



Till dig
som just
fått barn

När barnet skriker

1177
1177.se

1177
VÅRDGUIDEN

 Stockholms läns landsting

Att hantera skrik

Små barn skriker, vissa mer än andra. När barnet är litet har det inget annat sätt att uttrycka sig på. Skriket kan vara svårt att tolka, och det är svårast i början men blir oftast lättare med tiden.

När man inte förstår varför barnet skriker och inte heller lyckas trösta kan man känna sig misslyckad som förälder och även bli arg på sitt barn. Det är svårt att föreställa sig att man som förälder skakar sitt barn så allvarligt att det får bestående hjärnskador eller dör. Ändå händer det. I denna folder finns fakta och hjälp att få för dig som är nybliven förälder.

Jag har en mental checklista – ofta räcker en eller två punkter, men ibland hjälper ingenting. Då har hon ont i magen.

Ha en plan i beredskap

Här intill hittar du några tips och råd på hur du kan hantera skrik. Skapa dig gärna en egen lista som passar just dig och ditt barn. Då har du en handlingsplan som stöd om ditt barn skriker mycket. Om du känner dig frustrerad, prata med din partner eller någon annan du litar på och berätta hur du känner. En annan möjlighet är att prata med din sjuksköterska på BVC som ofta har stor erfarenhet av att möta familjer med barn som skriker. Du kan få hjälp med att förstå barnets signaler och tillsammans kan ni lägga upp en plan för vad som ska göras om barnet inte låter sig tröstas.

Jag var ensam med min dotter som skrek oavbrutet. Till slut fick min pappa komma och ta över en stund.

VANLIGA ORSAKER TILL ATT BARN SKRIKER

- Barnet behöver närhet.
- Barnet är hungrigt.
- Blöjan är blöt och behöver bytas.
- Barnet är trött och behöver sova.
- Barnet är för varmt eller fryser, eller ligger obekvämt.
- Barnet är överstimulerat och behöver lugn och ro.

DET FINNS FLERA SÄTT ATT TRÖSTA

- Håll barnet mot ditt bröst och vagga barnet försiktigt.
- Bär barnet i en bärsjal eller bärsele.
- Sjung lugna sånger för barnet eller prata på ett lugnande sätt.
- Sänk störande ljud och släck lampor.
- Spela stillsam musik.
- Håll om barnet och andas långsamt.
- Gå ut och gå med barnet i barnvagn eller ta med det på en åktur i bil.

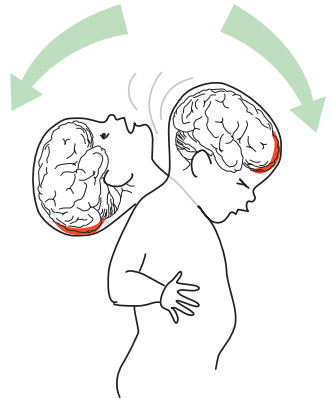
ATT SOM VUXEN HANTERA SIN FRUSTRATION

Alla kan hamna i en situation där maktlöshet, stress och frustration tar överhanden. Men vad som än händer och hur maktlös du än känner dig – skaka aldrig ditt barn!

- Ring någon du litar på och be om avlastning så att du kan vila en stund.
- Använd hörselskydd eller lurar med musik när barnet skriker.
- Lägg barnet i sängen, även om det skriker. Titta till barnet då och då och ta upp det så fort din frustration har lagt sig.

Att skaka är livsfarligt

- Skakvåld mot ett spädbarn kan leda till akuta hjärnskador med livslånga följder.
- Huvudet på ett litet barn är stort i förhållande till kroppen och nackmuskelnerna är inte färdigutvecklade. Detta gör att barnet inte kan hålla emot om det skakas.
- Vid skakningar slås hjärnan mot skallbenet. De små blodkärl som går mellan hjärnan och hjärnhinnorna slits då av och barnet får en hjärnblödning.
- Barnet kan få kvävningsskador som resultat av att hjärnan svullnar. När den vuxnes händer håller hårt om barnets bröstorg trycks lungorna ihop vilket också kan bidra till att barnet slutar andas.
- På 1177.se kan du läsa mer. Skriv skakvåld i sökfältet.
- Om ditt barn har blivit skakat, larma omedelbart 112!



Dela gärna med dig av den här informationen till anhöriga, vänner och andra som har hand om ditt barn.

De första månaderna var svårast – sedan kunde han visa vad vad han ville.

FRÅGOR & SVAR

Hur vet man om skrik beror på spädbarnskolik?

Ett barn som har kolik brukar skrika i mer än tre timmar per dygn i flera dagar. Skrikperioderna kommer oftast regelbundet, vanligtvis under senare delen av dagen, kvällen eller natten. Om du misstänker kolik, kontakta BVC.

Hur ofta kan man mata ett nyfött barn?

Den allra första tiden kan du amma så ofta och så länge ditt barn vill. Ger du bröstmjölksersättning behöver man tänka lite annorlunda. Prata med din sjuksköterska på BVC om du är osäker på hur ofta du kan mata. Ofta somnar barnet efter att det har ätit.

Är det farligt att dra barnvagnen över kullersten eller en tröskel?

Att köra barnvagnen över exempelvis kullersten eller annat ojämnt underlag utgör ingen fara för barnet.

Jag är orolig för att mitt barn inte får tillräckligt med sömn – vad kan jag göra?

Om barnet verkar sova för lite och är missnöjt eller oroligt kan det bero på övertrötthet. Det kan också bero

på andra orsaker som till exempel hunger, klåda, kolik, smärta eller annat obehag. Om du känner oro, kontakta BVC.

Kan barnet få hjärnskador om man "buffar" det till sömns?

Att "buffa" barnet till sömns handlar inte om att slå eller banka. Om man buffar med mjuka rörelser finns ingen risk för skador.

Jag är ensam med mitt barn och har ingen som kan ge mig avlastning. Jag har provat allt. Jag orkar inte mer. Vad ska jag göra?

Kontakta din sjuksköterska på BVC och be om hjälp. Behöver du stöd när BVC är stängd så kan du dygnet runt få prata med en sjuksköterska på telefon 1177.

Jag är rädd för att jag själv eller någon annan kan ha skakat mitt barn. Vad ska jag göra?

Vänta inte – ring omedelbart 112! Att vänta kan vara livsfarligt för barnet.

Det finns hjälp att få

Behöver du råd och stöd, kontakta din sjuksköterska på BVC.

1177 VÅRDGUIDEN

Mer information och tjänster för dig och ditt barns hälsa och vård finns på 1177.se. Öppet dygnet runt. Du kan också få råd av en sjuksköterska på telefon 1177.

Vid akuta tillstånd, ring 112.