

GODE RÅD

når barnet ditt hoster

KONTAKT LEGE ...

- hvis barnet hoster og er under 3 måneder gammelt
- hvis barnet har redusert allmenntilstand, virker slapp eller vanskelig tar til seg næring
- hvis hosten er ledsaget av rask pust
- hvis barnet strever med å få luft og ikke orker å drikke
- hvis hosten varer ut over flere uker
- ved stadig nattehoste og/eller anstrengelsesutløst hoste

Ta kontakt med lege på nytt hvis tilstanden ikke bedres, eller forverres. En legevurdering er en avgjørelse om tilstanden her og nå. Tilstanden kan trekke ut i langdrag eller forverres. Da er det riktig å be om ny legevurdering

Foreldrebrochure nr. 14

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer 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: Cathrine Kjeldby-Høie, klinisk farmasøyt, Apokus.

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene.
Revidert utgave september 2017. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Hoste er svært vanlig hos barn, men det er ikke vanlig hos spedbarn. Hoste er oftest ufarlig og skal vanligvis ikke behandles.

Hoste er en beskyttelsesrefleks for luftveiene og kan arte seg som tørrhoste eller slimhoste. Enkelte ganger skyldes hoste en sykdom som kan eller må behandles.

Hoste hos et ellers friskt barn kan skyldes at barnet har

- fått en virusinfeksjon (forkjølelse) med slimdannelse i øvre og nedre luftveier
- pustet inn forurenset luft (røyk, malinglukt etc.)
- satt noe i vrangstrupen eller har fått et fremmedlegeme i luftveiene

Barn har forskjellig følsomhet i luftveiene. Samme virus kan derfor gi mer hoste hos noen enn hos andre. Barn får dobbelt så ofte luftveisinfeksjoner med hoste i hjem hvor det røykes.

Hvis spedbarn får luftveisinfeksjon, slimer de mye og kan få pustebesvær. De svelger slimet fra luftveiene og kan kaste det opp. Hoste hos spedbarn er ikke vanlig. Foreldre bør kontakte lege hvis barn under tre måneder hoster.

Virusinfeksjon

Forkjølelse skyldes virus og skal derfor ikke behandles med antibiotika. Barn med forkjølelse hoster ofte. Noen barn kan hoste til de brekker seg. Slike brekninger er ufarlige. Noen virusinfeksjoner kan gi hoste i opptil et par måneder uten at barna har andre plager.

Mange barn har gjentatte luftveisinfeksjoner med snue, hoste og feber. Dette er særlig typisk for barn mellom ½ til 2-3 års alder. Tilstanden kan være plagsom, men det er nesten aldri snakk om alvorlige infeksjoner.

RS-virus kan være årsak til lungebetennelse og tung pust hos barn under 2 år, og noen av disse barna kan trenge sykehusinnleggelse. De større barna får oftest ikke så alvorlige symptomer når de får en infeksjon med RS-virus. Noen få ganger kan barnet ha en bakteriell lungebetennelse som trenger behandling med antibiotika.

Krupphoste

Barn med falsk krupp har en betennelse like under strupehodet. Dette gir en karakteristisk heshet når barnet puster inn, samt en tørr, "bjeffende" hoste. Hosten kan oppstå utpå kvelden hos barn som var friske da de la seg. Sykdommen varer i noen dager og går så over i forkjølelse med vanlig hoste. I sjeldne tilfeller kan barnet trenge sykehusinnleggelse.

Astmahoste

Astma kan vise seg som langvarig hoste. Den oppstår særlig om kvelden/natten, under og etter anstrengelse eller anfall av tung pust med hoste. Virusutløst luftveisinfeksjon kan hos noen barn feiltolkes som astma. I tillegg til at barna hoster, kan de ha en pipende lyd i brystet (hvesing) når de puster ut. Allergi kan også gi tilsvarende symptomer.

Kikhoste

I Norge er kikhoste hos små barn sjelden grunnet høy vaksinasjonsgrad med effektiv vaksine. Vaksinasjon tilbys i spedbarnsalder og i 2. klasse. Kikhoste gir seigt slim, og hosten kommer i "hostekuler", noen ganger med "kiking" ved innpust. Hosten varer i mange uker og kan gi alvorlige plager.

TILTAK VED HOSTE

- Ved hoste og andre luftveissymptomer kan det være gunstig å la barnet ligge med hevet overkropp om natten. Man kan bygge opp med klosser under sengebena: En liten barneseng 10-20 cm, en større seng dobbelt så mye.
- Ved å la barnet sove i et kjølig soverom, kan symptomene ved falsk krupp og astma bedres.
- Barn med hoste og pustebesvær er ofte engstelige. Bevar roen og trøst barnet.
- Gi barnet jevnlig drikke, gjerne vann.

Bruk av hostemedisin

Slim i luftveiene fjernes effektivt når man hoster. Hoste skal derfor ikke alltid behandles eller undertrykkes. Hostesaft helbreder ikke, men kan lindre.

- Ved *slimhoste* anbefales jevnlig drikke, fordi det virker slimløsende. Slimløsende mikstur har liten effekt og anbefales generelt ikke til barn under 6 år.
- Ved plagsom *tørrhoste* om natten anbefales jevnlig drikke. Hostedempende mikstur anbefales generelt ikke til barn under 6 år.
- Ved *astma* finnes effektive medisiner på resept. Disse astmamedisinene vil hjelpe mot hosten ved astma. Kontakt lege.