

## Myter og fakta om Shaken Baby Syndrome og filleristing

Ingen vet på forhånd hvem som kan skade en baby ved å filleriste den så Shaken Baby Syndrome oppstår. Alle som har passet en baby som er utrøstelig og gråter lenge, vet at dette kan gjøre dem frustrert og utslitt. Ingen kan tenke at dette ikke gjelder dem.

### Shaken Baby syndrom oppstår ikke av:

- Å humpe babyen forsiktig på kneet.
- Å kaste de forsiktig opp i luften i forbindelse med lek.
- Å jogge når babyen ligger trygt i en egnet vogn.
- Å bråbremse eller kjøre over fartsdumper når barnet sitter i godkjent barnesete.

Man skal naturligvis være forsiktig med dette også, men det fører ikke til Shaken Baby Syndrom.

➤ Se filmen på youtube, skriv: «Din Fantastiske Baby»

Teksten og bildene i dette hefter er kopiert fra:

[http://stinesofiesstiftelse.no/files/2011/02/din\\_fantastiske\\_baby\\_folder.pdf](http://stinesofiesstiftelse.no/files/2011/02/din_fantastiske_baby_folder.pdf)



Bjerkreim Kommune  
Bjerkreim Helsestasjon

Kopiert med tillatelse fra Helsestasjonstjensten I Stavanger

Brosjyre til utdeling på hjemmebesøket

# Forebygg «Shaken Baby Syndrome»

- Selv de mest tålmodige foreldre og barnepassere kan bli frustrerte over gråt som ikke gir seg.
- Få gode råd i filmen «Din fantastiske baby» fra Stine Sofies Stiftelse.  
Den tar kun 7 minutter, og kan sees på youtube eller på DVD.



Se filmen på youtube, skriv:  
«Din Fantastiske Baby»

## Forstå babyen din når den gråter

Gratulerer, din nyfødte baby er helt fantastisk og unik. Vi gleder oss med deg, men husk at alle babyer gråter, noen mer enn andre.

- Mange babyer gråter en del de første 2 -3 mnd. Etter dette avtar vanligvis gråtingen.
- Det er normalt at friske babyer gråter, og det er ikke nødvendigvis uttrykk for smerter eller sykdom.
- Det er ikke alltid like enkelt å forstå hvorfor barnet gråter.
- Mengden gråt kan variere fra baby til baby, tid på døgnet og fra dag til dag.

**HUSK!** Selv om gråting er normalt, kan du naturligvis kontakte helsepersonell (helsesøster eller lege) hvis du er bekymret for hvorfor barnet gråter.

## Hva kan du gjøre når babyen gråter

Det kan være betryggende å vite at gråt går over, og at det er en del ting du kan forsøke for å få babyen til å slutte å gråte.

- Sjekk om babyen trenger ny bleie.
- Sett på litt musikk.
- Sjekk om babyen er sulten.
- Gi babyen et bad.
- Sjekk om babyen er for varm eller kald.
- Trill babyen en tur i vogn.
- Hold babyen inntil deg.
- Kjør en tur i bilen med babyen.
- Masser magen forsiktig.

**HUSK!** Disse rådene virker kanskje ikke hver gang. Spør etter hjelp og andre tips hvis du føler du trenger det!

## Hva gjør det med deg når babyen gråter

Selv de mest tålmodige foreldre og barnepassere kan bli frustrerte over gråt som ikke gir seg. Hvis du føler deg utslitt og opprødd må du ikke tro at du er en dårlig omsorgsperson.

**Hvis du føler at du holder på å miste kontrollen, er det viktig at du legger fra deg babyen på et trygt sted, og tar deg en liten pause.** Ta vare på deg selv. Her er noen forslag til hva du kan gjøre:

- Snakk med familie eller venner om at du er sliten fordi barnet gråter mye, og at du trenger hjelp.
- Ta deg et godt varmt bad, eller en dusj.
- Hør på musikk du liker.
- Få noen du stoler på til å passe babyen mens du gjør noe annet du liker (sover, trener etc).

**HUSK!** Du må sjekke babyen ofte for å forsikre deg om at alt er i orden.

## Hvorfor er det farlig å riste en baby?

Filleristing av små barn medfører stor risiko for «Shaken Baby Syndrome». **Grunnen til at det er spesielt farlig å riste små barn er at:**

- De har et stort hode i forhold til kroppen.
- De har små og svake nakkemusklere.
- De har en skjør og umoden hjerne.



Filleristing fører til at hodet blir kastet kraftig frem og tilbake. Dette kan føre til hevelse og blødninger i hjernen, blødninger i øyebunnen, bruddskader og i verste fall død.

**Barn som overlever kan få store senskader i form av:**

- Varige hjerneskader
- Lærevansker
- Blindhet
- Utviklingsforstyrrelser