

Buorit ráđit.....

go du mánás lea kolihkka

Gode ráđ...

nár barnet ditt har kolikk

Buot njuoratmánát bárgot eanet dehe unnit (1-2 diimmu beaivái lea dábálaččat). Sivt sáhttet leat ahte sii leat borranmielas, váibasat dehe ahte sis lea bávččas. Kolihkkamánáin lea eará bárgunmáalle....

Alle spedbarn gráter mer eller mindre (1-2 timer pr.dag er vanlig). Ársakene kan være at de er sultne, trøtte eller har vondt. Kolikkbarn har et annet skrikemønster

Koliikka

15-20 % oassi njuoratmánáin ožžot koliikka, dábálaččat 2-4 vahku maŋŋel riegádeami. Mii gohčodit kolihkkan go mánná bárgu (dávjjimusat gaskabeivve /eahkes) eanet go 3 diimmu hávális ja eanet go 3 geardde vahkus.

Koliikka dábálaččat iešalddis nohká 3-4 mánnosaš agis.

Koliikka sivaidd eat dieđe. Várra leat máŋga beali mat dagahit koliikka. Muhtun áigodagain orro nu ahte mánná ii leat jeđđemis, muhto muđui lossu ja ovdána dábálaččat.

Lea seamma olu koliikka čižžemánáin go doahttománáin.

Dábálaš ráđit koliikka vuostá

- ❑ li gávdno makkárge ráđđi mii veahkeha buot kolihkkamánáid.
- ❑ Divtte máná reavgut boradettiin (ovdal go molssut čičči) vai ii oadju áibmobákčasiid.
- ❑ Divtte máná boradit gallás, ale molsso čičči beare jođánit (10 minuhta goabbat čiččis lea buorre) danin go buoiddes mielki bohtá maŋjemussii.
- ❑ Eadni guhte borgguha njamadettiin máná, sáhhtá dagahit ahte su mánás lassána riska oažžut kolihkkagivssiid. Heaitte borgguheame ja oainne ávkkuha go dat.
- ❑ Atte olu gorutoktavuođa (iešguđetlágan ruvemiid, dehe guoddinsela mii sáhhtá ávkin bárgunáigodagain).
- ❑ Muhtin mánát reagerejit jus bearahaga movttiidahtta. Garvve bearahaga guoddit, vuohtut, alla jienaid, garra čuovggaid j.s. oaidnin dihte lea go das ávki.
- ❑ Siđa veahki bearrašis / olbmáin.

Váldde oktavuođa dearvvašvuodadivššohagain

jus mánná čađat bárgu ja don it dieđe manin, dehe mot galggat oažžut máná heaitit bárgumis. Dearvvašvuodadivššár / doavttir sáhhtá geahččat máná vai oaidná leaš go buohcci. Sáhtát maid riŋget Njamahanveahkkái oažžut ráđiid, jus mánná muđui orro dearvvaš ja duhtavaš go ii leat bárgume.

Om kolikk

Kolikk oppstår hos 15-20 % av alle spedbarn, vanligvis 2-4 uker etter fødselen. Vi kaller det kolikk når barnet har skriketokter (oftest på ettermiddag / kveld) mer enn 3 timer av gangen og mer enn 3 ganger pr. uke.

Kolikk forsvinner vanligvis av seg selv ved 3-4 måneders alder.

Årsakene til kolikk er ukjente. Antakeligvis er det mange faktorer som bidrar til kolikk. Barnet virker utrøstelig i perioder, men har ellers normal vektøkning og utvikling.

Det er like mye kolikk hos morsmelksernærte som flaskeernærte barn.

Generelle råd mot kolikk

- ❑ Det finnes ikke ett råd som hjelper alle kolikkbarn.
- ❑ La barnet ditt rape under måltidet (før bytte av bryst) for å unngå luft smerter.
- ❑ La barnet ditt spise seg mett, bytt ikke bryst for fort (10 minutter på hvert bryst er bra) siden den fete melken kommer sist.
- ❑ Røyking hos ammende mødre øker risikoen for kolikkplager hos barnet ditt. Kutt ut røyking og se om det hjelper.
- ❑ Gi mye kroppskontakt (ulike former for massasje), evt. bæresele kan hjelpe i gråteperiodene).
- ❑ Noen barn reagerer på overstimulering. Unngå for mye bæring, byssing, høye lyder, sterkt lys og lignende, for å se om det hjelper.
- ❑ Be om avlastning fra familie / venner.

Kontakt helsestasjonen

Hvis barnet gråter ustanselig og du ikke vet hvorfor, eller hvordan det skal stoppes. Der kan helsesøster / lege vurdere barnet for å utelukke sykdom. Du kan også ringe Ammehjelpen for å få råd, i hvert fall når barnet virker friskt og fornøyd mellom skriketoktene.

Doaimmat kolihka vuostá

Vuolábealde oainnát muhtin doaimmaid maid sáhttá ná vuoruhit:

- ❑ Muhtin kolihkkamánát sáhttet reageret gussamielkeproteiinnaide eatni čizžemielkkis. Geahččal buorrána go mánná jus eadni ii bora gussamielkebuktagiid (mielkki, vuoja, vuostá jna.) sullii 5 beavái. Jus mánná buorrána, de galgá eadni geahččalit gussamielkebuktagiid fas 2 vahku geahčen. Fuomáš boahtá go kolihkka ruovttoluotta.

Eadni ferte váldit kákkatableahtaid (1 g kálka beavái) jus ii guhkit áigái juga mielkki.

- ❑ Kolihkkamánáide geat ožžot eará go čizžemielkki, sáhtát geahččalit molsut soyamielkái dehe mielkejuhkosiid main lea hydrolyserejuvvon smarrehat (Nutramigen), muhto huma álggos dearvvašvuodadivššohagain dehe du doaktárin.
- ❑ Muhtin kolihkkamánát buorránit go daid movttiidahtta jienaiguin ja / dehe lihcastagaiguin, omd. biilavuodjin, vuohtun dehe nu gohčoduvvon Babyrocker (ii leat dieđalaččat duodastuvvon). Jeara dearvvašvuodadivššohagas.
- ❑ Urttasdeadja (fenihkal, kárvenat dehe kamilla) adnojuvvo olu álbmotdálkkasin mánáide go lea kolihkka ja áibmogivssit, ja vásáhusat dainna leat buorit. Jeara apotehkas mot deaja galgá ráhkadit ja vuorkut. Ale ane garraseappot deaja go maid apotehka ávžžuha danin go sáhttet eará čuoatváikkhusat.
- ❑ Sohkarčáhci lea boares ráđđi mii fas lea áigeguovdil. Dieđalaš iskkadeapmi Bergen:s ávkkuhii bures kolihkkamánáide geat ožžo 12 % sohkarčáhce-seaguhusa.

2 grámma fariidna (= 1 bajiluš borranbaste = 15 ml) seaguhuvvo 100 ml (1 dl) vuššon čáhcai ja čoaskuduvvot. Seaguhusa sáhttá atnit galmmihanskábes ja ceavzá guhkimusat 2 jándora.

Go mánná álgá bargut kolihka geažil, de ferte dan bidjat nannosit gieđavuollái. Geahččal geahččat njuolga čalmmiide go bidjalat 2 ml. loika (latnjatemperatuvra) sohkarčázi dálkkasmearrenáluin máná njálbmečihkii. Dainna sáhttá ádjánit ½ - 1 minuhta.

Tiltak mot kolikk

Nedenfor finner du en rekke tiltak som kan prøves i prioritert rekkefølge:

- ❑ Noen kolikkbarn kan reagere på kumelksproteiner i morens melk. Prøv om barnet blir bedre når mor ikke spiser kumelksprodukter (melk, smør, ost osv.) i ca. 5 dager. Hvis barnet blir bedre, så skal moren teste kumelksprodukter igjen etter 2 uker. Observer om kolikken kommer tilbake.

Moren må ta kalktabletter (1 g kalk pr. dag) hvis hun ikke drikker melk i lengre tid.

- ❑ Til kolikkbarn som får morsmelkerstatning, kan du forsøke å skifte til soyamelk eller melkeerstatningspreparat basert på hydrolysert kasein (Nutramigen), men snakk i så fall først med helsestasjonen eller egen lege.
- ❑ Enkelte kolikkbarn blir bedre ved regelmessig stimulering med lyd og / eller bevegelse, for eksempel bilkjøring, vogging eller såkalt Babyrocker (er ikke vitenskapelig bevist). Spør på helsestasjonen.
- ❑ Urtete (fennikel, karve eller kamille) er mye brukt som folkemedisin til barn ved kolikk og luftplager, med gode erfaringer. Spør apoteket hvordan teen skal tilberedes og oppbevares. Bruk ikke sterkere te enn det apoteket anbefaler, p.g.a. faren for bivirkninger.
- ❑ Sukkervann er et gammelt råd som er blitt aktuelt igjen. En vitenskapelig undersøkelse fra Bergen har vist god effekt hos en gruppe kolikkbarn som fikk sukkervann-oppløsning 12 %.

12 gram farin (= 1 strøken spiseskje = 15 ml) løses i 100 ml (= 1 dl) kokt vann og avkjøles. Oppløsningen kan oppbevares i kjøleskap og er holdbar høyst 2 døgn.

Når barnet starter kolikkskrikingen, legges det godt i armkroken. Forsøk å få øyekontakt mens ca. 2 ml lunkent (romtemperatur) sukkervann gis med en doseringssprøyte inn i munnviken på barnet. Det kan ta ½ - 1 minutt.

Sohkarčázi ii galgga addit eastadeami dihte.

Sohkarčáhci ávkkuha $\frac{1}{2}$ - 2 diimmu ja berre juo ávkkuhit bárgumii vuosttaš beaivvi juo, jus das lea ávki.

Sohkarčázi galgá dušše addit dalle go mánná bárgu ja dárbbášlaččat vaikko juohke nuppi diimmu.

- ❑ Miniform goaikkanasat dehe Ceolat bulvarat leat adnon mán̄ga jagi, muhto dieđalaš iskkadeamit eai leat duođaštan makkárge ávki. Jeara apotehkas.
- ❑ Kiropraktordákkodeapmi kolihka bisseheapmái adno muhtin osiin riikkas Ávki ii leat dieđalaččat duođastuvvon.

Sukkervann skal ikke gis forebyggende.

Sukkervannet virker i $\frac{1}{2}$ - 2 timer og bør hjelpe på skrikingen allerede første dag, hvis det har virkning.

Sukkervannet gis bare når barnet skriker og gjerne hver time om nødvendig.

- ❑ Miniform dråper eller Ceolat pulver har vært brukt en årrekke, men vitenskapelige undersøkelser har ikke funnet bevis for virkning. Spør på apoteket.
- ❑ Kiropraktorbehandling for å stanse kolikk er vanlig i noen deler av landet. Virkningen er ennå ikke vitenskapelig bevist.

Brošyra lea ráhkaduvvon SAMKOM eatni- ja mánná joavkkus:

O. S. Haga (mánáid doavttir) S. Mandt (dálkkasoahppu), I Matheson (dálkkasoahppu), N.

Misvær (dearvvašvuodádivššár), G. Setekleiv (dábálaš doavttir), B. Ø. Simonsen

(dálkkasoahppu). Čađageahččan: Trond Markestad, Mánáid ossodat, Haukeland buohcceviessu, Bergen

Dáhton: 1.3.95

Brosjyren er utarbeidet av SAMKOMs mor-og-barn gruppe:

O. S. Haga (barnelege), S. Mandt (farmasøyt), I. Matheson (farmasøyt),

N. Misvær (helsesøster), G. Setekleiv (allmennpraktiker), B. Ø. Simonsen (farmasøyt).

Gjennomgått av:

Trond Markestad, Barneavdelingen, Haukeland sykehus, Bergen.

Dato: 1.3.95