

# Småbarnen sover



Manuskript  
Anna Keski-Rahkonen, MD, biträdande professor

Redaktion  
Minna Nalbantoglu, journalist

Ett varmt tack till  
Tuija Jouhki, hälsovårdare  
Riitta Markkanen, hälsovårdare

Mannerheims Barnskyddsförbund  
Andra linjen 17  
00530 Helsingfors  
tel. 075 324 51  
mll@mll.fi  
www.mll.fi  
Beställningar:  
www.mll.fi/kauppa  
tilauspalvelu@mll.fi  
tel. 075 324 5480  
beställningsnumret: 30175

Layout: Hahmo  
Dtp arbete: Liinoja.com  
Foton: Keksi  
Översättning: Kännös-Aazet Oy  
Hämeen Kirjapaino Oy 04.2013



## Innehåll

**Till läsaren** | s. 4

**Tydliga gränser** | s. 5

**Vanliga sömnsvärigheter** | s. 6

Rädslor och mardrömmar | s. 6

Barnet vill inte gå och lägga sig | s. 8

Övergång till barnsäng att och ta sig ur den på natten | s. 11

**Att sluta med nattblöja** | s. 15

**Att vakna på natten och sömnskolor** | s. 16

**Vaken och sjuk** | s.18

Influensa, förkylning och febersjukdomar | s. 18

Hosta | s. 18

Öroninflammation | s. 18

Kräkningar och diarré | s. 19



## Till läsaren

Barn i småbarnsåldern är förtjusande och duktiga små personligheter, även när det gäller att gå och lägga sig. De kan klättra ur sängen och klättra upp i föräldrarnas säng. De kommer med olika anledningar till varför de inte ska gå och lägga sig på kvällen. De kan vägra borsta tänderna eller är rädda för monster som bor i garderoben.

Det lilla barnets sömn kan störa sådant som har med dess normala utveckling att göra. Sömn är dock viktigt för både barnet och hela familjen. Sömnbrist påverkar familjens välmående och föräldrarnas förhållande. För barnet kan sömnsvårigheter bland annat försvåra inläringen och för-

sämra minnet samt göra det mer lättirriterat och orsaka hyperaktivitet.

I det här häftet tar vi upp sömn hos småbarn och ger tips på hur hela familjens sömn kan förbättras. Du kan även be rådgivningsbyrån om hjälp med sådant som har med barnets sömn att göra.

Om du eller din partner är väldigt trött bör ni söka hjälp på exempelvis en rådgivningsbyrå. Mer information om detta finns även på MLL:s Vanhempainnetti [www.mll.fi/Vanhempainnetti](http://www.mll.fi/Vanhempainnetti).

## Tydliga gränser hjälper

När ett barn växer från spädbarn till småbarn lär det sig att prata, röra på sig och visa sin vilja på ett tydligare sätt än tidigare. Även uppfattningsförmågan och fantasin utvecklas. De här sakerna, som ingår i barnets normala utveckling, kan göra det svårare för barnet att somna och påverkar också sömnen.

För småbarn ska man börja sätta gränser – det kunde man inte när barnet ännu var bebis. Nyfödda barn ska äta på natten, men en tvååring ska äta på dagen och sova på natten. Konsekventa, vettiga gränser ger barnet trygghet.

Det sätt på vilket föräldrarna sätter gränser för barnet påverkar barnets utveckling i stort, även nattsömnen. Om föräldrarna sätter gränser på ett inkonsekvent sätt eller är väldigt tillåtande kan det öka barnets sömnsvårigheter. Å andra sidan kan för stränga gränser göra det svårare för barnet att somna och försämra nattsömnen.

Om barnet har sömnproblem ska föräldrarna först fundera över hur de själva gör för att sätta gränser och om det finns anledning att ta ett fastare grepp. Att sätta tydligare gränser innebär inte nödvändigtvis en strängare uppfostran, utan att man preciserar vad som är tillåtet och inte i vår familj. Om barnet till exempel alltid är välkommet att sova i föräldrarnas säng är det inte ett problem att barnet kommer in till dem mitt i natten. Om föräldrarna däremot vill att barnet ska sova i sin egen säng på natten måste man

göra något åt att barnet kommer in till föräldrarnas säng på natten.

**i** Alla föräldrar sätter gränser för sina barn. Ibland är det dock lätt att de glöms bort till vardags. För att barnet ska känna att gränserna gör det tryggt bör föräldrarna vara bestämda, konsekventa och uthålliga när det gäller gränsdragningen.



# Vanliga sömnsvärigheter

## Rädsor och mardrömmar

Ökade rädsor är ett tecken på att barnet växer och utvecklas: det lär sig allt mer att använda sin fantasi. Det samma gäller mardrömmar. Småbarn har ofta mardrömmar om att de skiljs från sina föräldrar. Efter att de fyllt två år kommer monster och andra fantasifigurer in i drömmarna.

Rädsor och mardrömmar är mycket vanliga och helt normalt. 10–50 procent av alla barn vaknar återkommande av mardrömmar.

När barnet är rädd eller har en mardröm är det föräldrarnas uppgift att dra gränsen mellan att lugna barnet och förstärka rädslan. Ett barn som är rädd behöver trygghet och medkänsla, men det finns ingen anledning att ge det översval-

lande uppmärksamhet. I värsta fall ger det bara barnet budskapet att det finns anledning att vara rädd: det finns säkert ett monster i garderoben, eftersom pappa också är orolig.

Det viktigaste är att få barnet att känna sig trygg. Det lilla barnet behöver en försäkrande från föräldrarna om att de skyddar det och att det inte finns någon anledning att vara rädd. Föräldern kan till exempel säga till barnet att man inte behöver vara rädd för monster, för de finns inte.

Om barnet är rädd på grund av ett tv-program, en film eller en bok ska man endast se eller läsa dessa i en förälders sällskap och inte precis innan man går och lägger sig. Även andra saker såsom en het sig ordväxling mellan föräldrarna eller ett

bråk kan göra barnet rädd. Föräldrarna bör även se till att ha stressfria stunder tillsammans med barnet på dagen, så att barnet får ett lugnt tillfälle att prata om sådant som eventuellt tynger det.

Man ska inte prata om innehållet i drömmarna mitt i natten, utan den diskussionen kan man ta nästa dag. Om barnet har livlig fantasi kan man utnyttja det i bearbetningen av mardrömmarna. Barnet kan till exempel få rita en teckning av mardrömmen och så kan man tillsammans knöpla ihop den och kasta i papperskorgen. Man kan också tillsammans hitta på ett lyckligt slut på mardrömmen.

Man kan även förebygga mardrömmar genom att se till att barnet får tillräckligt med sömn. Sömnbrist ökar risken för mardrömmar.

## i Åldersgränserna förpliktar

Åldersgränserna för programmen är satta för att innehållet är skadligt för barn i den aktuella ålderskategorin. Småbarn får endast titta på program som är tillåtna för alla åldrar. Åldersgränserna är inte rekommendationer utan bindande. Syftet med dem är att skydda barn från skadlig påverkan från programmen. Innehållssymbolen visar vilken typ av skadligt innehåll programmet har. Oro och rädsla hos barnet orsakas i regel av att barnet har tittat på program avsedda för vuxna. Även program som är tillåtna för alla åldrar kan orsaka otrygghet hos barn. Man behöver inte skydda små barn från känslor av rädsla, men man bör anpassa programmen till barnets utvecklingsnivå och förmåga att ta emot innehållet.

Det är bra om föräldrarna tittar på tv tillsammans med barnet. I synnerhet vid sänggåendet behöver barnet en förälders trygghet för att inte sömnen ska störas på grund av rädsla.

Rädsor och mardrömmar är alltså något normalt och hör till barnets utveckling. Om barnet har exceptionellt svåra rädsor och mardrömmar måste man fundera över om det finns någon yttre faktor som har med rädslorna att göra. Är barnet exempelvis utsatt för våld, dricker någon i familjen för mycket alkohol, blir barnet mobbat eller känner det att stämningen i familjen är spänd och konfliktfylld? Då bör man vända sig till exempelvis rådgivningsbyrån för hjälp.

## Man kan försöka undvika mardrömmar

- Undvik alltför spännande godnatt-sagor.
- Låt inte barnet titta på tv-program eller filmer som är skrämmande, upprörande eller som riktar sig till vuxna.
- Se till att kvällsrutinerna är avkopplande och mysiga.
- Se till att barnet får tillräckligt med sömn. Sömnbrist kan ge mer mardrömmar.
- Prova om det hjälper med en nattlampa.
- Om barnet vaknar av en mardröm är det viktigaste att trösta det och försäkra det om att allt är bra. Det finns ingen anledning att prata om mardrömmen mitt i natten.



### Sömnskräck

Vissa barn kan få utbrott av sömnskräck. Under ett utbrott av sömnskräck kan barnet skrika och gråta i panik. Oftast andas det snabbt, fäktar med armarna och stiger upp ur sängen. Det betar sig som om det var vaket men befinner sig i djup sömn.

Det finns ingen anledning att väcka barnet och det hjälper inte att trösta det. Att försöka väcka barnet ökar bara barnets motstånd och kan förlänga utbrottet. Om barnet går upp ur sängen ska man leda det tillbaka till sängen igen. I annat fall måste föräldrarna övervaka det för att det inte gör sig själv illa. Man behöver inte prata med barnet om utbrottet följande dag: det kommer inte ihåg någonting av det och risken är bara att det bli upprört i onödan.

### Barnet vill inte gå och lägga sig

Det är vanligt att småbarn inte vill gå och lägga sig. De är mitt i en lek, det vore så kul att vara med föräldrarna, det är inte trött än... Småbarn kan komma med många olika skäl. Ett barn som inte vill sova eller gå och lägga sig vill hela tiden ha något; något att dricka, kvällspussar eller gå på toaletten.

Man bör ta tag i problemet genom att lägga barnet samma tid varje kväll och skapa behagliga och lugna kvällsrutiner för barnet. Det viktigaste är att kvällsbestyren upprepas på ett så förutsägbart sätt som möjligt och alltid sker vid samma tid. Stressfri samvaro med föräldrarna

har en lugnande inverkan och förbereder barnet på att gå och sova. Vanliga kvällsrutiner är exempelvis att plocka ihop leksakerna, kvällsmål, bad, gå på toaletten eller pottan, en godnattsång eller en godnattsaga.

Det är också viktigt att föräldrarna inte börjar bråka med barnet om att gå och lägga sig. Kvällsrutinerna utförs steg för steg och som en självklarhet, målmedvetet men ömsint. Om det tidigare har varit svårt för barnet att gå och lägga sig är det bra att berömma det när något steg i kvällsrutinerna har gått bra. Det är alltid bättre att berömma barnet för ett bra beteende än att straffa det för ett dåligt.

Man bör inte ge barnet för stor skenbar frihet i en situation där det inte får välja själv. "Ska vi gå och lägga oss?" tolkar barnet som att det även kan svara "nej!". Det är bättre att förklara tydligt och vänligt för barnet att nu är det dags att gå och lägga sig. Valfrihet kan vara bra i vissa saker, barnet kan till exempel själv välja pyjamas eller godnattsaga.

Det viktiga är att på ett tydligt och enkelt sätt berätta för barnet vad man förväntar sig vid läggdags. Vem som helst blir frustrerad av att få skäll för något utan att riktigt veta vad man borde ha gjort. Konkreta, korta och enkla anvisningar fungerar bäst på småbarn. En tvååring förstår ännu inte till fullo vad till exempel "gå nu snällt och lägg dig" betyder. Som förälder måste man förklara för barnet vad som förväntas av det. Att snällt gå och lägga sig kan exempelvis innebära att man efter tandborstningen tar på sig pyjamasen och inte på nytt springer iväg och leker.

### Kvällsrutinerna utförs steg för steg, målmedvetet men ömsint.



Om barnet har haft svårt att gå och lägga sig kan man till exempel göra en egen affisch eller liten bok om läggningen där varje steg i kvällsrutinerna står beskrivna och hur de ska utföras. Att titta på den tillsammans med barnet kan bli en trevlig del av kvällsrutinerna.

Ibland gör barnet motstånd vid läggdags för att det inte är tillräckligt trött. Om barnet gör motstånd och det tar lång tid att somna, kanske barnet sover för länge eller för sent på dagen eller går för tidigt i säng.

### **”Jag är inte trött”**

Ibland hjälper det att tillfälligt senarelägga läggningen. Då låter man till en början barnet gå och lägga sig senare än vanligt: så sent att barnet är tillräckligt trött för att snabbt somna. I början kan man prova att till exempel lägga barnet en halvtimme senare än vanligt. Om barnet inte somnar snabbt tar man ur det ur sängen och låter det lägga sig lite senare.

Många barn tycker att det är roligt att få vara uppe längre än vanligt, och på så sätt kan motståndet mot att gå och lägga sig avta. Steg för steg börjar man dock flytta på tiden, en bit tidigare varje kväll, tills man uppnår en bra tid. Detta görs i små steg, exempelvis fem eller tio minuter tidigare än kvällen innan. Det är viktigt att under den tid som barnet får vara uppe längre på kvällen ändå stiger upp vanlig tid på morgonen och sover dagssömn precis som tidigare. Man ska alltså inte låta barnet sova längre på morgonen – då kan hela dagsrytmen ställas på ända.

*Flytta läggdags steg för steg tills en bra tid uppnåtts.*

Om barnet när det väl är i sängen upprepade gånger ber om olika saker, måste föräldrarna besluta sig för hur de ska ställa sig till det – och sedan hålla fast vid detta. Principen är att om barnet ber om något att dricka i sängen eller om att få gå på toaletten, ska det göra det av rätt anledning, det vill säga att det verkligen är törstigt eller kissnödigt. Om barnet fortsätter att be om saker efter att ha druckit och varit på toaletten handlar det sannolikt om något annat. I det fallet kan man bestämma att man ger barnet chansen att be om något en eller två gånger efter att ha gått till sängs. På så sätt vet barnet att man lyssnar på det och svarar på dess behov. Efter att barnet bett om det som det vill ha och man svarat, kan man kort och vänligt konstatera inför barnet att nu är det bara att gå och lägga sig.

Ibland kan det handla om verkliga behov från barnets sida och ibland om något helt annat, som trötthet ut både barnet själv och föräldrarna. Läggningen av barnet kan dra ut på tiden till exempel för att det flera gånger ber om att få komma till en förälders famn, men på morgonen när barnet vaknar och ska till dagis är det trött och irriterat eftersom det har sovit för lite. Då måste man som förälder fundera över vad det handlar om. Behöver barnet exempelvis mer närhet och uppmärksamhet än vad föräldern har hunnit ge det under dagen? Om barnet får tillräckligt med närhet och kärlek under dagen är det lättare för det att komma till ro på natten.

### **Övergång till barnsängen och att ta sig ur den**

De flesta barn flyttar senast när de är två år över från spjålsäng till en vanlig barnsäng. En del av de barn som tidigare sovit bra börjar då ta sig ur sängen på kvällen eller natten.

Barnet övergår ofta till att sova i en barnsäng när det kommer en ny familjemedlem, barnet har lärt sig att vara torrt på natten eller har börjat klättra ur spjålsängen.

Om ett äldre syskon övergår till barnsäng för att det nya syskonet behöver spjålsängen är det bra om det inte sker

samtidigt som bebisens föds. Då kan barnet tro att bebisens stjäla dess plats. Det är bättre att barnet lär sig att sova i barnsängen i några veckor innan syskonet beräknas komma.

**i** För yngre syskon är det ofta lättare att flytta från spjålsäng till barnsäng än för den förstfödda. Småsyskon har sett att de äldre syskonen sover i en stor säng och vill därför också göra det!



Om det känns svårt i början för barnet att sova i barnsäng kan man försöka underlätta det genom att göra det till något festligt. "Sängen för stora flickor eller pojkar" kan framställas som något fint som det finns anledning att vara stolt över. Man kan köpa säng tillsammans och barnet kan kanske själv välja påslakan som det tycker om till sängen.

Den lönar sig att placera den nya sängen på samma plats som den gamla. Det är även bra att hålla sig till de tidigare kvällsrutinerna. Det gör att barnet förstår att sovandet och natten är desamma som innan trots den nya sängen.

Om barnet börjar gå upp ur sängen är det enda som i regel hjälper att konsekvent leda tillbaka barnet till sängen tills barnet stannar där. Man förklarar kort och konkret för barnet att efter att man har gått och lagt sig stannar i den egna sängen.

Man ska inte börja prata, bråka, umgås eller leka med ett barn som lämnat sängen. Varje gång som barnet stiger upp ur sängen och t.ex. får gå i föräldrarnas famn i soffan och titta på tv är det en belöning för barnet och uppmuntrar det att stiga upp även i fortsättningen.

Barnet kan komma upp ur sängen även på natten. Det kan till exempel klättra upp i föräldrarnas säng utan att föräldrarna vaknar av det. Senare märker föräldrarna kanske att barnet snurrar runt, viftar eller sparkar i sömnen. Vissa föräldrar tycker att det är okej att barnet kommer till deras säng på natten. Det passar inte alla föräldrar, och i det fallet måste familjen fundera över hur man ska göra för att alla ska kunna sova gott. Kan man till exempel göra sängen bredare och ställa en annan säng bredvid och på så sätt få mer utrymme och göra det bekvämare att sova för alla?

Om föräldrarna vill behålla sin säng för sig själva måste de lugnt och bestämt orka ta barnet tillbaka till sin egen säng och förklara vad det ska sova.

**i** Hur man ordnar nätterna beror på familjens situation, vilken typ av uppföstran och vilka principer man tillämpar, och det finns ingen rätt lösning. Det viktigaste är att man tydligt förklarar för barnet vilket beteende man förväntar sig. Om barnet gör fel korrigerar man konsekvent beteendet.



*Börja inte prata, bråka, umgås eller leka med ett barn som stiger upp ur sängen.*



## Att sluta med nattblöja

Den bästa tiden att ge upp nattblöjan är när barnet klarar av att gå på toaletten eller pottan bra och ibland börjar vakna på morgonen med torr blöja. Oftast sker det när barnet är 2–3 år.

Man bör sluta med nattblöja först när barnet är redo för det och man har förklarat det hela för det. En liten andel av barnen lär sig att bli torra på natten snabbt, men i regel sker det olyckor när man tar bort nattblöjan. Ofta sker olyckorna mitt i natten. Det nattliga städarbetet kan göras snabbare genom att man lägger ett våtskydd på madrassen i barnets säng och har ombyteslakan och extra nattkläder nära till hands. Man kan också ha dubbla lakan i sängen, så att man enkelt kan ta bort det ena.

Att kissa i sängen är vanligt och helt normalt även för barn som närmar sig skolåldern. Barnet kan inte själv kontrollera det, så man ska inte skälla på det eller bestraffa det. De flesta barn blir torra på natten före skolåldern, men nästan var tionde sjuåring kissar i sängen då och då.

### Att sluta med nattblöja

1. Se till att det ingår i kvällsrutinerna att strax innan sänggåendet gå på toaletten eller pottan.
2. Låt inte barnet dricka stora mängder precis innan det ska gå och lägga sig utan se till att det har druckit tillräckligt redan tidigare.
3. Klä på barnet nattkläder som det enkelt själv kan ta av när det går på toaletten.
4. Använd till exempel en nattlampa för att hjälpa barnet att se när det ska gå på toaletten.
5. Om barnet vill gå på toaletten efter att det har gått och lagt sig låter du det göra det en eller två gånger. Om det vill gå på toaletten fler gånger än så handlar det nog snarare om att dra ut på läggningen än om att barnet är kissnödigt. Gå inte med på fler toalettbesök.
6. Se till att barnet går på toaletten på morgonen snart efter att det vaknat.

*Lämna bort nattblöjan  
först när barnet är redo.*

## Att vakna på natten och sömnskolor

Om ett barn som tidigare har somnat och sovit lugnt börjar vakna på natten i småbarnsåldern eller dra ut på läggningarna kan man som förälder prova olika typer av sömnskolor utvecklade för spädbarn.

Exempelvis **tassmetoden** innebär att man lugnar barnet i den egna sängen genom fast och varsam beröring. Det kan vara till hjälp ifall barnet till exempel är van vid att somna med en förälder närvarande. Avsikten med tassmetoden är att lära barnet att somna själv. Man lägger barnet i sängen när det är trött men vaket och föräldern avlägsnar sig sedan. Om barnet börjar gråta eller göra motstånd går man fram till det och lugnar det genom att hålla handen, alltså "tassen", stadigt på barnets rygg. Man kan stryka barnet med kännbara, regelbundna rörelser. Om det inte hjälper kan man ta barnet i famnen och lägga tillbaka det i sängen, dock medan det fortfarande är vaket. Det är inte meningen att barnet ska somna av beröringen utan att den ska lugna barnet och att det ska lära sig att somna själv.

För vissa småbarn kan det tassmetoden vara till hjälp, men ett barn som gör kraftigt motstånd och rör sig mycket kan vara svårt att lugna. Det är inte alla barn som håller sig kvar under tassens.

Ibland kan insomnings- eller sömnproblem hos barn handla om separationsångest. Då kan sömnskolor som bygger på att

en förälder är närvarande vara till hjälp. Vid exempelvis **stolmetoden** flyttar sig föräldern steg för steg allt längre från barnet fram till dess att det vänjer sig vid att somna själv. Första kvällen sitter eller ligger föräldern i barnets säng eller precis bredvid. Nästa kväll sitter hen på en stol bredvid barnets säng. Varje kväll flyttas stolen längre bort från sängen, tills den är utanför barnets rum. Denna sömnskola kan man exempelvis prova när barnet har övergått från familjesäng till att sova i egen säng eller från föräldrarnas rum till ett eget rum, och det är svårt för barnet.

Föräldern kan även under en tid, exempelvis i en vecka, **sova i barnets rum**. Föräldern kan lägga en madrass på golvet i barnets rum och lägga sig där samtidigt som barnet går och lägger sig. Tanken är att föräldern inte ska hjälpa barnet att somna eller blanda sig i nattliga uppvaknanden, utan att sova eller låtsas sova i samma rum. Det minskar enligt undersökningar benägenheten för barnet att vakna på natten, men det kan i vissa fall vara svårt att lämna barnets rum.

**i** Mer information om olika sömnskolor hittar du i [Mannerheims Barnskyddsförbunds häfte för rådgivningsbyråer, Babyn sover](#).



*Ibland kan sömnproblem hos barn handla om separationsångest.*

# Vaken och sjuk

Nästan alla barn får flera gånger varje år förkylningar med feber, hosta och kräksjuka. Barn som börjar i dagvård i småbarnsåldern blir i regel oftare sjuka. Även om sjukdomarna i allmänhet är milda och ofarliga stör de barnets och hela familjens sömn. Det finns vissa huskurer som gör det lite lättare för barnet på natten.

## Influensa, förkylning och febersjukdomar

De två trick som hjälper mest på natten när ett barn har influensa eller är förkyldt är att lägga barnet i något upprätt ställning och att använda febernedsättande och smärtstillande mediciner.

Att sova i något upprätt ställning förhindrar att barnet vaknar till genom att minska igentäppheten i svalgrummet. Huvudändan av sängen kan höjas upp mellan 5 och 15 centimeter med hjälp av till exempel böcker eller kuddar. Det hjälper till att få slemmet från näsan att rinna ner i det bakre svalget. När igentäppheten minskar blir det lättare för barnet att sova djupt. Man kan även rengöra barnets näsa med droppar av koksaltlösning och särskilda nässug.

Influensasjukdomar medför ofta smärta, feber och en allmän känsla av obehag. Smärtan och febern kan minskas med läkemedel, så att barnet känner sig bättre och kan sova gott. Det minskar också risken för feberkramp. Det mest effektiva och säkra smärtstillande och febernedsättande läkemedlet för barn är paracetamol.

## Hosta

Hosta kommer ofta på kvällen och natten och försvårar barnets sömn betydligt. För det mesta är hosta ett ofarligt symptom på en långdragen virusinfektion som blir bättre av sig själv efter några dagar. Om hostan pågår i flera veckor, barnet piper när det andas eller har svårt att andas bör man gå till läkaren. Om barnet har mycket svårt att andas bör man omedelbart ta det till en läkare.

Om det piper vid inandning och barnet har skällande hosta kan det ha drabbats av laryngit, det vill säga infektion i struphuvudet. Det börjar vanligtvis mitt i natten. Symptomen lindras snabbast genom att lyfta upp barnet i sittande ställning i badrummet med varmt vatten från duschen på. Vattenånga gör det lättare att andas. Även kall luft kan hjälpa, så på vintern kan man ta på barnet en overall och ha öppet fönster eller låta det vistas på balkongen.

Undersökningar visar att hostmedicin inte hjälper vid vanlig hosta. De hjälper bara till att lindra hostretningen.

**i** Honung kan vara lika effektivt som hostmedicin för att lindra hostretning. Småbarn kan man prova att ge en matsked honung på kvällen. Honung rekommenderas inte till barn under ett år.

## Öroninflammation

Vid öroninflammation är det viktigare med smärtlindring än att snabbt påbör-



ja en antibiotikakur. Om barnet blir grinigt på kvällen eller mitt i natten och föräldrarna misstänker öroninflammation behöver man inte gå till läkaren med det sjuka barnet mitt i natten. Man kan ge barnet smärtlindrande mediciner och vänta till morgonen med att gå till läkaren ifall det behövs. Det är inte bråttom att börja med antibiotika eftersom den inte har någon särskild inverkan på smärtan. Dessutom behöver man inte alltid antibiotika vid öroninflammationer.

## Kräkningar och diarré

Kräkningar och diarré är jobbigt för barnet, i synnerhet om det håller det uppe på nätterna och hela tiden stör nattsömnen. Magsjuka hos barn är emellertid normalt övergående. Oftast varar det endast i cirka ett dygn.

När ett barn har kräksjuka räcker det i allmänhet att se till att barnet dricker tillräckligt. En tumregel är att ett barn som väger 15 kilo behöver minst en deciliter vätska per kilo och dygn för att inte bli uttorkat. Man kan ge barnet vatten, mjölk eller utspädd saft att dricka. Man kan förhindra uttorkning med vätskeersättning, som finns att köpa på apoteket. Om en stor del av vätskan kommer upp med kräkningarna bör man få det att dricka vätska eller mata barnet med vätska med sked i små portioner. Man kan också ge barnet mat om det vill ha det. Bröd, gröt eller banan är bra alternativ.

### Mer information:

- [www.mll.fi/Vanhempainnetti](http://www.mll.fi/Vanhempainnetti)
- Anna Keski-Rahkonen, Minna Nalbantoglu: Unihiekkaa etsimässä, ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin.

Häftet Småbarnen sover tar upp små barns sömn,  
vanliga sömnsvårigheter och tips på hur hela  
familjens nattsömn kan förbättras.



MANNERHEIMS  
BARNSKYDDSFÖRBUND

Mannerheims Barnskyddsförbund är  
en medborgarorganisation som främjar  
barnens rätt till en god och lycklig barndom.