



De vanskelige Våkeneretterne

FORELDRES SØVN PÅ NYFØDTAVDELINGEN

SIGNE MARIE BANDLIEN, NYFØDTINTENSIV, OUS



sykehuset sov ikke, det var søvnløst som meg

Vigdís Hjort, Arv og Miljø

2016

Hva er søvn?

Et grunnleggende menneskelig behov

En flerdimensjonal, adferdsmedisinsk og biomedisinsk prosess som er grunnleggende for velvære, helse og funksjon

Har effekter både på kort og lang sikt

Få studier definerer søvn, og når de gjør det, varierer disse definisjonene.

WHO Technical Meeting on Sleep an Health, Bonn 2004

Hvorfor er søvn viktig?

- ▶ **Påvirker fysisk og psykisk helse, velvære og funksjon**
- ▶ **Søvmangel er assosiert med :**
 - Depressive tilstander
 - Svekket evne til å utføre praktiske oppgaver
 - Forstyrrede tilknytningsprosesser til barnet
 - Forstyrret prosess med å etablere foreldrerollen
 - Negative konsekvenser for avansert kognitiv funksjoner som beslutningstaking og hukommelse
 - Redusert evne til å gi og motta emosjonell støtte
 - Redusert immunforsvar
 - And what not...

Sykepleie...

Handler om helse, livskvalitet og mestring, og skal ta utgangspunkt i hva pasienten trenger, hvordan de reagerer og opplever sin situasjon.

Å ivareta søvn hos foreldre faller derfor innenfor alle
nyfødtsykepleierens funksjons- og ansvarsområder (pkt 1-7, 2017)



Factors Influencing Mothers' Quality of Sleep during Their Infants' NICU Hospitalization

Sleep disturbances of mothers with an infant hospitalized in the NICU was positively correlated with stress ($r = 0.40$; $p = .00$), depressive symptoms ($r = 0.51$; $p = .00$), and breast milk expression ($r = 0.23$; $p = .01$). In addition, for mothers with significant levels of depressive symptoms (OR = 1.19; $p = .00$), with greater presence in the unit (OR = 1.36; $p = .04$), or with other children at home (OR = 3.12; $p = .04$), the likelihood of clinically significant sleep disturbances was increased. (Finland/Canada)

Valérie Lebel^{a,b}, Nancy Feeley^c, Stephanie Robins^b, and Robyn Stremel^d (2021)
BEHAVIORAL SLEEP MEDICINE <https://doi.org/10.1080/15402002.2021.1971985>

Nyfødt pasientene er en sårbar gruppe..

- ▶ Avhengige av foreldrenes omsorgsevne døgnet rundt
- ▶ Fysisk omsorg
- ▶ Psykososial omsorg
- ▶ Tilknyningsprosesser
- ▶ Forebygging av vold og omsorgssvikt

Hva kjennetegner foreldres søvn på nyfødtingensiv?

- ▶ Bananfluor og behov for mer kunnskap
- ▶ Mammassøvn og pappassøvn
- ▶ Kaffe?
- ▶ Å sove som en god soldat?

Resultater:

- ▶ Fysisk og psykososialt miljø
- ▶ Etablering og utøvelse av foreldrerollen
- ▶ Stress og stressmestring

Fysisk miljø

- ▶ Du må ha et sted å sove
 - ▶ Personlige preferanser
 - ▶ Inntrykk i miljøet påvirker søvnen. Hvordan er sykehusmiljøet?
- Lyd, lys, synsinntrykk, lukter, temperatur, sengekomfort og luftkvalitet

- ▶ Støy:

Alarmer – både ekte og falske

«The main disturbances have been the machines, I mean the SOUNDS they've made when we've had them in the room...»

Småprat fra personalet og andre lyder

Er det forskjell på dag og natt på nyfødtavdelingen?

Psykososialt miljø

- ▶ Tiliit
- ▶ Opplevelse av kunnskap og kompetanse. Gode menneskemøter.
- ▶ Trygghet
 - ▶ Til tross for gode relasjoner og tiliit er det vanskelig å gå fra barnet sitt for å sove et annet sted
- ▶ Praktisk støtte
 - ▶ Døgnplan og oppmuntring. Avtalt hviletid for foreldrene hjelper. Sove over et bleieskift på natt?

Etablering og utøvelse av foreldrerollen

- ▶ Fake it til you make it?
- ▶ Foreldrene er altoppslukende fokuserte på barnets tilstand og behov og glemmer seg selv
- ▶ Hud mot hud
- ▶ Foreldreoppgaver
- ▶ Bekymring og uro
- ▶ Søvn er viktig for å kunne etablere og utøve foreldrerollen
- ▶ Å etablere og utøve foreldrerollen fremmer søvn

Stress og stressmestring

- ▶ Sjokk, redsel, maktesløshet, ukjent miljø, ukjente utsikter...
- ▶ Emosjonell, psykisk og fysisk utmattelse
- ▶ Avlastning verdsettes, men er vanskelig å ta i mot
- ▶ Kjærlighet og nærhet
- ▶ Pulsklokker til besvær
- ▶ Påkjenninger medføre økt BEHOV for søvn, men også reduserte muligheter for å få sove
- ▶ Manglende søvn påvirker stressmestring

Hva kan vi gjøre?

Intervensjoner som allerede er implementert for å fremme barnas nevromentale utvikling, er også bra for foreldrenes søvnhelse

Finne balansen

Støtte og anerkjennelse

Øke egen kunnskap



Søvn, helse og livskvalitet
hos foreldre etter fødsel

- ▶ Universitetet i Agder og Oslo Met-Storbyuniversitetet
www.foreldresovn.uia.no
- ▶ Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer, SOVno
www.helse-bergen.no

Referanser:

- Angelhoff. (2017). What about the parents? <https://doi.org/10.3384/diss.diva-136442>
- Angelhoff, Sjølle, H., Mörelius, E., & Løyland, B. (2020). "Like Walking in a Fog"—Parents' perceptions of sleep and consequences of sleep loss when staying overnight with their child in hospital. *Journal of Sleep Research*, 29(2), e12945–n/a. <https://doi.org/10.1111/jsr.12945>
- Busse, M., Stromgren, K., Thornngate, L., & Thomas, K. A. (2013). Parents' responses to stress in the neonatal intensive care unit. *Critical care nurse*, 33(4), 52-59.
- Dorheim, Bondevik, G. T., Eberhard-Gran, M., & Bjorvatn, B. (2009). Subjective and objective sleep among depressed and non-depressed postnatal women. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 119(2), 128–136. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2008.01272.x>
- Edéll-Gustafsson, U., Angelhoff, C., Johnsson, E., Karlsson, J., & Mörelius, E. (2015). Hindering and buffering factors for parental sleep in neonatal care. A phenomenographic study. *Journal of Clinical Nursing*, 24(5-6), 717-727.
- Heidari, Hasanpour, M., & Fooladi, M. (2013). The experiences of parents with infants in Neonatal Intensive Care Unit. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 18(3), 208–213.

Referanser:

- Heinemann, Hellström-Westas, L., & Hedberg Nyqvist, K. (2013). Factors affecting parents' presence with their extremely preterm infants in a neonatal intensive care room. *ACTA PAEDIATRICA*, 102(7), 695–702. <https://doi.org/10.1111/apa.12267>
- Lebel, Feeley, N., Robins, S., & Stremler, R. (2021). Factors Influencing Mothers' Quality of Sleep during Their Infants' NICU Hospitalization. *Behavioral Sleep Medicine*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/15402002.2021.1971985>
- Marthinussen, Helseth, S., & Fegran, L. (2018). Sleep and its relationship to health in parents of preterm infants: a scoping review. *BMC Pediatrics*, 18(1), 352–352. <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1320-7>
- Nassery, & Landgren, K. (2019). Parents' Experience of Their Sleep and Rest When Admitted to Hospital with Their Ill Child: A Qualitative Study. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42(4), 265–279. <https://doi.org/10.1080/24694193.2018.1528310>
- Roué, Kuhn, P., Lopez Maestro, M., Mastrup, R. A., Mitanchez, D., Westrup, B., & Sizun, J. (2017). Eight principles for patient-centred and family-centred care for newborns in the neonatal intensive care unit. *Archives of Disease in Childhood. Fetal and Neonatal Edition*, 102(4), F364–F368. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2016-312180>
- Stremler, Dhukai, Z., Wong, L., & Parshuram, C. (2011). Factors influencing sleep for parents of critically ill hospitalised children: A qualitative analysis. *Intensive & Critical Care Nursing*, 27(1), 37–45. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2010.11.001>

Tusen takk for oppmerksomheten

