

Stramt tungebånd hos baby



Det har den siste tiden vært mer snakk om stramt tungebånd og hvilke følger dette kan ha for både mor og barn. Tungebåndet er et bånd som sitter på undersiden av den fremre delen av tungen og ned til munngulvet. Når dette båndet er for stramt vil dette kunne begrense bevegeligheten til tungen hos spedbarnet, som blant annet kan gi vanskeligheter med amming eller flaskemating.

Tungebevegelse ved amming

Ved hvile skal tungen normalt sett hvile oppe i ganen, leppene være lukket og pusten gå gjennom nesen. Hos spedbarn med stramt tungebånd hviler ofte tungen lavt i munnen og leppene er ofte delvis åpne som bidrar til pusting gjennom munnen (1). Når babyen dier fra brystet skal tungen løfte og massere brystevevet slik at utdrivningsrefleksen stimuleres. Hos spedbarn med stramt tungebånd er mulighetene til å løfte tungen og sidebevegelse redusert, og tungen kan i en del tilfeller se litt hjerteformet ut (2).

Det skal ikke være vondt å amme, men det er normalt med noe ømhet helt i oppstarten av ammingen. Noen opplever også smerter/ubehag når utdrivningsrefleksen settes igang, dette bør gi seg i løpet av de første par sugetakene.

Fremre og bakre tungebånd?

Det finnes bare ett tungebånd, men hos noen barn er det ikke en synlig streng under tungen. Da ligger tungebåndet bak slimhinnen under tungen og kan ikke ses med det blotte øyet (2). For en del vil det hjelpe godt på symptomene å få klippet den synlige strengen (også kalt det fremre tungebåndet). For

andre vil dette ikke være tilstrekkelig for å få til ammingen eller bedre andre symptomer, og en del av disse vil kunne ha god hjelp av et dypere klipp av det såkalte "bakre" tungebåndet.



Symptomer

Det finnes mange symptomer som kan relateres til stramt tungebånd, men det er viktig å huske på at mange av disse symptomene også har en rekke andre mulige årsaker. Så det er ikke nødvendigvis slik at disse symptomene betyr at babyen har stramt tungebånd eller at det er det som er årsaken til plagene dere opplever.

Symptomer hos mor (3)

- smertefulle brystknopper eller sår
- lav melkeproduksjon
- tette melkeganger
- brystbetennelse
- ammevansker
- tidlig avslutning av amming

De viktigste symptomene hos mor er smerter under amming og brystbetennelse (4). Smerter under amming kan tyde på at sugetaket ikke er optimalt, dette er vanlig dersom tungebåndet er stramt. [Brystbetennelse eller mastitt](#) tyder på at brystet ikke har blitt tømt godt, dette kan blant annet skje når sugetaket ikke er optimalt.

Symptomer hos babyen (3)

- dårlig sugetak
- klikkelyd under amming (mister vakuum)
- melk renner ut av munnviken under amming/flaskemating
- tømmer ikke brystet godt

- utilstrekkelig vektøkning
- kolikk eller mye gråt og uro
- grunt sugetak, "tygger" på brystknoppen
- sovner ved brystet før baby har spist et fullt måltid
- urolig ved brystet

De viktigste symptomene hos babyen er dårlig sugetak (4), lite effektiv amming (4), luft i magen og refluks-symptomer. Refluks-symptomene ser ut til å være relatert til stramt tungebånd ved at babyen svelger mer luft under ammingen (eller flaskematingen) grunnet dårlig sugetak og problemer med å holde vakuum (5, 6). Hos større barn er de vanligste symptomene problemer med inntak av fast føde, vanskeligheter med å slikke seg på leppene, rense mat ut av tennene med tungen og problemer med uttalelse (2). Det ser ikke ut til å være relatert til forsinket språkutvikling (2).



Klipp av stramt tungebånd

Et kort og stramt tungebånd er ikke ensbetydende med ammeproblemer, og ikke alle babyer med stramt tungebånd blir klippet eller bør klippes. Dersom tungebåndet ikke gir plager hos mor ved amming eller hos babyen skal det ikke klippes. Det er anbefalt å prøve ammeveiledning før eventuell henvisning til vurdering for klipp (7). Klipp av stramt tungebånd når det er indikert ser ut til å redusere smerter relatert til amming (8, 9), bedre vektøkning og øker sannsynligheten for at mor ammer lenger (10). Noen mener at et klipp bør gjøres så tidlig som mulig dersom stramt tungebånd gir ammeproblemer (11).

Klipping av det fremre tungebåndet er ukomplisert og gjøres mange steder også på barsel. Klipping av det "bakre" tungebåndet er noe mer komplisert og gjøres ikke av alle behandlere. Ofte blir det anbefalt at klipping av det bakre tungebåndet (altså når det er et dypere klipp inn i slimhinnen) etterfølges av etterbehandling av såret for å

hindre at det gror feil eller for fort. Det er lite studier gjort på effekten av slike tøyeøvelser av såret, men vi vet at sår i munnhulen gror fort og at det er dermed logisk at jevnlig strekking av såret dermed kan være fornuftig for å få best mulig funksjon og unngå stivt arrvev. Dersom klippet blir gjort i narkose (ofte da i forbindelse med annen operasjon, f.eks. fjerne polypper eller liknende hos større barn) blir det ofte sydd slik at det ikke er nødvendig å tøye etterpå. Uansett ser det ut til at det er viktig å gjøre øvelser som stimulerer til bruk av tungen, slik at babyen (eller barnet) får optimal funksjon.

Annen behandling

Stramt tungebånd behandles ved hjelp av et klipp hos ØNH-lege eller barnelege, men mange spedbarn utvikler spenninger i nakke og kjeve grunnet kompensierende bruk av annen muskulatur under amming/flaskemating. Disse spenningene kan behandles hos kiropraktor eller fysioterapeut som har erfaring med behandling av spedbarn. Hjemmeøvelser inkludert tøyninger, massasje eller øvelser for å styrke opp tungemuskulaturen kan også være en del av behandlingsforløpet. Oppfølging hos logoped kan også være nyttig for å rette opp i kompensasjonsstrategier ([2](#)).

Her behandles sønnen min for nakke- og kjeveplager av dyktige Anja Blikstad på Bekken&Barn.