**Kolik – hvordan du beroliger din grædende baby**

**Kolik? Hvordan du beroliger din grædende baby.**

Alle babyer græder, og de fleste babyer græder meget. Nogle babyer beroliges nemmere, og andre kan rutinemæssigt arbejde sig ind i en tilstand af hysteri.

Babyer bliver overvældet af mængden af sanseindtryk, de modtager hver ny dag i verden. Deres hjerner og nervesystemer har brug for tid til at modnes, så de kan klare al den stimulation, vi tager for givet. At græde er en måde at udtrykke denne overvældethed på.

***Hun græder meget. Hvordan ved jeg, om det er kolik?***

Kolik defineres almindeligvis som 3 timers daglig gråd, eller mere, mindst tre gange om ugen, og 20% af babyer diagnosticeres officielt med kolik. Men du kan tænke på kolik som simpelthen en gråd, der fortsætter og fortsætter, og ikke synes at have en årsag.

Det betyder sandsynligvis ikke noget, om det faktisk er kolik, med mindre det, når din babys gråd bliver næsten utålelig, hjælper dig med at huske på, at der ikke er noget galt med dig eller din baby. Det er kun kolik. Hvad enten det faktisk er kolik, eller blot en masse gråd, er det altid stressende, og det hjælper at vide, at det  **er normalt, at det ikke vil vare mere end 3 måneder, og at du omsider vil have en virkelig glad baby.**

***Hvad er årsagen til al denne gråd?***

Jeg går ud fra, at du har elimineret de tydelige årsager – at babyen har fået mad, har bøvset og er blevet skiftet, og at du har taget ham op og har bevæget ham omkring, men gråden fortsætter.

Sandheden er, at vi ikke ved, hvad der er årsagen til kolik. Der kan være forskellige årsager for forskellige babyer, som sensitivitet overfor modermælkserstatning, madallergier, eller mave-tarm forstyrrelser.

I en undersøgelse over babyer med kolik, viste det sig, at halvdelen af babyernes kolik forsvandt, når mødrene holdt op med at drikke komælk. Den anden halvdel blev uheldigvis ved med at græde.

En nem ting at prøve, der hjælper mange irritable babyer, er at skære ned på formælken, de spiser. Du gør dette ved at pumpe en smule mælk ud, smide den væk, og så amme din baby. Det er, fordi den mælk, der kommer ud i starten – formælken – når babyen begynder at spise, i særlig grad er fed. Nogle mødre producerer meget af den, og nogle babyer har en så delikat fordøjelse, at den irriterer dem. Ved at springe over noget af formælken, kan babyen bedre fordøje mælken, og for mange babyer stopper gråden.

En anden mirakelkur for kolik er, at forskere har haft 95% succes med at give babyer probiotika. De gav kolikbabyer, der blev ammet, 5 dråber dagligt af gavnlige tarmbakterier, og alle mødre blev bedt om at eliminere komælk fra deres kost. 95% af de babyer, der fik probiotika (L. reuteri), fik det bedre med gråd, der forbedredes til en vis grad i den første uge og dramatisk indenfor en måned.

***Han græd ikke meget i de første par uger, men nu græder han hver aften i nogle få timer!***

Dette er meget almindeligt. I takt med at babyen bliver mere bevidst om sine omgivelser, og kan være vågen i længere tid om dagen, græder han mere. Det kan være, at de gavnlige bakterier, der var i hans tarm fra din krop nu er væk, eller at han, i takt med at han bliver mere opmærksom på verden omkring ham, bliver mere og mere stimuleret hele dagen, og om aftenen **har han ingen anden måde, han kan give** **slip på sin ængstelse**. I hvert tilfælde er resultatet adfærden, vi kalder for kolik: gråd der bliver ved i mange timer, ofte sent ud på natten.

***Men jeg ved ikke, hvordan jeg trøster hende, og jeg føler mig så kejtet!***

At lære at trøste hende, næst efter at du har taget dig af dit spædbarns fysiske sundhed, er en af de vigtigste opgaver, du står overfor. Det er ikke, fordi dette at græde er så forfærdeligt for spædbørn, men fordi det, at du føler dig som en kompetent forælder, er en vigtig byggesten i dit forhold til hende. Den mest effektive måde at reducere gråd på er at skabe et skød-lignende miljø for din baby. Nedenfor vil jeg fortælle dig, hvordan du gør dette.

Men selvom du sandsynligvis kan reducere din babys gråd, opfordrer jeg dig indtrængende til ikke at være for hård ved dig selv. Der kan være absolut intet, du kan gøre, undtagen at holde hende. Har du ikke haft tidspunkter, hvor hvad du havde brug for blot var at græde og at have nogen der, så du ikke følte dig så alene? Når først du har gjort, hvad du kan for at lette ubehaget, er dette, hvad din baby mere end noget andet har brug for.

***Men jeg bekymrer mig over, om der er noget galt med ham!***

Alle forældre bekymrer sig, når deres baby græder, og de ikke ved hvorfor. Men hvis du har set på de tydelige årsager (spiste du krydret mad, før du ammede ham? Har du elimineret mælk fra din diæt, hvis du ammer? Har du skiftet hans modermælkserstatning) og hans doktor ser ham regelmæssigt og har sagt, at han trives, kan du være sikker på, at dette at græde – selv i længere perioder – betragtes som normalt for spædbørn i vores samfund, og at **der intet galt er med din baby.**

***Hvorfor siger du, at det er normalt i vores samfund? Græder babyer ikke overalt?***

Faktisk nej. **I kulturer, hvor spædbarnet bæres temmelig konstant, er kolik tilsyneladende ukendt, og babyer græder sjældent i lang tid.**  Vi ved ikke, om det er, fordi babyen bæres, eller på grund af kosten i disse kulturer, eller noget andet.

***Er der en grund til at tro, at dette at bære babyen på sig hjælper?***

**Forskning viser, at babyer, der holdes eller bæres meget (både under koliktilfældene og på andre tidspunkter) helt bestemt er mindre modtagelige overfor kolik.** Det er muligt, at dette at bære babyer er så beroligende for dem, at de er mindre overvældet i løbet af dagen og opbygger mindre anspændthed.

Men en anden måde at fortolke dette på er blot, at **nogle babyer har brug for at blive holdt faktisk hele tiden.** Når de sættes ned, græder de. Når de tages op, holder de ofte op.

***"Jeg holder og bærer min baby meget. Men om aftenen synes det ikke at være nok, og han græder og græder blot.***

Nogle gange er dette at holde ham ikke nok, og babyer holder ikke op med at græde, med mindre man går med dem, danser med dem, hopper op og ned med dem, vugger dem, eller de udsættes for anden **rytmisk bevægelse**, hvilket synes at formindske anspændtheden. Jeg ruinerede en madras med hver af vores babyer, fordi jeg opdagede, at det, når jeg holdt dem, mens jeg hoppede på sengen, beroligede dem bedre end noget andet i de første tre måneder, og at slide en madras op syntes at være en lille pris at betale for en glad baby.

Uanset hvilken bevægelse din baby reagerer på, skal der en masse energi til fra din side. Men det er uendeligt langt bedre end at lytte til, at din baby græder. Og gaven, din baby modtager, er enorm, da hun får budskabet om, at hun kan regne med dig, når hun føler sig elendigt tilpas.

***Jeg har prøvet alting: at bære hende det meste af dagen i en bæresele, at holde hende, berolige hende, bruge rytmiske bevægelser, at tilføre probiotika til hendes kost, give slip på at drikke mælk. Hun græder stadigvæk. Hvad gør jeg?***

Du er et vidne. Nogle gange har mennesker, i særlig grad babyer, blot brug for at græde. Du overvinder enhver bekymring i dit sind om, at der er noget galt med din opdragelse, og du minder dig selv om, at ” folk nogle gange blot har brug for at græde.” D**u holder dit barn,** når hun græder, og du gør hvad som helst, du kan for at bevare fatningen.

Hvis du kan være opmærksom på hende, synge for hende, bruge empati, er det fint. Hun vil føle den varme forbindelse, selv når hun græder. Men hvis du ikke kan dette, er der ingen skam ved det. Sæt nogle hovedtelefoner på og lyt til musik, der blokerer hendes gråd. Vær ikke overrasket over, hvis dette at holde hende i din nye rolige tilstand, hjælper hende med at holde op med at græde, i særlig grad hvis du danser eller synger til musikken i dine hovedtelefoner.

***Jeg kan simpelthen ikke falde til ro, når han græder som dette. Selv når jeg sætter hovedtelefoner på, synes gråden at give genlyd i mit hoved. Det driver mig til vanvid!***

Hvis du ikke kan berolige dig selv, læg da babyen ned. Det hjælper babyer at blive holdt, når de græder (hvilket er sandt for de fleste af os,) men ikke hvis den voksne oplever ekstrem vrede eller ængstelse.

**Læg eller sæt babyen på et trygt sted** (vugge, autostol, spændt fast i en babystol eller en gynge) og luk døren til værelset. Tag hovedtelefoner på, så du ikke kan høre gråden gennem døren. **Gør nu hvad som helst, du må gøre, for at berolige dig selv.**  Træd udenfor et øjeblik eller åbn vinduet og indånd noget frisk luft. Føl hvordan anspændtheden drænes ud gennem dine fødder. Ryst dine hænder. Ring til en anden voksen og bed hende om at komme. Brug et mantra til at berolige dig selv: *"Dette er, hvad babyer gør. Min baby er okay. Jeg er en god forælder.”* **Mind dig selv om ikke at tage det personligt,** og at dette også vil være noget forbigående.

***Jeg går ind for ideen om, at babyer har brug for endnu en måned eller to i et skød-lignende miljø for at modnes. Men hvad gør jeg for at skabe et skød-lignende miljø for min baby?***

**Teknikker du kan bruge, når din baby græder.**

Dette er teknikker, du kan bruge, når din baby græder, men de er også forebyggende redskaber, der kan afholde dit spædbarn fra at blive overstimuleret hele dagen.

**1. Hold eller bær din baby**

...så meget som du kan. Som Dr. Sears udtrykker det: “Når vi rådgiver forældre til irritable babyer, stræber vi efter to mål: at milde babyens temperament og at forøge forældrenes sensitivitet. At bære babyen fremmer begge disse mål. Ved at skabe et organiseret, skød-lignende miljø, formindsker dette at bære babyen hans behov for at græde.”

**2. Svøb din baby.**

De fleste nyfødte holder af at blive svøbt trygt. Det minder dem om deres komfortable skød. Jeg må skynde mig at tilføje, at du som altid bør lytte til din baby, da der er babyer, der ikke holder af at blive svøbt. Og selvfølgelig har babyen, i takt med at han bliver ældre, brug for at bevæge sig, så du ønsker kun at svøbe ham, når han skal sove, og kun hvis det hjælper på gråden.

**3. Rytmisk bevægelse:**

Igen, fordi den minder om tilstanden i skødet. At vugge virker for nogle babyer, men for det meste skal der mere intense bevægelser til, når babyen føler sig oprørt. Nogle forældre elsker babygynger eller babyhængekøjer, andre sætter babyen i en autostol og kører. Men det virker ikke for babyer, der har brug for at blive holdt, på samme tid som de bevæges. Nogle forældre danser, andre går op og ned ad trapper, nogle hopper på madrasser, mange udvikler den bobbende, svajende bevægelse, jeg kalder for Mors dans. Eksperimentér for at se hvad der virker med din baby.

**4. Hvid støj:**

Beroligende lyde kan blokere for trafiklyde, og endog stemmer kan overstimulere babynerver. Jeg opdagede, at new age chants var effektivt, andre mennesker bruger lyden fra en støvsuger eller en hvid støj maskine, atter andre hvisker gentagelige beroligende lyde. Lydene bør ikke være så høje, at de chokerer eller skræmmer dit barn til stilhed. De bør kun fremkomme med en mild og gentagelig lyd.

**5. Am din baby.**

For nogle babyer er amning det, der øjeblikkeligt får dem til at falde til ro. Hvorfor arbejde hårdere end som så, når du ikke bliver nødt til det? Det har også vist sig, at babyer, der spiser efter en plan, er mere tilbøjelige til at få kolik. Lad derfor din baby spise, når han eller hun beder om det, og kolik er mindre sandsynlig.

**6. Udforsk andre “kure.”**

Nogle mødre bruger babymassage. Nogle babyer har madallergier, og gråden holder op, hvis du ændrer modermælkserstatningen, og hvis den ammende mor forandrer sin kost. Ofte vil en kost, der er fri for komælk og hvede eller andre almindelige allergener, være en mirakelkur. Alle forældre til en kolikbaby bør prøve probiotika, som nævnt ovenfor.

Hvis du prøver alle disse forslag, og din baby bliver ved med at græde, kan du tale med din doktor og blive ved med at spørge forældrene, du kender, om, hvad der virkede for dem. Før eller senere vil din lille skriger være en fuldstændig charmerende baby.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Newborns and Infants

Uddrag af artiklen: Colic – How to Calm Your Crying Baby.