

GODE RÅD

når barnet ditt har akutt magesyke (diaré/oppkast)

KONTAKT LEGE ...

- hvis barnet er under 6 måneder gammelt
- hvis barnet har redusert allmenntilstand (er slapp, sløv, likegyldig, uvanlig irritert ol)
- hvis barnet stadig kaster opp og/eller har diaré uten at du får i barnet væske
- hvis barnet tisser sjeldent eller lite
- hvis barnet har blod i avføringen
- hvis du er usikker på barnets tilstand



Apotekforeningen



Foreldrebrosjyre nr. 13

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: Beint S. Bentsen og Astrid Rojahn, Barnesenteret, Oslo universitetssykehus, Ullevål

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, september 2009

Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Akutt magesyke er plutselig løs og hyppig avføring enten alene eller sammen med kvalme, oppkast, mavesmerter og feber hos et ellers friskt barn.

AKUTT MAGESYKE

Når barn her i landet får akutt (plutselig) magesyke, skyldes det vanligvis en virusinfeksjon i tarmen. Det hjelper derfor ikke å gi barnet penicillin eller et annet antibiotikum.

Vi kaller det diaré når avføringen raskt blir uvanlig tyntflytende, ofte vanntynn, og med hyppige, kanskje 10 eller flere, tarmtømminger i døgnet. Det fører til at kroppen mister mye væske.

Den største faren ved diaré hos små barn er væsketapet og forskyvninger i kroppens saltbalanse. Barn kan få feber og oppkast sammen med diareen. Det øker væsketapet.

Barn tåler væsketap dårligere enn voksne. Diaré, oppkast og høy feber hos barn opp til 2-3 års alder kan gi en farlig tilstand i løpet av få timer på grunn av væsketapet. Hos større barn har en som regel noe bedre tid på seg før de blir alvorlig syke.

VÆSKE

Væskebehovet avhenger av væsketapet, og er minimum:

- Barn under 1 år: 1 dl væske per kg kroppsvekt i døgnet, dvs ca 10 dl væske (= 1 liter) i døgnet til et barn på ca 10 kg.
- Barn over 1 år: 0,5 -1 dl væske per kg kroppsvekt i døgnet, dvs ca 1-2 liter.

Hvis barnet ikke tisser hver 3.- 4. time, kan det være et tegn på at det får i seg for lite væske.

TILTAK

1) Erstatt væsketapet

Det viktigste er at barnet får i seg NOK væske.

Målet er å erstatte tapet av væske og salter og tilføre energi. Morsmelk eller et salt-sukkerpreparat (en glukose-elektrolyttblanding) er det beste alternativet for de fleste barn. Annen drikk kan også brukes hvis barnet bare ønsker det.

Hvis barnet får morsmelk: Barn som ammes skal fortsette med det. Morsmelk inneholder stoffer som beskytter mot infeksjoner. Hvis barnet ikke vil suge, kan mor pumpe seg og gi melken med skje. Barnet kan få annen væske i tillegg.



Hvis barnet får morsmelkstatning: Fortsett å gi morsmelkstatning og gi eventuelt salt-sukkerløsning i tillegg.

Hvis barnet får blandet kost: Gi annen væske de første 4-6 timene etter at sykdommen har oppstått.

Forslag til væske (drikke): Gi helst et salt-sukkerpreparat som skal løses i vann. Det kan du kjøpe på apoteket.

Du kan eventuelt også forsøke andre typer drikke som tradisjonelt har vært brukt ved diaré/oppkast:

- en blanding av 1 del Farris og 1 del eplemost/usukret eplejuice
- avsilt havresuppe el. avsilt, avkokt ris kan hjelpe å binde avføringen.
- blåbær- eller gulrotsaft (eventuelt fortynnet gulrotpuré).
- et raspet, saftig eple kan være en variasjon til drikke for større barn.

Cola-drikker og annen brus inneholder mye sukker og lite salt. Slike drikker anbefales derfor ikke, de kan tvert imot gjøre diareen verre.

Gi ofte og små mengder væske.

Morsmelk: Barnet bør legges oftere til brystet enn vanlig.

Gi annen væske langsomt og med skje for å unngå oppkast, for eksempel 1 barneskje hvert 5. - 10. minutt når barnet er våkent. Hvis barnet kaster opp, ta pause i ca. 10 minutter og prøv igjen.

Hvis barnet tar til seg væsken uten større problem, kan du forsøke å la barnet drikke, eller gi barnet litt mer væske om gangen.

2) Gi normal kost så snart som mulig

Etter tilfredsstillende væsketilførsel i 4-6 timer, kan du la barnet få vanlig mat igjen, også kumelk/melkeprodukter. Normal kost gir bedre væsketilførsel og ernæring i forhold til en diett, og barnet blir forttere frisk.

Det kan virke bra for tarmen å gi barnet 2-3 teskjeer eller mer i døgnet av yoghurttyper som er tilsatt melkesyrebakterien Lactobacillus GG (probiotika).