

Folderen er gratis og kan bestilles hos Libero, telefon 48 16 81 23 dagligt mellem kl. 9 – 12.

Libero Klubben

Hvis du ikke allerede er medlem af Libero Klubben, som bl.a. laver information til småbørnsforældre, kan du blive det ved at ringe på tlf.: 48 16 81 23 eller via www.libero.dk

Tak til læger/ørelæger, sundheds- og sygeplejersker, samt forældre for gode råd og kommentarer.

Udgivet 2005.



Gode råd om småinfektioner, ondt i øret og allergi

Fakta om spædbørns søvn
Sovestilling

Putte og væder
Når barnet bliver dårligt

Gråd og søvn
Søvnregulering

Søvn om dagen
Konsekvens

www.libero.dk

www.libero.dk

Libero

Libero

Ulla Rode, informationschef, sygeplejerske, Libero

Denne folder er lavet på opfordring af forældre og sundhedsplejersker. Vi håber, I kan få glæde af folderens råd og vejledning, både i forebyggelsen og i den akutte situation.

Stol på jeres egen intuition og se barnet an, inden I kontakter en læge. Små børn rammes hyppigt af infektioner i øre, næse og hals.

Hvilke symptomer har jeres barn almindeligvis, når det har en smitsom sygdom?

SPÆDE BØRN, der ammes, er som regel de bedst beskyttede mod smitsomme sygdomme, for de får overført antistoffer mod visse sygdomme gennem modermælken. Men de kan blive forkølede eller få øjenbetændelse, især hvis de har ældre søskende, der tager smitte med hjem fra institution eller skole. Bliver et spædbarn sygt med feber, bør I altid kontakte en læge, da der nemt kan opstå komplikationer.

SMÅ BØRN, som intet sprog har, bliver ofte pjev-sede. De piver og er urolige hele tiden og er mere mor/far syge end sædvanlig. Eller måske er de bare anderledes, meget stille og mere passive end ellers. De sover mere og bliver varme som tegn på, at de har feber.

Løber næsen, hoster de, får diarré eller udslæt, kan det også være begyndende tegn på, at en smitsom sygdom er undervejs. Af og til har de bare ondt i maven, selv om det ikke er der sygdommen sidder. De har som regel ingen appetit. Ændrer et lille barn, der har feber sig, fra at være det barn, I kender så godt til et barn, der slet

ikke opfører sig, som det plejer, bør I kontakte en læge.

STØRRE BØRN kan ofte formulere, hvor de har ondt, om det er i maven eller i hovedet eller bare fortælle, at de er utilpasse. Måske har de lettere til gråd og kan fortælle, at de sveder/fryser eller har diarré; måske hoster eller nysar de.

Jeres barns modstandskraft mod infektioner afhænger af flere ting:

- Mangel på søvn/træthed og et koldt og fugtigt miljø giver nedsat modstandskraft.
- Et barn, der lige har været sygt, har nedsat modstandskraft overfor nye infektioner.
- God udluftning 5 minutter nogle gange daglig og frisk luft mindsker smittespredning. Solens ultraviolette stråler dræber en del bakterier og virus.
- Hvis jeres barn er en del af en rygerfamilie, er dets modstandskraft overfor øre-/næse-/hals-sygdomme mindre end et barn, der lever i et røgfrit miljø. Rygermiljøet kan desuden provokere visse allergibetingede reaktioner, f.eks. astmatisk bronkitis.
- Et lille barn har mindre modstandskraft overfor nogle sygdomme end et større barn, der har nået at danne antistoffer.
- Kolde, klamme eller våde fødder skaber øget sårbarhed for infektioner.



- Det barn, der har fået en kronisk sygdom, f.eks. astma eller bronkitis, vil ofte have nedsat modstandskraft overfor infektioner.
- God håndhygiejne/håndvask kan forebygge mange smitsomme sygdomme.
- Sund og afvekslende mad er med til at give god modstandskraft.

De nævnte faktorer har ikke alle lige stor betydning, men det er nogle af de ting, I som småbørnsforældre kan være opmærksomme på. Jo flere positivt vejende faktorer I kan samle, jo større mulighed har jeres barn for at holde sig raskt. At ændre nogle af de negativt vejende faktorer kan være en vanskelig sag. Spørg f.eks. jeres egen læge eller sundhedsplejersken. De har måske nogle idéer, I ikke selv har tænkt på! Det er også muligt at vaccinere barnet mod nogle sygdomme.

Gode råd til at forebygge yderligere feber og lidt om at passe et sygt barn:

Lad barnet have let tøj på, f.eks. bare undertrøje og ble.

Lad barnet ligge med et lagen over, hvis det har feber og sveder. Ved høj feber er det bedst for barnet at blive i sengen, eller i hvert tilfælde holde sig i ro, så det undgår for voldsom afkøling og træk.

- Fryser barnet er det tegn på, at temperaturen stiger igen, og så skal I pakke barnet ind.
- Undgå træk.
- Lad barnet ligge i et køligt rum.
- Giv barnet noget koldt og meget at drikke.
- Vask dets ansigt med en kold klud.
- Mål temperatur jævnligt, hvis barnet er feberpåvirket, som ovenfor beskrevet. (Smør evt. et termometer med vaseline, det får det til at glide lettere ind i endetarmsåbningen. Endetarmstermometre er stadig de mest nøjagtige).
- Lad barnet lege rolige lege, så det ikke bliver unødigt træt.
- Læs for barnet og brug radio og cd-afspiller til afveksling, så hele familien ikke kører træt.
- Forsøg at være meget hos barnet – også for at holde øje med, om det ændrer sig.

- Små lette portioner kold mad hjælper ved den nedsatte appetit. Servér livretter. Hvis barnet skal have medicin, er det vigtigt, at barnet virkelig får det. Prøv i yoghurt eller lignende, eller hvis pillerne kan/må knuses, så giv dem i noget, barnet kan lide.
- Jeres barn har størst modstandskraft overfor en ny, smitsom sygdom, hvis I kan beholde det hjemme, indtil det er helt raskt, og har været feberfri én dag.

Nogle gode råd om forkølelse:

Mange børn får trykken for ørerne, når de er forkølede.

Den opsvulmede slimhinde lukker af for det eustakiske rør, som forbinder mellemøre og svælg, derved bliver der undertryk i mellemøret.

En is hjælper. Den kolde is virker lindrende på en evt. øm hals, og synke- og tyggebevægelserne udligner trykket i mellemøret.

Lun kammille te m/sukker kan lindre ondt i halsen og synkesmerter. Tyggegummi med xylitol til større børn er også godt.

Nogle gode råd om væske til et barn, der kaster op:

- Hvis du ammer, skal du blot fortsætte med det og selv være opmærksom på også at drikke rigeligt.
- Giv barnet små, hyppige slurke væske, gerne med ske.
- Servér tynd saft eller kogt vand.
- Undgå at give barnet mælkeprodukter. De kan være svære at fordøje i det akutte forløb.
- Opfører barnet sig anderledes end sædvanlig og er påvirket, sløvt og slapt eller meget uroligt, bør I kontakte lægen.
- Er barnet i øvrigt påvirket og leger, som det plejer, er der ikke grund til at foretage sig yderligere.

- Vær også opmærksom på at vaske hænder hyppigt, fordi bakterier overføres nemt via hænder.

Nogle gode råd om væske til jeres syge barn:

- Giv barnet små, hyppige slurke, f.eks. med en ske.
- Lav f.eks. en sukker/saltblanding:
8 strøgne teskefulde sukker
1 teskefuld salt
1 liter kogt, afkølet vand (er især godt ved diarré)
- Barnet skal drikke mindst 1 dl væske pr. kg legemsvægt pr. døgn.
- Revne æbler og havresuppe eller cola er godt til barnet med diarré. I kan også købe æblepulver på apoteket.
- Går barnet i institution, må det først komme der igen, når det er rask og ikke har diarré, for diarré smitter meget let.



Mit øre gør ondt!

Fakta om spædbørns søvn
Sovestilling

Putteplejer
Når barnet bliver dårligt

Gråd og søvn
Sovregulering

Søvn om dagen
Konsekvens

www.libero.dk

Hvordan forebygges øre/næse/hals infektioner?

De kan ikke helt undgås, selv om man følger alle råd.

Børn reagerer forskelligt, når de er syge. Spædbørn og mindre børn kan ikke med ord fortælle, hvad der er galt, eller hvor det gør ondt. Se på jeres barn, virker det forpint? Et lille let tryk foran øret kan forstærke ørepinen og måske bekræfte mistanken om, at barnet har mellemørebetændelse. Større børn vil tage sig til ørerne og fortælle, hvor smerterne sidder. Hvis jeres barn er lidt forkølet, får det i modsætning til voksne let feber.

Amning og mad

Amning er med til at styrke barnets modstandskraft overfor infektioner. Am gerne i 6 måneder. Når I begynder at give en anden slags mad, kan det være med til at styrke både mundens og tungs motorik og derved give kraftigere synk, som kan hjælpe barnet til at synke bedre og derved udligne et evt. tryk i mellemøret.

Det er vigtigt, at jeres barn får sit vitamin og jernbehov dækket. Spørg sundhedsplejersken/lægen om doseringen.

Der er ingen undersøgelser, der viser, at mælk kan være direkte årsag til mellemørebetændelse. Mange har imidlertid personlig erfaring, der viser, at det kan hjælpe at undgå mælk.

Vind og vejr

Børn får hyppigt infektioner i de kolde og fugtige perioder af året. Fra september til april er det især vigtigt at være opmærksom på barnets påklæd-

ning. Pak spædbarnet ind i et lille tæppe eller dynen og hold barnets hoved, hals, hænder og fødder varme. (Her ligger blodkar yderligt og er modtagelige for afkøling, dvs. barnet bliver lettere modtagelig for infektioner).

Uldent undertøj kan også være med til at holde jeres barn godt varmt. Et tykt tæppe som underlag i klapvogn eller på gulvet, når I leger indendørs kan hjælpe med til, at barnet ikke bliver afkølet. Giv barnet hue eller ørevarmere, vanter, sokker og halstørklæde på, når det skal ud. Det kan være svært at vide, om barnet har det for varmt eller for koldt.

Føles barnet fugtigt i nakken, kan det være tegn på feber, eller at barnet måske har for meget tøj på.

Inden døre

Luk døre og vinduer, så det ikke trækker. Vær opmærksom på, at temperaturen i børne/ gulvhøjde er lavere end i voksenalder.

Placér kravlegården eller liggeunderlaget over gulvhøjde, f.eks. 15 cm. Brug evt. et termometer til at kontrollere gulvtemperaturen. Frisk luft er godt. Luft ud – gerne 2 x 5 minutter dagligt, det er en god idé at pakke barnet ind imens.

Er barnet forkølet kan det sove udendørs i en vind- og vandtæt krybbe/barnevognskasse i læ for regn, rim og blæst. Har barnet feber, bør det sove inden døre.

Hjemmesko og uldne sokker holder fødderne varme. Skift dem, hvis de bliver fugtige. Savler barnet meget, er det også en god idé at bruge en hagesmæk med plastbagside – skift den hyppigt.

Undgå at ryge indendørs og undgå det altid i de rum, hvor barnet færdes – mange børn får luftvejsinfektioner pga. passiv rygning. Flyt barnet så længe det ikke selv kan flytte sig.

Hvis I tager barnevognen med ind i butikker, så husk at pakke barnet lidt ud.

Forkølelse kan være forløber for øreproblemer

Hvis barnet er forkølet og slimhinden i næse og svælg er let hævet, hjælper det at have hovedet hævet, dvs. at sidde op, frem for at ligge ned.

Læg et par telefonbøger eller A4 mapper under sengebenedene i hovedenden. Dryp evt. med fysiologisk saltvand i næseborene. Sørg for at saltvandet er lunt/håndvarmt.

Forsøg at få større børn til at pudse næse. Er jeres barn gammelt nok til at puste i en legetøjsfløjte eller en trompet, så lad det puste gennem et sugerør i et glas vand eller efter en vattot – det kan nogle gange lette trykket i mellemøret.

Børn over et år kan have glæde af en sodavandsis. Det kan opmuntre, køle og evt. være med til at fjerne hævelsen i svælget.

Måske kan tyggegummi med xylitol også hjælpe.

Tal med jeres læge om næsedråber – de kan lindre. Går I til babysvømning og er jeres barn konstant forkølet – så lad være med at dykke eller hold en pause med svømningen.

Der findes også gode ørepropper – tal med jeres egen læge. Får jeres barn flaske, så undgå at barnet ligger ned, mens I giver flasken.

Hold hellere jeres let forkølede barn hjemme fra vuggestue eller dagpleje én ekstra dag f.eks.

ved bedsteforældres hjælp, hvis det er svært selv at tage en fridag. Det er vigtigt, at barnet er helt rask, inden det skal i institution eller dagpleje – ellers risikerer I, at det hurtigt bliver sygt igen. Hvis I har mistanke om, at barnets hørelse ikke er helt, som den skal være, så få ørerne set efter hos en ørelæge eller jeres egen læge.

Løber der væske ud af øret, eller har I mistanke om, at der er infektion i ørerne – så lad en læge se jeres barn i ørerne!

Tal også med jeres sundhedsplejerske – hun har måske flere gode råd.

Man skelner mellem to typer mellemørebetændelse; den akutte og den sekretoriske.

Akut mellemørebetændelse

Den akutte mellemørebetændelse skyldes virus eller bakterier. Den rammer hyppigst børn mellem 1/2 og 4 år.

Symptomer/reaktioner

Barnet får ofte og pludseligt – efter 1/2 times søvn feber over 38° C og smerter i ørerne. Barnet er utrøstelig, og større børn tager sig til ørerne pga. smerter. Smerterne skyldes, at betændelsen presser på trommehinden.

Barnet kan kaste op, det kan ligeledes skyldes smerter i ørerne. Barnet græder vedvarende – og gråden stopper, når I tager barnet op. Det spæde barn kan være slapt, fraværende – ikke som det plejer. Der kan være midlertidig hørenedsættelse. Trommehinden kan springe spontant. Så flyder øret, siger man. Det kaldes den akutte mellemørebetændelse og kommer desværre ofte igen.

Hvad skal I gøre:

Sæt barnet op eller løft hovedenden i sengen. Giv det rigeligt at drikke – lad det blot ligge med undertrøje/ble, hvis det har feber. Hold lidt lunt f.eks. et lille håndklæde mod barnets øre.

Smertestillende midler kan sløre symptomer og gøre det svært at finde ud af, hvad barnet fejler.

Giv kun smertestillende midler for noget, I ved, hvad er eller efter aftale med en læge!

Ryg aldrig i barnets nærhed.

Nogle gange springer trommehinden af sig selv, og smerterne holder straks op. Andre gange vælger ørelægen at punktere trommehinden.

Lægen vil evt. pøde fra svælget, så man ved, om det er bakterier, der er årsagen til infektionen. Hvis infektionen skyldes et virus, virker antibiotika ikke.

Er I i tvivl, så kontakt en læge/ørelæge. Jo yngre et barn er, jo tidligere skal I kontakte en læge!

Sekretorisk mellemørebetændelse

Den sekretoriske mellemørebetændelse kaldes væske i mellemøret, fordi der samler sig væske der. Øretrompeten, også kaldet Eustakiske rør, tilstoppes, fordi slimhinden hæver op i forbindelse med en forkølelse, så der ikke kommer luft til mellemøret.

Det er især de 2-5 årige, der får denne type mellemørebetændelse. Tilstanden er hyppig og rammer 3 ud af 4 børn. Ofte kan væsken i mellemøret være drilsk og vanskelig at finde.

Både trykken, smerterne og hørenedsættelsen kan, ved begge typer mellemørebetændelse, komme og gå. Af og til har barnet også både den akutte og den sekretoriske mellemørebetændelse samtidig. Det kan gøre, at det kan være svært for lægen at finde ud af, hvad barnet fejler.

Symptomer/reaktioner

Almindeligvis er barnet irriteret, har mindre appetit end det plejer. Af og til har barnet opkastning eller diarré. Urolig/afbrudt nattesøvn kan også være et tegn på øreproblemer og være meget belastende for hele familien.

Nogle får hørenedsættelse og pludselige jag i øret. Nedsat hørelse kan være svær at konstatere – kan virke som uopmærksomhed. At have væske i mellemøret betyder lydæssig isolation fra omverdenen, almindelig tale opfattes som hvisken. Barnet føler det som at have en pude/vat for ørerne eller trykken for ørerne. Barnet bliver stille, måske tavst og indesluttet, og den sproglige udvikling kan gå i stå. En anden mulighed er, at barnet bliver uroligt og støjende, fordi det ikke selv hører så godt. Det er derfor ekstra vigtigt at stimulere sproget hos ørebarnet. Tal direkte og skråt bagfra til barnet, ca. 10-15 cm fra øret.

Ofte forsvinder væsken i mellemøret efter et par måneder.

Sammen med ørelægen kan I diskutere, om barnet skal have antibiotikabehandling eller på længere sigt have lagt drænen i ørerne. Få eventuelt en tid til en høreundersøgelse for at kontrollere jeres barns hørelse, selvom alle børn i dag rutinemæssigt undersøges mellem 3. – 14. levedøgn.



Sådan kan I forebygge,
at jeres barn udvikler allergi

Fakta om spædbarns søvn
Sovestilling

Putte hjælper
Når barnet sover dårligt

Gråd og søvn
Søvnregulering

Søvn om dagen
Konsekvens

Sådan kan I forebygge, at jeres barn udvikler allergi

Allergi betyder "ændret reaktionsmåde". Overfølsomheden skyldes proteinstoffer, som kroppen reagerer på. Især børn, hvis far, mor eller søskende har allergi, kan risikere at udvikle allergi selv. Det kalder man at være disponeret for allergi.

Det bedste en mor kan gøre for at forebygge allergi er at amme sit barn i de første 6 måneder. Hvis barnet er disponeret for allergi, og du ikke ammer, anbefales en speciel slags (hypoallergen) modernælkserstatning (Nutramigen eller Pro-fylac). Proteinerne er delt til så små molekyler, at de ikke fremkalder allergi.

Hvad du selv spiser, har ingen betydning for, om dit barn udvikler allergi. Men opdager du, at dit barn er særlig uroligt eller måske får udslet, hver gang du spiser noget bestemt, kan du prøve at udelukke denne mad helt.

Måske er jeres barn født med sarte luftveje og reagerer med astmatisk bronchitis. 80-90% af de børn, der indlægges på et hospital med astmatisk bronchitis er børn af forældre, der ryger. 1/3 af de børn får senere astma.

I dag begynder mange børn i vuggestue, når de er mellem 8 og 12 måneder. Her er mange børn stuvet sammen i små rum, og det giver grobund for luftvejsinfektioner. Det lille barns immunsystem er anderledes end voksnes, så barnet er mere sårbart overfor infektioner. Hvis I bor i byen, opdager I, at der kan være en sammenhæng mellem høj luftforurening og jeres barns luftvejslidelser.

Tips og gode råd

Gode råd til forebyggelse af allergi hos børn, der ikke er disponerede for allergi:

- Undgå at udsætte barnet for passiv rygning
- Undgå mos eller grød de første 4 måneder
- Am 6 måneder eller giv almindelig moder-mælkserstatning

Gode råd til forebyggelse af allergi hos børn, der er disponerede:

- Undgå røg indendørs. Hvis du er ryger og ammer, er fedtkoncentrationen i din mælk lavere end i en ikke-rygers mælk, og børn har brug for fedt.
- Luft ud 10 minutter et par gange hver dag med gennemtræk. Gør det morgen eller aften, så I undgår evt. pollen. Flyt barnet så det ikke får træk.
- Husstøvmider gemmer sig i gulvtæpper, så gulve der kan vaskes anbefales.
- Hæng ikke vasketøj op, men brug en tørretumbler m/aftræk til det fri.
- Undlad at anskaffe husdyr.
- Giv jeres barn en ny dyne (evt. pude), der kan vaskes ved 60 grader. Vask den 4 gange om året, rulle madrassen 6 gange årligt. Jeres barns seng bør have lamelbund.
- Hvis barnet en stor del af tiden ligger i jeres seng, så gælder det samme mht. vask af jeres dyner og puder. En gammel madras kan med fordel dækkes af et specielt allergent betræk,

Vil du vide mere om at forebygge astma og allergi, så klik ind på www.astma-allergi.dk



- som forhindrer husstøvmider og skimmelsvampe gennemtrængning.
- Vask sengetøj hver 14. dag ved 60 grader.
- Am eller giv speciel modernælkserstatning de første 6 måneder.
- Når jeres barn begynder at få anden mad efter 6 måneder, så husk at små børn skal have federe mad indtil de er 1 år. Tilsæt f.eks. en tsk smør til barnets mad (det er ikke nødvendigt at tilsætte ekstra fedtstof til færdigblandet mad).

Vil du vide mere, kan du ringe til Astma- og Allergiforbundets rådgivning tlf. 43 43 42 99 dagligt 10.00 – 12.00 og 13.00 – 15.00 eller klik ind på www.astma-allergi.dk.