

Søvn og helserelatert livskvalitet hos foreldre til premature og fullbårne barn

Foreldre til fortidligfødte barn kan oppleve dårlig søvnkvalitet, spesielt de første månedene etter fødsel. Søvnmangel påvirker helserelatert livskvalitet. Helsepersonell bør gi støtte og forebygge langvarige søvnproblemer.

Gunhild Nordbø Marthinsen

Doktorand

Søvn og helserelatert livskvalitet hos foreldre til premature og fullbårne barn

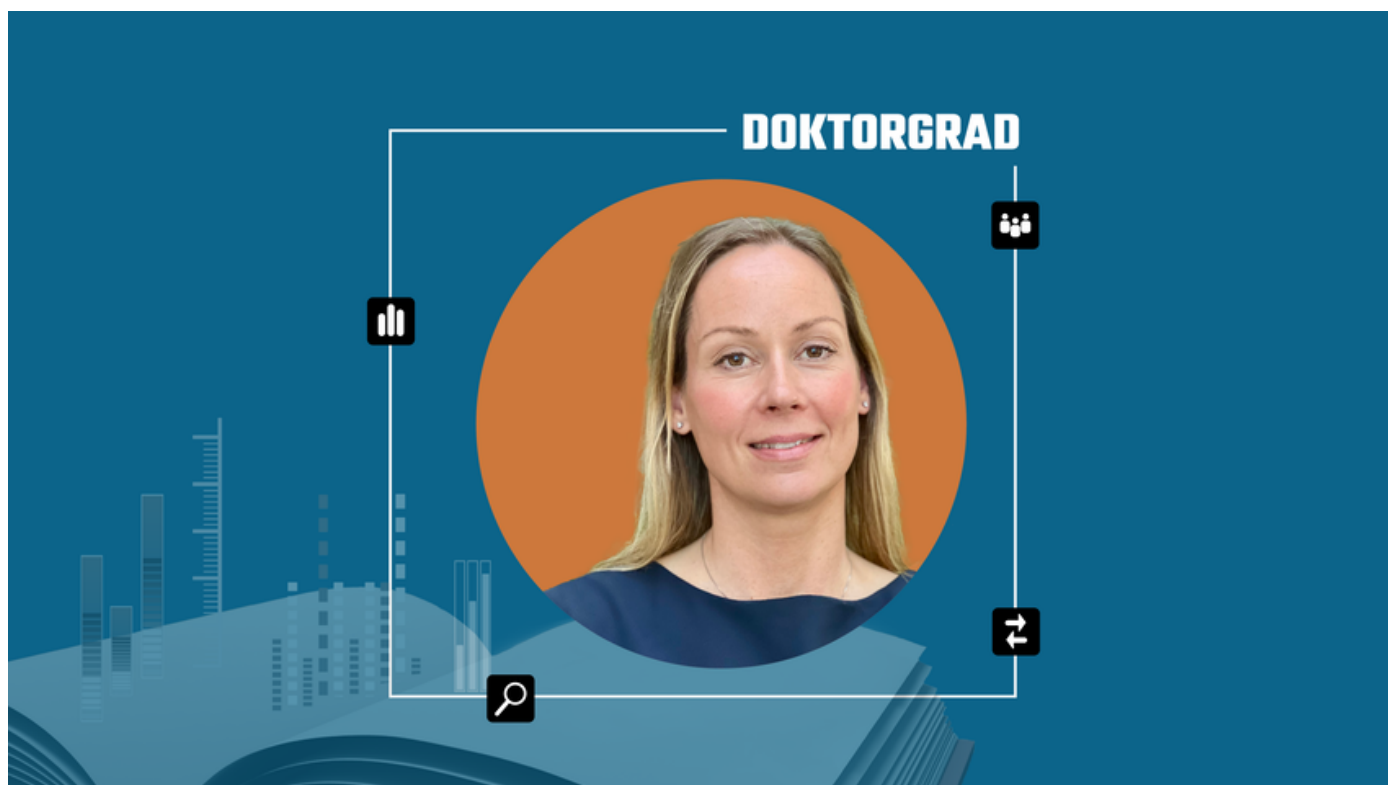
Sykepleier og intensivsykepleier Gunhild Nordbø Marthinsen har i sin doktorgrad blant annet sett nærmere på søvn og forholdet mellom søvn og helserelatert livskvalitet hos foreldre til fortidligfødte barn i barselfasen (2–12 måneder).

- Doktorand: Gunhild Nordbø Marthinsen
- Disputas: 26. juni 2024
- Utgått fra: Universitetet i Agder

3 svar fra Nordbø Marthinsen

1. **Hva tilfører denne forskningen av ny innsikt?** Søvn er viktig for vår mentale og fysiske helse. Å få et fortidligfødt barn kan påvirke foreldrenes søvn negativt. Det kan føre til helseutfordringer og redusert livskvalitet. Den overordnede hensikten med doktorgradsavhandlingen var å studere søvn og forholdet mellom søvn og helserelatert livskvalitet hos foreldre til fortidligfødte barn i barselfasen (barnet er 2–12 måneder). Videre var hensikten å sammenlikne søvn og helserelatert livskvalitet hos mødre og fedre til terminfødte barn i samme periode.

2. **Hvilke metoder har du brukt og hvorfor?** I starten av doktorgradsavhandlingen ble det gjennomført en systematisk kunnskapsoppsummering som viste at det var behov for mer kunnskap om foreldre til fortidligfødte barns søvn og helse over tid, og at det manglet sammenlikning med foreldre til terminfødte barn. Det ble derfor utformet en longitudinell studie som undersøkte søvn og helserelatert livskvalitet til foreldre ved 2, 6 og 12 måneder.
3. **Hvem vil kunne dra nytte av forskningen i klinisk praksis?** Resultatene viser at sammenliknet med foreldre til terminfødte barn, opplever foreldre med fortidligfødte barn redusert søvnkvalitet de første ukene etter fødsel. Mødre sover generelt dårligere enn fedre ved 2 måneder, og rapporterer lavere søvnkvalitet og søvnlengthe. Vi fant at forekomsten av søvnmangel (insomni) var høy blant alle foreldre ved 2 måneder, og fortsatte å være høy ($> 50\%$) hos mødre med fortidligfødte og terminfødte barn ved 6 og 12 måneder. Søvnmangel var nært forbundet med redusert helserelatert livskvalitet ved 2, 6 og 12 måneder, spesielt mental livskvalitet. Resultatene fra doktorgradsavhandlingen viser at det er viktig at helsepersonell gir støtte til søvn hos foreldrene etter fødsel, spesielt mødre. Det er også behov for økt fokus på forebygging av søvnproblemer og langvarig søvnmangel hos foreldre. Det anbefales innføring av søvnundersøkelser som en del av oppfølgingen under svangerskapet, og i den første tiden etter fødselen. På den måten kan søvnproblemer identifiseres tidlig og gi hjelp til de som trenger det.



DISPUTAS: Gunhild Nordbø Marthinsen disputerte for sin doktorgrad 26 juni 2024. *Foto: privat*