

Guide til forældre: Gråd hos spædbørn

Forældre har en unik og uerstattelig rolle i deres børns liv. Indimellem vil der være tidspunkter, hvor det kan være nødvendigt med ekspertise fra fagfolk, dog er der også mange måder, hvorpå forældre kan klæde sig på til at møde deres børns behov på egen hånd.

Et af det spæde barns første måder at kommunikere på er via gråd. Spædbørn græder ofte, og vi er som forældre programmerede til at føle ubehag, når vores børn græder og vil ønske at reagere på dette.

Et rask spædbarn, der udvikler sig, som det skal, græder eller udviser udpræget ubehag i gennemsnit 2 timer dagligt de første 6 uger af dets levetid. Dette falder til ca. en time, når barnet er omkring 12 uger gammelt. Det kan føles ganske voldsomt, som forælder, når man er tæt sammen med et barn, der græder. Dog er gråd hos spædbarnet helt normalt.

Det lille barn under 4 måneder ser ikke sig selv som et individ endnu. Det har været vant til at få mad kontinuerligt igennem navlesnoren i livmoderen.

Her ligger barnet desuden omsluttet af varmt vand, i mørke, mærker bevægelser og hører beroligende stemmer. Vi kan derved ikke forvente, at et spædbarn kommer direkte ud af maven og kan indtræde i livet, som vi voksne gør det eller ældre børn gør det.

Spædbørn oplever ligeledes stor neuropsykologisk udvikling og oplever lys/lyd og berøring meget primitivt. Et kompetent spædbarn vil derfor reagere hurtigt på ikke at være hud mod hud eller på arm med sine forældre, da det vil føles utrygt. Barnet vil derfor ofte græde.

Hvis spædbarnet græder mere end 3 timer dagligt og mere end tre dage om ugen kaldes dette overdreven gråd eller kolik. Årsagen til overdreven gråd eller kolik har man ikke endnu fundet en klar årsag til. Heller ikke om det kan skyldes udfordringer i muskler og led, eller om det kan skyldes et overreaktivt nervesystem.

Ny dansk forskning viser ikke nævneværdig effekt af kiropraktik til spædbørn med overdreven gråd eller kolik.



Gråd kan du oftest selv afhjælpe

- Er jeres barn sultent? trænger det til ren ble? Eller kontakt? Mærk barnet i nakken. Er barnet lunt og tør i nakken, er temperatur og påklædning ofte ok.
- Læg generelt barnet til brystet/tilbyd flaske ved tidlige tegn på sult. Det vil sige, når barnet putter fingrene i munden, smasker eller begynder at vågne op.
- Lig meget hud mod hud med det spæde nyfødte barn, mens I er vågne og kan holde øje.
- Giv generelt dit barn blide overgange. Dæmp belysning om natten og fx ved babybad. Sørg for, at alle effekter ligger klar og sørg for, at barnet ikke afkøles.
- Overvej evt. at tilbyde en sut ved behov dog ikke i stedet for et måltid.
- Afprøv "white noise" fx fra støvsuger eller hårtørret. Dette minder om lyden fra tiden i livmoderen.
- Se om dit barn har behov for at bøvs under eller efter måltidet.
- Hvis dit barn virker smertepåvirket grundet forstoppelse/mavekneb, der ikke er vurderet til at skulle ses ved læge, kan man give lidt sukkervand ved behov på en 2 ml. sprøjte stille og roligt i barnets mund. Dette virker beroligende og smertelindrende på dit barn. Omkring 200 ml vand koges i 5 minutter, du måler 100 ml vand af og blander dette med 10 gram sukker, som opløses i vandet. Det køles af, så det er stuetepereret.

Tænk over dette i den første tid:

- Hvis I er to forældre – aflast hinanden og sov på skift.
- Ræk ud til venner og familie. De vil oftest gerne hjælpe.
- Sæt baren ned for, hvad der skal nås af praktiske ting i perioden.
- Det er okay at blive frustreret og ked af det. Hvis du har behov for en kort pause, så læg dit barn et sted, hvor det ligger sikkert. Træk vejret et par gange og vend tilbage til at trøste barnet igen



Hvornår bør du søge hjælp?

- Hvis dit barn er utrøstelig og ukontaktbar, virker slap, eller er overdreven hypertont/overdreven anspændt. Henvend jer til egen læge/lægevagt.
- Tænk over, hvad du ser hos dit barn. Vurderer du/din læge/din sundhedsplejerske, at dit barn udvikler sig som det skal? Tager det på? Vokser? Tisser og har afføring? Udover gråd, har dit barn også perioder med smil? Øjenkontakt? Pludrer dit barn alderssvarende, som det skal? Hvis ja, er der sjældent grund til bekymring i forhold til, om dit barn fejler noget alvorligt.