



INFOSKRIV OM REFLUKS TIL BARNEHAGER

Generell informasjon om refluks til barnehageansatte

Symptomer og behov vil være ulikt fra barn til barn, men det er flere fellestrekk. Her ønsker vi å gi informasjon for at sykdommen og barnas behov lettere skal forstås og bli møtt.

Gråt og søvn

Barn med refluks gråter mye, lenge og ofte, både dag og kveld. En kan gjerne tro at det nyfødte barnet har kolikk da barnet kan gråte i timevis, men allikevel ikke få det helt til å stemme da det aldri gir seg.

Mange sover lite, gjerne bare 20-40 min om gangen. De sovner ikke alene og av seg selv. Mange er rød eller blå rundt øynene, har poser under øynene og ser trøtte og slitne ut. De vil ikke sove liggende flatt, men gjerne mens du bærer barnet i sittende posisjon.

Når de blir større foretrekker de å sove på magen eller siden. Det er vanlig at de skriker og gråter med hyppige oppvåkninger på grunn av refluksen, noen kaster seg rundt i søvne, slenger hode bakover og sover som en banan. Mange hoster og skriker i søvne.

Det er vanlig at de ikke våkner uthvilt og vil derfor gjerne trenge mer tid, ro og omsorg når de våkner.

I barnehagen kan det være hensiktsmessig å prøve å bære barnet i en god ergonomisk bæresele (for eksempel Manduca) når det skal sove, eller at vognen/madrassen er hevet i hodeenden om barnet finner roen slik. Mange trenger flere hviler i løpet av dagen.

Noen barn liker ikke å ligge på stellebordet, noen får pusteproblemer når de ligger flatt. Tissebleier kan en skifte stående for å minimere tid liggende på stellebordet.

På grunn av smertene og søvnmangelen er mange av barna overtrøtte, og de kan oppleves som utagerende. Da er det viktig å huske på at barna er slitne og har det tøft, mange har gjerne aldri sovnet godt og aldri våknet uthvilt.

Tilrettelegging for at barna får pauser i løpet av dagen og den hjelpen de trenger er nødvendig og viktig.

Mat og drikke

Variasjonene er store på hva barna foretrekker. Fra de er født vil noen nekte å die, mens andre vil die døgnet rundt og selvmedisinere seg selv, for morsmelk lindrer smertene. Mange gråter ved måltidene, noen har spisevegring og andre har stor appetitt. Noen gulper veldig mye, mens andre svelger det ned igjen (stille refluks).

Mange hikker, hoster, nyser, harker eller plutselig rennende nese etter oppstøt. De bør ikke spise rett før de legger seg, da oppstøtene er verre ved full mage. Det er best med flere mindre og hyppige måltider. Kostholdet kan ha mye å si og mange blir bedre på ulike dietter.

Sykdom og fravær

Refluksen kan bli verre ved for eksempel sykdom, tannfrembrudd og av en del mat og drikke. Flere med refluks har også andre sykdommer.

Selv en liten forkjølelse er nok til å forverre hele sykdomsbildet.

Mange barn med refluks vil ha økt fravær gjennom året. De kan også virke syke når de er friske dersom noe trigger refluksen. Oppkast og diaré er ikke uvanlig.

Det er viktig å ha et godt samarbeid med foreldrene for å kunne forstå helhetsbilde fra dag til dag.

Inkludering

Det er viktig at de ansatte er bevisst på hva og hvordan de snakker om barna, både til de og til andre, i forhold til behovene de har og hva de ikke kan spise, drikke osv.

Alt munner ut i å se barnet og la det utfolde seg innen trygge rammer.

Refluksforeningen jobber for at barn med refluks skal få en mest mulig normal hverdag og et godt behandlingstilbud.

Besøk vår nettside for mer informasjon om refluks eller for å kontakte oss.



REFLUKS.NO

