

når barnet ditt har akutt magesyke (diaré/oppkast)

KONTAKT LEGE HVIS BARNET...

- er påfallende urolig eller slapp
- ikke vil ta til seg tilstrekkelig væske
- har sparsomt med urin (tørr bleie i 4 timer)
- du føler deg utrygg på barnets tilstand
- har tegn på annen alvorlig sykdom (blod i avføringen, smerte, nakkestivhet)

Rådfør deg med helsepersonell tidlig hvis barnet er under ½ år.

Foreldrebrosjyre nr. 13

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyter og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

Forfattergruppe: N. Misvær (helsesøster, Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid, HiOA), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), A.K. Brigtsen (barnelege, Barneklubben, UiO), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), S. Bekkevold (farmasøyt, Vitusapotek Ski Stasjonskvartalet).

Gjennomlest av: Beint S. Bentsen og Astrid Rojahn, Barnesenteret, Oslo universitetssykehus, Ullevål.

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene.
Revidert utgave desember 2016. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Akutt magesyke er plutselig løs og hyppig avføring enten alene eller sammen med kvalme, oppkast, mavesmerter og feber hos et ellers friskt barn.



Diaré er når avføringen raskt blir uvanlig tynt-flytende, ofte vanntynn, med 3 -10 eller flere tarmtømminger i døgnet. Det fører til at kroppen mister mye væske. Vanlig varighet av diaré er opptil en uke.

Faren ved diaré hos små barn er væsketapet og forskyvninger i kroppens saltbalanse. Væsketapet øker også ved feber og oppkast. Ved uttørring kan barnet bli sløvt, uvanlig trett og det er sparsomt med urin. Da er det grunn til legekontakt – se bakerst i brosjyren.

Akutt magesyke skyldes vanligvis en virusinfeksjon i tarmen. Selv om barnet har fått Rotavirus-vaksine beskytter ikke dette mot andre typer virus. Antibiotika virker ikke mot virus, og andre legemidler mot diaré må ikke brukes til barn med magesyke uten å snakke med lege først.

Den viktigste behandling er tilførsel av væske.

TILTAK

1) Erstatt væsketapet

Gi kun væske de første 4-6 timene etter at sykdommen har oppstått.

Væske: Væske til barn under ett år er morsmelk eller morsmelkerstatning (tillegg). Morsmelk inneholder stoffer som beskytter mot infeksjoner. Eldre barn anbefales å drikke en væske med riktig tilpasset salt og sukkerinnhold. Dette kan kjøpes på apotek. Til en viss grad kan eldre barn velge drikke selv. Men væske med høyt sukker- eller saltinnhold, som juice, brus eller kullsyreholdig drikke, kan gjøre avføringen løs. En vanlig løsning er å blande halvparten eplejuice og halvparten vann. Det viktigste er at barnet tar til seg drikke, og valg av væske må derfor tilpasses barnets ønske.

Hyppig tilførsel: Væsken tilføres i små porsjoner, for eksempel 5ml (en spiseskje) med ett til to minutters mellomrom. Større porsjoner kan gi oppkast. Barn som får morsmelk legges hyppigere til brystet enn vanlig. Hvis barnet ikke vil suge, kan mor pumpe seg og gi melken med skje. Man fortsetter med hyppig væsketilførsel inntil væskemengde angitt nedenfor er blitt tilført, gjerne i løpet av 3-4 timer. Dette krever tålmodighet og utholdenhet.

Væskebehovet avhenger av væsketapet, og er minimum:

- **Barn under 1 år:** 1 dl væske per kg kroppsvekt i døgnet, dvs. ca 10 dl væske (= 1 liter) i døgnet til et barn på ca. 10 kg.

- **Barn over 1 år:** 0,5 -1 dl væske per kg kroppsvekt i døgnet, dvs. ca. 1-2 liter.

2) Gi normal kost så snart som mulig

Etter tilfredsstillende væsketilførsel i 4-6 timer, kan du la barnet få vanlig mat igjen, også kumelk/melkeprodukter. Normal kost gir bedre væsketilførsel og ernæring i forhold til en diett, og barnet blir fortere frisk.

Det kan virke bra for tarmen å gi barnet 2-3 teskjeer eller mer i døgnet av melkeprodukter som er tilsatt melkesyrebakterien Lactobacillus GG (probiotika).