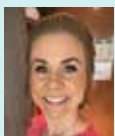




Kolikk og unormalt mye gråt hos et spedbarn

– Årsaker, symptomer og hvordan håndtere det

Kolikk er et vanlig, men ofte frustrerende, fenomen som rammer mange spedbarn. I denne artikkelen skal vi se nærmere på hva kolikk er, mulige årsaker, symptomer og praktiske måter å håndtere situasjonen på.



AV SIW ØSTERN SVARLIAUNET,
KIROPRAKTOR

Kolikk er kjennetegnet ved langvarige episoder med gråt og uro uten noen åpenbar årsak. Selv om kolikk vanligvis er ufarlig og går over av

seg selv, kan det være utfordrende for både barnet og foreldrene. Spedbarnskolikk rammer mellom 3 % og 40 % av spedbarn verden over, avhengig av geografi og hvilke definisjoner som brukes. Det anslås at omtrent én av seks familier (17 %) med små barn oppsøker helsepersonell på grunn av symptomer knyttet

til spedbarnskolikk, som inkluderer overdreven gråt, uro og ubehag (1). En meta-analyse publisert i 2017, som inkluderte totalt 8690 spedbarn, antyder at mindre enn 5 % av spedbarn som opplever ubehag, har identifiserbare medisinske forklaringer på gråten (2).

Hva er kolikk?

Kolikk defineres (figur 1) som intens og vedvarende gråt som er assosiert med magesmerter hos et ellers friskt spedbarn. Gråten varer ofte i mer enn tre timer om dagen, minst tre dager i uken, i tre eller flere uker hos en ellers frisk baby i alderen 2 uker til 4-5 måneder (3). Kolikk-symptomer opptrer ofte 2-3 uker etter fødsel og stopper ved 4-5 måneders alder ifølge Helsenorge (3). Den totale gråtingen per dag (inkludert uro, gråt og utrøstelig gråt) øker ukentlig, det når en topp i den andre måneden, og avtar til stabile, lavere nivåer innen den fjerde eller femte måneden. Dette omtales vanligvis som den "normale gråtekurven." (9), og mange foreldre føler seg til tider hjelpeløse og vet ikke hva som skal til for å trøste babyen deres. Dette kan i flere tilfeller føre til frustrasjon mellom foreldre, men også mellom mor/far og barnet. På ammehjelpen.no nevner de tilstandene i listen under som mulige årsaker som kan gi unormale gråtemønstre som ikke nødvendigvis gir seg ved tre måneders alder (12):

- Ugunstig spisemønster hos barnet
- Sterk utdrivningsrefleks
- Feilstillinger og spenninger i kjeve, nakke og/eller rygg
- Overproduksjon
- Sykdom
- Kumelkintoleranse/allergi eller andre allergier
- Refluks
- Stramt tungebånd

Kolikk diagnostiseres kun ved å utelukke alle andre medisinske/

organiske årsaker og det er helt avgjørende å gjennomføre en grundig sykehistorie, fysisk undersøkelse og gjennomgang av vekstkurven. Spedbarn som har kolikk er ofte friske og følger vekstkurven sin gjennom kontroller, og de er ofte blide og fornøyde foruten om periodene med mye gråt. Det er allikevel viktig å legge merke til viktige symptomer som kan bety at det ligger noe mer alvorlig bak uroligheten til barnet (4):

- En utstående fremre fontanelle, som kan indikere økt intrakranielt trykk eller meningitt
- Trøske eller stramt tungebånd, som begge kan være forbundet med spisevansker
- Hornhinneabrasjon (overfladisk skade av hornhinnen) eller fremmedlegeme i øyet
- Ørebetennelse (otitis media)
- Tegn på hjertesvikt (rask puls, klam hud, spisevansker og dårlig vektoppgang)
- Reduserte tarmlyder eller ømhet som kan tyde på obstruksjon
- Tegn på blåmerker, traumer eller ikke-tilfeldig skade

Mulige årsaker til kolikk

Selv om årsaken til kolikk ikke er fullstendig forstått, finnes det flere teorier (4):

1. Umoden fordøyelse: Spedbarnets fordøyelsessystem og nervesystem er under utvikling, noe som kan føre til ubehag eller gassproblemer.
2. Overstimulering: Nyfødte kan bli overstimulert av inntrykk fra omgivelsene, noe som kan resultere i gråt som en måte å frigjøre spenning på.

Wessel Criteria

«Rule of 3»

Spedbarn som er rammet av kolikk opplever episoder med uro og gråt som varer i minst 3 timer om dagen, i 3 eller flere dager i uken, i mer enn 3 uker.

Rome IV Criteria

Symptomene starter og stopper når nyfødte eller spedbarnet er yngre enn 5 måneder.

Tilbakevendende og langvarige perioder med gråt, uro eller irritabilitet uten åpenbar årsak som omsorgspersoner ikke kan hindre eller løse.

Ingen tegn på dårlig vektøkning, feber eller sykdom.



3. Melkeintoleranse eller allergi: Enkelte spedbarn reagerer på proteiner i morsmelkerstatning eller morsmelk (dersom moren har inntatt visse matvarer).
4. Spenninger i kjeve/nakke/rygg kan føre til vanskeligheter med å gape skikkelig, noe som kan gi dårlig sugetak. Spenninger og stivhet kan i seg selv også skape ubehag og unormalt mye gråt hos barnet.
5. Tarmmikrobiota: Ubalanse i tarmfloraen kan bidra til mageproblemer og ubehag.
6. Mors røyking eller bruk av nikotinerstatning
7. Familiestress og angst hos foreldre
8. Gastroesofageal reflux (GER) der innhold fra magen, som magesyre og delvis fordøyd mat, strømmer tilbake opp i spiserøret. Dette skjer fordi muskelen mellom spiserøret og magen (den nedre esofageale lukkemuskelen) ikke lukker seg helt eller åpnes for ofte pga den ikke er fullt utviklet hos spedbarn.
9. Spiseteknikk ved amming eller flaske (kan føre til oftere avkobling under mating og/eller for mye eller for lite matinntak)

Symptomer på kolikk

De vanligste tegnene på kolikk inkluderer:

- Langvarig og intens gråt som ofte skjer på samme tid hver dag, gjerne på kveldstid som er assosiert med magesmertene spedbarnet opplever
- Barnet trekker bena opp mot magen, stivner i kroppen og/eller knytter nevene
- Stram og hard mage
- Barnet bøyer seg bakover i en bue (bananform)
- Vanskeligheter med å roe barnet, selv etter at grunnleggende behov som matning, skifting og søvn er dekket
- Gråten forbundet med kolikk er vanligvis høyere og mer intens og beskrives noen ganger som skrikning. Mindre enn 10 % av spedbarn med overdreven og utrøstelig gråt har en organisk årsak, og vanlige beroligende teknikker er ofte ineffektive.
- Hos de fleste spedbarn går kolikken over av seg selv, uten varige konsekvenser



Ikke-IgE-mediert kan føre til symptomer på et senere tidspunkt, noe som kan gjøre det vanskelig å finne ut av hva symptomene skyldes. Mange av symptomene nedenfor kan føre til plager og smerter som kan føre til kolikksymptomer, derfor er det viktig å ha i bakhodet at intoleranse av melk kan være ett av mange årsaker til babyens gråt:

- Langvarig diaré
- Alvorlig oppkast og diaré
- Vekstproblemer pga dårlig absorpsjon i mage-tarmkanal
- Refluks (gulp)
- Atopisk eksem

Refluks hos spedbarn, også kalt gastroesofageal refluks (GER), er en tilstand der magesinnholdet strømmer tilbake opp i spiserøret. Dette skjer ofte fordi muskulaturen i den nedre delen av spiserøret, som fungerer som en ventil, ikke er fullt utviklet. Refluks er svært vanlig hos spedbarn, og de fleste vokser det av seg innen 12–18 måneders alder. Refluks kan være ubehagelig og kan føre til smerter hos et spedbarn som kan resultere i gråt og utilfredsstilhet. Refluks er også en tilstand som bedrer seg de fire første månedene av et barns liv grunnet naturlig utvikling, så en reduksjon av symptomer vil kunne treffe på lik linje som hos et spedbarn med kolikk. Det er derfor alltid lurt å vurdere symptomene om det kan være refluks som kan være en del av årsaken til unormalt mye gråt hos barnet.

Symptomer på refluks

- Hyppig gulping eller oppkast etter måltider
- Irritabilitet, spesielt under eller etter matning
- Gråt og ubehag når barnet legges flatt
- Dårlig vektøkning i alvorlige tilfeller
- Tegn på sure oppstøt som brenninger, hvesende pust eller hoste

Hvordan håndtere kolikk?

Behandlingen av spedbarnskolikk fokuserer på tiltak for å gi støtte til omsorgspersoner og redusere spedbarnets gråt. Hovedfokuset er å skape et støttende miljø for omsorgspersoner og hjelpe dem med å håndtere symptomene for å forhindre langvarige vanskeligheter i forholdet mellom omsorgsperson og barn. Imidlertid finnes det for øyeblikket ingen universelle evidensbaserte retningslinjer (4), men det finnes ulike teknikker og råd som kan prøves. Det er viktig å utelukke at barnet er sultent og at babyen følger sin egen kurve med helsestasjon og/eller lege, samtidig som det er viktig å sjekke amme/flasketeknikk for å utelukke dette som årsaker til gråten.

Beroligende teknikker:

- Rytmiske bevegelser: Bæring i en bæreslynge, gynging eller en kjøretur kan virke beroligende.
- Hvit støy: Støykilder som en hårføner, vifte eller spesielle apper kan skape en beroligende effekt.
- Hud mot hud og mage mot mage: Roer ned baby med hudkontakt og hør hjertelyd og kjenne varme.
- Kolikkgrepet: Noen babyer blir roligere av å ligge på magen på langs underarmen til den som bærer. Hodet til babyen ligger der albuen bøyes og du holder hånda mellom bena til babyen. Støtt babyen godt inntil kroppen din.
- Hjelpe barnet med å få ut rap, promp eller bæs. Bære høyt oppe på skulderen slik at magen får et lett press mot skulderen slik at armene og overkroppen henger over skulderen. Lette stryk på rygg oppover kan hjelpe på å få ut en rap.

Grundig anamnese og undersøkelse

Å samle informasjon om spedbarnets spise-, avførings-, vannlatings- og søvn mønster er essensielt for å danne et godt bilde av situasjonen rundt spedbarnet. For eksempel kan blodig avføring hos et spedbarn indikere kumelkproteinallergi, som er en av de vanligste matallergiene. 1-3 % av norske barn (0-3 år) har en form for melkeproteinallergi (8). Det finnes flere former for melkeproteinallergi, og de kan variere i alvorlighetsgrad. De aller fleste barna utvikler raskt toleranse, og noen er kvitt allergien allerede etter et halvt år, og hele 90 prosent av barna er kvitt allergien innen tre års alder (8). Det er vanlig å skille mellom en reaksjon innen to timer etter inntak (IgE-mediert) og etter to timer etter inntak (ikke-IgE-mediert). IgE-mediert gir akutte reaksjoner som

- Elveblest, også kalt urtikaria
- Eksemoppbluss på huden
- Symptomer fra mage- og tarmkanalen i form av sprutgulp/oppkast og diaré
- Hoven i ansikt og på lepper samt tette luftveier

Kan også samle babyen med armer og ben inn og mot magen, slik de lå mye inne i magen. Dette kan roe ned nervesystemet og hjelpe til med å få ut luft og avføring fra tarmene (12).

Endringer i amming/flasketeknikk og kosthold:

- Prøve ulike amme- og flaskestillinger som tilbakelent, tvilling, liggende amming for å redusere av og påkobling under måltidet (reduserer også babyens inntak av luft).
- Dersom du ammer, kan du forsøke å eliminere matvarer som melk, soya, koffein eller krydret mat fra kostholdet ditt, men dette skal gjøres i samsvar med helsestasjon og/eller lege.
- Bytt til en hypoallergen morsmelkerstatning hvis du bruker flaske i samsvar med helsestasjon og/eller lege.

Fordøyelseshjelp:

- Prøv magevennlige dråper i samsvar med helsestasjon og/eller lege. Masser forsiktig barnets mage og/eller gjør sykkelbevegelser med bena for å lette gassutslipp. «Forskning har vist at massasje frigjør hormoner som kan virke beroligende og smertelindrende for barnet. I tillegg kan det hjelpe luft og avføring videre i tarmsystemet»

Oppsøk hjelp:

- Du bør også oppsøke lege hvis barnet har feber, kraftige brekninger, diaré, eller blod i avføringen, eller hvis gråtemønsteret endrer seg plutselig.
- Diskuter bekymringene dine med helsepersonell for å utelukke andre mulige årsaker til gråten.
- Her er det flere foreldre som oppsøker behandlere som har erfaring og videre kursing i behandling av spedbarn (fysioterapeuter, kiropraktorer, manuellterapeuter, osteopater, naturopater etc).
 - Uteklukke stivheter og ubehag i ledd og muskler, stramheter i mage og hofter, eller svakheter i muskulatur som ved øvelser kan styrkes opp.
 - Hjemmeøvelser for å prøve å legge til rette for motorisk utvikling og tips og råd for å prøve å roe ned barnet.

– Vurdering av tungebånd ved problematisk mating og redusert vektoppgang.

- Delta i støttegrupper for foreldre som opplever lignende utfordringer.

Selvomsorg for foreldre

Å ha et kolikkbarn kan være mentalt og følelsesmessig utmattende. Det er viktig å prioritere egen helse og spørre om støtte fra trygge personer rundt seg:

- Be om hjelp: Familie og venner kan gi en pause når du trenger det.
- Ta deg tid til deg selv: Selv korte pauser kan bidra til å gjenopprette energi og tålmodighet.
- Husk at det går over: Kolikk er en fase som de fleste barn vokser ut av rundt firemånedersalderen.

Komplikasjoner

Kolikk kan bli en bekymring fordi:

- Det er frustrerende og stressende for foreldrene
- Både foreldrene og babyen mister søvn
- Et spedbarn med kolikk kan bli overmatet i et forsøk på å stoppe gråten, noe som kan forverre kolikken
- Noen studier har funnet en relasjon mellom nyfødte med kolikk og økt risiko for å utvikle migrene uten aura innen de er 18 år (6, 7). Her menes det at de har samme patofysiologi som årsak, men det trengs større studier for å kunne konkludere.
- Spedbarnskolikk kan bidra til depresjon hos omsorgspersonen og stress for familien, med den mest alvorlige mulige konsekvensen er risting av et spedbarn (shaken baby syndrom). Viktigheten av å lytte til mor/far, vise omsorg og komme med råd for å håndtere en stressende situasjon vil være helt nødvendig i flere situasjoner.
- Spedbarn med kolikk er i betydelig risiko for shaken baby syndrom når overveldede omsorgspersoner utilsiktet skader dem mens de prøver å stoppe overdreven gråt (5). Tidlige forebyggende tiltak rettet mot samspillet mellom omsorgsperson og spedbarn (og resten av familien) er viktig som raske tiltak og som forebygging for de kommende ukene.



Her kan et råd om å la noen andre ta seg av babyen din av og til, et voksent familiemedlem, en venn eller en ansvarlig barnevakt være helt nødvendig.

Konklusjon

Kolikk er en utfordrende, men forbigående fase i spedbarnets liv. Selv om det kan føles overveldende, er det viktig å huske at barnet er friskt og at gråten ikke er et tegn på noe alvorlig. Ved å prøve ulike strategier og søke støtte kan både barnet og foreldrene komme gjennom perioden med mindre stress. Som helsepersonell som møter disse familiene vil informasjon om mulige årsaker til gråten, viktigheten av å søke støtte, oppsøke helsepersonell om hjelp ved usikkerhet og ikke minst be om avlastning tidlig nok.

Se kilder/referanser side 36

For å berolige en stressende mor/far:

«Å be om hjelp betyr ikke at du har problemer med å være en god forelder. Det betyr at du gjør det beste for babyen din. Det er viktig å ta en pause. Å ta vare på deg selv og redusere stressnivået ditt kan også hjelpe babyen din».