



**Tips och råd
den första tiden**

Bröstmjök är bäst för det lilla barnet

AMNING

Amning förser ditt barn med den optimala näringen och stärker även immunförsvaret. För de flesta barn är bröstmjök den enda föda som behövs de första 6 månaderna. Många mödrar fortsätter att amma efter 6 månader och ger då också annan kompletterande mat. För råd om amning, prata med barnhälsovården eller en vän eller släkting som har ammat. Att amma regelbundet är det bästa sättet att säkra och bibehålla en konstant mjölmängd. En balanserad kost, både under graviditeten och efter förlossningen, hjälper också att bibehålla tillräckligt mycket mjök för god amning.

RÅD SPECIELLT FÖR MÖDRAR SOM ARBETAR

Ditt barn kan dra nytta av fördelarna med bröstmjök även om du arbetar. Delamning är bättre än att flaskmatas helt, så fortsätt att amma även om du har blivit rekommenderad att introducera annan mat också. Om du sover med ditt barn så kan han eller hon amma under natten utan att störa dig. Innan du lämnar hemmet på morgonen, och igen när du återvänder, kan du amma ditt barn. När du ger kompletterande föda, erbjud alltid bröstet innan den andra maten. Kom ihåg, bröstmjök är den bästa och mest ekonomiska maten för ditt barn.

SÖK RÅDGIVNING

Att mata med födoämnen som inte är avsedda för små barn kan vara skadligt. Onödig introduktion av flaskmat eller andra drycker och matvaror har en negativ påverkan på amningen. Rådgör därför alltid med barnvården innan du börjar med annan mat än bröstmjök.

ATT ANVÄNDA EN MODERSMJÖLKSERSÄTTNING

Om barnvården rekommenderar något utöver amning eller en produkt att ersätta amning med under de första 6 månaderna, så är det bäst att använda en modersmjölk ersättning som uppnår de kvalitetskrav som finns. När denna produkt används korrekt, så ger den fullgod näring till ditt barn i en form som är lätt att smälta. Du kommer att behöva stora mängder modersmjölk ersättning varje vecka om ditt barn endast flaskmatas, så tänk på din familjs förutsättning och håll ekonomin i åtanke innan du bestämmer dig för att använda modersmjölk ersättning.

Så snart som ditt barn är gammalt nog så kan modersmjölk ersättning eller tillskottsning ges i kopp.

Varje barn är helt unikt

Det är viktigt att vara lyhörd för deras olikheter och ge dem plats nog att vara sig själv. Se dem för dem de är och lyssna till deras individuella behov.

I denna broschyr har vi samlat ihop några råd och tips som kan vara bra att ha tillhands under den första tiden.

Tips till god sömn

Råd vid kolik och skrikighet

Råd vid trög mage

Råd vid långvarig lös avföring

Texten har utvecklats i samarbete med Tor Lindberg, barnläkare och professor emeritus i barnmedicin. Han är även författare och redaktör för flera läromedel inom barnmedicin.

Tips till god sömn

Bra sömn tar tid

Du har säkert hört det förut, men om ditt barn har svårt att sova är ni inte ensamma om detta bekymmer. Vi är många som under dagen har suttit och längtat efter sängen. Barnens sömn påverkar oss föräldrar och vi önskar att det funnits en mirakelmetod som fick alla barn att sova sin nattsömn. Tyvärr finns ingen sådan eftersom alla familjer är olika och alla barn har sina personligheter. Däremot finns det goda råd baserade på barns utveckling.

Hur mycket behöver barnet sova?

Hos nyfödda är det vanligt med många och korta perioder av sömn. Små barn behöver äta ofta. Under de tre till sex första månaderna stabiliseras dygnsrytmen och barnet får en mer sammanhängande sömn. Ett nyfött barn sover cirka 18 timmar om dygnet.



Mellan sex månader och ett års ålder sover barn i genomsnitt cirka 12 timmar per dygn. Denna förändring kommer gradvis, och när den sker varierar mycket från barn till barn. Vissa barn börjar sova över vissa måltider, och andra barn fortsätter att vakna för ett nattmål. Om barnet äter bra på dagen, växer och mår bra är det helt i sin ordning.

Det är viktigt att veta att spädbarn får den sömn som de behöver. Även om en ojämn dygnsrytm tar ut sin rätt på föräldrarna behöver man inte oroa sig för barnets välmående.

Det finns ingen lösning som fungerar för alla barn men här kommer en liten lista som kan hjälpa dig och ditt barn att få goda sömnvanor.

Tydliga rutiner

- **Bestämd tid för läggdags.** Försök att lägga barnet vid ungefär samma tid varje kväll. Då kan man lättare komma in en bra sömnrytm.
- **Starta i god tid.** Börja att göra er i ordning för natten ungefär en halvtimme innan barnet lägger sig. Trappa ner på aktiviteter och undvik lek i barnrummet strax innan läggdags.
- **Nattningsrutin.** Skapa en bra nattningsvana som känns bra för både dig och ditt barn med till exempel sång, godnatt-saga, speldosa eller en ramsa. Det skapar också trygghet att bekräfta barnet genom att till exempel säga: "God natt, min älskling, jag älskar dig" till barnet.

Trygg miljö

- **Den mysiga sängen.** Prata om sömnen i positiva ordalag, till exempel: "Nu stoppar jag om dig med ditt eget mysiga täcke".
- **Skapa en skön sov miljö.** Är sovrummet svalt, ca 18 grader, och har det dämpad belysning? Det kan vara svårt att få små

barn att sova om det är ljusst. Se också till att barnet har lagom med kläder och inte är för varmt.

- **Trygghet.** När barnet ska börja sova ensamt kan det vara en bra idé att ge det ett mjukisdjur, en snuttefilt eller nappen för trygghet. Kanske vill det även ha svag belysning i rummet, till exempel från en nattlampa eller en dörr som står på glänt.

Mätt och nöjd

- **Pauser i maten.** Ta en paus mellan eftermiddags- och kvällsmål så att barnet blir hungrigt och äter ordentligt.
- **Lagom mätt.** Kvällsmålet är viktigt. Men försök tänka på att anpassa mängden och att barnet ska hinna smälta maten något innan det går till sängs.
- **Undvik övertrötta barn.** När ditt barn gnäller, gnuggar sig i öron och ögon eller snuttar intensivt på nappen bör man se det som en signal att det börjar bli läggdags.

Om det är svårt att somna eller somna om

- **Håll fast vid rutiner.** Till exempel godnattvisa, ramsa och smek det på kinden eller huvudet.
- **Låt barnet ligga i sängen.** Visa barnet att det är läggdags. Undvik att ta upp barnet, tända eller börja leka.
- **Om barnet blir ledset.** Om barnet gråter, gå tillbaka in i rummet men plocka inte upp det. Ta om rutinerna med sång och smek på huvudet. Är barnet mycket ledset, ta upp barnet i famnen och försök trösta.
- **Var kan jag få hjälp och tips?** Du kan fråga din BVC-sköterska eller ta kontakt med barnhälsovårdpsykologen. De har mycket erfarenhet i ämnet.
- **Tveka inte att be om hjälp.** En natts sömn med lite hjälp från till exempel mor- eller farföräldrar kan vara guld värd.

Råd vid kolik och skrikighet

Vad är tremånaderskolik?

Tremånaderskolik eller spädbarnskolik drabbar 15 till 20 % av spädbarn i åldern 2–3 veckor till 3–4 månader. Det är lika vanligt hos alla barn oberoende om de är bröstbarn eller flaskbarn. Det lilla barnet skriker mer än 2–3 timmar under minst 3 dagar i minst en veckas tid. Skrikigheten kan vara upp mot 6 à 8 timmar. Barnet är i övrigt friskt, äter med god aptit, har normal avföring och ökar normalt i vikt.

Kolik har många orsaker

Det finns flera orsaker till tremånaderskolik. En del orsaker är kända och andra är okända. Vetenskapligt kontrollerade studier har visat att hos en del av barnen (cirka 25 %) med måttlig eller svår kolik (mer än 3 timmars skrikighet/dag) kan det bero på proteiner i komjölk. Ammade barn får i sig dessa proteiner via bröstmjölken från den komjölk-drickande mamman, och flaskbarn får i sig dem via modersmjölkersättningen. Finns allergi i familjen är risken att barnet reagerar mot komjölkproteiner större.

Man har visat att rökning hos föräldrar ökar risken att barnet får kolik. Nikotin ökar halten av ett tarmhormon som reglerar tarmens motorik och barn med kolik har högre halt av detta hormon i sitt blod. Vidare vet man också att mängden hälsosamma tarmbakterier, laktobaciller, är lägre hos kolikbarnens tarm i jämförelse med icke-kolikbarn.

Symtom

Barnet skriker otröstligt mer än 2 timmar dagligen, oftast framåt eftermiddagen eller kvällen. Magen kan vara utspänd av gaser, och barnet hickar och rapar gärna. Sugbehovet är stort och barnet äter bra och går normalt upp i vikt. Under skrikfria perioder verkar barnet helt friskt och undersökningar avslöjar inget onormalt.

Vad kan jag göra?

Tremånaderskolik är besvärligt för barnet, som har ont i magen, och barnets otröstliga skrikande påverkar hela familjelivet. Det är därför viktigt att söka hjälp så barnets besvär lindras och i bästa fall försvinner inom några dagar.

Kontakta din BVC-sköterska för att få råd. I lindriga fall kan matningsråd och rapningsråd vara tillräckligt för att lindra besvären. Massage av barnets buk kan också hjälpa.

Komjölksfri kost

Är besvären måttliga eller svåra bör du i första hand pröva komjölksfri mat till barnet. Ammar du ska du äta helt komjölksfri kost och kompensera med att ta extra kalktabletter (1 gram om dagen). Får barnet modersmjölksersättning ger du komjölksfri ersättning (finns att köpa på apoteket). Om koliken är komjölksorsakad så minskar och försvinner skrikandet inom 5–6 dagar hos det ammade barnet och inom 2–3 dagar hos det modersmjölksersättningsuppfödda barnet. Du fortsätter i så fall med komjölksfritt tills barnet är 3–4 månader gammalt. Du får råd om den komjölksfria kosten av BVC-sköterskan och eventuellt av en dietist.

Laktobaciller

Om komjölksfri kost inte visar sig ha effekt kan du efter råd från BVC prova att ge barnet en speciell mjölksyrabakterie



– *Lactobacillus reuteri*. Den finns som droppar att ge i samband med amningen eller flaskmatningen men också som tillsatt ingrediens i en modersmjölksersättning.

Hur går det sedan?

Några långtidseffekter finns inte med undantag av att det finns ökad risk för att barn som har komjölksorsakad kolik kan fortsätta att reagera mot komjolk och även andra födoämnen när de blir äldre.

Råd vid trög mage

Trög mage är vanligt hos små barn. Man räknar med att cirka 10 % av barn i förskoleåldern har förstoppning kortare eller längre perioder. Barn med förstoppning brukar inte bajsas oftare än varannan, var tredje dag. Om barnet har svårt att bajsas samtidigt som det har ont kan det vara ett tecken på förstoppning.

Många barn blir griniga och irriterade när magen krånglar. Genom att ändra vad barnet äter och dricker kan man ofta få magen att fungera bättre.

Varför blir barn förstoppade?

Förstoppning orsakas sällan av någon sjukdom men kan vara besvärligt ändå, då barnet ofta blir ledset och kan ha ont. Orsakerna varierar – det kan vara mat som stoppar, för lågt vätskeintag, för lite rörelse eller att barnet tränger bort avföringsreflexen. Under barnets första år förändras matvanorna mycket, och barnet ska gå från blöja till att bajsas på potta eller toalett.

Någon gång i tvåårsåldern blir de också medvetna om att de själva kan styra om de ska bajsas eller inte. Om det gör ont att bajsas försöker man i det längsta att undvika det, och sedan kan det bli en ond cirkel. Vissa barn är också – precis som vuxna – mer känsliga för mjölk runt om och får mer besvär under resor, på förskola eller vid stressiga situationer.

Barn som ammas

Barn som ammas brukar nästan aldrig bli förstoppade. Vissa bajsar flera gånger per dag men det kan också gå en hel vecka mellan, eller mer. Om barnet bajsar sällan, verkar må bra och bara får bröstmjölk gör man inget mer åt detta än att informera att detta är normalt.

Barn som får modersmjölksersättning

Det är ovanligt att barn som får modersmjölksersättning får problem med trög mage, men det kan förekomma. Avföringen brukar bli fastare än om barnet får enbart bröstmjölk, och barnet kan då krysta och ta i mer. Om barnet ändå verkar nöjt brukar de inte vara något bekymmer.

Kolla att du tar strukna mått av ersättningen och inte packar pulvret för hårt i måttet. För mycket pulver i förhållande till mängden vatten kan påverka avföringen.

Mat som kan hjälpa

TIDIGAST FRÅN 4 MÅNADER

- 1 tesked katrinplommon eller päronpuré ett par gånger dagligen.

FRÅN 6 MÅNADER

- Prova vid behov att ge lite större mängder katrinplommonpuré.
- Välj de mest fiberrika alternativen av gröt och välling som passar för barnets ålder. Diskutera gärna med BVC.
- Bröstmjölk och vatten är viktiga törstsläckare.

Mat som håller magen i gång

Ju mjukare avföringen är desto lättare går det att bajsas. Mat som är rik på fiber håller kvar vätska i tarmen och gör att avföringen har större volym och blir mjukare. Det stimulerar tarmens rörelser och gör att tarmen arbetar bättre.

- Katrinplommon, dryck eller puré.
- Grovt bröd, fullkornsvälling, eller gröt, havregryn, grahamsgryn, fullkornspasta, matvete, fullkornsris.
- Frukt och fruktpuré som päron, kiwi, fikon och plommon.
- Grönsaker och rotfrukter.



- Messmör och mesost.
- Yoghurt och fil.
- Lite extra fett i maten kan också hjälpa.

Mat som kan verka stoppande

- Större mängder mjölmat som är gjorda på vitt mjöl, som vitt bröd, pannkakor, pasta.
- Större mängder mjölk. Yoghurt och fil brukar vara bättre. Totalt är det lagom med 4–5 dl av mjölk/fil/yoghurt/välling/tillskottsning när barnet är över 1 år.

Regelbundna rutiner

Att äta regelbundet är bra för välbefinnandet och det gäller även rutiner för pott- eller toalettbesök. Låt barnet sitta på potta/toalett en stund i lugn och ro vid samma tider ett par gånger varje dag. Efter måltid går det lättare att bajsas. Det beror på en reflex som sänder ut signaler att det är dags att bajsas när magsäcken är full.

Rörelse

När hela kroppen rör sig rör sig också tarmarna. Genom att barnet är fysiskt aktivt, med att klättra, gå, leka, springa, dansa, bada – så brukar magen fungera bättre.

Vätska

Tillräckligt med vätska är viktigt för att den fiberrika maten ska få större volym och att magen ska fungera bra. Se gärna till att det finns vatten tillgängligt vid alla måltider och erbjud barnet vatten om det är törstigt.

Medicin

Det finns medicin som mjukgör avföringen och som man kan behöva använda om besvären inte går över. Ibland kan man också behöva ett mindre lavemang för att bryta en besvärlig förstoppning. Prata med BVC eller barnläkare om det är aktuellt att använda något av detta.

När ska man söka hjälp

Tillfällig förstoppning är inget farligt, men kontakta BVC, barnläkare eller vårdcentral om ditt barn:

- Haft förstoppning mer än en vecka eller återkommande besvär mer än 3 månader.
- Har ont i magen när det är förstoppat.
- Har blod eller slem i avföringen.
- Bara ammas och har hård eller kulformad avföring.
- Har omväxlande mycket lös och hård avföring.
- Har börjat bajsas på sig efter att ha kunnat kontrollera avföringen tidigare.

Råd vid långvarig lös avföring

Normala avföringsvanor

Avföringen hos barn som ammas är ofta mjuk och lösare i konsistensen. Oftast bajsar barnen direkt efter amningstillfället, men det kan också ske så sällan som någon gång varje vecka eller ännu mer sällan, utan att det är onormalt. Vanorna varierar från barn till barn.

Barn som får modersmjölksersättning har ofta fastare avföring och kan behöva krysta mer, vilket inte behöver betyda att barnet har problem med att bajsas. När barnet börjar med fast föda efter 6 månader ändras också avföringen och blir fastare.

Många barn har perioder (mer än 2–3 veckor) med lös avföring i ett-tvåårsåldern. Det kan vara två–fyra lösa slemmiga avföringar dagligen. Ofta känner man igen maten som barnet ätit i avföringen. Barnet är i övrigt piggt men kan få lite besvär med röd stjär och irritation runt ändtarmen. Oftast är detta helt normalt trots att man som förälder kan bli lite orolig.

Det är viktigt att kontrollera barnets längd och viktkurva på BVC. Barn som faller ur sin kurva måste kontrolleras.

Efter magsjuka

Efter en akut diarré (tunna diarréer, eventuell kräkning och/eller feber) kan barnet ha lös avföring upp till 1–2 veckor efteråt. Även om barnets avföringar inte är som innan kan man ändå gå vanlig mat, men ta gärna del av tipsen som följer.

Fett, fibrer och frukt

Ibland kan orsaken vara att små barn får för lite fett. Tillsätt gärna en tesked olja eller flytande margarin i barnets mat. En annan orsak till lös mage kan vara att barnet får för mycket fibrer. Då kan det vara klokt att minska mängden fullkornsgröt eller välling, eller kanske ge en variant med mindre fibrer.

Alltför stora mängder fruktsocker kan också ge lösare avföring. Frukt och bär är bra, men om barnet bajsar löst kan man prova att undvika kiwi, päron, vindruvor och plommon en period.

Överkänslighet

Överkänslighet mot vissa livsmedel kan ibland ge lös avföring. Under spädbarnsperioden kan det vara mjölk som barnet är känsligt mot. En annan orsak kan vara att barnet är överkänsligt mot gluten. Vid glutenöverkänslighet brukar barnen även ha andra symtom såsom dålig tillväxt. Observera att man aldrig ska sätta barnen på en kost utan mjölk eller gluten innan en utredning har blivit gjord. Det kan försvåra en korrekt diagnos. Kontakta barnhälsovården vid frågor.

Det blir bättre sen

Det finns ett fåtal barn, som testat det mesta utan några resultat. Om barnet, trots lösa avföringar är friskt i övrigt och växer som det ska, så brukar man låta det vara, även om det förstås är tröttsamt för alla inblandade. Trösten är att det brukar bli bättre i treårsåldern.



För mer information och tips – www.minnestleclub.com
Ett faktablad producerat av Nestlé Barnmat för distribution av barnhälsovården
Telefon 020-29 92 00 / barnmatsforum@se.nestle.com