

Faqs om spedbarnskolikk



Har du en baby som gråter mye, og lurer på om det kan være kolikk? Vi blir ofte kontaktet av frustrerte nybakte foreldre og får mange spørsmål om spedbarnskolikk. Når gråter egentlig babyer så mye at det kalles kolikk? Her får du svar på noen av vanligste spørsmålene vi får om babygråt.

Hva er spedbarnskolikk?

Kolikk defineres som skrik og gråting minst tre timer om dagen, minst tre ganger i uken, i minst tre uker hos en frisk baby med normal vektoppgang. Kolikk starter som regel i løpet av de første seks ukene av livet, og gir seg som regel i det babyen fyller tre måneder ([1](#)).

Hvorfor oppstår kolikk?

Det er ingen som er sikre på hvorfor kolikk oppstår, men det antas at det kan være flere årsaker. Noen mener at det skyldes magesmerter, og noe forskning tyder på at det kan være en sammenheng med nedsatt toleranse til melkeproteiner ([1](#)).

Andre mener at kolikk skyldes psykiske eller sosiale faktorer som f.eks. eksem, høy temperatur eller stress i familien (2).

Det er altså flere teorier, og det er ingen som har klart å konkludere med en sikker årsak (2) . Derfor heller forskere nå mot at gråtingen og uroen ved kolikk kan være en naturlig del av utviklingen hos spedbarn.

Hvor vanlig er kolikk?

Kolikk er vanligst i de første seks ukene av livet, og rammer mellom 17% og 25% av nyfødte avhengig av definisjonen som blir brukt. Det er viktig å huske at kolikk går over av seg selv, som regel etter 3 måneder og nesten alltid etter 4 måneder (2).

Er kolikk farlig?

Det er ikke rapportert om at kolikk er skadelig for spedbarn hverken på lang eller kort sikt. Likevel kan det å ha et kolikkbarn være svært stressende for foreldrene, og utgjøre en stor belastning i en ellers forventningsfull periode (3). Det kan derfor være lurt å oppsøke hjelp for råd og veiledning hvis man har et kolikkbarn.



Hvordan behandles kolikk?

Kolikk blir behandlet på flere ulike måter og ingen er sikre på hva som er den mest effektive behandlingen. I 2009 gjennomgikk Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten følgende behandlingsalternativer (4):

- Medikamentelle (Minifom, melkesyrebakterier med mer)
- Alternative tiltak (sukkervann, urtete/urtemidler, homøopati, akupunktur med mer)
- Ernæring (melkefri diett med mer)
- Kiropraktorbehandling
- Tiltak for å støtte foreldrene
- Annet (lydstimulering, bæring/vugging med mer)

Det var lav kvalitet på studiene, som gjør at resultatene må tolkes med forsiktighet. Av alternativene over mente de likevel at følgende tiltak kunne redusere gråtetid per dag

noe. Disse tiltakene er:

- Å råde mødrene til å redusere stimulering av spedbarn yngre enn 12 uker
- Morsmelkserstatning fri for myse til barn som ikke blir ammet

For de andre tiltakene var det stor usikkerhet knyttet til effekten mot spedbarnskolikk.

I ettertid har mer forskning blitt publisert, og i 2018 ble det publisert en metaanalyse som så på effekten av kiropraktorbehandling på kolikk. Det var også lav kvalitet på studiene som ble inkludert i denne metaanalysen, men konklusjonen var lovende for kiropraktorbehandling. Studien viste at barn med mye gråt og uro i gjennomsnitt gråt 1 time mindre om dagen dersom de fikk kiropraktorbehandling (5). Det er uvisst hvor mye denne timen har og si for foreldre, men for noen kan det utgjøre den lille pausen som gjør at de akkurat får overskudd og dagene til å gå rundt.

Når en kiropraktor behandler kolikk, er det stramme muskler og ledd vi behandler. Selve prinsippet bak behandlingen er det samme som ved behandling av voksne; å få ledd og muskler til å fungere optimalt, men teknikkene er tilpasset barnets alder. Kiropraktorbehandling på spedbarn er skånsom og kiropraktoren bruker samme trykk på babyen som du selv bruker når du trykker på ditt eget øye. Du kan lese mer om kiropraktorbehandling av spedbarn [her](#).



Hvem behandler kolikk?

Det er flere dyktige kiropraktorer i Norge som hjelper babyer med spedbarnskolikk. Her på klinikken er vi tre kiropraktorer som behandler spedbarn, Sara Nordanger, Therese Aarsæther (i studieperm) og meg selv Helene Mejdell.

Vi anbefaler kun kiropraktorer som er medlemmer av [Norsk Forening for Barnekiropraktikk](#) (interesseorganisasjonen for medlemmer av [Norsk Kiropraktorforening](#) med særlig interesse for behandling av barn).

Hvilken ammestilling vil kunne påvirke kolikk?

Dersom du har et barn som sliter med kolikk, kan det være lurt å amme i en sittende posisjon, og la barnet rape ofte. Det er viktig at du får lagt barnet til brystet mens det er rolig, for å unngå at det svelger mye luft (7).

Finnes det øvelser mot kolikk?

Noen opplever at babymassasje kan hjelpe å roe babyen sin. Hvis du vil prøve, kan du for eksempel prøve [denne massasjen](#) fra Babyverden. Du kan også prøve andre teknikker, som å sykle med bena til babyen, eller gjerne legge babyen på magen. Dette kan du lese mer om [her](#).

Finnes det spesielle tåteflasker som hjelper mot kolikk?

Ved bruk av vanlige tåteflasker vil det skapes et undertrykk i flasken når baby suger. Dette vil hos noen barn kunne resultere i at de svelger mer luft. En flaske med ventil som slipper inn luft og gjør at det ikke dannes dette undertrykket. Tåteflasker fra Dr Brown er har slik ventil og kan prøves hvis dette problemet ønskes å reduseres.



Hva slags vugge er bra for kolikk eller barn som ikke sover?

Mange urolige babyer er avhengig av å bli vugget eller dysset i søvn. Foreldre ender derfor ofte opp med utallige knebøy som et forsøk på å roe barnet, noe som fort blir fryktelig slitsomt og tidkrevende i lengden. Vi har fått god tilbakemelding fra flere pasienter på [denne slyngevuggen](#) fra Natures Sway. Her kan barnet ligge godt og bli vugget i alle mulige retninger.

Hjelper det å bruke bæresjal eller sele ved kolikk?

På samme måte som urolige babyer er avhengig av å bli dysset i søvn, er de ofte avhengige av mye fysisk kontakt for å roe seg. For dere som foreldre kan det bli tungt å bære barnet i armene over lengre perioder, og da kan bæresjal eller en god bæresele være et godt alternativ. Bæresjal og bæresele kan gi god avlastning for slitne armer, og den fysiske kontakten gir,

frigjør hormoner som hjelper med både tilknytning og amming. Som en ekstra bonus roer ofte babyen seg så godt ned at det er mulig å legge babyen ned og sove videre, på bærespråket kalles dette en "transfer". Hvis du ønsker mer informasjon om bæresjal og hvordan du bruker det, anbefaler jeg at du tar en titt på [denne artikkelen](#).

Dersom du har noen andre spørsmål eller en tilbakemelding, ikke nøl med å legge det til i kommentarfeltet under.