

Föräldragruppsträff 3

Omställningen att bli förälder

Att få barn innebär att paret blir familj. Ex. Man blir tre istället för två. Det tar tid att finna former för samarbete i den nya familjekonstellationen. Många par upplever en ny gemenskap. Känsla av att ännu mer höra ihop. Samtidigt som man inte har lika mycket "tid" för varandra. Mammans och pappans roller blir ofta mer olika nu än innan barnet kom. Oftast ensamt för mamman men många roller för pappan.

Viktigt att paret pratar med varandra. Vikten av att uttrycka sig tydligt och konkret till sin partner.

Närhet och beröring är viktigt i en relation. Sexlust är mycket individuellt och kan när man fått barn påverkas hos både mannen och kvinnan. En del av er har säkert redan provat att ha sex medan det tar längre tid för andra. Inget av detta är fel. Det kan lika väl vara kel, smek och beröring.

Däremot kan man kanske ibland väcka lusten genom att våga prova att ha sex för förhållandets skull, ett sätt att stärka förhållandet. Försök prata om detta med din partner.

Parrelationen

Många par har svårt att prata om sina känslor och behov. De drar förhastade slutsatser om vad den andre känner och tänker.

Arbetsfördelning och roller förändras och kräver att paret hittar nya lösningar.

Hormonella och känslomässiga förändringar trötthet, mm. påverkar lust, sex och samlevnad. Att "hitta tillbaka" till varandra är inte helt lätt och tar sin tid.

Vad orsakar konflikt i vardagen?

Vad bråkar ni om?

Vad kan man göra för kärleken?

3 x Upp :Visa varandra uppskattning! Ge varandra uppmärksamhet! Uppvakta varandra!

Viktigt att ta sig tid att prata med varandra. Fortsätta att "lära känna" varandra. Kanske har din partners favoritmusik, favoritdryck osv. ändras sedan ni en gång lärde känna varandra. Vad är viktigt för honom/henne. Vad är viktigt för dig? Berätta för varandra och LYSSNA!

Vanligaste orsaken till otrohet är att man inte känner sig "lyssnad på".

Vi har materiel ang "Jämställt föräldraskap" som kan vara en hjälp. Hör av er!

Matintroduktion

I oktober 2011 ändrade livsmedelsverket sina rekommendationer ang. introduktion av mat. Man har länge vetat att amning är den bästa kosten för en bebis. Livsmedelsverket rekommenderar att i första hand ge bröstmjolk och om mamma inte kan eller vill amma ge modersmjölksersättning.

Amning eller ersättning innehåller all näring ett barn behöver de första 6 månaderna med undantag av D-vitamin.

Om man vill kan barnet få smaka på mat, tidigast från 4 månader, men då endast mkt små smakprov, ca 1 krm.

Om barnet inte verkar bli mätt rekommenderar man i första hand att amma eller ge ersättning oftare. Ibland behöver man stötta m. ersättning då bröstmjölken inte räcker till. Man kan också behöva ge individuella råd.

Glutenintroduktion

Om barnet får små mängder mat som innehåller gluten medan det fortfarande ammas eller får ersättning minskar risken för att barnet ska bli glutenintolerant. Gluten finns i vete, korn och råg.

Man kan tex. ge barnet en liten munsbit vitt bröd eller smörgåsrån eller en liten sked gröt eller välling några gånger i veckan. Efter 6 månader kan man långsamt öka mängden.

Amning och ersättning anses vara den bästa kosten de sex första månaderna och en tidigare introduktion av mat kan konkurrera bort amningen. Det finns dock inget som tyder på att introduktion av mat mellan 4 och 6 månader skulle ge en ökad risk för allergier.

När barnen är sjuka.

Introduktion

Att ens barn blir sjukt händer förr eller senare och ofta blir föräldern då orolig, man är rädd att förlora det käraste man har vilket är en helt naturlig instinkt. Vi som arbetar med barn tycker inte att du är pjåskig när du söker hjälp. Oron är skäl nog att ringa och råd-

fråga. På dagtid till BVC och på kvällar och helger till sjukvårdsrådgivningen, dygnet runt på tel 1177.

Under barnets första halvår är barnet rätt väl skyddat mot infektioner. Strax före förlossningen får barnet en dos antikroppar från mamman via moderkakan. De här antikropparna ger ett bra skydd under det första halvåret men försvinner sedan efter hand och då är det meningen att barnets eget immunförsvar skall ta över. Barn som ammas får dessutom en extra dos infektionsskydd genom bröstmjölken. Tyvärr tar det tid att bygga upp ett eget immunförsvar vilket innebär att barnet från ca 6 månaders ålder till 2 års ålder är inne i människans mest infektionskänsliga period. En infektion i månaden med snuva, hosta och feber är inte ovanlig i den här åldern och om barnet dessutom börjar förskolan under denna tid får man räkna med ännu tätare infektioner. Vid 4-5 års ålder har barnet i stort sett ett infektionsskydd som en vuxen.

Virus – bakterier

Både virus och bakterier kan ge infektioner men antibiotika biter inte på virus. Drygt 90% av luftvägsinfektionerna orsakas av virus ex feber, ofta upp mot 40°, snuva och hosta under 2-3 dagar. Men ibland kan det bli komplikationer. Just som barnet ser ut att bli friskt stiger febern på nytt och barnet tar sig mot örat eller hostan blir värre. Då har det oftast övergått i en bakterieinfektion. Om man misstänker en bakterieinfektion bör läkare kontaktas för bedömning – ev behov av antibiotika – dock mer restriktioner av antibiotika idag pga risk för antibiotikaresistens.

Var söker man hjälp om barnet är sjukt?

Om barnet är i behov av läkare vänder man sig antingen till sin husläkare eller till en privat barnläkare. Om barnet har prickar vänder man sig i första hand till BVC. Ring dock och boka tid innan ni kommer, främst med tanke på smittrisk.

Feber

Feber är kroppens naturliga försvar för att skydda mot infektioner. Virus och bakterier trivs sämre när temperaturen är hög. En morgontemperatur mer än 37,5 räknas som feber. Barn har ofta höger temperatur än vuxna och spädbarn har dessutom ännu högre temperatur än äldre barn. Kroppsaktivitet kan höja temperaturen en hel grad, liksom att man skriker mycket. Ta gärna febern på barnet när det är friskt för att få ett utgångsvärde. Stjærttermometer är säkrast!

Vid feber är det viktigaste att svalka av barnet.

- Svalt i rummet, ev öppna fönster.
- Lätt klädsel – gärna bara blöja och underbyxa.
- Rikligt med sval dryck eller glass.

- Avtvättning eller duschning med ljummet vatten, inte kallt, barnet skall inte börja huttra! Lufttorka i badhanduk
- Ha barnet under uppsikt.

Använd febernedsättande medel om barnet blir slö, kinkig eller inte vill dricka. Dessa medel botar inte sjukdomen men sänker tillfälligt kroppstemperaturen. I första hand paracetamol såsom Alvedon eller Panodil. Vid hög feber har ibland Ipren (ibuprofen) bättre effekt. Ge inte acetylsalicylsyra vilket kan ge biverkningar, ex Reyes syndrom som ger allvarliga leverpåverkan och hjärnödem.

Har barnet hög feber men är relativt opåverkat behöver vi inte var oroliga. Det viktiga är att göra en bedömning av barnets allmänna tillstånd.

Gör en **allmän bedömning**:

- Orkar barnet vara vaken i perioder?
- Har febernedsättande medel effekt?
- Orkar barnet ”prata” med dig en stund/leka?
- Ammar han/hon eller tar flaskan och får därmed i sig vätska?
- Kissar barnet/ är blöjan blöt? Blöjan skall inte vara torr mer än 4-5 timmar!

Om man svarar ja på dessa frågor mår barnet sannolikt ganska bra och man kan avvakta. Är man ändå orolig ring till BVC eller till Sjukvårdsrådgivningen tel 1177.

Feberkramper

Pratar man om feber måste man även nämna feberkramper. Feberkramper är ganska ovanligt (ca 3 % av barn mellan ett halvt och fem år har haft feberkramp). Har man själv haft det som barn finns en ökad risk att ens barn får det. Feberkramp är mycket ovanligt efter 5 års ålder. En feberkramp kan se mycket otäck ut och som förälder blir man givetvis rädd. I de allra flesta fall är dock feberkrampen helt ofarlig. Första gången det händer kan det vara bra att åka in till Barnakuten eller i alla fall ringa till Barnrådgivningen. Chockartat, man kan behöva prata om det! Händer det fler gånger kan man lugnt stanna hemma och försöka få ner febern.

Affektkramper

Barnet får kramper efter att ha slagit sig, blivit ledset eller argt. Barnet blir blått och får sedan kramper.

Snuva

Virusnuvan brukar först vara klar som vatten men blir fort vit eller gul i färgen. Om bakterier blandar sig i tjocknar snuvan och blir grönaktig. Om näsan blir så täppt att barnet får besvär ex svårt att sova, är det bra att ge näsdroppar. I första hand kan man prova bröstmjolk eller NaCl- näsdroppar och om detta inte hjälper finns det Nezeril från 4 veckors ålder – fråga på apoteket! Viktigt att ej använda Nezeril för länge, följ instruktionerna, annars kan nässlemhinnan bli skör och Nezeril får motsatt effekt istället.

Hosta

Hosta är kroppens sätt att rensa luftrören från slem och skräp. Hosta kan ofta hänga kvar efter en förkylning i två – tre veckor. Små barn har svårt att harkla fram slemmet och sväljer det direkt. Avföringen kan då bli lite slemmig vilket inte är farligt. Hostan är för det mesta något bra, den behövs för att rensa rent och i de flesta fall finns ingen anledning att dämpa den. Om hostan retar slemhinnan så mycket att barnet blir ledset eller vaknar på nätterna kan man prova dessa åtgärder:

Försök ha huvudet i högläge på natten, extra kudde under madrassen eller böcker under sängbenen. Små barn kan sova i bilbarnstolen/babysittaren vid stora besvär. Om barnet vaknar ge något att dricka och låt barnet sitta i ditt knä en stund. Att få vara nära sin förälder kan lugna hela ”hosteländet”. Receptfria hostmediciner har sällan någon effekt. Står bra om detta i boken ”Leva med barn”.

Vid långvarig hosta bör kontakt tas med läkare. Kan bero på täta luftrör, luftrörsvidgande läkemedel kan ha effekt.

Hosta kombinerat med hög feber och dåligt allmäntillstånd.

När andningen är påverkad tex vid hög andningsfrekvens >50 andetag/minut (normalt 20-30 andetag/minut) bör man söka akut om;

- Näsvingespel
- Indragningar vid nyckelbenen

Falsk krupp

Falsk krupp eller pseudokrupp beror på en virus, oftast vanlig förkylning Slemhinnan under stämbanden svullnar så att passagen för luften blir mindre. Kommer ofta i samband med förkylningar. Det vanliga är att barnet vaknar på natten med karakteristisk skällande hosta eller väsende andning. Barnet blir oroligt och låter som om han/hon har svårt att

andas in, men utandningen går lätt. Det låter värre än det är. Ofta är kruppanfallen lätta och man sköter dem lätt hemma men första gången kan det ändå vara bra att ringa Barnrådgivningen.

Åtgärder vid falsk krupp:

- Ta upp barnet och lugna det. Det blir värre om barnet blir oroligt.
- Sveg gärna in barnet i en filt och sätt er vid öppet fönster eller gå ut. Vänta 10 min och se om det blir bättre.
- Ge Nezeril.

Öroninflammation

Beror ofta på en bakteriell infektion i mellanörat. Gången mellan näsan och örat har täppt till. Debuterar ofta på kväll natt då barnet ligger ner – ökat tryck inifrån pga vätska mot trumhinnan. Ge näsdroppar och smärtlindrande såsom paracetamol. Kontakta läkare dagen efter. Barn över 2 år får inte alltid antibiotika.

RS-virus

RS-virus är ett förkylningsvirus med ett lite elakare förlopp och som ofta ”härjar” under vinter eller tidig vår. RS-viruset kan drabba alla men hos större barn och vuxna yttrar det sig oftast enbart som en vanlig förkylning. Spädbarn däremot kan bli riktigt medtagna och här kan det vara mycket farligt. Det börjar ofta som en vanlig förkylning men övergår i en luftrörsinfektion snabbt. Slemmet i näsa och svalg blir mycket segt och svårt att lösa med näsdroppar. Barnet får feber och andningsproblem. Normalt andas ett barn med 20/30 andetag/minut. Förloppet går ofta snabbt och barnet blir medtaget och orkar inte äta. Åk genast till sjukhus. Kan innebära sjukhusvistelse. Ca 50 barn/ vinter-vårsäsong här i Helsingborg.

Magsjuka och diarré

Magsjuka är en infektion i magen och tarmarna och beror oftast på en virus. Barnet får diarré, kräkningar, feber och ibland magont. Diarrén är vattentunn och barnet bajsar många gånger om dagen. Små barn har ofta feber vid akut magsjuka.

Hygien är mycket viktig! Magsjuka är mycket smittsamt!

Spädbarn som kräks eller har diarré pga någon sjukdom förlorar mycket vätska och blir lätt uttorkade. Behandlingen går ut på att ersätta vatten- och saltförlusten medan infektionen läker ut.

- Om man ammar fortsätter man med det, men gärna lite oftare än normalt.
- Barn som inte ammas ska matas med vätskeersättning tills de kan återgå till vanlig mat. Rådgör med BVC eller läkare om behandling.
- Om barnet verkar mycket trött och irriterad, inte kissar, ser blek och insjunken ut kan det vara tecken på att han/hon inte får i sig den vätska han/hon behöver. Mata då teskedsvis ofta, kanske var 10:e minut. Om barnet inte blir bättre inom tre dygn – kontakta läkare.

Andra sjukdomar som barnet kan få är ex vattkoppor, tredagarsfeber, femte sjukan, scharlakansfeber, svunkoppor mm. Allt detta går att läsa om i olika böcker eller på 1177.

Bra att ha i sitt hemmaapotek:

Febertermometer
NaCl-näsdroppar
Panodil eller Alvedon
Ev Ipren
Vätskeersättning
Pincett/ fästingborttagare

Visa film ”hitta språket” 1-4 (Hittas enkelt på nätet).

Mobilanvändande/skrämtid:

Hur använder ni era skärmar? Tar ibland bort fokus från kontakten med sina barn. Många föräldrar är så upptagna av att visa upp sina barn på ”sociala medier” att de glömmer ”se” sina barn.