

## 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)
- har tegn på annen alvorlig sykdom (blod i avføringen, smerte, nakkestivhet)
- eller du føler deg utrygg på barnets tilstand

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

## Foreldrebrosjyre nr. 13

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesykepleier. 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:** Mari Falck (barnelege, Oslo Universitetssykehus), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), A.D. Midtsund (helsesykepleier, Oslo kommune), G C. Havnen (farmasøyt, RELIS Sør-Øst, Tryggmammamedisin.no).

**Gjennomlest av:** Kristina Skram og Astrid Rojahn, Barnesenteret, Oslo universitetssykehus, Ullevål.

**Illustratør:** Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave mars 2020. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.

## når barnet ditt har omgangssyke



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



Diaré er når avføringen raskt blir uvanlig tyntflytende, 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.

Barn blir raskt dehydrert når de har diaré og/eller 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.

Omgangssyke skyldes vanligvis en virusinfeksjon i tarmen. Selv om barnet har fått rotavirusvaksine beskytter ikke dette mot andre typer virus. Antibiotika virker ikke mot virus. Andre legemidler mot diaré må ikke brukes til barn med magesyke uten å snakke med lege først.

Den viktigste behandlingen 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. Barn over ett år som ikke ammes, anbefales å drikke en væske med riktig tilpasset salt og sukkerinnhold. Dette kan kjøpes på apotek. En vanlig løsning er å blande halvparten eplejuice og halvparten vann. Det viktigste er at barnet tar til seg drikke, så barnet kan også velge drikke selv (ev. få saftis).

**Hypig tilførsel:** Væsken tilføres i små porsjoner, for eksempel 5 ml (en spiseskje) med ett til to minutters mellomrom. Større porsjoner kan gi oppkast. Fortsett å

gi drikke selv om barnet kaster opp. 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 barnet har fått væskemengden angitt nedenfor, 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 den beste væsketilførsel og ernæring, 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).