

HEILSA



Í triðja semestri verður mælt til, at barnakona svevur á liðini - og ikki á búkinum

Ráð til kvinnur við barn:

SVEVUR TÚ Á LIÐINI MINKAR VANDIN VIÐ DEYÐFØÐING

Sambært bretska kanning kunnu nógv pinkubørn bjargast, um kvinnur, sum eru í triðja semestri, sova á liðini

Vilmund Jacobsen

Ein ensk kanning við stívliga 1000 kvinnum staðfestir, at vandin fyri deyðføðing tvífoldast, um kvinnur sova á rygginum í triðja semestri.

Tí verður nú rátt kvinnum til at sova á liðini í triðja semestri fyri at minka um vandan við deyðføðing.

Í Stórabretlandi endar umleið ein av hvørjum 225 barnsburðum við einari deyðføðing, og hetta tal er millum tey hægstu í Evropa.

Tí varð gjørd ein kanning, nevnd MiNESS, sum seinni varð almannakunngjørd í British Journal of Obstetrics and Gynecology.

Kanningin, sum fevndi um 1026 barnsburðir, harav hvør 291 endaði við deyðføðing, er hin størsta av sínum slag.

Henda kanning staðfestir úrslit og ábendingar frá smærri vegleiðandi kanningum gjørdar í Ný Sælandi og Avstralia.

Tey, sum standa aftan fyri bretska kanningina, siga, at umleið 130 pinkubørn í Bretlandi kunnu bjargast um árið, um kvinnur, sum eru í triðja semestri, sova á liðini.

Møgulig frágreiðing

Granskarar kunnu ikki siga við vissu, hví vandin er størstur við at sova á rygginum, men tað eru fleiri ting, sum benda á, at tá ein kvinna liggur á rygginum, vil samlaða vektin av barninum og lívmóðurini trýsta á blóðrenslid, soleiðis at blóð-og iltleiðing verður minni.

Men, her er týðningarmikið at leggja dent á, at kvinnur, sum hava átt væl-skapt børn og kvinnur annars, sum eru við barn, ikki eiga at hugsa um, hvat tær hava gjørt, um tær nú kortini lógu á rygginum, tá tær vaknaðu.

Tað týðningarmesta er nevnliga, hvussu tær liggja, tá tær leggja seg at sova, tí kanningar vísa eisini, at



Øvut verður mælt til, at pinkubarnið svevur á rygginum - og ikki á búkinum

soleiðis, sum tú sovna, liggur tú ofta longst.

Her eru trý hugskot -

- Legg eina pútu ella nakrar pútur aftan fyri rygg, sum gera tað lættari at sova á liðini
- Vaknar tú á rygginum, skal tú ikki vera stúrin. Tú skalt bara venda tær á liðina
- Minst til eisini at sova á liðini, um tú sovna um dagin

Bretska kanningin vísti

ikki, at nakar munur er, um kvinnan í triðja semestri svevur á høgri ella vinstru lið.

Fosturlát og deyðføðing

Doyggja børn í móðurlívi í fyrsta ella øðrum semestri, verður hetta vanliga nevnt fosturlát ella abortur. Doyr barnið hinvegin í triðja semestri, verður hetta rópt deyðføðing.

Vandabólkar kunnu eitt nú vera aldurin hjá mammu-

ni (>35 ár), fiti og royking, men her er vandin relativt lítil.

Um pinkubørn, sum eru undir eitt ár, doyggja, óvæntað og uttan kenda orsök, er talan um vøggudeyða.

Í Danmark er talið av vøggudeyða nógv minkað, eftir at Heilsustýrið kom við nøkrum einføldum ráðum

- Lat pinkubarnið sova á rygginum - og øvut av ráðunum til kvinnuna, sum er við barn í triðja semestri. Hinvegin er tað týðningarmikið, at barnið liggur nógv á búkinum, tá tað er vakið og aktivt
- Lat ikki barnið anda tubbaksroyk í seg
- Ansa eftir, at tað ikki verður ov heitt hjá barninum, meðan tað svevur

Um vøggudeyða

Umleið 1990, tá tilmælið

framvegis var, at pinkubørn skuldu sova á búkinum, rakti loyndarfulli vøggudeyðin tvey av hvørjum 1000 donskum børnum.

Síðan tilmælið er broytt til, at pinkubørn skulu sova á rygginum, er talið av tilburðum av vøggudeyða minkað niður í 0,3 av hvørjum 1000.

Í dag verður verður roknað við, at yvirhiting hevur verið ein avgerandi orsök til vøggudeyða.

Tað er nevnliga trupult hjá pinkubarninum at sleppa av við hitan, tá tað liggur á búkinum og vendir niður móti madrassuni.

Fyri 20 árum síðan varð hildið, at pinkubørn helst skuldu liggja á búkinum fyri -

- at styrkja vøddar í ryggi, hálsi og nakka
- at sleppa undan, at barnið kvaldist í egnari spýggju
- at aftari partur av høgðinum ikki skeiklaðist

Kelda: www.helse.dk/ www.borneliv.dk