

# TRÖSTA ETT OROLIGT BARN

**Små barn har olika temperament. En del gallskriker så fort de känner oro. Andra barn är nästan alltid tysta. Några skriker innan de somnar, medan andra sover lugnt. Det är lätt att känna sig ledsen och otillräcklig om barnet inte lugnar sig.**

Här är några råd som du kan följa när du ska trösta ditt barn:

- Håll om barnet. Lägg barnet mot ditt bröst (gärna ”hud mot hud”) och andas långsamt och lugnt. Barnet kan känna av hur du mår och lugna ned sig självt.
- Smek och berör försiktigt och kärleksfullt barnets hud
- Sänk störande ljud och dämpa belysningen
- Spela lugn musik
- Sjung lugna sånger eller prata på ett lugnande sätt
- Gå ut och gå med barnet i barnvagn
- Sök stöd hos din partner eller ring en släkting eller vän som du litar på och be om hjälp så att du kan vila en stund
  
- Om skriket är outhärdligt, lägg ifrån dig barnet en stund på en trygg plats, sin säng eller sin vagn och ta en paus. Barnet klarar det och du hämtar ny kraft.

## SKAKVÅLD – ABUSIVE HEAD TRAUMA

Alla som har barn vet hur jobbigt det kan vara när ett barn skriker i oändlighet och inte låter sig tröstas. Vi känner också igen maktlösheten när man inte vet vad man skall göra.

Hjärnan hos ett litet barn är löst upphängd och rörlig innanför skallbenet. När ett barn skakas kraftigt slungas den mjuka och omogna hjärnan hårt mot skallbenet. Det orsakar stöt- och slitskador på hjärnan. Små blodkärl som går mellan hjärnan och de hinnor som omger hjärnan, slits av och orsakar blödningar.



I Sverige är det flera spädbarn som skadas allvarligt eller dör av sådana skador varje år (abusive head trauma). Barn som överlevt har fått svåra hjärnskador som medfört t.ex. förlamningar, utvecklingsstörningar, krampsjukdomar, blindhet och beteendestörningar.

Kom ihåg att även om barnet fortsätter att skrika: - **skaka aldrig ditt barn!**

Om ditt barn är mycket skrikigt – diskutera med sjuksköterskan på Barnavårdscentralen.