

Slik oppdager du om babyen din har refluks

Refluks beskriver at delvis fordøyd mat gulpes opp fra magesekken. Det er helt vanlig at spedbarn gulper, men dersom barnet har tydelig ubehag eller komplikasjoner som dårlig vektøkning kalles det gastroøsofageal refluks sykdom (GØRS) ([1](#)).



Slik oppdager du om babyen din har refluks

GØRS oppstår fordi lukkemuskelen nederst i spiserøret slapper av mer enn vanlig. Dette skjer fordi fordøyelsessystemet ikke er fullstendig utviklet. Kroppen kan derfor ikke stoppe delvis fordøyd mat fra å komme opp igjen. Ved gjentagende oppstøt kan

spiserøret bli betent og irritert ([2](#)).

Det mest åpenbare symptomet på GØRS er naturligvis at maten kommer opp igjen. Barn som sliter med refluks kan også ha magesmerter, sprutgulp, og dårlig vektoppgang. Hvis små barn har mage- og spiserørssmerter kan de ofte svaie ryggen bakover i bro når de ligger. I tillegg kan noen barn ha gulp som ligner på kaffepulver, dette kan være et tegn på blod i magen eller spiserøret ([3](#)). På litt eldre barn kan du merke at de har refluks ved at de kan ha dårlig ånde ([2](#)).

Hvis du har et barn som er mye plaget med refluks kan det være nyttig å føre en dagbok over hvor ofte de gulper, slik at det blir lettere å kartlegge hvor alvorlig problemet er. Det er også lurt at barnet ditt blir veid regelmessig for å følge med på om de legger på seg eller ikke.



Hos helsepersonell stilles ofte refluksdiagnosen basert på barnets symptomer. Hvis gulping er det eneste symptomet, trengs det som regel ikke videre utredning. Dersom reflukssymptomene ikke er borte før barnet er rundt 12 måneder, kan videre diagnostikk være nødvendig. Da utredes ph-verdien i spiserøret over 24 timer, eventuelt undersøkes også spiserøret med endoskopi. De fleste barn slipper disse undersøkelsene, da refluks i de aller fleste tilfeller er borte innen 1 års alderen ([1](#)).

Hva kan du gjøre hvis barnet ditt har refluks?

Hvis du har et barn med refluks er det vanligst å prøve enkle tiltak til å begynne med, uten bruk av medikamenter:

- Sørg for at barnet ditt sitter opp etter matinntak. Hvis du legger barnet ditt i sengen, bør du heve hodeenden av sengen ca 30 grader eller legge barnet på venstre side

(4).

- Tilpass måltidene, slik at de blir mindre men oftere.

Dersom dette ikke hjelper kan du prøve fortykningsmidler. Dette har vist seg å være effektivt i noen tilfeller, og hyppigheten av synlige episoder og volum av gulping og oppkast kan reduseres med ca. 50 % (1). Imidlertid skal du være oppmerksom på at dersom barnet ditt ble født før uke 37 kan det være en økt risiko for tarmsykdom ved bruk av fortykningsmidler (5).

Hvis ingen av de ovennevnte forslagene hjelper kan det være verdt å sjekke om barnet kan ha melkeproteinallergi. Dette er fordi barn med melkeproteinallergi ofte kan ha symptomer som ligner på reflukssymptomer. Det er spesielt viktig å vurdere dette hvis det er andre i nær familie som har hatt melkeproteinallergi. Den letteste måten å finne ut om barnet har denne allergien på er at mor utelater melkeprodukter fra dietten sin. Hvis barnet får morsmelkerstatning, kan du prøve en hydrolysert variant som for eksempel Althéra. Disse tiltakene bør prøves i 2-4 uker før du kan konkludere om barnet har melkeproteinallergi eller ikke (5).



I noen tilfeller kan det være nødvendig med medikamenter, og det finnes ulike typer dere kan prøve. En gruppe medisiner som kalles syresekresjonshemmere er førstevalget ved GØRS. Disse medisinene øker pH-verdien i spiserøret som fører til mindre syre og dermed mindre irritasjon ([1](#)). Det er også andre typer medisiner dere kan prøve men dette vil legen gjøre en nøye vurdering på basert på symptomer og respons på behandling.

Kan kiropraktikk hjelpe mot refluks?

Vi blir ofte oppsøkt av foreldre med barn som har refluksproblemer. Kiropraktorer kan ikke behandle selve refluksen da dette som nevnt tidligere i artikkelen skyldes at fordøyelsessystemet ikke er fullstendig utviklet. Allikevel sliter noen barn som har refluks med spenninger i rygg og nakke som en konsekvens av gjentakende og hyppig gulping. Som nevnt kan også barn med refluks svaie seg mye bakover i bro som også kan gi spenninger i rygg og nakke. Vi vil kunne hjelpe til med å løse opp i disse spenningene noe som kan

gjøre livet litt mer komfortabelt for disse barna.

For å oppsummere er det vanlig at spedbarn har refluks, og for de fleste gir det seg før barnet fyller 1 år. Det er ulike tiltak du kan ta dersom barnet ditt gulper mye, og ofte er det nok å prøve behandling uten medikamenter. Hvis det er noe du lurere på, legg gjerne igjen en kommentar i feltet under.