



Ta hand
om dig!

EGENVÅRD

BARN



Ta hand om dig!

Det är viktigt att ta hand om sin hälsa. Lindriga sjukdomsbesvär kan man ofta klara av på egen hand. Det kallas för egenvård.

Egenvård innebär att du själv kan känna igen och behandla lindriga sjukdomsbesvär.

Det innebär också att du känner till egenvårdens begränsningar och förstår när du behöver söka hjälp hos sjukvården.

”Ta hand om dig!” är en egenvårdsbok till dig från landstinget. ”Ta hand om dig!” finns i två delar – en bok för barn (0-12 år) och en bok för vuxna.

I de här böckerna hittar du tips och råd om symptom och behandling, receptfria läkemedel och vad du behöver ha i ditt husapotek.

Du får också råd om när du inte ska lita till egenvård, utan ta kontakt med sjukvården för att få hjälp.

Hoppas att du och dina nära ska ha god nytta av den här boken!

Innehåll

Ta hand om dig!	3
Råd i vardagen	5
När ska barnet stanna hemma?	6
Om barnet insjuknar på förskolan	6
Hur stora är smittoriskerna?	6
Antibiotikabehandling	6
Feber	7
Allmäntillstånd	7
Vaccinationer	8
När ditt barn behöver medicin	8
Olika sorters läkemedel	9
Dosera rätt	10
Medicin till spädbarn	10
Medicin till småbarn	10
Medicin till äldre barn	11
Hit kan du vända dig	12
Egenvård	12
Sjukvårdsrådgivning/telefonrådgivning	12
Vårdcentralen	12
Sjukhus	12
Tandvård	12
Akut allvarlig skada	13
Landstingskatalogen	13
Vårdinformation på nätet	13
Husapotek	14
Egenvård A–Ö	15
Barnsjukdomar – en översikt	54
Vaccinationsschema	56
Viktiga telefonnummer	58
Slutord	59
Register	60
Första hjälpen	62

Råd i vardagen

Råd i vardagen

När ska barnet stanna hemma?

Vid infektionssjukdomar kan barnet återgå till barngruppen när det är feberfritt och man bedömer att det orkar vara med i gruppverksamheten.

Det är barnets allmäntillstånd, det vill säga hur barnet äter, sover och orkar, som är det mest betydelsefulla att bedöma. Ibland kan barnet vara piggt hemma men inte orka vara med i barngruppen.

Om barnet ofta är sjukt kan det vara klokt att låta barnet vara hemma någon dag extra. Det är barnets behov och inte föräldrarnas eller personalens behov som avgör om barnet ska vara hemma eller inte.

Om barnet insjuknar på förskolan

Om barnet insjuknar på förskolan med feber och mår allmänt dåligt bör det få vistas enskilt i lugn och ro, gärna tillsammans med någon personal.

Föräldrarna ska kontaktas för att barnet ska kunna hämtas hem inom rimlig tid. Det är viktigt att du som förälder lämnar rätt telefonnummer till hemmet och arbetsplatsen så att du lätt kan nås.

Hur stora är smittoriskerna?

De flesta sjukdomar är enkla virusinfektioner (t ex snuva, hosta och ont i halsen). Dessa infektioner smittar redan innan de bryter ut. Isolering för att hindra smittspridning blir därför ofta resultatlös.

Antibiotikabehandling

Antibiotika har effekt mot bakterier, däremot inte mot virus. Vid val av rätt antibiotikum är barnet vanligtvis smittfritt efter två

dygn. Barnet kan återgå till barngruppen, när barnets allmäntillstånd tillåter det.

Feber

Feber är ofta tecken på en infektion och kroppens sätt att motarbeta denna. Vanligen beror detta på en virusinfektion och då hjälper inte antibiotika. Som feber räknas en morgontemperatur över 38° C upp till två års ålder och över 37,5° C under förskoleåldern.

Vissa barn har ständigt något förhöjd temperatur utan att vara sjuka.

Barn med feber ska vara hemma! Låt barnet få minst en feberfri dag innan det återgår till daghem eller motsvarande.

Allmäntillstånd

Barn får inte alltid typiska besvär från det organ som är sjukt. Ibland blir de enbart allmänpåverkade. Det kan vara svårt att bedöma hur sjukt ett barn är. Det allra viktigaste är att ge akt på barnets allmäntillstånd.

Tecken på att barnets allmäntillstånd är påverkat kan vara att:

- barnet inte orkar sitta upp utan att hänga med huvudet.
- barnet inte orkar prata.
- barnet inte orkar sitta upp och leka någon stund på dagen.
- barnet inte vill äta och dricka.
- barnet inte kissar.



Vaccinationer

För att förhindra att barn drabbas av vissa infektioner erbjuder barnavårdscentralen vaccination enligt ett schema (se även sid 56):

- Vaccination mot difteri, stelkramp, kikhosta, polio och hemophilus, vid tre-, fem- och tolv månaders ålder.
- Vaccination mot mässling, påssjuka och röda hund, vid 18 månaders ålder.
- Vaccination mot polio vid fem–sex års ålder. För barn födda fr o m 2002 även difteri, stelkramp och kikhosta.
- Vaccination mot difteri, stelkramp och kikhosta, vid tio års ålder (gäller barn födda t o m 2001).
- Vaccination mot mässling, påssjuka och röda hund, i en spruta, vid tolv års ålder. För barn födda från 2002 ges den vid sex–åtta års ålder.
- Vaccination mot difteri, stelkramp och kikhosta vid 14–16 års ålder (gäller barn födda fr o m 2002).
- För barn i riskgrupper erbjuds vaccination även mot tuberkulos, hepatit B och pneumokocker.

När ditt barn behöver medicin

Det är viktigt att dosera rätt eftersom barn är känsligare för läkemedel än vuxna. Börja alltid med att läsa förpackningstexten noga. Ta hjälp av apotekets doseringsmått för att undvika misstag. Det får du utan extra kostnad när du handlar medicin. Är medicinen lämplig för barn, finns där alltid en barndosering. Vissa receptfria läkemedel finns i lägre styrkor för barn, t ex nässpray och febernedsättande medel.

För ett litet barn kan det vara en svår uppgift att ta sin medicin. Tabletter brukar kunna sväljas först i femårsåldern. Tabletterna går lättare att svälja tillsammans med trögflytande dryck som nyponsoppa eller fil. Till småbarn kan man krossa dem i lite

sylt. Fråga på apoteket, vårdcentralen, eller barnavårdscentralen (BVC) om vilka tabletter som får krossas.

Vissa mediciner smakar illa, t ex flytande penicillin. Ibland kan barnet kräkas upp den. Om du är osäker på om barnet fått i sig tillräckligt med medicin kan du ringa vårdcentralen, BVC eller apoteket. Ibland är det möjligt att ge medicinen i en annan form, t ex stolpiller som förs upp i ändtarmen eller koncentrerade droppar.

Förvara alla läkemedel oåtkomligt för barn. Även järn-tabletter och receptfria värktabletter. Helst ska medicinen vara inlåst i medicinskåp. Vilka mediciner som är bra att ha hemma kan du se under "Husapotek" sid 14.

Olika sorters läkemedel

Samma medicin tillverkas ofta i olika former. Tabletter är den vanligaste läkemedelsformen.

Många mediciner till småbarn (ett–tre år) finns i flytande form. De finns i olika smaker som gör dem godare t ex choklad, frukt och kola. Tyvärr kan inte alla medicinsmaker döljas.

Flytande medicin kan innehålla socker. För att minska risken för hål i tänderna bör man ta medicinen innan man ska borsta tänderna.

Har barnet fått penicillin är det viktigt att fullfölja hela kuren, annars kan sjukdomen blossa upp på nytt.

Stolpiller förs in i ändtarmen med den trubbiga ändan först. De går lättare att föra in om man först fuktar dem i ljummet vatten. Stolpiller är bra om barnet mår illa eller helt enkelt inte vill svälja sin medicin. Tyvärr går det inte att göra stolpiller av alla mediciner.

Klyisma är som små lavemang. När klyisma ges till barn under tre år förs bara halva pipen in i ändtarmen.

Dosera rätt

Flytande läkemedel är viktiga att dosera rätt. Dosen varierar efter barnets ålder och vikt. Ta hjälp av apotekets doserings-spruta för att undvika misstag. Den får du utan extra kostnad när du handlar medicin. Med den kan medicin sprutas utmed kindens insida. Ge barnet något att dricka efteråt. Undvik att använda vanliga hushållsskedar, eftersom de varierar i storlek.

Vissa mediciner måste behandlas på särskilt sätt. Några måste stå svalt medan andra förstörs av det. Vissa måste skakas om för att inte de verksamma ämnena ska bli kvar i botten. Läs både förpackningstext och bruksanvisning noga. Spara bruksanvisningen eftersom all information inte får plats på flaskan eller burken. En del förpackningar har öppningsbar etikett med viktig information.

Följ noga läkarens råd och de anvisningar som finns på apoteksetiketten. Om medicinen ska tas flera gånger om dagen, ska doserna fördelas jämt under dygnet. Medicin som ska tas ”tre gånger dagligen” betyder att man ska ta medicinen var åttonde timme.

Medicin till spädbarn

När man ger spädbarn flytande medicin bör man låta barnet sitta eller halvligga i knät. Det är bäst att använda en doseringsstrut/spruta. Spruta in medicinen i mungipan på insidan av kinden. Då minskar risken för att barnet får medicinen i luftstrupen. När man ger spädbarn näsdroppar så bör barnet ligga på rygg med huvudet böjt lite bakåt.

Medicin till småbarn

Svårast är det att ge medicin till barn mellan ett och tre års ålder. Som förälder måste man då vara bestämd, listig och ha fantasi. Låtsas inte att medicinen är godis. Förklara istället för barnet varför medicinen är nödvändig och se det som självklart att barnet ska ha sin medicin. Man kan ge barnet en medicinkopp som det får tömma själv. Då kan barnet på egen hand bestämma takten

och känna sig stort och duktigt.

Extra besvärligt är det när barnet ska ha flytande penicillin, som faktiskt ofta smakar illa. Distrahera gärna med prat. De flesta småbarn öppnar då munnen automatiskt. Använd en doseringsstrut (finns kostnadsfritt på apoteket). För den långt in i munnen så minskar risken för att barnet spottar ut allting igen. Uppmuntra när det går bra, t ex läs en saga eller ge barnet en sked god glass efter medicinen.

Lägg aldrig droppar i välling eller dryck som barnet får ofta. Barnet uppfattar lättare en bismak i välkänd föda och kan få avsmak för denna under en tid. Blanda inte läkemedel i stora mängder vätska eller mat. Eftersom sjuka barn ofta har dålig aptit finns det risk för att de inte får i sig den avsedda dosen. Om barnet vägrar att ta medicinen kan man försöka med doseringsspruta som används till spädbarn (finns kostnadsfritt på apoteket).

Observera att vissa tabletter inte får krossas eller delas. Fråga på apoteket.

Medicin till äldre barn

Även större barn (från ca 4 år) har ibland svårt att svälja tabletterna hela. Man kan då krossa tabletterna och ge dem med t ex äppelmos. Observera dock att vissa tabletter inte får krossas eller delas. Fråga på apoteket.

Om man inte får i barnet den ordinerade medicinen trots att man provat alla knep så är rådet att ta kontakt med vårdcentralen och berätta om bekymren. Läkare och sjuksköterskor är vana vid den här sortens problem och kan ofta ge värdefull hjälp.

*Förvara alltid läkemedel oåtkomligt för barn. Helst inlåst.
Varje år förgiftas alltför många barn.*



Hit kan du vända dig

Egenvård

Lättare besvär och krämpor kan du behandla själv. Goda egenvårdsråd får du hos distriktssköterskan, på barnvårdscentralen, hos skolsköterskan, på apoteket och i den här boken.

Sjukvårdsrådgivning/telefonrådgivning

Du kan ringa landstingets sjukvårdsrådgivning dygnet runt alla dagar i veckan. Sjukvårdsrådgivningen är till för hela länet och fungerar som komplement till din vårdcentral. Erfarna sjuksköterskor tar emot ditt samtal, ger råd eller förmedlar kontakt med en läkare om det behövs. Telefonnummer finns på baksidan av broschyren och i Landstingskatalogen.

Vårdcentralen

Vid skada eller sjukdom ska du i de flesta fall vända dig till din vårdcentral. Ring vårdcentralen för tidsbeställning. Telefonnummer och telefontider hittar du i Landstingskatalogen. På vårdcentralen finns bl a distriktsläkare, distriktssköterska, mödra- och barnhälsovård och sjukgymnastik.

Sjukhus

Specialiserad vård ges bland annat vid länets tre akutsjukhus (Universitetssjukhuset Örebro, Karlskoga lasarett och Lindesbergs lasarett). Vid behov skriver läkare på vårdcentralen eller privatläkaren en remiss till sjukhus eller specialistmottagning. Alla sjukhus har akutsjukvård. Vid Universitetssjukhuset Örebro (USÖ) bedrivs även högspecialiserad vård.

Tandvård

All barn- och ungdomstandvård är fri till och med det år man fyller 19 år. Från och med det år barnet fyller två år kan du själv välja var barnet ska få tandvård. Du kan välja vilken privattandläkare eller folktandvårdsklinik du vill och du kan byta tand-

läkare när du vill. Folk tandvården erbjuder vid behov tandvård tills barnet fyller två år.

Mer information om Folk tandvården finns på:
www.orebroll.se/folktandvarden

Akut allvarlig skada

Vänd dig direkt till en akutmottagning på ett sjukhus vid dessa symtom:

- svåra andningsbesvär
- svåra smärtor i magen
- skallskador
- medvetlöshet
- svår akut huvudvärk
- benbrott
- djupa sårskador
- större blödningar
- större kräkningar

Landstingskatalogen

Landstingskatalogen delas varje år ut till alla hushåll i länet. Här finns information om landstingets verksamhet, telefonnummer till sjukvård, folktandvård, apotek m m. Har du inte Landstingskatalogen kan den beställas kostnadsfritt på tel 019-602 77 70, via e-post receptionen@orebroll.se eller via www.orebroll.se/trycksaker Landstingskatalogen finns även hos din vårdgivare.

Vårdinformation på Internet

Idag kan du söka vårdinformation på Internet. Sjukvårdsrådgivningen är en sajt som ägs av landets landsting och Apoteket AB. Här kan du läsa om sjukdomar, egenvård, hälsa m m. Adressen är www.sjukvardsradgivningen.se Hos Kemikalieinspektionen kan du läsa om ”Kemikalier i barns vardag”, www.kemi.se

Information om barn hittar du på www.growingpeople.se

Besök även Örebro läns landstings hemsida www.orebroll.se Apotekets hemsida www.apoteket.se eller Hälsotorgets hemsida www.halsotorget.se

Husapotek

Att ha ett Husapotek i hemmet är bra för eventuella händelser. Här är några exempel på vad ett Husapotek bör innehålla:

Smärtstillande och febernedsättande receptfritt medel –

i första hand i form av paracetamol, t ex *Alvedon* eller *Panodil*, i lämplig styrka och form (mixtur eller stolpiller). Ibuprofen, t ex *Ipren*, kan användas om paracetamol inte gett önskad effekt.

Renässans (för spädbarn) för upplösning av snor eller *Nezeril* (eller liknande) i lämplig styrka, för avsvällning vid nästäppa.

Medicinskt kol – Medikol brusgranulat, vid akut förgiftning.

Sårtvätt ACO

Xylocain salva – för lättare bedövning vid rengöring av sår (ej till barn under 18 månader).

Häfta, luftiga kompresser och plåster – för sår.

Solskyddsmedel

Kylbalsam – för t ex solbränna.

Hydrokortison kräm 1%

Fästingplockare

Pincett

Mjukgörande kräm

Febertermometer, elektronisk, för stjärt.

Vaselin

Vid resor kan också behövas

Vätskeersättning – vid kräkningar och diarré

Åksjuketabletter



Egenvård A – Ö

Allergi och överkänslighet

Allergi kan ge eksem, kräkning, diarré, buksmärter, svullnad och klåda i ögon, snuva och täppt näsa samt astma. Allergi förekommer hos en tredjedel av alla barn. Risken att utveckla besvär påverkas av både arv och miljöfaktorer. Ju mer allergi som finns i släkten, desto större är risken att drabbas av allergi. Amning är bra för alla barn och kan eventuellt minska risken för astma och allergi. God ventilation som uppfyller gängse normer och normal luftfuktighet bör eftersträvas. Fukt och mögelproblem bör åtgärdas.

I alla familjer bör rökning undvikas. De barn som är allergiska mot djur bör undvika kontakt med de djur som de är allergiska emot. Jordnötter bör undvikas under amningstiden.

Astma

Astma börjar ofta i barnaåldern och orsakas av förträngningar i lufttrören p g a muskelkramper och svullnad i slemhinnorna. Framför allt blir det svårare att andas ut. Besvären kan vara lindriga men kan också ge svår andnöd. Den som har astma ska ha kontakt med läkare för behandling.

Födoämnesallergi

Redan i späda ålder kan vissa barn visa tecken på allergi mot födoämnen. De vanligaste födoämnena som ger allergiska symtom hos barn är komjölk, ägg, fisk, nötter, vete och soja. Vanliga symtom för födoämnesallergi är nässelutslag, förvärrade eksem, specifika hudreaktioner, magsmärter, kräkningar, diarré, samt ibland astma och snuva/nästäppa. Barnet kan även stanna i växten. Hos större barn som har björkpollenallergi kan flera grönsaker, frukter och nötter ge symtom från munhålan och läpparna. Exempel på detta är: morötter, plommon, körsbär, hallon, persika, aprikos, mango, äpple, kiwi, mandlar. Ibland kan de även ge nässelutslag, astma, mag-/tarmbesvär.

Egna åtgärder

Allergi

- Amning är bra för alla barn och kan eventuellt senarelägga debuten för allergiska besvär.
- Undvik rökning.
- God ventilation och normal luftfuktighet bör eftersträvas.

Vid ökad risk för allergi

- Vid behov av tillägg de första levnads-månaderna kan det bli aktuellt att använda komjölkshydrolysat, t ex Nutramigen eller Profylac. Fråga på barnavårdscentralen.
- Undvik jordnötter under amningstiden.
- Introduktion av smakportioner enligt rekommendationer från barnavårdscentralen.
- Undvik de djur som man är allergisk emot.

Ring barnavårdscentral eller vårdcentral

- vid misstanke om födoämnesallergi.

Egna åtgärder

Pollenallergi

- Vädra helst inte dagtid under pollen-säsong om ditt barn har pollenallergi.
- Försök skydda barnet från det som ger besvär, t ex tobaksrök.
- Receptfri medicin kan hjälpa. Fråga på apoteket.

Pollenallergi

Symtom vid pollenallergi kan likna en vanlig förkylning. Vanligt är att man får vattmig snuva, nysningar, nästäppa, klåda samt röda och rinnande ögon.

Pollenallergi ger besvär under vår och sommar. Damm- och pälsdjursallergier ger besvär året runt.

Om barnet har besvär med endast näsan kan receptfri näs-spray mot allergi prövas. Vid besvär från ögon kan man pröva receptfria ögondroppar mot allergi. Fråga på apoteket.

Receptfria tabletter mot allergi ska inte ges till barn under sex år utan att ha träffat läkare.

Ring vårdcentral

- vid andningssvårigheter, pipande andning vid ansträngning eller ihållande hosta under natten
- om endast ena ögat är irriterat
- vid allergiska besvär under hela året
- om receptfri medicin inte hjälper på två veckor.

Nässelutslag

Nässelutslag (urticaria) är upphöjda utslag med rökantade fläckar av varierande storlek. De kan snabbt ”flytta sig” och ändra utseende. Ibland kliar de. Även om dessa utslag uppträder i ansikte och runt munnen så svullnar man inte igen i halsen som många tror. Utslagen kommer oftast i samband med infektioner. Ibland kan tillsatser i mat eller vissa läkemedel orsaka nässelutslag.

Besvären går nästan alltid över av sig själva efter några dagar till någon vecka. En ny lindrigare period av utslag kan komma

forts. nästa sida ►►



några veckor senare, men försvinner av sig själva.

Om besvären fortsätter att återkomma under fem–sex månader bör man göra en utredning. Dessförinnan brukar undersökningar nästan aldrig visa något.

Ring vårdcentral

- om klådan inte lindras tillräckligt av de egna åtgärderna
- om besvären fortsätter att återkomma eftersom man då bör utreda orsaken.

Laktosintolerans – överkänslighet mot mjölksocker

Laktosintolerans beror på att barnet är överkänsligt mot mjölksocker, som finns i t ex mjölk. Det är ingen allergi. Intoleransen, som är ovanlig i Sverige, ger magknip och/eller diarré.

Glutenintolerans – överkänslighet mot äggviteämne

Glutenintolerans beror på att man inte tål ett äggviteämne (gluten) som finns i våra vanliga sädesslag vete, råg, havre och korn. Det är ingen allergi.

Tunntarmens slemhinna skadas om man är överkänslig mot gluten. Symtomen är varierande. Det kan vara lös mage, gaser, kräkningar, magknip, allmän trötthet och viktninskning. Symtomen dyker upp när barnet börjar äta mjölmat. Oftast märker man det när man börjar ge barnet välling.

Ring vårdcentral eller barnmottagning

- om du misstänker att ditt barn inte tål mjölksocker eller gluten.

Egna åtgärder

Nässelutslag

- Sval dusch eller Kylbalsam lindrar ofta besvären.

Bett och insektsstick

Bett eller stick av mygg, geting, bi, broms m m är i regel ofarliga. De kliar och ger rodnad, svullnad och ömhet som försvinner efter någon eller några dagar.

Egna åtgärder

Insektsstick

- Se till att barnet inte river på bettet.
- Lindra klåda och sveda med receptfria medel. Fråga på apoteket.
- Sök läkare vid andnöd eller insektsstick i munnen/svalget.

Personer som är allergiska mot vissa insekters gift kan reagera häftigt på insektsstick. Man kan må illa, bli matt, få svullna läppar och ögon, klåda, utslag och andningsbesvär. Var observant vid insektsstick i munnen. Det kan t ex leda till svullnad i munnen som i sin tur kan ge andningssvårigheter.

Undvik att riva på bettet, eftersom det lätt blir infekterat. Klåda och sveda vid insektsstick kan lindras med t ex *Alsolsprit* eller *Kylbalsam*. Om detta inte hjälper, stryk på ett tunt lager av en *Hydrokortison kräm 1%*, två–tre gånger dagligen.

Ring vårdcentral eller barnmottagning

- om barn under tre år fått flera bi-, geting- eller bromsbett
- vid tidigare allergiska reaktioner mot bi- eller getingstick
- vid allmän påverkan som svullnad och feber, andningsbesvär, nässelutslag efter bi-, geting- eller bromsbett
- vid bi- eller getingstick i munnen/svalget.



Bettsår

Tvätta rent såret med tvål och vatten och torka av.

Ring vårdcentral

- vid djupare sår, särskilt nära en led eller sena eller intill öga, oavsett typ av bett
- vid katt- eller hundbett.



Egna åtgärder

Fästing

- Inspektera hela kroppen när barnet varit ute i fästingrika marker.
- Lossa fästingen försiktigt (se råden under rubriken "Ta bort fästingen").

Fästingar

Det är viktigt att ta bort fästingar så fort som möjligt. Risken för att något smittämne, t ex borreliabakterier, ska överföras ökar ju längre tid som fästingen får sitta kvar.

Fästingar sätter sig gärna i tunna hudpartier som ljumskar och armhålor. Vistas du i fästingrika marker är det bra att inspektera huden på hela kroppen dagligen.

forts. nästa sida ►►

Ta bort fästingen

Ta tag om fästingen så långt in mot huden som möjligt, med en vanlig pincett eller med en speciell fästingplockare (finns att köpa på apoteket), och dra försiktigt rakt ut. Fästingar ska inte vridas loss. Ryck inte! Försök se till att hela fästingen följer med. Det är ingen mening att smörja eller badda något på fästingen innan den tas bort.

Undvik att klämma på bakkroppen. Det kan leda till att borreliabakterier överförs från fästingen. Tvätta därefter av bettstället med tvål och vatten. Inspektera bettet under minst fyra veckor.

Den första bettreaktionen i huden försvinner inom tio dagar.

Ring vårdcentral eller barnmottagning

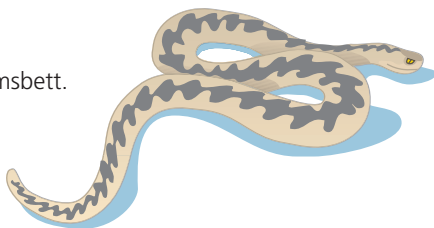
- om barnet får en rodnad, ibland blårod, ibland ringformad, som breder ut sig runt fästingbettet. Hudutslaget kommer ofta en–fyra veckor efter att man har blivit biten (kan vara en borreliainfektion)
- om barnet under de närmaste veckorna eller månaderna efter ett fästingbett insjuknar med influensaliknande symtom såsom huvudvärk, feber, muskelvärk, illamående, trötthet
- vid feber, nackstelhet, huvudvärk, smärta, muskelsvaghet.

Huggormsbett

Huggormsbett medför oftast smärta och svullnad, men är sällan farligt. Ibland kan dock allvarliga reaktioner inträffa. Kontakta alltid barnmottagning. Den som blivit huggormsbiten ska vara så stilla som möjligt. Bär eller skjutsa barnet. *Lämna bettstället i fred!* Det är helt fel att klämma, suga eller skära.

Ring barnmottagning

- omedelbart vid huggormsbett.



Förebygg

Fästingbett

Vid utevistelse i områden som är rika på fästingar sen vår till tidig höst:

- Undvik fuktig undervegetation och albuskar.
- Täta kläder och stövlar.
- Barn över sju år rekommenderas vaccination mot TBE.

Egna åtgärder

Huggormsbett

- Lugna barnet.
- Håll barnet så stilla som möjligt.
- Lämna bettet i fred.
- Sök läkare.

Blåskatarr

Blåskatarr är en inflammation i urinblåsan. Oftast orsakas den av bakterier. Symtomen för blåskatarr är att barnet kissar ofta och klagar över att det svider när det kissar.

Blåskatarr är vanligast bland flickor.

Ring vårdcentral

- vid misstanke om blåskatarr.

Egna åtgärder

Blåsor i munnen och munsår

- Låt sårerna och blåsorna vara ifred.
- Håll god munhygien.
- Tänk på vätsketillförseln hos små barn.
- Rådgör med apoteket vilket receptfritt preparat som kan användas.

Blåsor i munnen och munsår

Blåsor i munnen

Irritationer i form av blåsor och sår i munnen kan uppstå i samband med virusinfektion. De kan ibland också uppstå utan känd orsak. Vissa personer drabbas återkommande av mycket smärtsamma blåsor och sår (afte), särskilt på läpparnas insida och längs med tungan. Ibland uppstår sår som följd av skav eller annan mekanisk påverkan t ex vid för kraftig tandborstning.

I allmänhet är de flesta blåsor i munhålan ofarliga och läker ut på någon vecka. Låt blåsorna vara ifred även om det känns besvärligt. Hos små barn kan blåsorna uppträda i sådan mängd att barnet vägrar att både äta och dricka. Om barnet samtidigt har feber ökar risken att det inte får i sig tillräckligt med vätska. Det är därför viktigt att tänka på vätsketillförseln.

Det finns inga bra medel mot blåsor. Vid besvärande blåsor kan något receptfritt medel mot värk, paracetamol, t ex *Alvedon*, eller *Panodil*, tas en stund före måltiden. Detta kan underlätta för barnet att äta och dricka.

forts. nästa sida ►►

Höstblåsor

Höstblåsor är en virussjukdom som ger feber och blåsor i munnen, på händerna och fötterna och i stjärten. Sjukdomen förekommer oftast i slutet av sommaren eller början av hösten. Höstblåsor kräver ingen behandling. Barnet behöver inte stanna hemma.

Munsår

Blåsor på och runt läpparna orsakas ofta av en infektion med herpesvirus. Viruset kan finnas vilande i kroppen under lång tid utan att ge några besvär.

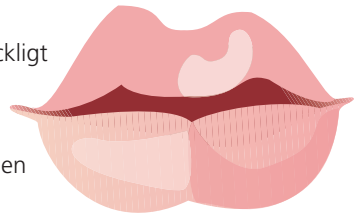
I samband med t ex förkylning, överansträngning eller solning kan infektionen utlösas. Många får munsår flera gånger per år.

Besvären börjar ofta som stickningar och klåda och fortsätter med rodnad, svullnad och knottor som övergår i blåsor. Blåsorna går ofta sönder och ger sår. Efter en till två veckor brukar såren ha läkt.

Blåsorna och såren uppträder oftast på samma ställe varje gång. Vid sår på läpparna och runt munnen kan man pröva receptfria medel. Fråga apotekspersonalen.

Ring vårdcentral

- om små barn har så ont att de inte kan äta och dricka tillräckligt
- vid ofta återkommande svåra besvär
- om besvären varar mer än två – tre veckor
- om barnet under flera dagar i sträck inte klarar sin munhygien
- om tandköttet blir kraftigt inflammerat och gör ont
- om barnet samtidigt har blåsor/sår på andra delar av kroppen.



Egna åtgärder

Blöjutslag

- Lufta stjärten så mycket som möjligt.
- Använd *Baby Bath Oil* för tvätt av röd stjärt.

Blöjutslag

Spädbarns och småbarns hud är mycket känslig och det uppstår lätt utslag under blöjan. Om barnets stjärt blivit irriterad och röd bör barnet få ligga utan blöjor och ”lufta” stjärten så mycket som möjligt. Använd *Baby Bath Oil* för tvätt av röd stjärt.

För baddning och eventuellt omslag vid vätskande hudutslag kan man använda *Alsollösning 1 %* (akta ögonen). Lösningen är sammandragande och uttorkande samt kylande. *Baby Talc Salve* och *Bepanthen salva* kan användas.

Inotyol salva eller *Silon salva* kan användas vid rodnad och lätt vätskande hud.

Ring barnavårdscentral eller vårdcentral

- om ovanstående behandling inte hjälper (det kan vara en svampinfektion)
- om blöjutslaget sprider sig och förvärras.

Brännskada och solbränna

Första gradens brännskador

Första gradens brännskador är ytliga och gör huden röd, svullen och öm. T ex när man blir bränd av solen.

Andra gradens brännskador

Andra gradens brännskador tränger djupare ner och orsakar förutom röd, svullen och öm hud även blåsor i huden. Det kan man få om man skållar sig med kokhett vatten eller blir mycket svårt bränd av solen.

Tredje gradens brännskador

Tredje gradens brännskador förstör alla hudlager. Huden blir vit eller förkolnad och känslös. Sådana brännskador kan man få t ex vid kontakt med öppen eld eller elektricitet.

forts. nästa sida ►►

Kyl brännskada med rumstempererat vatten

Avlägsna omedelbart eventuella klädesplagg på den kroppsdel där man bränt sig. Kyl ned skadan omedelbart i rinnande, rumstempererat vatten, i minst tio minuter. Låt det lite större barnet själv bestämma temperaturen på vattnet för att uppnå smärtfrihet.

Därefter kan man stryka på lokalbedövande *Xylocain salva* på lindriga brännskador (brännskador som är mindre än ytan av den skadades handflata). OBS! *Xylocain salva* ska ej användas till barn under 18 månaders ålder utan läkares ordination.

Betrakta brännskadan som en sårskada som lämpligen skyddas och skötes med ett luftigt förband tills den läkt. Stick inte hål på blåsor eftersom risken för infektion ökar.

Om blåsorna går sönder

Man bör inte sticka hål på en blåsa, eftersom risken för infektion ökar. Använd kompress för att skydda enstaka blåsor.

Om blåsorna går sönder ska såret rengöras med vatten. För att hindra dunstning och därigenom lindra smärtan kan man lägga på en klick vaselin och eventuellt en salvkompress t ex *Jelonet salvkompress*, på såret. Täck sedan såret med ett förband t ex *Maxi Cover Snabbförband Salvemed*.

Ring vårdcentral

- vid tredje gradens brännskada (huden är vit eller förkolnad och känsellös)
- vid brännskada hos spädbarn
- vid andra gradens brännskada som omfattar mer än storleken på barnets handflata
- vid brännskada i ansikte, på händer och fötter, över leder, samt kring könsorgan och ändtarmen
- vid brännskador som lagts om och efter några dagar börjar värka, fukta eller lukta illa
- om skadan inte läkt efter två veckor.

Egna åtgärder

Brännskador

- Avlägsna omedelbart eventuella klädesplagg på den kroppsdel där man bränt sig.
- Kyl ned skadan omedelbart i rinnande, rumstempererat vatten i minst tio minuter.
- Stick inte hål på blåsor.
- Skydda blåsor med luftigt förband.

Förebygg

Solbränna

- Skydda med kläder.
- Håll småbarn i skuggan.
- Använd solskyddsmedel. Fråga på apoteket.
- Använd solglasögon med godkänt UV-filter.

Solbränna

Det är särskilt viktigt att barn inte blir brända av solen. Undvik stark sol mitt på dagen, klockan 11–15. Små barn ska hållas i skugga och skyddas med kläder och solhatt. Använd solskyddsmedel med fysikaliskt solfilter och hög skyddsfaktor, t ex *ACO Barn sollotion* med solskyddsfaktor 16 eller 25.

När barnet vistas i vatten sköljs solskyddet av. Smörj alltid in barnet efter varje bad.

Vid för mycket sol kan barnet få solexem, det vill säga huden blir röd. Svedan vid solbränna kan lindras med t ex *Kylbalsam ACO*. Besvärande solsveda kan lindras av *Hydrokortison kräm 1%*.

Vid smärta kan man ge barnet tablett som innehåller paracetamol t ex *Alvedon* eller *Panodil*.



Ring vårdcentral

- vid svårt solexem
- vid svår solskada med kraftig blåsbildning.

Diarré och kräkningar

Diarré och kräkningar orsakas vanligen av virusinfektioner. Vid diarré och kräkningar förlorar man mycket vätska. Barn är mycket känsligare än vuxna för vätskeförluster. Ett barn kan lätt bli uttorkat. Det är viktigt att ersätta vätskeförluster. Den vätskemängd ett barn behöver bestäms av barnets vikt (se rutan sid 27).

Fler och större kräkningar, avföringar liksom hög feber ökar vätskebehovet. Då vätskeförlusterna har ersatts och kräkningarna slutat kan man, så snart barnet själv vill, låta det äta lite vanlig mat. Vissa barn kan vara lite lösa i magen under flera veckor efter diarrésjukdom.

Har barnet varit utomlands och blivit magsjuk eller blir magsjuk inom två veckor efter hemkomsten, ska barnet lämna avföringsprov hos vårdcentralen.

Om barnet ammas

Om barnet ammas, fortsätt med det och amma oftare än vanligt. Om barnet inte vill suga, pumpa ur och mata med sked.

Vätskeersättning

I övrigt ges vätska enligt följande:

De första fyra – åtta timmarna ges vätska i form av *Semper vätskeersättning*, helst med ristillsats, eller hemlagad vätskeersättning – svagt te med socker och salttillsats (se recept sid 27). Mata barnet med tesked i början om det kräks. Ge små mängder ofta, t ex ½ – 1 deciliter per timme de första timmarna.

Om detta går bra kan vätskemängden ökas efter hand och ges med större intervall.

När kräkningarna slutat kan man pröva med att ge barnet filmjölk, gärna a-fil, yoghurt eller majsvälling. Fortsätt att ge vätskeersättning, gärna med ris, och vatten enligt barnets önskemål. Ge vanlig mat så snart barnet är intresserat. Mjölk kan ibland orsaka kräkningar. Det bör ges med viss försiktighet de första dagarna.

Egna åtgärder

Diarré och kräkningar

- Om barnet ammas, fortsätt med det. Amma oftare än vanligt.
- Om barnet inte vill suga, pumpa ur och mata med sked (handpump finns att köpa på apoteket).
- Ge vätska enligt råd i tabellen (sid 27).



Recept

Hemlagad vätskeersättning

1 liter uppkokt vatten eller svagt te

2 matskedar strösocker

1/2 tesked salt

Smaksätt eventuellt med 2 teskedar koncentrerad apelsinjuice eller pressad citron.

Ges rumsvarm eller sval.

Förvaras i kylskåp högst ett dygn.

Morotsoppa

1 barnmatsburk morotspuré

1 1/2 motsvarande burk kokt vatten

2 teskedar strösocker

1 kryddmått salt

1 deciliter (dl) = 100 ml

1 kryddmått = 1 milliliter

1 tesked (tsk) = 5 milliliter (ml)

1 matsked (msk) = 15 milliliter (ml)

För barn under två års ålder, ge ca ½ dl vätskeersättning/kg kroppsvikt under de första 4 – 8 timmarna. Under hela första dygnet tillförs barnet om möjligt ca 1–1½ dl/kg kroppsvikt vilket motsvarar:

Vikt	Ålder	Första 4-8 timmarna	Totalt hela dygnet
8 kg	ca 6 mån	ca 4 dl	ca 10 dl
10 kg	ca 1 år	ca 5 dl	ca 12 dl
13 kg	ca 2 år	ca 6,5 dl	ca 15 dl

För barn över två år, ge cirka 10 dl vätska under de första 4 – 8 timmarna.

Om barnet börjar kräkas igen, återgå till vätskebehandlingen. Barnet kommer förmodligen att ha lösa avföringar de första dagarna, men det är inte farligt. Om diarréerna fortsätter, prova med att tillsätta extra fett (t ex ½–1 tesked matolja i vällingen) under en–två veckor.

Vid kräksjuka

Barnet kan återgå till förskola/skola tidigast efter ett dygns symptomfrihet. Vid vinterkräksjuka ska barnet var hemma två dygn utan symtom. Friska syskon kan vara på dagis.

Ring barnavårdscentral eller vårdcentral

- om barnet är yngre än sex månader
- om barnet har feber över 39° C (gäller barn under tre år)
- om kräkningarna kommer ofta
- om barnet har ont i magen eller har blodiga diarréer
- om barnet inte tar emot så mycket vätska som föreslås enligt tabellen
- om urinmängden är mycket liten eller barnet inte alls kissar
- om barnet är slött och inte blir bättre av behandlingen
- om barnet inte blivit bättre inom ett dygn
- om du är osäker
- om barnet får diarré och nyligen varit utomlands.

Eksem

Eksem är en inflammation i huden. Det börjar med klåda och rodnad. Senare bildas röda knotttror och/eller vätskefyllda blåsor. Om blåsorna går sönder bildas ytliga, vätskande sår. Vätskan torkar senare in och bildar skorpor. I senare stadier kan huden bli torr och förtjockad och få smärtsamma sprickor.

Böjveckseksem

Böjveckseksem börjar ofta i spädbarnsåldern som utslag på kinderna. Hos många barn flyttar sig eksemet med stigande ålder till armveck, knäveck, anklar, händer, hals och örsnibbar. Ibland kan det breda ut sig över hela kroppen.

I många fall blir det lindrigare och läker under uppväxtåren. Men det kan fortsätta även i vuxen ålder, framförallt i ansiktet. Många barn som får denna typ av eksem riskerar att senare få astma.

Allergiskt kontakteksem – t ex "nickelallergi"

Allergiskt kontakteksem innebär att man inte tål ett visst ämne t ex krom, nickel, parfym. Den vanligaste orsaken till nickelallergi är håltagning i öronen och att man sedan använder "oäkta" smycken som innehåller nickel. Enligt lag från 2001 får inte nytillverkade smycken etc innehålla mer än en viss mängd nickel. Nickelallergi sitter i hela livet och gäller huden på hela kroppen.

Många orsaker till eksem

Det finns många orsaker till eksem. Ibland kan eksem försämras av en allergi, men oftast kan inte något allergiskt inslag påvisas. Det är mycket vanligt att citrusfrukter, choklad, tomat samt starka kryddor ger ökad eksemklåda. Undvik dessa ämnen om möjligt. Att någon allergi för dessa ämnen skulle föreligga är däremot mycket osannolikt.

Egna åtgärder

Eksem

- Tänk igenom möjliga orsaker till eksemet.
- Undvik uttorkande tvålar.
- Smörj med mjukgörande kräm.
- Fråga på apoteket om receptfri medicin.

Förebygg

Eksem

- Undvik "öakta" smycken och att ha metall i direktkontakt med huden (t ex skärp).
- Håll huden mjuk genom att regelbundet använda någon mjukgörande kräm. Du kan också använda badolja i badvattnet och vid duschning.
- Undvik överdriven tvättning.

Om barnet kliar sig ofta kan man misstänka födoämnesallergi och en utredning kan bli aktuell i samarbete med läkare.

För mycket duschande och tvättande kan leda till eksem. Alla vanliga fasta tvålar och många duschkrämer torkar ut huden. Använd istället bara vatten, dusch- och badolja, eller sura så kallade mildtvålar. Vissa kläder, främst ylle, kan irritera och förvärra eksemet.

Hudvård

Om rodnaden och torrheten är måttlig räcker det vanligen att behandla eksem med mjukgörande kräm eller lotion. Använd gärna oparfymrade produkter. Be om råd på apoteket eller hos distriktssköterskan. Fortsätt smörja in barnet regelbundet också när eksemet läkt.

Om barnet besväras av att eksemet kliar kan ett receptfritt hydrokortisonpreparat lindra klådan. Vilket preparat barnet ska ha beror på hur eksemet ser ut. Rådgör med apotekspersonalen. Hydrokortison är inte receptfritt till barn under två år.

Använd också mjukgörande kräm flera gånger om dagen. Den mjukgörande krämen smörjs på så ofta att huden aldrig känns torr. När man har slutat med hydrokortisonbehandling är det viktigt att fortsätta med mjukgörande kräm för att undvika återfall.

Ring barnavårdscentral, skolsköterska eller vårdcentral

- vid eksem hos barn under två år
- om eksemet vätskar mycket, är varigt och/eller har många djupa sårspäckor
- vid eksem runt ögonen
- vid besvär som inte förbättrats efter en veckas behandling med hydrokortison.



Feber

Barns normala kroppstemperatur är oftast högre än hos vuxna och stora variationer förekommer från barn till barn. I praktiken kan man säga att en morgontemperatur i vila upp till 38° C är helt normalt till två års ålder. Därefter upp till 37,5° C under förskoleåldern. Barn får lätt så kallad rörelsetemperatur, det vill säga att temperaturen kan gå upp avsevärt om barnet leker livligt, skriker eller gråter.

Barns feber kan ofta inom loppet av någon timme stiga till över 40° C. Feber mellan 40-41° C behöver man vanligen inte oroa sig för, den är bara ett symptom på sjukdom. Det är mycket viktigare att se hur barnet mår i övrigt (se allmäntillståndet sid 7).

Feber är ofta ett tecken på en infektion och kroppens sätt att motarbeta denna. Därför är det normalt och på sätt och vis bra att barn får feber vid infektioner och något som man därför inte i alla lägen ska försöka ta bort. Vanligen orsakas feber av virus och då hjälper inte antibiotika.

När barnet har feber

Se till att barnet dricker mycket. Håll rummet svalt och vädrat, men undvik utkylning. Ta av filter och täcken när barnet ligger. Ett lakan räcker bra. Låt barnet vara uppe om det vill, men sätt ett par sockor på fötterna. Undvik fysisk ansträngning. ***Barn med feber ska vara hemma!***

Var återhållsam med febernedsättande medel. Ge det endast om barnet har besvär av feber, t ex för att lättare kunna dricka eller för att barnet ska må bättre om det är kinkigt.

Som febernedsättande medel kan paracetamol användas t ex *Alvedon* eller *Panodil* (finns i flytande form och som stolpiller i barnstyrkor). Om effekten uteblir kan ibuprofen, t ex *Ipren*, användas. Var noggrann med dosering och använd doseringsmått (finns kostnadsfritt på apoteket). Följ råden på förpackningen.

Egna åtgärder

Feber

- Se till att barnet dricker mycket.
- Håll rummet svalt och vädrat. Undvik utkylning.
- När barnet ligger, ta av filter och täcken. Ett lakan räcker bra.
- Låt gärna barnet vara uppe men sätt ett par sockor på fötterna.
- Undvik fysisk ansträngning.
- Barn med feber ska vara hemma.
- Var försiktig med febernedsättande medel.

Till småbarn kan ibland stolpiller provas. Rådgör med barnavårdscentralen.

OBS! Ge inte acetylsalicylsyra (t ex Magnecyl och Treo) till barn och ungdom under 18 år vid feber. Ge inte heller ibuprofen (t ex Ipren) till barn under sex månader.

Så här mäter du temperaturen

Ta helst temperaturen på morgonen innan barnet stiger upp eller när barnet vilat en stund.

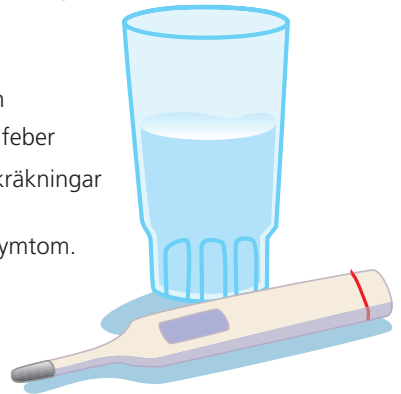
Den säkraste metoden är att mäta i ändtarmen. Var försiktig när du tar tempen på barn. Lite salva på termometern gör att den glider lättare. För inte in termometern för långt. Mätning i örat rekommenderas inte på grund av opålitliga värden.

Ring barnavårdscentral eller vårdcentral

- vid feber i mer än fyra–fem dygn
- om febern efter tre dygn har gått ner, men åter stigit.

Ring barnmottagning/akutmottagning

- om ett barn under tre månader får feber
- innan febernedsättande läkemedel ges till barn under sex månader
- första gången barnet får feberkramp
- vid slöhet/omtöckning
- vid allmänpåverkan/medvetanderubbningar
- vid nackstelhet
- vid andningssvårigheter
- om barnet har mycket ont i magen
- vid svåra sväljningsbesvär och hög feber
- feber kombinerat med diarré och kräkningar (gäller barn under tre år)
- återkommande feber utan andra symtom.



Förstoppning

Hur ofta barn bajsar varierar. Ammade barn bajsar ibland efter varje måltid, ibland så sällan som var tionde dag. Detta betyder att ammade barn nästan aldrig är förstoppade.

Småbarn som har mer än tre dagar mellan avföringarna bör behandlas. Särskilt om barnet visar olustreaktioner. Annars kan en ond cirkel uppstå, där barnet vägrar att gå på toaletten för att det gör ont.

Ge barnet fiberrik kost och mycket att dricka. Exempel på fiberrik kost är fullkornsvälling, fullkornsbröd, havregrynsgröt, potatis, morötter, ärtor och andra grönsaker. Fikon och katrinplommon har laxerande effekt. Överdoser inte pulvret till flaskuppfödda barn.

Lär barnet att gå på toaletten vid samma tid varje dag.

Ring barnavårdscentral, skolsköterska eller vårdcentral

- om ovanstående åtgärder inte hjälper
- vid blod eller slem i avföringen
- vid samtidig buksmärta
- vid omväxlande diarré och förstoppning.



Egna åtgärder

Förstoppning

- Ät fiberrik kost.
- Drink mycket.
- Lär barnet att regelbundet gå på toaletten.
- Fysisk aktivitet är bra.

Halsont

Små barn kan inte tala om att de har ont i halsen. Tecken på halsinfektion kan vara att barnet har feber, besvärligt att svälja och inte vill äta eller dricka. Besvären går ofta över på några dagar utan särskild behandling. Vid påtagliga besvär kan ett receptfritt smärtstillande läkemedel, t ex *Alvedon* eller *Panodil*, lindra.

Ont i halsen kan bero på virus- eller bakterieinfektion. Om det är en virusinfektion hjälper inte antibiotika.

Egna åtgärder

Halsont

- Se till att barnet dricker mycket. Varm dryck kan kännas lindrande.
- Eventuellt kan smärtstillande, receptfritt läkemedel lindra.

Ring vårdcentral eller barnmottagning

- om allmäntillståndet är påverkat
- vid andningssvårigheter
- om smärtan gör det mycket svårt att svälja
- vid halsont och feber i mer än fyra dygn
- vid halsont i samband med hudutslag
- vid halsont och samtidigt sår runt näsan eller munnen
- vid halsont, grötig röst och svårigheter att gapa.

Egna åtgärder

Heshet

- Rökning runt barnet är olämpligt.
- Varm dryck kan lindra.

Heshet

Heshet är vanligt vid förkylning. Det beror på att stämbanderna är inflammerade. Ibland försvinner rösten helt under några timmar eller dagar. Detta är ofarligt.

Heshet beror ofta på att det är en virusinfektion och då hjälper inte antibiotika.

Ring vårdcentral

- om hesheten varar mer än tre veckor.

Åk till akutmottagning eller ring ambulans

- vid heshet och samtidiga sväljningssvårigheter, andningssvårigheter och hastigt stigande feber
- vid misstanke om att föremål har fastnat i halsen.

Egna åtgärder

Hosta

- Drink mycket.
- Undvik rökig miljö.
- Att sova med huvudet högt lindrar ofta besvären.
- I vissa fall behövs receptfritt hostdämpande medel. Fråga på apoteket.

Hosta

Hosta är kroppens naturliga reaktion för att rensa luftrören från slem och partiklar när andningsvägarna är irriterade. Hosta är en skyddsreflex och bör därför inte dämpas i onödan. Den behövs för att hålla luftvägarna rena.

Blir hostan torr och retande och mer besvärande kan man lindra hostan med receptfritt hostdämpande medel, speciellt till natten. Rådgör med apotekspersonalen.

Att sova med huvudet högt lindrar ofta besvären. Det är bra att dricka mycket. Vätskan gör slemmet mindre segt och lättare att hosta upp. Undvik tobaksrök eftersom det irriterar luftrören.

Rethosta

Rethosta kan behandlas med hostdämpande receptfria medel.

Fråga på apoteket. Det ska dock inte ges till barn under två år utan att man först rådgör med barnvårdscentral eller vårdcentral.

Hos små barn kan hostdämpande medel orsaka ansamling av slem i luftvägarna.

Ring vårdcentral

- om barnet är under två år med irriterande hosta
- om hostan är kombinerad med andnöd eller hållsmärta
- om det upphostade slemmet är blodigt
- om hostan är kombinerad med feber i mer än fyra dygn
- om hostan inte har gått över efter tre veckor
- vid "skällhosta" hos barn (kan vara falsk krupp)
- vid hosta med kikningar och/eller kräkningar hos barn under ett år (kan vara kikhosta – OBS! kan börja som vanlig förkylning).

Huvudlöss

Huvudlöss sprids genom nära kontakt huvud mot huvud. Huvudlöss kan orsaka klåda i hårbotten. Då man kammar håret med en finkam får man ut lössen, som är små, 2–3 mm långa, gråaktiga djur. De syns lättast om man kammar sig över ett vitt papper eller en spegel. Lössen lägger ägg (gnetter) som klistras fast på hårstråna intill hårbotten.

Om någon i en familj eller barngrupp har huvudlöss, måste även övriga personer noggrant finkammas och undersöka håret varannan dag under de närmaste 14 dagarna.

Endast de som har löss ska behandlas. Alla som har löss ska behandlas samtidigt för att man ska få ett lyckat resultat. Fråga på

Egna åtgärder

Huvudlöss

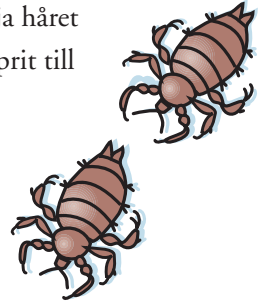
- Kontrollera hår och hårbotten på alla som varit i närkontakt med den som fått huvudlöss.
- Behandla alla som har löss samtidigt och omsorgsfullt med receptfritt läkemedel. Fråga på apoteket. Följ bruksanvisningen noga.
- Kamma håret varje dag med en finkam under behandlingstiden samt två veckor efter den andra behandlingen med lusmedlet.
- Barnen kan gå i skola/förskola direkt efter första behandlingen.

apoteket efter receptfritt läkemedel. Följ bruksanvisningen noga. Kamma sedan håret varje dag med en finkam under behandlingstiden samt två veckor efter den andra behandlingen med lusmedlet.

OBS! Döda vita ägg kan sitta kvar på hårstråna.

För att få bort dessa kan man pröva att skölja håret med lite ättiksvatten (1–2 matskedar ättikssprit till 1 liter vatten). Borstar, kammar och mössor bör rengöras noga.

Barn kan gå i skola/förskola direkt efter första behandlingen. Kontakta alltid skolsköterska/barnvårdscentral för vidare information till klasser/barngrupper.



Ring barnvårdscentral, skolsköterska eller vårdcentral

- om barn under två år och gravida drabbas
- om egenvårdsbehandlingen inte hjälper.

Egna åtgärder

Huvudvärk

- Ät regelbundet. Hop- pa inte över någon av dagens måltider.
- Tillräckligt med sömn.
- Regelbundna sov- vanor.
- God ventilation in- omhus.
- Utevistelse.

Huvudvärk

Huvudvärk är ovanligt hos förskolebarn, om inte barnet samti- digt är sjukt. Tillfällig huvudvärk kan lindras med paracetamol, t ex *Alvedon* eller *Panodil* (som finns som mixtur och stolpiller i barnstyrkor).

Ring vårdcentral eller barnmottagning

- vid svår huvudvärk i samband med feber, nackstelhet eller slöhet
- vid samtidigt illamående och kräkningar
- om barnet har återkommande huvudvärk på natten eller morgonen
- vid återkommande huvudvärk kan skolsköterskan kontaktas
- vid huvudvärk i samband med tjock gulgrön snuva.

Karies – hål i tänderna

Nästan allt man äter fräter

Nästan allt man äter innehåller socker. I munnen och på tänderna finns det bakterier som livnär sig på socker. När bakterierna äter socker bildas som restprodukt en frätande syra. Om syran sedan får fräta i lugn och ro kan den så småningom göra ett hål i tandens yta. Det är det som heter karies.

Det finns ett naturligt försvar mot detta syraangrepp, dels tandens yttre hårda skal (emaljen) och den rengörande saliven. Anledningen till att man ändå kan få hål är att munnens försvar inte orkar stå emot syraangreppet.

Undvik socker

Det bästa man kan göra för att slippa karies är att undvika socker och inte äta mer än tre huvudmål (frukost, lunch och middag) och ett par nyttiga mellanmål per dag. Varje gång man äter något startar syraattacken igen. Sker det alltför ofta hinner inte saliven med att spola rent. Tänk på att drycker också ofta innehåller socker.

Håll rent med fluortandkräm

Det är också viktigt att hålla tänderna rena från bakteriebeläggningar. Det gör man med en god tandhygien och genom att borsta tänderna två gånger om dagen med fluortandkräm. Fluoren stärker tandens emalj och minskar syrans skadliga verkan.

Köldskada

Öron, näsa, kinder, fingrar och tår är mest utsatta för köldskador. Vid lokala köldskador blir huden vit och känsellös. Det är därför vanligt att den skadade inte själv märker skadan.

Förebygg

Karies

- Undvik socker.
- Ät inte mer än tre huvudmål och ett par nyttiga mellanmål per dag.
- Borsta tänderna två gånger om dagen med fluortandkräm.

Förebygg

Köldskada

- Klä barnet rätt.
- Tvätta inte bort det naturliga hudfettet på morgonen när man ska ut i kylan. Tvätta barnet därför på kvällen innan barnet ska ut och inte på morgonen samma dag. Ingen salva hjälper mot kylan. Använd en vanlig hudkräm kvällen innan barnet ska ut i kylan.

Ren och torr hud

Köldskador i ansiktet kan i viss mån förebyggas genom lämplig hudvård. En ren och torr hud klarar sig bäst mot kylan. Man bör inte tvätta bort det naturliga hudfettet på morgonen när man ska ut i kylan. Tvätta barnet därför på kvällen innan barnet ska ut och inte på morgonen samma dag. Ingen salva hjälper mot kylan. Använd en vanlig hudkräm kvällen innan barnet ska ut i kylan.

Klä barnet ordentligt

Köldskada kan förebyggas genom lämplig klädsel, det vill säga flera lager kläder och ytterst ett vindsyddande plagg. Förutom att ha varma kläder bör man skydda huvudet. Ha gärna med torrt ombyte och en extra tröja.

Egna åtgärder

Köldskada

- Om en köldskada uppstår – försök komma inomhus.
- Värm genast men långsamt enligt beskrivning i texten.

När en köldskada uppstått

Det är bråttom att påbörja uppvärmning och att tina en ytlig köldskada. Om man inte behandlar skadan snabbt kan den förvärras. Uppvärmningen ska ske långsamt.

Vinden ökar kyleffekten väsentligt. Det är därför viktigt att försöka komma inomhus eller i lä när man ska behandla en köldskada.

Värm skadan genom direkt värmeöverföring från en varmare kroppsdel, t ex hand mot ansikte, fot i armhålan eller blås på skadan genom kupade händer. Växla värmande kroppsdel.

Gnugga eller gnid inte på den skadade huden! Gnuggning eller massering med snö/is förvärrar skadan!

Fortsätt uppvärmningen tills hudfärg och känsel kommit tillbaka även om det gör ont. Håll den skadade varm med mer kläder och varm dryck. Undvik förnyad nedkylning.

Ring vårdcentral

- om huden inte återfår normal färg eller känsel
- vid allmän nedkylning av hela kroppen.



Magont

Magont är vanligt vid magsjuka med diarré och kräkningar (se ”Diarré och kräkningar” sid 26) liksom vid förstoppning.

Magont kan många gånger bero på oro i barnets närmiljö. Prata med ditt barn och försök att ta reda på vad som oroar barnet eller om någonting har hänt.

OBS! Ge aldrig smärtstillande medicin vid magont. Medicinen kan dölja allvarliga symtom som t ex urinvägsinfektion och blindtarmsinflammation.

Ring vårdcentral eller barnmottagning

- vid svåra smärtor
- vid blodtillblandad avföring
- vid magsmärtor som kommer i intervaller
- vid samtidig kräkning, särskilt hos barn under två år
- vid återkommande magont kan också skolsköterskan kontaktas.

Spädbarnskolik

Det är vanligt att barn vid några veckors ålder skriker intensivt, grimaserar och drar upp benen mot magen. Detta förekommer mest på kvällarna och brukar hålla på i intervaller under flera timmar i sträck. Det finns flera orsaker till dessa besvär. Oftast försvinner det då barnet är omkring tre månader gammalt. Bär barnet mycket, gärna i sele. Pröva att massera magen (sjuksköterskan på barnvårdscentralen kan visa). Om detta inte hjälper kontakta barnvårdscentralen för att diskutera kost och avföringsvanor hos barnet. Om barnet ammas bör man också diskutera mammans kostvanor. Minifom-droppar kan användas ibland före varje måltid. Prata med barnvårdscentralen.

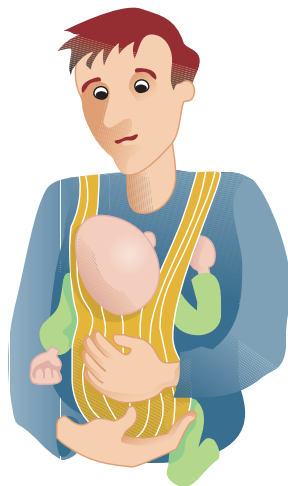
Ring barnvårdscentral

- om skriket är förenat med kräkningar, förstoppning eller diarré.

Egna åtgärder

Magont

- Ge inte smärtstillande medicin.



Näsblödning

Näsblödning uppstår när blodkärl i näslemhinnan brister, t ex när barnet nyser, snyter sig, petar i näsan eller är förkyld. I de flesta fall kan man själv stoppa blödningen.

Hur du själv kan stoppa näsblödning

1. Snyt först ren barnets näsa.
2. Sätt barnet upp med huvudet framåtlutat för att slippa få ned blod i halsen. Om barnet sväljer blodet kan hon/han må illa.
Håll en blöt, kall handduk mot pannan (kylan drar samman näsans blodkärl).
3. Ta ett stadigt tag med tumme och pekfinger om näsvingarna. Kläm åt om näsans nedre, mjuka del i 15 minuter.
4. Om blödningen fortsätter, stoppa in en stor hårt kramad bomullssudd i näsborren (matolja på suddan gör den lättare att ta ut). Avsvällande näsdroppar, t ex Nezeril, kan minska blödningen om de droppas på suddan innan den stoppas i näsan. Håll sedan om näsan igen i 15 minuter utan att släppa taget.
5. Låt suddan sitta kvar i minst en timma sedan blödningen slutat. Ta ut den försiktigt.

Ring vårdcentralen

- vid blödning som inte upphör efter behandling enligt ovan
- vid ofta återkommande näsblödning.



Skallskada

Sätt dig ner och prata med barnet när det har slagit i huvudet. Stanna hos barnet för att kontrollera medvetandegrad och andning. Det är bra om barnet väntar med att äta och dricka för att minska risken för illamående.

Efter ett slag mot huvudet utan att barnet varit avsvimmat är det viktigt att observera barnet under första dygnet.

Ring barnmottagning

- om barnet mår illa och kräks
- om barnet är slött eller har huvudvärk.

Skorv

Spädbarn har ofta feta fjäll i hårbotten och i ögonbryn. De försvinner vanligen av sig själv.

Smörj *Baby Bath Oil* på små fläckar i hårbotten och låt det få sitta under natten. Beläggningen skrapas försiktigt bort med en finkam eller mjuk tandborste. Tvätta sedan håret med ett mildt schampo.

Ring barnavårdscentral

- om barnet har mycket skorv som återkommer trots ovanstående behandling.

Smärta

Om orsaken till smärta är känd och man behöver tillfällig lindring kan receptfritt preparat som innehåller, i första hand, paracetamol, t ex *Alvedon* eller *Panodil*, hjälpa. Om effekt inte uppnås kan ibuprofen, t ex *Ipren*, användas. Ibuprofenpreparat ska ej ges till barn under sex månader.

Salicylsyra, t ex *Magnecyl* och *Treo*, rekommenderas inte till barn.

Egna åtgärder

Skallskada

- Låt barnet ligga ner.
- Om barnet behöver flyttas, bär barnet plant.
- Stanna hos barnet och kontrollera medvetandegrad och andning.
- Om barnet påträffas livlöst – se **Första hjälpen** sid 62.

Egna åtgärder

Skorv

- Smörj *Baby Bath Oil* på små fläckar i hårbotten.
- Skrapa försiktigt bort beläggningen med finkam eller mjuk borste.

Egna åtgärder

Snuva

- Låt barnet sova eller vila med huvudet i högläge.
- På spädbarn kan man försiktigt torka bort "snorgubbar" med tops i näsöppningen. Om det inte hjälper kan man droppa koksaltlösning i varje näsborre.
- För större barn kan näsdroppar eventuellt behöva användas. Fråga på apoteket.

Snuva

Snuvan är, precis som feber, ett tecken på att kroppens försvar mot infektioner fungerar. Med den följer de avfallsprodukter som då bildas. Låt därför snuvan rinna. Den behöver inte ständigt snytas bort.

Vid snuva svullnar nässlemhinnan. Oftast orsakas snuva av virus och då hjälper inte antibiotika. De allra flesta barnen klarar av sin snuva utan mediciner och då bör man låta dem göra det.

För att minska svullnaden i nässlemhinnan är det bra att sova eller vila med huvudet i högläge. Ibland kan man behöva använda avsvällande receptfria näsdroppar/nässpray, för att lindra tillfällig nästäppa, speciellt när barnet ska sova. Rådgör med apotekspersonalen.

Består besvären mest av att näsan rinner är det meningslöst att använda avsvällande näsdroppar/nässpray.

Avsvällande näsdroppar i endospipetter kan användas från en månads ålder och som nässpray från sju månaders ålder. De bör ges oftare än var åttonde timme. De får ges högst tio dygn i sträck även om de bara tas till natten. Näsan bör vila minst en vecka före nästa kur. Överdriven användning kan leda till kronisk nästäppa.

Vid långvarig eller ofta återkommande snuva kan allergi misstänkas.

Snuva hos spädbarn

Nästäppa hos spädbarn beror inte alltid på svullna slemhinnor. Det kan bero på att näsöppningarna täppts till av intorkad snuva och då kan man försiktigt torka bort "snorgubbar" med tops i näsöppningen – inte längre in. Om det inte hjälper kan man droppa koksaltlösning i varje näsborre.



forts. nästa sida ►►

Den finns färdig på apoteket (*Renässans*) eller så kan du själv tillreda ”koksaltvätsdroppar”: 1 struket kryddmått (= 1 ml) vanligt bordssalt löses upp i 1 dl vatten.

Spädbarn kan sova i babysitter eller bilbarnstol. De kan också sova i barnvagnsinsatsen, som man placerar lutande i barnets säng. Se till att den inte kan välta genom att stödja med kuddar.

Ring vårdcentral

- vid illaluktande, eventuellt blodtillblandad snuva, i enbart den ena näsborren
- vid samtidig feber, värk i kind, panna eller öron under mer än ett–två dygn
- vid långvarig och ofta återkommande snuva
- vid gulgrön tjock snuva som varar mer än en vecka om allmänpåverkan tillstöter
- vid snuva/förkylning hos barn under ett år med misstänkt kikhostesmitta (kan vara kikhosta).

Springmask

Springmask är en vanlig åkomma. Vem som helst kan råka ut för det. Det är ofarligt att ha springmask, men det kan orsaka klåda kring ändtarmsöppningen. Oftast kliar det på kvällen och natten.

Maskarna är små, 5–10 mm långa, vita, sytrådssmala och finns kring ändtarmsöppningen och på avföringen. Barn drabbas ofta. De smittar sig själva och andra via äggen, som masken lägger vid ändtarmsöppningen.

Det är viktigt med god hygien för att hindra smittspridning. Tvätta händerna ofta. Framförallt före måltid och efter toalettbesök. Håll naglarna korta och rena. Se till att barnet undviker att stoppa fingrarna i näsa eller mun. Byt underkläder och pyjamas dagligen. Barnet behöver inte stanna hemma.

Egna åtgärder

Springmask

- Håll god hygien. Tvätta händerna efter toalettbesök och före måltider.
- Byt underkläder varje dag.
- Behandla springmask med receptfria läkemedlet Vanquin.

Behandla springmask

Springmask behandlas med det receptfria läkemedlet *Vanquin*. Behandla de drabbade i familjen samtidigt. Följ noga bruksanvisningen. Upprepa behandlingen efter 14 dagar.

Om springmasken kommer tillbaka, måste man behandla alla i familjen, oavsett om de har besvär eller inte. Observera att i *Vanquin* finns ett kraftigt färgämne, som gör att avföringen färgas röd.

Ring barnvårdscentral eller skolsköterska

- om besvären inte försvinner inom några dagar efter avslutad behandling (det vill säga efter omgång två).

Egna åtgärder

Stukning – vrickning

- Stöd den skadade kroppsdelens i ett så smärtfritt läge som möjligt.
- Lägg ett lätt tryckförband.

Stukning – vrickning

Symtom på stukning/vrickning är smärta vid belastning och svullnad. Stöd den skadade kroppsdelens i ett så smärtfritt läge som möjligt.

Lägg ett lätt tryckförband.

Ring vårdcentral

- om barnet har smärta vid belastning och svullnad.



Svinkoppor

Svinkopporna (impetigo) brukar börja som små varfyllda blåsor som blir större och spricker. De täcks då ofta av gula fjäll och sårskorpor. Oftast finns de runt munnen och näsan.

Svinkoppor är en bakterieinfektion. De orsakas av streptokocker/stafylokocker och är smittsamma, speciellt vid skadad hud.

Sjukdomen är vanligast hos barn och är mycket smittsam så länge utslagen vätskar. Var därför noga med hygien.

Microcid är en receptfri antibakteriell kräm som kan användas vid begränsad utbredning av svinkopporna. *LHP kräm* är ett alternativ. Preparaten ska inte användas nära ögonen.

Vid mer utbredda förändringar kan det bli aktuellt att behandla med bakteriedödande salva eller med penicillin (tabletter eller flytande). Barnet bör då stanna hemma tills såren har läkt.

Ring vårdcentral

- om barn har svinkoppor och samtidigt infektion med halsont/feber
- om små barn har så ont att de inte kan äta och dricka tillräckligt
- om det sitter många svinkoppor i ansiktet eller på ett stort hudområde
- om egna åtgärder inte hjälper inom en vecka.

Sår och klämskador

Det finns olika typer av sårskador, t ex skrubbsår, skavsår, sticksår och skärsår. Små obetydliga sår kan ställa till med stora bekymmer, om de inte från början behandlas på rätt sätt.

Känns såret ömt samma dag som skadan inträffat, så är det oftast helt naturligt. Om såret däremot är ömt, rött och svullet efter några dagar, kan det vara en infektion i såret.

Egna åtgärder

Svinkoppor

- Tvätta med tvål och ljummet vatten, morgon och kväll.
- Byt handduk och örngott varje dag. Använd gärna engångshanddukar till de drabbade områdena.

Egna åtgärder

Sår

- Tvätta händerna och rengör såret noggrant.
- Lindra eventuell smärta vid rengöring genom att förbehandla med receptfri lokalbedövande salva.
- Använd ett poröst förband som medger god luftväxling.
- Använd inte sårsalvor.
- För ihop sårkanterna vid små skärsår.

Skrubbsår

Börja med att tvätta händerna. Rengör noggrant först området runt såret med tvål och vatten. Gör sedan rent själva såret med enbart vatten. Spola efter med rinnande vatten så att all tvål och smuts försvinner.

Om det smärtar vid rengöringen kan *Xylocain salva* användas direkt på såret eller på en kompress som läggs över såret ca fem minuter före rengöring. *Xylocain salva* ska inte användas till barn under 18 månaders ålder utan läkares ordination. Om det inte finns tillgång till vatten kan man använda *Sårtvätt* som innehåller 0,9% natriumklorid.

Vill du skydda såret med ett förband så använd ett förband som är poröst och ger god luftväxling. En ren kompress är bra.

Byt inte förband för ofta. Det kan irritera och försena läkningen av såret. Om kompressen fastnat, blöt upp den ordentligt med vatten och lossa försiktigt.

Små skärsår och sticksår

Vid små skärsår kan man föra ihop sårkanter med kirurgisk tejp, t ex *Micropore* eller *Steri Strip*. Om det inte finns tillgång till vatten kan man använda *Sårtvätt* som innehåller 0,9% natriumklorid. Undvik sårsalvor, eftersom de kan förhindra läkningen av såret.

Ska såret sys måste det ske så snart som möjligt efter skadan. Sår som inte slutar blöda och sår som glipar brukar sys eller tejpas av läkare.

Skavsår

Skavsår kan man i regel förebygga genom att hålla fötterna torra och byta strumpor ofta. Se till att strumpan inte veckar sig på foten.

OBS! Använd inte vanligt plåster för att förhindra blåsor, eftersom plåstret glider och förvärrar skavsåret.

forts. nästa sida ►►



Förebygg

Skavsår

- Håll fötterna torra.
- Byt strumpor ofta.
- Se till att strumpan inte veckar sig på foten.
- Använd specialplåster Compeed.

Stick inte hål på blåsor. Det ökar infektionsrisken. Skydda skavsåret/blåsan med specialplåstret *Compeed*, som är ett självhäftande förband som avlastar och fördelar trycket. Antiseptiska salvor och lösningar kan försämra läkningen av sår.

Ring distriktssköterska, skolsköterska eller vårdcentral

- vid skrubbsår i ansiktet (risk för ärr)
- vid kvarvarande smuts i såret (risk för infektion)
- vid infektionstecken (feber, illaluktande var, tilltagande smärta)
- vid skärsår och sticksår där risk för skada på kärl, nerv, sena eller inre organ finns
- vid skärsår och sticksår som är större än en centimeter eller glipar mer än ett par millimeter
- vid skärsår och sticksår i ansiktet eller på händer
- vid stickningar, kraftlöshet eller förlorad känsel
- vid katt- och hundbett
- vid kvarvarande asfaltpartiklar i såret
- vid djupa sår som ej kan rengöras eller om risk finns för kvarvarande främmande partiklar.

Klämskador

Ett klämt finger eller tå kan man ofta avvakta med.

Ring skolsköterska, distriktssköterska eller vårdcentral

- om nageln blir blå och gör ont.

Sängvätning

Sängvätning (kissa i sängen) är ofta ärftligt och går i de flesta fall över av sig själv.

Ring barnavårdscentral, skolsköterska eller vårdcentral

- om barnet fortsätter att sängväta över fem års ålder
- om äldre eller tidigare torra barn börjar sängväta
- om barnet klagar över sveda eller kissar på sig dagtid
- om barnet samtidigt bajsar i byxan.

Förebygg

Tandskador

- Förebygg tandskador genom att använda tandskydd vid bollspel med klubbor.

Egna åtgärder

Tandskador

- Utslagen tand kan sättas på plats av tandläkare. Förvara tanden i mjölk eller under tungan under färden till tandläkaren (gäller inte mjölk-tänder).

Tandskada

I samband med fall eller slag mot ansiktet kan tänderna skadas. En tandskada drabbar ofta också läppar och tandkött, som kan blöda kraftigt. I lindrigaste fall uppkommer ingen synlig skada. Tandens blir lite öm och kan kännas något lös. Vid kraftigare skada kan delar av tanden slås av. De allvarligaste skadorna är de när en eller flera tänder slagits loss eller helt slagits ut. Utslagna tänder kan växa fast om de hanteras varsamt och snabbt sätts på plats av tandläkare. Helst inom en timme.

Rengör ej tanden. Undvik att beröra roten. Förvara den utslagna tanden i munnen under tungan eller *ännu hellre i mjölk* (aldrig torrt eller i vatten) för snabb färd till tandläkaren. Mjölktänder som slagits ut ska *inte* sättas tillbaka. Det kan skada det nya tandanlaget.

Även större bitar av avslagna tänder bör tas med till tandläkaren. Ibland kan man varaktigt klistra fast dem på den skadade tanden. Vid alla slags tandskador utom de lindrigaste bör tandläkare uppsökas så snart som möjligt.

Förebygg tandskador genom att använda tandskydd vid bollspel med klubbor.

Ring tandläkare

- omedelbart vid utslagna, mycket lösa eller förskjutna permanenta tänder
- då mer än en flisa av tanden slagits bort
- om bittet inte passar ihop vid sammanbitning
- om tanden förblir öm mer än några dagar, eller om ömhet uppstår någon tid efter slaget
- om tanden ändrar färg efter någon tid.



Torsk

Torsk (candida) är en svampinfektion som ger vitaktiga beläggningar i munnen. Torsk är vanlig hos nyfödda och försvinner oftast av sig själv.

Pröva att behandla torsk genom att pensla munhålan med vichyvatten. Även nappar och mammans bröstvårtor bör behandlas samtidigt. Upprepa behandlingen efter varje måltid.

Ring barnvårdscentral

- om behandlingen inte hjälper.

Egna åtgärder

Torsk

- Pensla mammans bröstvårtor, spädbarnets munhåla och nappar med vichyvatten .

Trötthet och dålig matlust

Att barn blir trötta, bleka och har dålig matlust är vanligt efter långvariga infektioner. Det kan också förekomma vid exempelvis skolproblem. Vitamin- eller blodbrist är ytterst ovanligt.

Var noga med att variera kosten. Ge inte järnmedicin utan att först ha kontaktat läkare.

Ring barnvårdscentral, skolsköterska eller vårdcentral

- vid påtagliga och långvariga besvär med trötthet och dålig matlust.

Egna åtgärder

Trötthet och dålig matlust

- Ge barnet en normalt varierad kost.

Egna åtgärder

Vårtor

- Behandla med vårtmedel. Följ bruksanvisningen noga. Fråga på apoteket.
- Ha tålamod. Behandlingen tar ofta minst flera månader.

Vårtor

Vårtor är vanligast i skolåldern. De orsakas av virus. Smittan överförs vanligen via direkt hudkontakt eller indirekt via golv och gemensamma handdukar.

Vårtorna kan uppträda ganska snabbt och försvinner i regel utan behandling inom några år.

Vanliga vårtor är ofarliga och ger inga besvär. Fotvårtor kan ibland ömma vid tryck.

Vid behandling av vårtor bör man undvika metoder som är smärtsamma eller medför risk för ärrbildning. Prova med dagligt fotbad och sandpappersfil. *Vårtmedel* finns för behandling av barn över sex år. Följ noga bruksanvisningen. ***Ha tålamod vid behandlingen.*** Barnet behöver inte stanna hemma.

För att avlasta trycket på fotvårtor kan man använda *Hansaplast*. Det är en självhäftande filtrering som finns att köpa på apoteket.

Mollusker

Mollusker är en smittsam form av vårtor. De är vanligast hos barn. Vårtorna är 1–5 mm stora, släta hudfärgade knottor med insänkning på mitten.

Mollusker läker i regel utan behandling inom ett–två år och ger livslång immunitet. Barnet behöver inte stanna hemma.

Egenvårdsbehandling av hand- och fotvårtor

- Mjuka upp vårtan i varmt fot- eller handbad i ca tio minuter
- Fila eller skrapa bort löst material från vårtans yta så långt det går. Tänk på att bara använda filen till vårtorna. Annars riskerar man att föra vårtviruset vidare till andra delar av kroppen
- Torka med ren handduk
- Doppa spetsen av en tandpetare i vårtmedlet och pricka in vårtmedlet på hela ytan. Skrapa bort efter någon minut och pricka in medlet ännu en gång. Akta kringliggande hud
- Upprepa behandlingen varje dag. Oftast i flera månaders tid.

forts. nästa sida ►

Ring barnavårdscentral eller vårdcentral

- om vårtan sitter på andra kroppsdelar än händer och fötter
- om huden runt vårtan är röd och varig
- vid utbredda mollusker och/eller återkommande problem med infektioner.

Växtvärk

Växtvärk kännetecknas av ganska intensiv värk i båda benen under nattetid. Den går över på några timmar. Orsaken till växtvärk är okänd.

Pröva med att ge barnet värme och massage. Receptfritt smärtstillande medel, t ex *Alvedon* eller *Panodil*, kan lindra smärtan.

Ring barnavårdscentral, skolsköterska eller vårdcentral

- vid ensidig värk eller om det värker i annan kroppsdel än benen
- vid rodnad eller svullnad
- vid svår växtvärk.

Egna åtgärder

Växtvärk

- Lägg en värmedyna på benet/benen.
- Massera benet/benen.
- Ge receptfritt smärtstillande medel, t ex *Alvedon* eller *Panodil* om barnet har mycket ont.

Yttre könsorgan

Tecken på förhudsinflammation hos småpojkar är rodnad, smärta och kraftig svullnad, ibland med en varig flytning. Man bör inte försöka dra tillbaka en trång förhud. Det kan medföra sprickbildning och infektioner.

Rodnad, irritation och icke varig flytning hos flickor kan bero på överdriven hygien då man har använt tvål.

Använd mild tvål eller enbart vatten vid tvätt av yttre könsorgan.

Ring barnavårdscentral, skolsköterska eller vårdcentral

- vid tecken till inflammation t ex rodnad, flytningar eller klåda i underlivet.

Förebygg

Åksjuka

- Tänk på var du placerar barnet i fordonet.
- Undvik att barnet läser.
- Frisk luft kan minska besvären.

Egna åtgärder

Åksjuka

- I vissa situationer eller om barnet är speciellt känsligt kan du ge åksjukemedel i förebyggande syfte.

Åksjuka

Åksjuka i form av illamående och kräkningar framkallas av upprepade och häftiga rörelser, som barnet är ovan vid. Rörelserna medför en alltför kraftig retning av innerörats balansorgan.

Vid bilåkning är det bäst för barnet att sitta i framsätet. Vid illamående under båtfärd bör barnet hålla sig mitt i båten. Frisk luft kan ibland minska illamåendet.

Brukar barnet få mycket besvär, eller om barnet ska på en resa där risken för åksjuka är stor, kan man ge *Postafen* i förebyggande syfte. Om barnet är under fem år ska läkare kontaktas för ordination. Barn fem–tolv år kan ta ½ tablett. Tabletten tas en timme före resans början för att ge bästa effekt. *Postafen* har effekt i cirka tolv timmar. *Calma* är ett medicinskt tuggummi som finns från tolv års ålder. Barnet kan bli dåsig av medicinen.

Ring barnavårdscentral eller distriktssköterska

- om barn under fem år behöver åksjukemedel
- om egna åtgärder inte hjälper.

Ögat

Ögonskada

Ett slag mot ögat av t ex en knytnäve eller en snöboll kan ge blödningar eller annan skada inne i ögat. Håll noga koll på ögat.

Ring vårdcentral eller ögonmottagning

- om smärtan inte gått över efter en halvtimme
- om synen är suddig.

forts. nästa sida ►►



Ögonbesvär

En del nyfödda barn får besvär med gulaktigt sekret i ena eller båda ögonen utan mera påtaglig svullnad eller rodnad av ögonen. Detta går över av sig själv.

Rengör ögonen flera gånger dagligen med fysiologisk koksaltlösning (finns receptfritt på apoteket) eller ljummet vatten. Badda ögat utifrån och in mot ögonvrån.

Egna åtgärder

Ögonbesvär

- Rengör flera gånger om dagen.

Ögoninfektion hos spädbarn

Vid besvär med kladdiga ögon hos nyfödda och spädbarn bör barnavårdscentralen kontaktas.

Ring barnavårdscentral eller vårdcentral

- om besvären tilltar trots rengöring
- vid påtaglig svullnad och rodnad av ögonvitan.

Ögonirritation i samband med förkylning

Om barnet har irritation och klåda i ögat samtidigt med en förkylning är det troligtvis en katarr i bindhinnan. I folkmun kallas det för ”ögonfluss”.

Ett öga drabbas oftast först och efter någon till några dagar kan också det andra ögat bli rött. Ibland är ögat igenklistrat på morgonen på grund av varbildning.

Tvätta rent ögat med hjälp av en bomullstuss och ljummet vatten flera gånger om dagen. Vid besvär utan allmänpåverkan, behöver barnet inte stanna hemma.

Egna åtgärder

Ögonirritation

- Tvätta rent med bomullstuss och ljummet vatten flera gånger om dagen.

Ring vårdcentral

- om en ögonirritation i samband med förkylning inte läker inom tre–fyra dagar trots egna åtgärder
- vid kraftig svullnad och rodnad i ögat
- vid påverkat allmäntillstånd.

Egna åtgärder

Öronvärk

- Peta aldrig i örat.
- Vid förkylning – sov eller vila med huvudet i högläge.
- I vissa fall kan avsvällande näsdroppar eller spray användas för att minska tilltäppning.

Öronvärk

Öronvärk kan ha flera orsaker. Bland annat kan det vara eksem i hörselgången, öroninflammation eller ett främmande föremål som stoppats in i örat. Eksem kan utlösas om man petar i örat med olika saker, t ex pennor och tändstickor. Peta inte i hörselgången!

En kortvarig smärta i öronen är inte ovanlig i samband med förkylning. Om värken är intensiv och långvarig beror det vanligen på att det är en bakterieinfektion.

Vid förkylning kan man minska svullnaden i näsans och örats slemhinnor genom att låta barnet sova med huvudet högt eller höja sängens huvudända.

Avsvällande näsdroppar eller nässpray kan också vara till nytta vid täppt näsa och svullna slemhinnor. Näsdroppar/nässpray får ges i högst tio dygn i sträck även om de bara tas på natten.

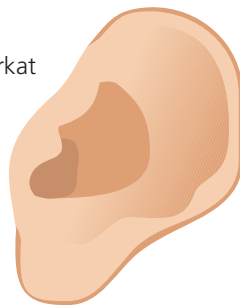
Öronvärk kan lindras med smärtstillande receptfri medicin, t ex *Alvedon* eller *Panodil*.

Öroninflammation

Om barnet får ont i ett öra på kvällen eller natten kan du lindra värken med smärtstillande receptfri medicin, t ex *Alvedon* eller *Panodil*. Vänta till morgonen. Är smärtan kvar då, bör du söka läkare som kan konstatera om det är en infektion i mellanörat (öroninflammation).

Ring barnvårdscentral eller vårdcentral

- omedelbart om barnet blir slött och är allmänpåverkat
- om det rinner ur örat
- vid öronvärk på natten – vänta till morgonen
- vid klåda och eksem i hörselgången
- om barnet har hög feber.



Barnsjukdomar – en översikt

Sjukdom Inkubationstid *)	Smittsamhet/Immunitet **)	Symtom
Femte sjukan 4-15 dagar	Måttlig smittsamhet. Troligen mycket god och långvarig immunitet.	Utslag, börjar i ansiktet med intensivt rodnande kinder och därefter girlangformat utslag på sträcksidorna av armar och ben. Ibland lätt feber.
Höstblåsor (hand-, fot- och munsjuka) 2-7 dagar	Hög smittsamhet, ofta i epidemier. Troligen långvarig immunitet.	Blåsor i munhålan, på händer och fötter. Ibland feber och eventuellt illamående.
Kikhosta 7-14 dagar	Smittsamheten är störst de första veckorna även innan kikningarna inträffar. Barn under 1 år bör så långt det är möjligt skyddas mot smitta. Immuniteten är god, men vuxna kan återinsjukna.	Börjar ofta som en förkylning, lätt feber, tilltagande hosta. Efter 1-2 v kommer hostattacker med kikningar (svårt att dra andan, tjutande inandning). Rikligt med slem som kräks upp i samband med hostattack. Efter 3-4 v minskar hostan. För spädbarn kan kikhostan vara mycket besvärlig och livshotande.
Mässling 9-14 dagar	Från första host- och snuvssymtomen t o m 2-3 dagar efter det att utslagen visat sig. Livslång immunitet.	Extremt sällsynt p g a allmän vaccination. Feber, hosta, snuva, inflammerade ögon, ljusskygghet. Efter 2-3 dagar storprickigt rött utslag.
Påssjuka 12-25 dagar	Smitta från 6 dagar före svullnad t o m 9 dagar efter svullnadens början. Livslång immunitet.	Extremt sällsynt p g a allmän vaccination. Svullnad av kinden framför öronen, haka och hals, enkel- eller dubbelsidig. Feber. Ofta hjärnhinnetretning.
Röda hund 14-21 dagar	Smittar 2 dagar före t o m 2 dagar efter det att utslagen visat sig, eventuellt längre. Utsätt inte gravida för smittan. Livslång immunitet.	Extremt sällsynt p g a allmän vaccination. Lindriga förkylningssymtom. Rött hudutslag, svullna nackkörtlar, vanligen obetydlig feber. Ledvärk särskilt hos vuxna.
Scharlakansfeber 1-7 dagar	Smittfrihet 2 dagar efter påbörjad penicillinbehandling. Sjukdomen kan återkomma.	Feber, halsont, smultrontunga, ibland kräkningar, finprickigt utslag på bålen. Senare fjällar händer och fötter.
Tredagarsfeber 7-17 dagar	Smittar måttligt under feberperioden. Troligen livslång immunitet.	Feber tre dagar. Då febern sjunker, röda hudutslag som försvinner efter 1-3 dagar.
Vattenkoppor 10-21 dagar	Smittar från någon dag innan blåsorna syns till blåsorna torkat (vanligen efter en vecka). Utsätt inte gravida eller äldre för smitta. Livslång immunitet.	Blåsformigt utslag som kommer i omgångar och efterlämnar skorpar. Trötthet, huvudvärk, måttlig feber.

*) Inkubationstid = tiden mellan smitta och sjukdomens utbrott **) Immunitet = oemottaglighet för smitta.

Behandling

Åter till förskola/skola

Eventuellt febernedsättande medel.	När barnet är feberfritt och orkar.
Eventuellt smärtstillande medel om barnet har ont i munhålan.	När barnet är feberfritt och orkar.
Barn får vistas ute. Antibiotika i tidigt skede till barn under 1 år och förebyggande till barn under 6 mån. Äldre barn behandlas om det finns barn under 1 år i hemmet. Hostmedicin har oftast dålig effekt. Ingår i allmänna vaccinationsschemat, se sid 56.	När barnet är feberfritt och orkar.
Eventuellt febernedsättande medel. Kontakta BVC eller vårdcentral vid slöhet, andningssvårighet, huvudvärk och kräkning. Ingår i allmänna vaccinationsschemat, se sid 56.	När barnet är feberfritt och orkar.
Eventuellt febernedsättande medel. Kontakta BVC eller vårdcentral vid svår huvudvärk eller kräkningar. Ingår i allmänna vaccinationsschemat, se sid 56.	När barnet är feberfritt och orkar.
Eventuellt febernedsättande medel. Ingår i allmänna vaccinationsschemat, se sid 56.	När barnet är feberfritt och orkar.
Kontakta sjukvården. Vid scharlakansfeber ges antibiotika.	Tidigast två dagar efter påbörjad penicillinbehandling.
Vila. Eventuellt febernedsättande medel.	När barnet är feberfritt och orkar.
Eventuellt febernedsättande och klädstillande medel.	När barnet är feberfritt och orkar.

Vaccinationsschema

Vaccinationsschema inom barn- och skolhälsovården.

Vaccinationsprogram - allmän del, för barn födda 1986-2001

Ålder	Barnhälsovård					Skolhälsovård	
	3 mån	5 mån	12 mån	18 mån	5-6 år	10 år	12 år
Årskurs						4	6
Difteri	I	II	III			IV	
Stelkramp							
Kikhosta ^{b)}							
Polio					IV		
Hib ^{a)*}							
Mässling				I			II
Påssjuka							
Röda Hund							

a) Från 1993. b) Från 1996, dos IV från 2005.

Vaccinationsprogram - allmän del, för barn födda 2002 och senare

Ålder	Barnhälsovård					Skolhälsovård	
	3 mån	5 mån	12 mån	18 mån	5-6 år	6-8 år	14-16 år
Årskurs						1-2	8-9
Difteri	I	II	III		IV		V
Stelkramp							
Kikhosta							
Polio							
Hib*							
Mässling				I		II	
Påssjuka							
Röda Hund							

*Hib – Haemophilus influenzae B

Viktiga telefonnummer

Viktiga telefonnummer

SOS Alarm 112

Se telefonkatalogens Blå Sidor – om ”Olyckan är framme”.
Larma ambulans, brandkår och polis.

Giftinformation 08-33 12 31 (ej akut, dagtid)

Akut:112 begär ”Giftinformation”.

Texttelefonanvändare

- sjukvårdsupplysning 019-670 25 25

Egna viktiga telefonnummer

Sjukvårdsupplysning.....

Sjukhus

Vårdcentral

Apotek

Vid akut förgiftning

Ha alltid medicinskt kol hemma!

Ge dryck, gärna vatten.

Ta reda på vad den drabbade fått i sig.

Ring **SOS Alarm 112**

Egna åtgärder

Förgiftning

- Alla hushållskemikalier, bilvårdsprodukter och rengöringsmedel innebär risker för förgiftning.
- Rensa bort onödiga produkter.
- Förvara kemikalier i sin originalförpackning och oåtkomligt för små barn.
- Vakta noga när barn ”hjälper till”.

Slutord

Handböckerna ”Ta hand om dig!” – ”Egenvård för vuxna” och ”Egenvård för barn” är framtagna av Örebro läns landsting och har utvecklats ur ett material från Landstinget i Värmland.

Detta är den tredje utgåvan av ”Ta hand om dig! Egenvård för barn”.

Omarbetningar har gjorts till och med februari 2007.

Bokens medicinska innehåll är granskat av barnhälsovårdsöverläkare Leif Ekholm och vårdutvecklare Gudrun Skånberg vid landstingets barnhälsovårdsenhet, övertandläkare i pedodonti Sven-Åke Lundin från Folktandvården, samt apotekare Leif Kronberg och apotekare Birgitta Olsson, båda från Läke-medelskommitténs egenvårdsgrupp och Apoteken i Örebro län.

Projektledare/samordnare har varit informatör Viveka Pålhed, Örebro läns landsting.

Illustrationerna har gjorts av Elisabeth Werngren, Örebro.

Register A–Ö

A

Allergi, 16
Allergiskt kontakteksem, 28
Allmäntillstånd, 7
Antibiotikabehandling, 6
Astma, 16

B

Bett, 18
Blåskatarr, 21
Blåsor i munnen, 21
Blödning, 63
Blöjutslag, 23
Brännskada, 23
Böjvecksekssem, 28

C

Chock, 63

D

Diarré, 26
Dosera rätt, 10
Dålig matlust, 48

E

Eksem, 28

F

Feber, 7, 30
Femte sjukan, 54
Fästringar, 19
Födoämnesallergi, 16
Förgiftning, 58, 63
Förhudsinflammation,
se yttre könsorgan, 50

Första hjälpen, 62
Förstoppning, 32

G

Giftinformation, 58, 63
Glutenintolerans, 18

H

Halsont, 32
Heshet, 33
Hosta, 33
Huggormsbett, 20
Husapotek, 14
Huvudlöss, 34
Huvudvärk, 35
Hål i tänderna, 36
Höstblåsor, 22, 54

I

Insektsstick, 18
Intolerans,
se överkänslighet, 18

K

Karies, 36
Kikhosta, 54
Klämskada, 44
Kolik, *se spädbarnskolik*, 38
Kräkningar, 26
Köldskada, 36

L

Laktosintolerans, 18
Läkemedel - olika sorters, 9
Löss, *se huvudlöss*, 34

M

Magont, 38
Magsjuka, *se diarré och kräkning*, 26
Mask, *se springmask*, 42
Matlust - dålig, 48
Medicineringsråd, 8–11
Mjölkskorv, *se skorv*, 40
Mollusker, 49
Munsår, 22
Mässling, 54

N

Nickelallergi, 28
Näsblödning, 39
Nässelutslag, 17
Nästappa, *se snuva*, 41

O

Ormbett, 20

P

Pollenallergi, 17
Påssjuka, 54

R

Röda hund, 54

S

Scharlakansfeber, 54
Sjuk på förskolan, 6
Skallskada, 40
Skavsår, 45
Skorv, 40
Skrubbsår, 45
Skärsår, 45
Smittorisker, 6
Smärta, 40
Snuva, 41
Solbränna, 25
Springmask, 42
Spädbarnskolik, 38
Sticksår, 45
Stukning, 43

Svinkoppor, 44
Sår, 44
Sängvätning, 46

T

Tandskada, 47
Telefonnummer, viktiga, 58
Torsk, 48
Tredagarsfeber, 54
Trötthet, 48

U

Utslagna tänder, 47

V

Vaccinationer, 8, 56
Variga ögon, *se ögonbesvär*, 52
Vattenkoppor, 54
Vrickning, 43
Vårtor, 49
Vätskeersättning, 26
Växtvärk, 50

Y

Yttre könsorgan, 50

Å

Åksjuka, 51

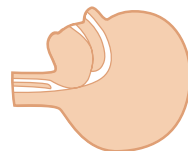
Ö

Ögonbesvär, 52
Ögonfluss, *se ögonirritation*, 52
Ögoninfektion, 52
Ögonskada, 51
Öroninflammation, *se öronvärk*, 53
Öronvärk, 53
Överkänslighet mot mjölksocker, 18
Överkänslighet mot äggviteämne, 18

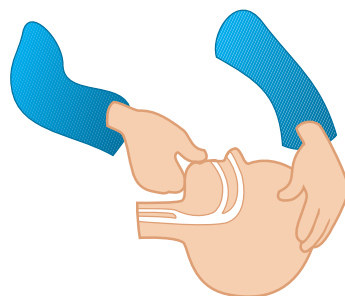
Första hjälpen

Om barnet påträffas livlöst

- Ropa på barnet, nyp eller skaka det försiktigt i axlarna.
- Ropa högt, tillkalla hjälp från omgivningen.
- Vänd barnet försiktigt i ryggläge. (Om barnet har råkat ut för ett fall eller en trafikolycka måste du vara försiktig och undvika rörelser i nacken. Stöd huvudet under vändningen.)
- Skapa fri luftväg genom att lägga ena handen på barnets panna. För upp underkäken med den andra handens pek- och långfinger. Håll på det hårda käkbenet. För huvudet bakåt (se bilderna till höger). **OBS!** Om spädbarnets huvud böjs för kraftigt bakåt kan luftvägen blockeras. Det kan vara lättare att få fri luftväg om en vikt handduk läggs under barnets axlar. På så vis lyfts tungan upp. Den ramlar annars lätt bakåt i svalget och täpper till luftvägarna.



Blockerad luftväg



Fri luftväg

Kontrollera om barnet andas själv

- Håll kvar greppet för fri luftväg.
- Böj dig över ansiktet och titta på bröstkorgen. Se om bröst och buk rör sig.
- Lyssna om luft strömmar ut genom mun och näsa.
- Känn luftströmmen mot din kind.
- Larma **112!**
- Håll greppet tills hjälp anländer.

Om barnet inte andas

- Har du kunskaper - ge inblåsningar tills hjälp anländer.
OBS! Anpassa luftmängden till barnets ålder.

Om barnet satt i halsen

Om barnet har satt något i halsen och inte får luft måste du hjälpa till att få bort det som sitter i vägen.



1. Försök uppmana barnet att hosta om det är möjligt.
2. Ge med handflatan fem ganska snärtiga slag mellan skulderbladen (se bilderna till vänster).
3. **Larma 112!**

Blödning - mycket stora sår

1. Lagg den blödande kroppsdelen högt.
2. Tryck därefter med fingrarna mot såret för att stoppa blödningen. Undvik om möjligt kontakt med den skadades blod. Använd t ex plastpåsar.
3. Lagg tryckförband!

Chock

Vid alla svåra olycksfall finns risk för skadchock. Förebygg chock så här:

- Kontrollera att den skadade andas.
- Försök stoppa blödningar med högläge och fingertryck. Ge aldrig dryck.
- Lagg den skadade i framstupa sidoläge.
- Förhindra avkylning genom att lägga över personen kläder eller en filt.
- Stanna hos den skadade och försök lugna honom eller henne.

Förgiftning

Åk direkt till sjukhus eller ring efter ambulans, **112!**

- Vid andningsbesvär eller medvetslöshet.

Vid icke akuta förgiftningssituationer:

- Ge dryck för att späda ut giftet.
- Ring Giftinformationen, 08-33 12 31, eller ring 112 och begär jourhavande läkare.
- Gör som Giftinformationen eller jourhavande läkare säger.
- Ha alltid medicinskt kol hemma!



Rådgivning om sjukvård

Vardagar kl 8.00-17.00

Ring vårdcentralen för att få råd av erfarna distriktssköterskor. Adresser och telefonnummer hittar du i Landstingskatalogen. Har du inte Landstingskatalogen kan du beställa den kostnadsfritt på tel 019-602 77 70, via e-post receptionen@orebroll.se eller via landstingets hemsida www.orebroll.se/trycksaker

Kvällar, nätter och helger

Ring sjukvårdsrådgivning som finns på följande telefonnummer:

Sjukvårdsrådgivningen för hela länet

Rådgivning dygnet runt alla dagar i veckan 019-602 31 00

Texttelefon för hörselskadade 019-670 25 25

Vårdcentralernas jourmottagningar

Örebro, Lekeberg, Kumla, Hallsberg och Askersund 019-602 30 00

Rådgivning tfntid vardagar 17-21, lörd-, sönd- och helgdagar 8-21

Lindesberg, Ljusnarsberg, Nora och Hällefors 0581-855 00

Rådgivning tfntid vardagar 17-20, lörd-, sönd- och helgdagar 08-20

Karlskoga, Degerfors och Laxå 0586-666 86

Rådgivning tfntid vardagar 16.45-21, lörd-, sönd- och helgdagar 8.30-21

För ambulans i brådskande fall, vid olycksfall eller akut sjukdom: Ring 112.

Vid förgiftningar:

Ring Giftinformationscentralen 08-33 12 31.

Kontakta Apoteket dygnet runt 0771-450 450

Har du svårt att läsa Egenvårdsboken? Du kan beställa den på CD.

Ring 019-602 73 44.