



AKADEMISKA
SJUKHUSET



Spädbarnskolik och barns skrik de första månaderna

Information



"På Akademiska sjukhuset arbetar vi för att ni ska få en bra start med ert nyfödda barn gällande amning och anknytning. Fråga oss gärna om du har frågor!

Väl hemma går ni till barnhälsovården med ert barn. Sjuksköterskan ni träffar är utbildad i amningsstöd och finns där för att svara på frågor. Om ni önskar mer stöd kan ni vända er till sjukhusets Amningsmottagning eller Amningshjälpen.

Amningshjälpen är en ideell förening som hjälper alla som önskar stöd rörande amning. Amningshjälpen utbildar hjälpmammor som på sin fritid svarar på frågor om amning per telefon, mail, Facebook och sms. Amningshjälpen ger inte medicinska råd"



Har du frågor, kontakta:

Amningsmottagningen, Akademiska sjukhuset
Ring en hjälpmamma
kontoret@amningshjalpen.se
www.amningshjalpen.se

1177

018-611 56 96
013-42 4 94



Vänd sida för
att läsa mer!

Spädbarnskolik och barns skrik de första månaderna

Spädbarnet är hjälplöst och beroende av att människor tillgodoser dess grundläggande behov, särskilt behovet av närhet, mat och värme. Fysisk närhet är livsviktigt för det späda barnet och hjälper barnet att börja knyta an. Anknyningsrelationen är spädbarnets mest betydelsefulla verktyg för att överleva. Föräldern har ett instinktivt behov av att omhänderta barnet, men lär sig också genom samspelet med barnet hur man gör. Ett av barnets beteenden för att kommunicera med sina anknyningspersoner är att skrika och barnets skrik framkallar hos föräldern en stark drift att trösta.



Foto: Robert Busatta

Det nyfödda barnets skrik

Man brukar säga att barnet har fyra olika sorters skrik; det första är födelseskriket, som är förknippat med livskraft och är en förutsättning för barnets fortsatta liv.

Det andra skriket använder barnet då det utsätts för smärtsamma stimuli, det tredje uttrycker hunger och det fjärde signalerar behov av uppmärksamhet och närhet.

Gnäll och skrik är ett sätt för barnet att kommunicera och barnet förväntar sig att bli omhändertaget.

Studier har visat att många spädbarn skriker och/eller gnäller som mest från cirka två veckors ålder fram till tre månaders ålder. Det är vanligt att barnet börjar gnälla/gråta på eftermiddagen och slutar att gråta runt midnatt.

Barnet är otröstligt

Definitionen för spädbarnskolik är densamma sedan 50 år tillbaka i tiden. Spädbarnskolik kallas det när ett friskt barn, som går upp i vikt, skriker och/eller gnäller mer än tre timmar/dag i mer än tre dagar/vecka i minst tre veckor. En del barn drar upp benen mot magen och spänner sig, samtidigt som det grimaserar och skriker. Vissa barn trycker också huvudet bakåt. Det typiska är att barnet inte kan tröstas och/eller att skriket startar plötsligt och utan förvarning men slutar lika plötsligt.

Kolik drabbar omkring tio procent av alla nyfödda och börjar ofta under barnets första levnadsveckor och når sin topp när barnet är omkring sex veckor, därefter minskar skrikandet sakta och runt tre till fyra månaders ålder har koliken oftast försvunnit helt.

Kulturella skillnader

I flera icke-västerländska länder, i Afrika, Väst-Indien, Sydamerika och även delar av Asien, tillhör det traditionen att släktingar och anhöriga deltar i omvårdnaden av spädbarnet och man lever och bor ofta tillsammans. Studier har visat att spädbarn som föds och lever i dessa länder skriker betydligt mindre jämfört med västerländska barn. En förklaring kan vara att det är vanligt att barnen bärs stor del av första levnadsåret. Mamman eller någon annan vårdgivare har barnet nära sig hela dagen och även på natten. Vid minsta gnäll kan mamman direkt svara på barnets signaler och till exempel erbjuda bröstet.

I en studie jämfördes spädbarnsskrik i Afrika och i Nederländerna och det visade sig att de afrikanska barnen skrek hälften så länge jämfört med de nederländska spädbarnen. Däremot började barnen i båda länderna att gnälla vid lika många tillfällen. En annan forskare har visat att föräldrar i Italien upplever barnets skrikighet som något positivt och som ett tecken på att barnet är starkt och livfullt.



Foto: Therése Lindström

Tänkbara orsaker till att barnet skriker ihållande

Det finns många olika förklaringar till att skriket är intensivare hos en del spädbarn än i normalfallet. En mycket liten del av barn som skriker ihållande har en bakomliggande sjukdom och då förekommer ofta skriket i kombination med andra symtom. Prata med ditt BVC om du är orolig. Vissa menar att koliken orsakas av en omogen magtarmkanal, men det är fortfarande oklart om det finns något samband.

Det finns även teorier om att spädbarn med kolik äter mer intensivt och därför till exempel sväljer mer luft än andra barn, vilket skulle kunna ge magknip. Det finns däremot ingen forskning som bekräftar det. Däremot vet man att vissa spädbarn har svårare än andra att synkronisera förmågan att suga, svälja och andas, som ju krävs både hos ett ammande och flaskuppfött barn. Men om det ger mer skrikighet eller inte finns inte tillräckligt med forskning för att påstå.

Vi vet däremot från anknytningsforskningen att barnet har ett starkt behov av att få vara nära sina föräldrar och vid separation uttrycker därför barnet rädsla och oro. Det är en myt att barnet skulle bli osjälvständigt av att bli upplockad och få uppmärksamhet när det skriker. Snarare visar anknytningsforskningen att det lugnar ett oroligt barn.

En teori som har diskuterats inom forskningen är om temperamentet är mer intensivt och känsligt hos barn med kolik. En studie, där man följde upp barn som hade haft kolik till fyraårsåldern, visade att de lättare blev arga och grät mer än barnen som inte haft kolik. Temperament kan vara ärftligt och kännas igen hos någon av föräldrarna.

Om mamman röker under graviditeten och efter förlossningen har man i studier sett att spädbarnskolik ökar. Men man rekommenderar ändå mammor som inte kan sluta röka att amma då bröstmjölkens fördelar överväger.

Eftersom man inte vet exakt vad kolik beror på eller vad det är finns det heller ingen enskild strategi som löser situationen. Men det finns olika saker man kan prova som kan underlätta.

Amning och kolik

När barnet skriker ihållande är det lätt att tro att det är amningen som inte riktigt fungerar eller att det inte finns tillräckligt med mjölk i bröstet.

Ett tips är att låta barnet amma ofta och tätt. Ju mer och ju oftare barnet ammas desto mer mjölk bildas. De täta matningarna lugnar och tröstar barnet och därför brukar det här sättet att amma på inte upplevas som jobbigare. En del mammor kan beskriva det som att de ammar med ”ryggmärgen” och utan att tänka på det.

Föräldrar som flaskmatar sitt barn kan efterlikna den här situationen genom att ha iordninggjord ersättning i kylskåpet. Då är det enkelt att mata barnet med småskvättar (kanske 10–20 ml) ofta. Det går lätt att och snabbt att värma flaskan i varmvattenbad eller direkt under vattenkranen.

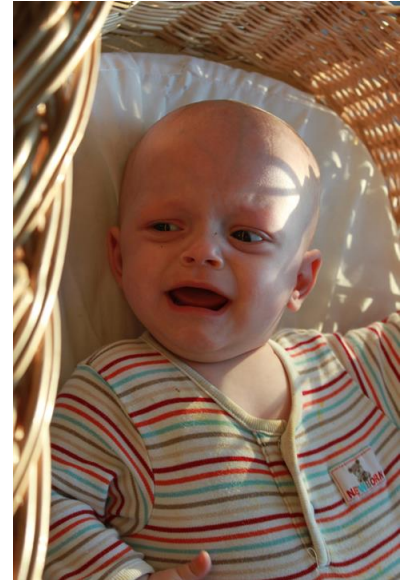


Foto: Therése Lindström

Bär barnet, gärna hud mot hud

Spädbarnsskrik och oro startar ofta på eftermiddagen och vid nästan samma klockslag varje dag. Det kan vara värt att prova att förebygga oron genom att bära, gärna hud mot hud. En bärsjal eller annat bärhjälpmedel kan underlätta och barnet kan med fördel bäras så att det kommer åt att amma. Barnet kan bli lugnat av att vara i rörelse och att bli gungat i famnen.



Foto: Marco Quintino

Det är betydelsefullt att föräldrarna tar hjälp av varandra och stöttar varandra i att ta hand om barnet.

Studier visar att om föräldrarna delar på bördan blir den lättare att hantera. En del föräldrar menar att det är skönt att dela känslor som frustration över barnets otröstliga skrik med den som står närmast. I slutänden kan det stärka bandet i föräldrarelationen och upplevelsen av att tillsammans ha haft förmågan att hantera spädbarnskoliken och dess inverkan på hela familjen.

Kolik och sömn

När sömnbristen gör sig påmind är det som förälder lätt att känna sig stressad och orolig över när, om eller hur barnet ska somna nästa gång! I många kulturer anser man inte att insomnandet eller nattsömnen är ett problem. Barnet befinner sig oftast nära någon vuxen. Det har då visat sig vara mindre besvärligt att få barnet att somna. Barn som får vara nära sina föräldrar verkar inte heller streta emot kvällsläggningen och krånglet verkar minska. Tillåt er att använda er av det som fungerar! Det blir oftast bra! Ta en promenad med barnet i bärsele/vagnen, låt barnet somna med bröstet/flaskan i munnen.

Det som gör ert barn lugnt och nöjt gör även er som föräldrar lugna. Studier har till och med visat att spädbarn som ammas nattetid sover bättre.

Sammanfattningsvis kan man hjälpa sitt barn på följande vis:

- Det är bra att vara steget före innan barnet börjar skrika. Bär barnet så mycket som möjligt och använd gärna en bärsjal eller annat bärhjälpmedel som möjliggör rörelse för dig och även samtidig amning
- Amma eller mata barnet så fort det signalerar att det vill äta, det vill säga letar efter bröstet, stoppar fingrarna i munnen eller gapar. Barn vill amma oftare än vad man tror, flera gånger i timmen är inte ovanligt.



Foto: Therése Lindström

Probiotika

Att ge barnet probiotika, bakterier för magtarmkanalen, kan eventuellt lindra spädbarnskolik, men befintlig forskning av effekten är fortfarande osäker.

Komjölksproteinfritt

Ett fåtal barn blir hjälpta av att den ammande mamman äter komjölksfritt eller att barnet som flaskmatas övergår till komjölksfri ersättning. Men, det minskar bara koliksymtomen om barnet har komjölksproteinallergi. Misstänker man allergi ska dieten prövas i samråd med BVC. Kopplingen mellan kolik, magbesvär och födoämnesallergi är dock inte helt klarlagd. Men för dem som har allergi eller eksem i familjen kan det vara värdefullt att diskutera möjligheten med BVC.

Spädbarnsmassage

Spädbarnsmassage rekommenderas ibland som behandling vid kolik. Att ge massage kan vara effektivt ibland. Det är ingen mirakelmedicin, men gör heller ingen skada. Fråga på BVC om hur ni kan göra. Massage kan bidra till att stärka samspelet mellan förälder och barn.



Foto: Therése Lindström

Påverkan på hela familjen

Förstagångsföräldrar ofta har höga förväntningar på det kommande föräldraskapet och barnet som skriker otröstligt kan skapa rädsla av att tappa kontrollen och för att inte orka.

Föräldrar kan känna sig sorgsna över att tiden med det nyfödda barnet inte blev som man föreställt sig.

Forskning visar att kolik påverkar hela familjen. En del föräldrar beskriver en enorm trötthet och anstormning av starka känslor, som maktlöshet och ilska över situationen som inte går att kontrollera eller hantera. Kolikperioden kan överskugga hela tillvaron och leda till ständig oro.

Negativa känslor

Att inte kunna trösta sitt barn kan vara en extrem påfrestning för föräldrarna och orsaka frustration. Den känslan kan förstärkas hos föräldrar som har svår sömnbrist. En del föräldrar kan även känna ledsenhet och besvikelse över att barnet skriker så mycket. Besvikelsen kan leda vidare till känslor som skuld och skam över att inte ha förmåga att kunna njuta eller känna glädje över barnet. Det kan även skapas negativa känslor över att man inte hinner med barnets syskon då det skrikande barnet tar mycket tid och energi av båda föräldrarna.

Tips till er med spädbarn som skriker ihållande

- Ta hjälp av släktingar, anhöriga och/eller vänner, att ordna med matlagning, tvätt och städning, eller annat nödvändigt som kan kännas omöjligt att klara av
- Prata om hur det känns med andra människor som står er nära. Det kan minska negativa känslor som till exempel uppgivenhet. Det blir bättre! En klen tröst när man som föräldrar är mitt i det, men det blir det

Om du som förälder känner dig nedstämd eller deprimerad är det viktigt att du söker hjälp och stöd på BVC. Depression kan ha negativ inverkan på relationen mellan barnet och dess föräldrar, vilket kan leda till att barnet skriker ännu mer.



Foto: Gabriella Kempe

Myter om spädbarnskolik



Foto: Gabriella Kempe

- Minifomdroppar hjälper mot kolik.
Stämmer inte. Det finns inga vetenskapliga studier som visar det.
- För liten bröstmjölksproduktion orsakar kolik
Stämmer inte. Barns skrikighet har inget samband med mjölmängden.
- Barnet måste rapas ofta.
Stämmer inte. Barn behöver inte rapas. Även om eventuell nedsvald luft kan göra barnet lite oroligt orsakar det varken mer eller mindre kolik.
- Ammande mammor ska undvika kaffe (koffeinhaltiga drycker).
Endast låga halter av koffein övergår till barnet via bröstmjölken. Drick måttligt.
- Ammande mammor ska undvika viss kost som till exempel bönor, lök, kål.
Stämmer inte. Påverkan är ytterst liten, då är det viktigare att mamman äter allt hon vill ha och mår bra av.
- Örtté (avkok på fänkål, kummin) minskar barnets magknip och förbättrar matsmältningen.
Stämmer inte. Begränsad forskning finns och teer rekommenderas inte till spädbarn.
- Särskilda nappflaskor motverkar kolik.
Stämmer inte. Det är ett säljargument och forskning saknas helt.
- Barnet måste lära sig att lugna sig själv.
Stämmer inte. Trygga och lugna blir barnen av föräldrars närvaro och bekräftelse. Barn lär sig förr eller senare att lugna sig själva och somna utan hjälp från föräldrarna. För vissa barn tar det lite längre tid.
- Om man plockar upp barnet så fort det skriker blir det bortskämt.
Stämmer inte alls! De barn som får hjälp att hantera sina känslor och blir bekräftade av sin förälder känner sig trygga.
- Koliken minskar om man kör barnvagnen (med spädbarnet i) över en tröskel eller liknande.
Stämmer inte, Det finns ingen vetenskap som stöder detta påstående. Det finns också en risk att man kör för häftigt. Däremot blir många barn lugnade av att vara rörelse, som vagnspromenad utomhus eller att bli buren i bärsele.



Foto: Suzanne Lemay

Utgiven av Amningshjälpen 2019
Text: Therése Lindström och Eva-Lotta Funkquist
Layout: Helena Falk
Tryck: Adall Grafiska AB
Tack till alla som har bidragit med bilder.
Omslagsfoto: Gabriella Kempe



1177

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via:
patientkontakt@akademiska.se
Patientkontakt 018-611 30 33,
Växel: 018-611 00 00
www.akademiska.se