

# Nannynu! kunskapsbank – Barns utveckling 0-6 månader

*Denna kunskapsbank om barns utveckling genom åldrarna 0-9 år är till för våra barnvakter och kunder som vill ha mer information. Samtlig information är skrivna av experter på området, hämtade från olika webbplatser (se längst ned). Kunskapsnivån är på en grundläggande nivå. För mer djupgående kunskap rekommenderar vi våra barnvakter att ta kontakt med sin kontaktperson eller söka vidare i annan litteratur.*

## Barnets utveckling 0-6 månader

**Det första halvåret utvecklas barnets sinnen och förmåga till kontakt i nära samspel med omgivningen. Skriken, som präglar den första tidens sätt att kommunicera, ersätts alltmer av leenden, rop och joller. Barnet blir allt starkare och rörelserna mer viljestyrda.**

### 0-2 månader

#### Sinnen och känslor

De flesta barn kan använda alla fem sinnen – lukt, smak, känsel, syn och hörsel – direkt efter födseln. Några sinnen är fullt fungerande från början medan andra behöver mer tid att utvecklas.

De första timmarna efter födseln är barnet ofta vaket och piggt. Barnet har mycket adrenalin i kroppen efter förlossningen och pupillerna är vidgade. Det gör att man kan få en stark känsla av ögonkontakt.

#### *Lukt- och smaksinnet*

Ett nyfött barn reagerar på lukter och smaker. Barn lär sig snabbt känna igen sin förälders lukt. Doften av bröstmjölkskan kan få barnet att söka sig till bröstvårtan. Barnet föredrar söta, milda dofter och smaker framför bittra och starka.

Smakämnen från mat som mamman ätit under graviditeten, kan barnet sedan känna igen i bröstmjölken.

#### *Känsel*

Barns känslighet för beröring utvecklas tidigt. Att vara nära, hud mot hud och bli smekt är viktigt för barnet, som har ett stort behov av kontakt och trygghet genom närhet.

Ett nyfött barn känner värme, kyla och smärta. Små barn känner ofta mer smärta än större barn. Däremot kan ett barn i samband med födseln ha en viss naturlig smärtlindring från endorfiner, kroppens eget morfin, som bildas i barnets kropp under förlossningen.

## Hörseln

De flesta barn uppfattar ljud bra redan vid födseln. Mot slutet av den första månaden brukar hörseln vara fullt utvecklad. Barnet kan skilja mellan olika slags ljud och reagerar annorlunda på mänskligt tal än på till exempel buller. Nyfödda verkar föredra ljusa röster framför mörka. Många vuxna talar också omedvetet med en ljusare stämma när de umgås med små barn.

Spädbarn reagerar ofta på skarpa och plötsliga ljud, och lugnas av rytmiska och harmoniska toner.

## Syner

Nyfödda barn är översynta och ser suddigt. De tycker om att titta på ansikten, speciellt ögon och mun. Synskärpan är som bäst på ungefär 20 centimeters avstånd. Det är ungefär samma avstånd som mellan ens eget ansikte och barnets, när man håller det i famnen.

Eftersom barnet ser suddigt, föredrar det att se på mönster med skarpa kontraster och på saker som rör sig ofta. En nyfött barn tittar under längre tid på ansikten än på andra saker. Barnet brukar kunna fixera blicken en kort stund vid något som lyser, till exempel en lampa, men blicken är vanligen ganska ostadig.

Efterhand kan de flesta barn följa ett föremål med stadigare blick och ge ögonkontakt.

## Känslor

Närhet, trygghet och kontakt är viktigt för att ett litet barn ska må bra. Positiva upplevelser i samspel med omgivningen gör att barnet lär sig känna trygghet och tillit.

Rädsla och fruktan är känslor som nyfödda barn tidigt kan både känna och visa. Barnet kan till exempel reagera med förvånad min eller gråt vid plötsliga ljud eller om någon hastigt närmar sig ansiktet.

## Tips

- Barn tycker om att känna hud mot hud, lukter och smaker. Prova att lägga ett klädesplagg från en förälder bredvid barnet om det är oroligt. Men när barnet sover ska inget löst tyg eller kuddar ligga i närheten av barnet.
- Ge lite massage genom att gnugga hela barnets kropp med en mjuk handduk efter badet. Sätt ord på vad du gör, till exempel att du torkar honom eller henne med en mjuk eller sträv handduk, eller att handduken är torr eller fuktig. Låt barnet uppleva olikheterna.
- Häng en speldosa nära en plats där barnet brukar vara, till exempel vid skötbordet.
- Häng en mobil (en rörlig figur) över barnets säng. Mest lockande är skarpa kontraster, vitt och svart och mönster av cirklar, prickar, rutor eller ränder. I den här åldern kan barnet koncentrera sig på samma sak i mellan fem och tio sekunder. Därför är det bra med något som ständigt rör sig.

## Kommunikation

### *Barn kan samspele från första stund*

Barn kan redan den första tiden söka kontakt genom att använda rösten och kroppsspråket.

Barnet lär sig att kommunicera bland annat genom att härmas. Det kan ofta härma en annan persons ansiktsrörelser redan under de första levnadsveckorna. Eftersom så små barn har ett långsamt tempo i sin kommunikation kan det ta en stund innan barnet svarar.

Efter en månad eller två brukar förmågan att härma ansiktsmimik försvinna, för att sedan komma tillbaka något halvår senare.

### *Det första leendet*

Man kan ibland se barnet le redan som nyfött, men det är troligtvis en slags reflex och beror inte på social kontakt.

Först efter flera veckor kan barnet ge ett svarsleende vid ögonkontakt, ett så kallat socialt leende. En tid senare kan barnet börja le bara genom att få syn på en förälder, ett syskon eller annan närstående.

### *Människans röst är barns favoritljud*

Ett nyfött barn föredrar mänskliga röster framför alla andra ljud och känner väl igen de närståendes röster. Från början reagerar barnet med samma intresse inför alla språk, och föredrar att lyssna till ord och meningar framför stötvisa vokalljud som a, a, a. Man kan ibland se att barnet rör sig till rytmen i talet.

Barn börjar efter en tid söka ögonkontakt och kommunicera med både hörseln, synen och kroppen. När man pratar eller leker med barnet kan man ibland se hur det svarar genom att le, röra på kroppen, skrika eller använda sig av olika ljud. Att göra egna ljud och lyssna på andra som pratar är en förberedelse för talet.

Man anpassar ofta omedvetet språk, röstläge och avstånd till barnets ansikte efter vad som är lagom för barnet.

### *Tips*

- Prova att på 20 centimeters avstånd sträcka ut din tunga, och barnet kommer kanske att räcka ut sin egen tunga som gensvar. Öppna din mun och blinka med ögonen. Överdriv din ansiktsmimik.
- Sätt upp en spegel vid skötbordet och låt barnet ligga och titta på sig själv när du är med.
- Sök ögonkontakt, säg barnets namn och sjung en liten sång för barnet.

### *Skrik*

Barn kommunicerar ofta genom att skrika och lär sig tidigt använda olika sorters skrik för olika känslor och behov. Det kan ta tid innan man lär sig förstå vad barnet vill i olika situationer.

Det är vanligt att nyfödda barn har en period på dygnet när de är svårare att trösta. Ofta infaller den perioden på kvällen. Om det inte går att lugna barnet kan det vara bra att tänka på att det inte alltid går, barn är helt enkelt ledsna ibland, utan uppenbar anledning. Det kan kännas frustrerande, men man kan hjälpa sitt barn att uthärda sin ledsenhet genom att trösta och finnas nära.

Om barnet skriker intensivt eller i intervaller, är ledset stora delar av dagen, äter dåligt eller inte verkar må bra på något annat sätt ska man kontakta BVC, vårdcentral eller sjukhus för att få hjälp att ta reda på orsaken.

## Rörelseförmåga

Ett nyfött barn har ett stort och tungt huvud i förhållande till sin kropp. Det tar någon månad innan barnet kan balansera sitt huvud en liten stund. Till dess behöver det stöd av den vuxnes hand.

Barnets händer är knutna den första tiden och kroppsrörelserna är oväntade och ryckiga. De flesta nyfödda tycker om att ligga i en slags fosterställning på sidan med hopdragna armar och ben intill kroppen. När barnet sover ska det på ligga rygg, eftersom man vet att det minskar risken för plötslig spädbarnsdöd.

I slutet av den här perioden lär sig många barn att lyfta huvudet en kort stund när de ligger på mage. När barnet kan ha benen utsträckta bakåt, kan det se och röra sig på ett annat sätt än tidigare. Barnet får samtidigt träna nack- och ryggmusklerna.

Barnet blir allt rörligare och kan så småningom vända sig mot ena eller andra sidan när det ligger på rygg. Händerna börjar öppna sig. Nästa steg är att barnet sträcker ut sina händer för att röra vid saker. Men det dröjer innan barnet kan gripa viljemässigt.

### Tips

- Sätt ord på vad du gör när du till exempel klär på barnet, att du försiktigt böjer barnets armar och ben för att sätta på kläder. Samspelet stimulerar barnet på flera sätt.
- Låt barnet ligga omväxlande på mage och rygg på en tunn madrass eller tjockt täcke på golvet när barnet är vaket. Använd kuddar, köp eller sy en avlång kudde eller orm som barnet kan använda som stöd för kroppen när det är vaket.

## 2-4 månader

### Sinnen och känslor

I den här åldern börjar barnet bli medvetet om att det har en egen kropp, skild från omvärlden. Den upptäckten gör barnet delvis när det rör vid sina fingrar och tår och då får en annan känsla än när det rör vid ett föremål eller en annan person.

Barnet börjar

- känna igen föremål och personer
- komma ihåg och vara delaktig i rutiner som att bada eller byta blöja

- visa känslor tydligare och kan le glatt när det ser en familjemedlem, likaså visa ilska eller bli ledset när man till exempel lägger barnet i sängen.

### Hörseln

I den här åldern brukar barnet kunna vända på huvudet och le mot ljud och röster det känner igen.

### Syner

De flesta barn börjar se skarpare och bättre. Färgseendet utvecklas. Ögonrörelserna blir mjukare och mer följsamma. Barnet börjar leka med sina fingrar framför ögonen och ser så bra att det kan styra handen mot något som det vill ta tag i. Blicken kan följa något som rör sig ett par meter bort.

### Tips

- Låt barnet vara med på ett säkert sätt i vardagliga aktiviteter, till exempel i köket när du lagar mat. Det kan ge starka intryck av doft, ljud och färg. Berätta hur maten och de olika kryddornas doftar.
- Låt barnet lyssna på musik. Om man spelar samma musikstycke flera gånger så kan barnet lära sig att känna igen musiken. Sjung gärna för barnet.
- Barn tycker om att känna hud mot hud, lukter och smaker. Prova att lägga ett klädesplagg från en förälder bredvid barnet om det är oroligt. Men när barnet sover ska inga lösa tygbitar eller kuddar ligga i närheten av barnet.
- Använd naturen som stimulans. Ställ barnvagnen under ett träd där grenar och löv rör sig i vinden.

## Kommunikation

Språket och den sociala förmågan utvecklas. Barnet vill vara med och samspela, gärna ansikte mot ansikte. Barnet vill vara i samma rum och kunna se föräldern när det är vaket. Då kan barnet få kontakt även om det inte sitter eller ligger i famnen.

I den här åldern brukar barn

- uttrycka sig i vokaler, prova olika ljud och imitera vissa ljud.
- tycka om när man ler eller pratar glatt.
- svara genom att le eller ge ifrån sig ett slags joller som ibland övergår i gråt.

I slutet av den här perioden händer det att man hör barnet skratta för första gången.

### Tips:

- Försök hitta en speciell gest som binder samman dig och barnet. Ge till exempel ditt finger en puss och lägg därefter fingret på barnets mun. Barnet kan lära sig känna igen gesten och svara på den med armrörelser och bensparkar.
- Lek med ord och betoningar och låt barnet få uppleva språket. Berätta vad ni nyss gjorde, vad ni gör och vad ni ska göra. Berätta hur du mår och hur du tror att barnet mår.
- Sätt upp en spegel vid skötbordet och låt barnet ligga och titta på sig själv när du är med.

- Om du ler eller visar ett glatt ansikte när du pratar med barnet, uppmuntrar du också barnet att le, vilket kan stärka banden mellan er.

## Rörelseförmåga

Rörelserna börjar bli mer medvetna och i takt med att barn får mer kontroll över kroppens rörelser, brukar en del nyföddhetsreflexer försvinna, till exempel handens gripreflex.

Nu kan många barn

- försöka nå saker och gripa med hela handen
- suga på händerna eller på leksaker som de får i handen
- hålla huvudet lite stadigare och snart vrida det åt olika håll
- lyfta huvudet och snart stödja på underarmarna en stund när de ligger på mage
- sträcka på benen och sparka när de ligger på mage eller rygg.

### Tips

- Låt barnet ligga på mage kortare stunder när det är vaket. Barnet får träna på att lyfta huvudet och bröstkorgen.
- Låt barnet sträcka sig efter saker som ligger framför eller hänger ovanför barnet.
- Ta tag i händerna och dra försiktigt upp barnet till sittande ställning när det ligger på rygg. Stöd huvudet om det behövs.

## 4-6 månader

### Sinnen och känslor

Barnet är vaket längre stunder och har mer tid till att upptäcka omvärlden. Med hjälp av sinnesintryck och erfarenheter bygger barnet upp en minnesbank. Barn kan i den här åldern visa tydligare vem de vill vara nära och ler kanske inte längre mot alla som närmar sig.

Barnet

- börjar förstå att det är en egen individ
- blir medvetet om sin förmåga att påverka andra människor – ”om jag ropar, kommer pappa”
- kan vänja sig vid att bara se föräldern på avstånd eller höra rösten.

Barnet undersöker genom att smaka, känna och lukta. Det kan snart sträcka upp armarna för att få komma upp i famnen och där kanske undersöka ansiktet med både händer och mun.

I den här åldern kan många barn

- börja känna igen saker och situationer.
- hitta föremål som är delvis gömda.
- tycka om att leka med saker.
- visa irritation när en leksak försvinner.

Barnet tränar sig att förstå vad som går att åstadkomma. Det tappar till exempel saker med flit för att se vad som händer och undersöker sambandet mellan orsak och verkan.

## Syner

Efterhand kan barnet titta åt alla håll, jämföra vad det ser och välja vad det vill titta på. Barnet lär sig fokusera blicken på olika avstånd. Små saker brukar vara spännande, till exempel dammtussar, smulor och myror.

## Tips

- Ha en barnvagn som är bakåtvänd så att barnet kan ha ögonkontakt med dig. Ni kan kommunicera, intrycken blir inte för många och barnet känner sig tryggt.
- Barnet är ofta intresserat av sin egen spegelbild. En barnsäker spegel i plast brukar vara rolig.
- Sätt ett stort vitt papper på väggen och måla ansikten i klara grundfärger. Finns det syskon så låt dem vara med och måla.
- Lek tittut. Barnet förstår inte att man fortfarande finns kvar när man gömmer sig, men tycker att det är spännande när det som försvinner kommer tillbaka.
- Prova att ibland dra dig tillbaka lite från barnet och låt det säga ifrån när du behövs.
- Bygg torn med hjälp av små tråklossar. Låt barnet riva tornet. Lägg fram stora och små klossar i olika färger. Barnet kommer kanske att smaka, känna och välja ut den eller de bitar det vill ha, inte bara den som ligger närmast.
- Sätt bilder på olika platser på väggen kring skötbordet, då uppmuntras barnet att leta.

## Kommunikation

Många barn reagerar när de hör sitt namn och vill gärna samtala. Det spelar ingen roll om barnet inte förstår vad man säger, det viktiga är att man pratar. Barn stimuleras då att pröva olika härmande ljud och jollret blir samtidigt mer varierat. Kanske hör man nu sitt barn skratta högt för första gången.

## Många barn

- jollrar med en konsonant och en vokal, till exempel ba, ga, dä.
- hör skillnad på tonen i en annan röst; om man är arg eller glad.
- börjar reagera på vissa ord, till exempel ordet nej.

Barnet kan ofta svara med ett leende när man pratar med det, men ler också för att fånga de närståendes uppmärksamhet. Barnet testar ljud genom att använda olika röstlägen och ljudstyrka.

## Tips

- Spela in barnets läten och spara som ett roligt minne.
- Gör barnets första bok. Fotografera föräldrar och andra närstående, gosedjur, eventuella syskon och husdjur. Läs ur boken och gör små berättelser om bilderna. Om barnet har syskon kan de vara med och berätta.
- Berätta sagor, rim och ramsor, läs ur böcker och sjung. Berätta vad ni gör, sätt ord på det barnet ser och upplever. Lyssna på vad barnet försöker berätta för dig.
- Hitta leksaker med olika ljud.
- Lek enkla ramslekar med både ljud och kroppskontakt. Barnet kan tycka det är spännande, det ger känsla för början och slut och blir en delad upplevelse. Sjung till exempel "Lilla foten akta dej, akta dej, akta dej, lilla foten akta dej, annars tar jag dej!" samtidigt som du tar barnet om foten.

## Rörelseförmåga

Barnet använder händerna för att nå saker i sin närhet. Handen är ett gripredskap men hjälper också barnet att känna igen former och strukturer. Barnet

- griper och släpper saker med händerna.
- flyttar saker från hand till hand.
- vill gärna föra handen till munnen för att smaka på olika saker.

Barnet lär sig lyfta huvudet och axlarna när det ligger på rygg. Barnet kan då få syn på sina fötter som är roliga att upptäcka med både händer och mun.

I den här åldern börjar en del barn

- ligga på mage, stödja på sina underarmar och samtidigt hålla i en liten leksak.
- sitta ganska stadigt med stöd.
- öva på att börja förflytta sig. Detta kan ske genom att barnet sparkar eller rullar från mage till rygg eller tvärtom.

Snart börjar barnet åla sig framåt eller bakåt. Då tränas samordningen mellan armar och ben som är grunden till de rörelser som barnet behöver kunna för att senare börja gå.

Fötter och ben orkar bära upp kroppen om man håller barnet stående. Barnet brukar tycka om att stå i knät på en vuxen.

### Munnen

I den här åldern kan barnet lära sig hantera lite mer fast föda i munnen och svälja den. Nästa steg är att använda läpparna för att dra av maten från skeden. Barnet kan med träning också lära sig att börja dricka ur mugg eller pipmugg.

### Tips

- Låt barnet försöka ta sig fram efter en rullande boll eller att flytta en leksak från den ena handen till den andra.
- Låt barnet undersöka och upptäcka med händerna, munnen och ögonen. Lägg barnet på en skön filt på golvet med saker inom räckhåll.
- Ett lekgym kan uppmuntra barnets motoriska utveckling.
- Sätt barnet i en bra barnstol vid matbordet och låt det använda roliga saker från köket, exempelvis en visp eller en slev.
- Att bada brukar vara roligt. Det går lätt att plaska med armarna och sparka med benen. En vuxen är förstas med vid all kontakt med vatten.

## 0-6 månader – Sömn, skrik & mat

### Hur ofta ska barnet äta?

En del barn äter och sover med jämna mellanrum, men för de flesta barn sker det ganska oregelbundet i början.



De första månaderna är det framför allt hunger och mättnad som styr om barnet sover eller är vaket. Ofta somnar barnet efter att ha ätit. Den allra första tiden är det bra att amma eller mata barnet så ofta och så länge som det vill. En del barn vill amma nästan hela tiden och då kan du själv behöva avbryta en stund när du vill vila. Det kan vara svårt att avgöra hur mycket mat det nyfödda barnet får i sig. Ett barn som går upp lagom mycket i vikt får i sig tillräckligt med mat. Det kollar du säkrast vid besöken på barnavårdscentralen, BVC, då barnet vägs. Ett annat sätt är att se efter hur ofta barnet kissar.

Om barnet inte orkar äta, om det kissar lite eller inte alls ska du kontakta BVC, vårdcentral eller sjukhus. Du kan också alltid ringa sjukvårdsrådgivningen på telefonnummer 1177 för råd.

Det går åt extra vätska, energi och näringsämnen för att producera bröstmjolk och därför behöver du äta varierat och dricka mer än vanligt om du ammar.

Det kan ta tid innan amning eller annat sätt att ge barnet mat fungerar bra. Man kan behöva ha tålamod. Det är bra för barnet att ammas men ibland fungerar det inte. Det kan vara allt ifrån små, hanterbara, löslösta problem som till exempel lindriga sår på bröstvårtorna till svåra amningsproblem som upptar mycket tid och energi. Om du misstänker att barnet inte får i sig tillräckligt, eller om du inte kan eller vill amma är det viktigt att få stöd, hjälp och bra information om alternativen. Du kan vända sig till BVC, BB, amningsmottagningen eller föreningen Amningshjälpen.

## **Barns behov av att suga**

Alla barn föds med en sugreflex. Den är nödvändig för att barnet ska få i sig mat. En del barn vill suga nästan hela tiden, andra är nöjda när de har ätit färdigt. Barn har olika stort behov av närhet och tröst. Det kan kännas krävande att trösta ett barn som nästan bara är nöjt när det får suga på bröstet.

En del barn blir nöjda av att suga på den vuxnes rena lillfinger eller ett annat finger, eller på en napp eller sin egen tumme. Om du ammar kan det, särskilt i början när bröstvårtorna ofta är ömma, göra det lite lättare. Om barnet ammas ska det kunna suga bra på bröstet, innan du erbjuder napp. Om barnet fortfarande är trött efter förlossningen ska du inte ge barnet napp eftersom det då finns risk att barnet nöjer sig med nappen när det egentligen borde äta.

## **Barns sömn**

De första månaderna är det bra om du kan anpassa dig efter barnets rytm och behov av sömn och mat, och att man kan hjälpas åt i familjen om det finns möjlighet. Riktigt små barns mat- och sömnbehov styrs av inre biologiska faktorer som du varken kan eller ska försöka påverka.

Efter några månader börjar barnets biologiska klocka anpassa dygnsrytmen så att barnet så småningom sover mer under natten då det är mörkt och är vaket mer under dagen då det är ljus. Om du tycker att det är svårt att få till dygnsrytmen med ditt barn, kan du få stöd och råd på BVC. Det kommer fler perioder under barnets första år då sömnen påverkas av exempelvis utveckling och tandsprickning.

Det brukar både vara praktiskt och kännas bra att sova nära ditt nyfödda barn. Om barnet är under tre månader finns det en något ökad risk för plötslig spädbarnsdöd om du sover i

samma säng som barnet. Därför ska barnet sova i egen säng, men den kan gärna stå inom räckhåll. Du kan ha barnet hos dig i sängen när barnet är vaket och exempelvis äter, men lägga över det i egen säng när det ska sova.

Läs mer om barnets sömn och hur du kan göra.

Det är vanligt att vara trött som nybliven förälder och att vakna ofta för att ge barnet mat och tillsyn. Det kan vara svårt att sova sammanhängande och du vaknar kanske även om barnet sover. Nyblivna föräldrar har ofta sömnbrist. En längre tids sömnbrist ökar risken för att utveckla en förlossningsdepression eller endepression. Stress och trötthet kan påverka båda föräldrarna.

Även om det är vanligt att små barn har oregelbunden sömn, sover de ofta tillräckligt många timmar över dygnet. Om barnet verkar sova för lite och är missnöjt eller oroligt kan det till exempel bero på hunger, övertrötthet, klåda, kolik eller något annat som gör att barnet har ont eller känner obehag.

Om du har frågor eller behöver stöd kan du vända dig till barnavårdscentralen, BVC, eller vårdcentralen. Du kan också ringa sjukvårdsrådgivningen på telefonnummer 1177 för att få råd.

## **Allt lättare att förstå barnets behov**

Ju mer du lär känna ditt barn desto lättare förstår du när barnet behöver äta, sova eller vara vaket en stund. Det blir till exempel lättare att hjälpa barnet att komma till ro och somna, om du vet att det alltid brukar sova vid en viss tid.

## **Små barn skriker**

Alla små barn skriker. Det är deras sätt att visa att de vill något eller att något inte känns bra. Barnet lär sig tidigt att använda olika sorters skrik för olika känslor och behov. Vanliga orsaker till att mycket små barn skriker kan till exempel vara att barnet

är hungrigt eller törstig vill få närhet och komma upp i famnen när överstimulerat och behöver få vara i fred och få lugn och rohar ont, till exempel i magen när för varmt eller fryser.

Du lär dig så småningom att tyda skriken och förstå vad barnet menar. Det kan ta olika lång tid beroende på hur tydligt barnet visar vad det vill och vad skriken beror på.

Se filmer med psykolog om hur det kan vara den första tiden.

Det är vanligt att nyfödda barn har en period på dygnet när de är svårare att trösta. Ofta infaller den perioden på kvällen. Det kan vara bra att tänka på att det inte alltid går att lugna barnet. Om barnet äter bra, går upp i vikt och är nöjt för övrigt behöver du oftast inte vara orolig. Barn är helt enkelt ledsna ibland. Det kan kännas frustrerande, men du kan hjälpa ditt barn genom att trösta och finnas nära.

## **Barnskrik kan vara mycket jobbigt**

Om du känner sådan frustration att du inte kan hantera dina känslor när barnet skriker kan du behöva en stund för dig själv. Finns det ingen hemma som kan hjälpa till att ta hand om barnet kan det ligga kvar i sin säng en liten stund även om det skriker. Själv kan du gå in i ett annat rum för en liten paus så att du sedan orkar fortsätta att trösta barnet. Kanske det finns någon du kan ringa som kan komma och hjälpa till.

Innan det gått så långt att du tar hårt eller skakar barnet måste du söka hjälp och stöd, till exempel via BVC, eftersom detta annars kan utgöra livsfara för barnet.

## **Ibland behöver du söka vård för barnet**

Om barnet skriker intensivt eller i intervaller, är ledset stora delar av dagen, äter dåligt eller inte verkar må bra på något annat sätt ska du kontakta BVC, en vårdcentral eller en barnläkarmottagning för att få hjälp att ta reda på orsaken.

Du kan också alltid ringa sjukvårdsrådgivningen på telefonnummer 1177 för att få råd.

## **Spädbarnskolik**

Om barnet skriker mycket kan du fundera på om orsaken kan vara spädbarnskolik. Ett barn som har kolik brukar skrika länge, i mer än tre timmar i sträck per dygn i flera dagar. Skrikperioderna kommer oftast i ett tydligt dygnsmönster, vanligtvis under senare delen av dagen, kvällen eller natten. Koliken kan börja redan när barnet är två veckor gammalt, men är oftast som mest intensiv vid sex till åtta veckors ålder.

Om barnet har den här typen av skrikperioder kan det kännas bra med stöd från en sjuksköterska på BVC. Där kan du också få hjälp att avgöra om barnet behöver läkarundersökas för att utesluta någon sjukdom, till exempel komjölksallergi.

---

*Informationen ovan är hämtad från följande sidor*

1177 Vårdguiden. (23 november 2010). Hämtad 26 februari 2015  
från: <http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Barn-och-foraldrar/Vaxa-och-utvecklas/Det-forsta-levnadsaret/Barnets-utveckling-0-6-manader/>

1177 Vårdguiden. (24 februari 2015). Hämtad 26 februari 2015  
från: <http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktisk-rad/De-forsta-manaderna/Barnets-forsta-manader—mat-somn-och-skrik/>