



Når barnet har kolikk.

Kolikk kommer av det latinske ordet colon(tykkertarm) og betyr magesmerter. Man vet ikke sikkert årsaken til at mange spedbarn har kolikksmerter de første månedene. De fleste tror det skyldes at tarmsystemet ikke er helt utviklet ennå.

For barnet er det stor overgang fra å få maten gjennom navlestrengen til å skulle fordøye den selv. Derfor er det kanskje ikke så rart at barnet kan få noen innkjøringsproblemer. Kolikksmertene bruker å avta eller forsvinne når barnet er tre måneder gammelt,

Det typiske for kolikk er at barnet har skriketokter omtrent til samme tid på døgnet, flere ganger i uken. Det klassiske er at barnet starter skrikingen om ettermiddagen og at det roer seg på kvelden. Viser barnet fin trivsel utenom skriketoktene, kan man stort sett anta at barnet har det man kaller spedbarnskolikk.

Er man bekymret for at det er noe annet som feiler barnet, er det viktig at man får det undersøkt hos lege. Det kan jo være mange årsaker til at barnet gråter. Har du et kolikkbarn bør du også kontakte helsestasjonen slik at helsesøster kan gi dere hjelp og støtte.

På helsestasjonen kan dere også veie barnet. Dere får da utelukke at barnet gråter fordi det får for lite mat. Legger barnet godt på seg og er i fin form utenom disse faste skrikeperiodene, er det liten grunn til bekymring. Har dere funnet ut at dere har et kolikkbarn, må dere bare planlegge slik at dere kommer gjennom denne tiden på en best mulig måte.

Kolikkmassasje

Mange har positive erfaringer med å gi barna sine massasje når de plages med kolikk. Kolikkmassasje kan læres online via vår side (babymassasjehjemme) . Dersom du ønsker gjøre dette i en gruppe, sjekk med helsestasjonen din om de tilbyr babymassasjekurs. Om dette virker eller ikke er i alle fall en positiv opplevelse for barnet. Man kan jo forsøke å gi det først når barnet gråter.

Hjelper ikke det, kan man forsøke å massere barnet når det ikke gråter. Man kan altså gjerne gi denne massasjen til barnet også når det tilsynelatende er i fin form. Barnet blir da kanskje mer avslappet i kroppen, noe som også kan ha en positiv effekt på kolikkbarnet.

Sukkervann hjelper for de fleste

Sukkervann har vist seg å ha en god effekt på kolikkbarn. Det høres kanskje rart ut, men sukkervann har en smertestillende effekt. Dette er det forsket på, og det viser seg å ha god effekt på de fleste.

Ikke at det fjerner alle smertene, men det reduserer skriketiden. Sukkervann virker fordi det frigjør endorfiner i kroppen(kroppens eget morfin).

Ved å gi barnet sukkervann under skriketoktene, kan du altså dempe smerten litt.

Sukkervann lages ved å koke opp 1dl vann med 1-2 ss sukker. Når blandingen blir lunken, lar du barnet sutte i seg 2ml direkte fra en sprøyte eller teskje. 2ml sukkervann tilsvarer ca ½

teskje. Du skal bare gi sukkervannet når barnet har smerter, og bruke 1-2 minutter på å gi det. Effekten kommer etter 5-10 minutter. Man bør ikke gi mer sukkervann enn de hvert dag. Behandlingen kan heller gjentas.

Restene av det sukkervannet du kokte, kan du oppbevare i kjøleskap. Men sukkervann er god grobunn for bakterier, og må derfor ikke oppbevares mer enn ett døgn før man kaster det.

Sukker vannet virker i ½-2 timer og bør hjelpe på skrikingen allerede første dag, hvis det har virkning.

Te kan virke!

Te er av fenikkel, karve og kamille er et gammelt råd mot kolikk.

1 dl.kokende vann helles over en teskje av tørrstoffet. Teen trekkes i 4-5 minutter. Teen siles og avkjøles. Man kan gi 1-2 teskjeer til barnet i løpet av dagen. Denne teen kan også drikkes av moren. Den skal virke beroligende på tarmaktiviteten. Slik te kan kjøpes på apoteket.

Minifom

Minifom er for tiden under undersøkelse for om det kan ha skadelige senvirkninger. Det har heller ingen sikker effekt.

Statens legemiddelverk fraråder nå bruk av legemidlet Minifom, som gis til spedbarn med kolikk. Årsaken er at legemidlet inneholder konserveringsmidlene propyl- og butylparaben. Eksponering av parabener kan skade nervesystemet, immunforsvaret og forplantningssystemet, noe som er i utvikling hos babyer og fostre og derfor gjør dem til en særlig utsatt risikogruppe.

Foreløpig vet vi ikke hva som er årsaken til at barna får disse skriketøktene om kvelden. Mange mener det skyldes smerter på grunn av for mye luft i magen. Svenske forskere har hos barn faktisk påvist økt mengde av et hormon som øker tarmbevegelsene hvilket kan gi knipsmerter. Tobakksrøyk inneholder også stoffer med slik virkning. Andre undersøkelser har vist at **tyve prosent** av barna reagerer på kumelkprotein eller melkesukker. Noen forskere hevder at kolikk barn rett og slett er mer rastløse enn andre. Det vi vet er at barna er friske og sunne og at skrikingen ikke skyldes dårlige foreldre. Hvis det neste barnet deres også får kolikk kan dere prøve følgende:

- Prøv i størst mulig grad å dele på oppgavene hjemme.
- Sørg for at hver av dere innimellom får sove godt.
- Den som er hjemme kan sove litt på formiddagen, mens barnet er rolig.
- Ta litt flere og lengre pauser under måltidene slik at den lille kan få opp luft.
- Noen av barna blir beroliget av hudkontakt, bæring, og en smukk. Prøv gjerne og massere ryggen med oljeglatter hender. Gjør sirkulerende bevegelser.
- Et varmt bad kan også virke beroligende.
- Dersom bilturer, oppvaskmaskiner eller støvsugeren avleder ungen og virker beroligende, kan dere prøve en liten motor som heter ”babyrocker”. De festes til sengen og gir fine vibrasjoner i sengen og en summende lyd. Enkelte helsestasjoner har ”babyrockere” til utlån.
- Omtrent ett av fem barn blir bedre dersom kumelk og melkeprodukter fjernes fra morens og barnets kost i en uke.
- Andre opplever at kolikk tiltar dersom mor spiser enkelte matsorter. F.eks kål, erter, sviker osv.
- Mødre som røyker og ammer bør forsøke å trappe ned på røykingen.

- Andre “midler” som hjelper mot kolikk er **Kiropraktikk, homøopati og akupunktur.**



Hvis ditt barns kolikk forsvinner

Begynner du sakte å prøve med melk i små mengder, også så gradvis i større mengder:

DAG 1 OG 2

Gå over til å bruke vanlig margarin

DAG 3 OG 4

Bruk produkter som inneholder små mengder ”usynlig” melk, f.eks brød, pølser, leverpostei, med mer

DAG 5 OG 6

To osteskiver.

DAG 7 OG 8

1dl yoghurt/surmelk/melk pr dag. Øk deretter ytterligere. Hvis ditt barn får kolikk igjen, gå da tilbake til den melkemengden som ble brukt dagen før. Hvis en kost med noe melkeprotein kan brukes, kan det være nyttig å vite rekkefølgen på ingrediensene også sier noe om mengdene av ingrediensene. Matvaren inneholder mest av det som står øverst på listen, og minst av det som står til slutt.

Hvis ditt barns kolikk ikke forsvinner

Fortsett da på en kost helt uten kumelkprotein i noen dager til. Hvis det ikke da skjer noen forandringer, gå tilbake til det normale kostholdet.

Kalsium og vitamin D

Dersom du skal leve på en kost helt uten kumelkprotein, trenger du kalsiumtilskudd. For ammende, anbefales 1200mg kalsium per dag. Kalsium tas opp i kroppen ved hjelp av vitamin D. Behovet for vitamin D dekkes enten ved å spise fet fisk regelmessig, som f.eks makrell, ørret, sild, ved å ta tran, et vitamintilskudd som inneholder vitamin D eller et kalsiumtilskudd med vitamin D. vitamin D dannes også i huden, ved soling. For ammende anbefales 10ug og vitamin D pr dag. Hvorvidt kalsiumtilskudd skal tas når det brukes noe melk og melkeprodukter, kan drøftes med lege, helsesøster eller klinisk ernæringfysiolog. Melk og melkeprodukter er de beste kalsiumkildene. Enkelte grønnsaker, nøtter, frø, tøket frukt og sardiner inneholder noe kalsium, og kan være et bidrag. Det er imidlertid vanskelig å dekke behovet for kalsium ved bruk av disse matvarene.

Matvare/mengde	Mg kalsium
• 1 skive hvit ost (10g)	74
• 1 glass melk (Alle typer)	150
• 1 beger yoghurt (175 ml)	190
• 1 glass latella	57
• 1 glass appelsinjuice	15
• 1 skive brød m/ hvit ost	161

- 1 skive grovt brød med sardiner i olje 53
- 1 bukett brokkoli (45 g) 22
- 10 mandler 23

Morsmelkerstatning

Hvis mengden morsmelk ikke er tilstrekkelig – bruk **Nutramigen**.
Spedbarnskolikk er forbigående så forsøk med melk igjen når barnet di eldre.



KOLIKKBARN

Kostråd til ammende mødre med kolikkbarn.

Når ditt barn har kolikk, og du har blitt rådet til å forsøke en kost uten kumelk, er det viktig at kosten er helt uten kumelkprotein de første 2-3 dagene. Dette for å kunne slå fast hvilken betydning melken har for barnets kolikk. For de fleste medfører det å gå over til en kost uten kumelkprotein en stor omlegging av kostholdet. Derfor er det viktig å planlegge omleggingen og tenke på hva som bli annerledes i forhold til det kosthold du har nå. Mange sammensatte produkter/retter inneholder kumelkprotein. Matvaren inneholder kumelkprotein hvis følgende betegnelser står oppført i ingredienslisten.

Creme fraiche	Kasei	Melk	Ostepulver	Surmelk
Cottage cheese	Kaseinat	Melkeproteiner	Prim	Tørrmelk
Fløte/fløteis	Kjernemelkepulver	Melkepulver	Rømme	Yoghurt
	Laktalbumin	Melketørrstoff	Skummetmelkpulver	Yoghurtpulver
	Margarin	Ost	Smør	

Generelle råd.

	Unngå/vær oppmerksom på:	Velg isteden:
Drikke	Alle typer melk, Latella	Ris, soya- eller havremel, saft, juice, nektar, te, kaffe
Brød/kaker	Brød, kaker, kjeks med melk/margarin/smør	Brød, kaker, kjeks uten melk/margarin/smør Knekkebrød og lomper uten melk/margarin/smør

Grøt	Semulegrynsgrøt, risengrynsgrøt, og annen grøt med melk.	Grøt kokt på vann, ris-soya-eller havremelk. F.eks havregrynsgrøt.
Spisefett	Smør/margarin	Melkefri margarin
Pålegg	Alle typer ost, prim, kjøttpålegg med melk, leverpostei med melk, sjokoladepålegg med melk.	Fisk og egg, rent kjøttpålegg som kokt skinke og bankekjøtt. Leverpostei uten melk, vegetabilsk postei. Frukt, honning, syltetøy etc.
Middag	Vanlige pølser, kjøttkaker/boller. Fiskeboller, fiskekaker, fiskegrateng, fiskesuppe, fløtegratinerte poteter, potetmos, Pizza, pannekaker, grøt, supper med melk. Sauser med melk, smør/margarin	Rent kjøtt, karbonade/kjøttdeig, kjøttprodukter uten melk. Ren fisk, fiskeprodukter/-retter uten melk, gratenger og mos uten melk. Hjemmelagede alternativer uten melk eller ost. Supper uten melk, sauser av jevnet kraft/buljong eller sjysaus uten melk, melkefri margarin, vegetabilske oljer.
Dessert og annet	Rømme, fløte, creme fraiche, puddinger, kremer, fromasjer, vaniljesaus, iskrem, yoghurt, lys sjokolade, karameller	Fløteerstatning(uten kasein), frukt, fruktgrøter, gelè, saftis, soyais, hjemmelaget is av fløteerstatning, soyayoghurt, mørk sjokolade uten melk, soyabasert sjokolade.