

GODE RÅD

når spedbarnet er urolig og gråter mye

Kumelkproteiner i morsmelkerstatning: Ernæres barnet på morsmelkerstatning, kan det forsøkes å skifte til et melkeerstatningspreparat basert på hydrolysert kasein eller soya. Snakk i så fall først med helsestasjonen eller lege om dette. Disse produktene fås kjøpt på apotek.

Urtete med fennikel, karve eller kamille er brukt som folkemedisin til barn ved kolikk og luftplager, men effekten er usikker. Spør eventuelt på apoteket om hvordan slik te skal tilberedes og hvor mye og ofte barnet skal ha dette.

Minifom dråper har vært brukt en årrekke, men det er ikke gitt bevis for noen sikker virkning.

Kiropraktikk har vært vitenskapelig undersøkt som behandling for kolikk, men man har ikke kunnet påvise effekt.

Homøopati, akupunktur, fotsoneterapi og massasje har ikke vært vitenskapelig undersøkt som behandling ved kolikk.



Apotekforeningen

Foreldrebrosjyre nr. 7

Forfattergruppe: A.K. Brigtsen (barnelege, Oslo universitetssykehus), P. Lagerløv (allmennlege, Institutt for helse og samfunn, UiO), N. Misvær (helsesøster og 1. lektor, Høgskolen i Oslo og Akershus), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), Å. Ertesvåg (farmasøyt Vitusapotek Blindern og Farmasøytisk institutt, UiO)

Gjennomlest av: Professor Sølvi Helseth, Høgskolen i Oslo og overlege Edda Olafsdottir, Barneklubben, Haukeland Universitetssykehus, Bergen.

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene

Formgivning: Vendil Åse, Apotekforeningen

Trykking, distribusjon og bestilling: Apotekforeningen © www.apotek.no
apotekforeningen@apotek.no

Utgitt med støtte fra Stiftelsen til fremme av norsk apotekfarmasi.

Reviderte utgave august 2010

Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Alle spedbarn er urolige i perioder og kan gråte 1-2 timer om dagen fordi de er sultne, trøtte eller føler ubehag. Omtrent en av fire spedbarn i alderen 0-4 måneder gråter mer. Disse barna har anfall med intens utrøstelig gråt og mye uro, men er ellers helt friske og har god vektøkning. Denne tilstanden kalles spedbarnskolikk.

KJENNETEGN

- Kolikk er en urotilstand som sees hos barn i alderen 0-4 måneder. Uroen oppstår når barnet er 0-2 uker, den har ofte en topp ved 6-8 uker, for deretter gradvis å avta mot 3-4 måneders alder. Barnet er ellers friskt og viser god utvikling.
- Barnet kan ha anfall med intens, utrøstelig gråt og mye uro. Gråten og uroen kan vare i mer enn tre timer i døgnet, i mer enn tre dager i uken, i mer enn tre uker. Barnet kan også ha mye uro knyttet til måltidene.
- Det foreligger en rekke forskjellige årsaksteorier som for eksempel mage- eller tarmproblemer, umodent sentralnervesystem, barnets personlighet eller problemer i kontakten mellom foreldre og barn. Ingen av disse gir noen god forklaring på tilstanden. Spedbarnskolikk kan være en kombinasjon av flere forhold.

HVORDAN PÅVIRKER DETTE FORELDRENE?

Spedbarn med kolikk er en stor utfordring for nybakte foreldre. Når barnet gråter oppfatter foreldrene dette som et signal på at barnet ikke har det bra. De blir bekymret, synes synd på barnet og ønsker å hjelpe det. Selv om de prøver "alt" er barnet ofte fortsatt urolig og utrøstelig.

Gråteanfallene kommer gjerne om ettermiddagen eller kvelden (i verste fall natten), et tidspunkt foreldrenes overskudd ofte ikke er på topp. Foreldrenes frustrasjon varierer i takt med barnets uro og de blir fysisk og psykisk slitne. Dette kan medføre at gleden over barnet kommer i bakgrunnen, og at det tar tid å opparbeide gode følelser for barnet.

Opplevelsen av støtte fra ektefelle eller samboer, samt en viss mulighet til søvn og hvile, er viktig i denne perioden. Hvis gråteperiodene oppstår på ettermiddag/kveld er kanskje begge foreldrene tilgjengelige og kan avlaste hverandre i omsorgen for barnet. Er det mulig, søk hjelp i form av barnevakt (i hvert fall for eventuelt eldre søsken) av familie eller venner.

HVA KAN DERE GJØRE?

Oppsøk helsestasjonen hvis dere er i tvil om barnet gråter mer enn det som er vanlig. Der kan dere få bekreftelse på om barnet er friskt og får nok mat. Helsesøster og lege kan i tillegg gi individuell veiledning og råd, samt støtte og oppmuntring til dere foreldre i en vanskelig tid.

Mange foreldre har god erfaring med å skape gode, faste rutiner og ro rundt barnet i denne perioden. Dette innebærer også at de forsøker å kartlegge barnets uro

og gråtemønstre, og legger opp dagen etter det. Ved å kose seg med barnet i de gode periodene på dagen, opplever de at det er enklere å komme igjennom gråteperiodene.

Det er viktig å mestre hverdagen med det urolige barnet på en best mulig måte. Forsøk derfor å ta vare på dere selv og hverandre. Spedbarnskolikk er en forbigående tilstand som alltid går over. Det eksisterer dessverre ingen "vidunderkur", men nedenfor gis noen generelle råd som kan redusere barnets gråt.

GENERELLE RÅD

Mating og mateteknikk er vesentlig. Forsøk å skape ro rundt måltidene spesielt hvis barnet er glupsk og/eller kaver mye. Sørg for at barnet spiser seg mett. Ammer du, bytt ikke bryst for fort. Spør på helsestasjonen hvis du er i tvil om din mateteknikk er riktig.

Roe barnet. Når barnet gråter, er foreldrenes første reaksjon å ta det opp og forsøke å roe det ned ved bæring eller vugging. En bæresele kan være avlastende. Noen barn roer seg ved bilkjøring, men dette er ofte upraktisk. Forsøk om den jevne lyden fra for eksempel en støvsuger kan ha samme effekt. For enkelte barn kan stimulering derimot forverre uroen.

Sukkervann er et gammelt råd som ved nyere studier har vist god effekt mot gråt og uro. Oppskriften er: 1 strøken spiseskje (15 ml) vanlig sukker som løses opp i 1 dl varmt vann og avkjøles. Denne oppløsningen kan oppbevares i kjøleskap i to døgn. Spør på helsestasjon eller apotek hvis du er i tvil om tilberedningen.

Sukkervannet skal ikke gis forebyggende, men først når barnet skriker, og gjerne hver time om nødvendig. Når barnet starter med uro eller gråt, legges det godt i armkroken din. Forsøk å roe det mens du gir ca. 2 ml lunkent sukkervann med en doseringssprøyte (skaffes på apotek eller helsestasjon) inn i barnets munnvik.

Sukkervannet virker i 1/2-2 timer og bør hjelpe på skrikingen allerede fra første dag, hvis det har virkning. Hvis dette ikke hjelper, kan du forsøke å øke sukkermengden til 2 strøkne spiseskjeer (30 ml) til 1 dl varmt vann. Gi 2 ml om gangen også av denne blandingen slik som beskrevet ovenfor.

Mors inntak ved amming. Hvis den ammende moren røyker og/eller drikker mye koffeinholdig drikke (kaffe, cola, te) kan dette ha effekt på barnet. Noen barn reagerer på kumelkproteiner, og mor kan derfor forsøke å unngå kumelkprodukter (melk, smør, ost, yoghurt) i en uke. Hvis barnet blir bedre, skal moren teste kumelkprodukter igjen etter to uker. Observer om kolikken kommer tilbake. Moren bør ta kalktabletter (1 g kalsium daglig) hvis kumelkprodukter utelukkes i kosten hennes over lengre tid.