

Till dig
som ska
få barn

Att trösta ett litet barn

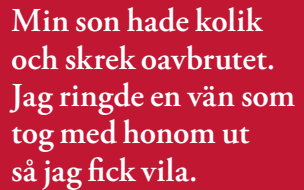
1177
1177.se

1177
VÅRDGUIDEN

 Stockholms läns landsting

Till dig som ska bli förälder

I den här foldern har vi samlat fakta och råd om spädbarnsskrik och tröst. Den kan vara till stöd och vägledning i situationer där du som förälder kan känna frustration och maktlöshet.




Min son hade kolik och skrek oavbrutet. Jag ringde en vän som tog med honom ut så jag fick vila.

Alla barn skriker

Alla barn skriker – vissa mer än andra. Det är helt normalt. Genom gråt uttrycker barnet sina behov och känslor. Även ditt barn kommer att ha perioder då det är svårt att trösta. Det kan vara svårt att tolka barnet i början men det kommer att bli lättare ju mer ni lär känna varandra.

Det kan kännas jobbigt

När ditt barn skriker kan känslan av stress, oro och frustration ibland ta över. Det är inte ovanligt att man som förälder kan känna sig misslyckad och arg på sitt barn. Därför är det bra att redan i förväg fundera över hur du kan hantera sådana jobbiga situationer. Här intill hittar du några vanliga orsaker till skrik samt tips på hur du kan trösta. Skapa dig gärna en egen lista som passar just dig och ditt barn.



Allt blev lite lättare när han blev äldre och själv kunde visa vad som var jobbigt.

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.

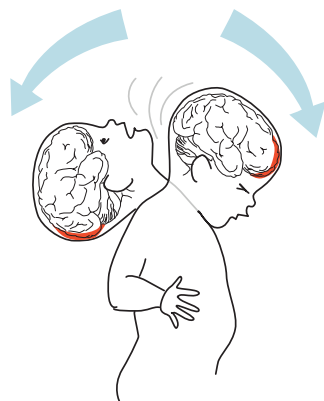
ATT SOM VUXEN HANTERA SIN FRUSTRATION

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!



Jag hade en egen lista med tröst-metoder. Den var ett stort stöd de första månaderna då skrikperioderna var som värst.

Om jag blir upprörd
kan jag ta en minuts
paus – det behövs
inte mer.



Vill du veta mer?

Om du har frågor eller funderingar kring informationen i den här foldern, prata med barnmorskan på din barnmorskemottagning eller 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.