



# Godt nytår!

Med årets sidste nyhedsbrev ønsker jeg jer alle et godt nytår med glæde og positiv udvikling!

Tak til alle, fordi I er derude og gør en forskel! Og tak for det, vi har delt i året, der er gået.

Tak til alle forældre, der hver eneste dag giver alt, hvad I har, til jeres børn og unge. Og til alle fagpersoner, der lige så dedikeret giver af sig selv og skaber positive forandringer.

Jeg glæder mig til at træde ind i 2021 og gribe alle de muligheder, der er for udvikling og transformation.

Kærlige nytårshilsner,  
Jonna



## 2020 var året, hvor jeg lancerede

## *Præmaturspecialisten*

Det har været en stor glæde for alvor at favne præmaturområdet igen, og jeg har haft utroligt mange positive oplevelser med det. Se hjemmesiden [her](#) og Facebook-siden [her](#).



## Ny bog på vej: **For tidligt født – et godt liv som barn, ung og voksen**

I maj 2021 udkommer endelig den bog, jeg længe har arbejdet på, og som har været forsinket på grund af hjemsendte forlagsredaktører. Det er den første bog, der både omhandler børn, unge og voksne for tidligt fødte. Den gennemgår grundigt de betingelser, der gør sig gældende ved en for tidlig fødsel, lige som den beskriver årsagssammenhænge, og ikke mindst er den fyldt med forslag til afhjælpning af udfordringer samt praktiske råd og anvisninger. Den formidler erfaringer og faglige indsigter fra over 25 års professionelt arbejde på præmaturområdet.



## Fra hverdagen:

### Fra udfordringer og bekymring til håb, fremgang og mere overskud

Adem er 3 år og er født i uge 32. Da hans forældre henvendte sig til mig, havde han forsinket sproglig/kognitiv udvikling. Vi har arbejdet med at restituere nervesystem/hjerne og kropsfunktioner. Det har vi gjort via sansestimulering, manuel terapi, kostfokus samt opmærksomhed på den pædagogiske tilgang og daglig stimulering via læsning, samtale m.v.

**Uddrag af mail fra Adems mor:** "I helhed så går det godt. Adem er altid glad. Har ikke de frustrationer mere, som han kunne have. Har rigtig fin interaktion, har stort set ingen latenstid, gør hvad man siger til ham. Er blevet mere selvstændig med tøj af og på. Spisning går også godt (...)"



## Gratis lydfil:

### Visualiseringsøvelse til forældre, der har født meget for tidligt og er indlagt

At være blevet forældre meget før tid er en situation, der virkelig kan give anledning til bekymring. Der kan på et øjeblik opstå komplikationer, og man kan som regel kun forholde sig til de næste 10 minutter. Selv om det er 28 år siden, jeg selv var i den situation, husker jeg det meget tydeligt. Og jeg ved, hvor meget man kan have brug for at finde indre ro, trøst og tillid til, at det nok skal gå. Derfor har jeg lavet en [lydfil](#) til nybagte præmaturforældre, der stadig er indlagt på neonatalafdelingen.



## Skematisk oversigt:

### Sensoriske ubalancer hos børn viser sig i hverdagens aktiviteter

I børns daglige aktiviteter og adfærd kan vi spotte, om de har sensoriske ubalancer.

De kan fx have en for høj eller for lav modtagelighed for sensorisk input, de kan have behov for stærk sensorisk stimulering, og de kan have en nedsat evne for sensorisk regulering. Jeg har udarbejdet en skematisk oversigt, der indeholder hovedpunkter i de nævnte ubalancer.

---



## Artikel:

### Håndskrivning og musik kan hjælpe børn til at regulere deres følelser

Udviklingen af de to hjernehalvdele spiller en stor rolle i forhold til, om børn er i stand til at regulere deres følelser.

Børn i førskolealderen anvender primært den højre hjernehalvdel, og når den venstre hjernehalvdel ikke er tilstrækkeligt udviklet ved skolestart, får børnene svært ved at leve op til kravene i skolen.

Det resulterer i stress og følelsesmæssige udfordringer, og børnene har svært ved at regulere de stærke følelser, der blusser op.

---



## Artikel:

### Kan man forebygge senfølger af for tidlig fødsel?

Det har altid været lidt af et dilemma at formidle information om senfølger af for tidlig fødsel. Generelt er det sådan, at forældre til lidt større børn har meget brug for det, mens forældre til småbørn kan skræmmes af det. Men da det både er muligt og rigtig vigtigt at forebygge senfølger, vil jeg meget gerne tage brodden af de bekymringstanker, der kan være hos jer, der er småbørnsforældre.

I artiklen her beskriver jeg, hvad man med fordel kan være opmærksom på fra starten.

---



## Artikel:

### Spiseproblemer hos for tidligt fødte børn i forskellige aldre

Der kan være mange årsager til spiseproblemer. Det er nødvendigt at afklare årsagerne for at finde nøglen til at afhjælpe dem. Find alle svarene i artiklen her, hvor du finder du en let overskuelig oversigt over typiske spiseproblemer hos for tidligt fødte børn opdelt i henholdsvis spædbørn og førskole-/skolebørn.

---

Ønsker du ikke fremover at modtage nyhedsbreve fra mig, kan du sende en [mail](#). Skriv "Afmeld nyhedsbrev" i emneboksen.