



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 komjölkdrickande 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.

Komjölkfri kost

Är besvären måttliga eller svåra bör du i första hand pröva komjölkfri mat till barnet. Ammar du ska du äta helt komjölkfri kost och kompensera med att ta extra kalktabletter (1 gram om dagen). Får barnet modersmjölks-

ersättning ger du komjölkfri ersättning (finns att köpa på apoteket). Om koliken är komjölkorsakad så minskar och försvinner skrikandet inom 5–6 dagar hos det ammade barnet och inom 2–3 dagar hos det modersmjölkersättningsuppfödda barnet. Du fortsätter i så fall med komjölkfritt tills barnet är 3–4 månader gammalt. Du får råd om den komjölkfria kosten av BVC-sköterskan och eventuellt av en dietist.

Laktobaciller

Om komjölkfri 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 modersmjölkersättning.

Hur går det sedan?

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

Texten har utvecklats i samarbete med barnläkare Tor Lindberg

Amning är det bästa sättet att mata ett spädbarn eftersom bröstmjolk ger en idealisk balanserad kost och skyddar mot sjukdom och även ger flera andra fördelar för både barn och mor. Vi rekommenderar att du pratar med BVC innan du beslutar om hur du matar ditt barn. Du bör också prata med BVC för hjälp med förberedelse inför och upprätthållande av amning. Om du väljer att amma är det viktigt att du äter en hälsosam och balanserad diet. Modersmjölkersättning är avsett att ersätta bröstmjolk när mammor väljer att inte amma eller om de av någon anledning inte har möjlighet att amma. Ett beslut att inte amma, eller att delvis ge ersättning på flaska, kommer minska mängden bröstmjolk. Om du av någon anledning väljer att inte amma, kom ihåg att ett sådant beslut kan vara svårt att ändra. Att använda modersmjölkersättningar har också sociala och ekonomiska konsekvenser som måste beaktas. Modersmjölkersättning bör alltid tillredas, användas och förvaras enligt anvisningarna på paketet, för att undvika risken för ett barns hälsa.

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


Nestle
En god start
i livet