



Aaaa; DET BLØDER!

Det gør ondt, når dit barn snubler, eller når lægen skal vaccinere. Men der er heldigvis meget, du kan gøre for at trøste og lindre smerten. Det allervigtigste er, at du bevarer roen.

TEKST JANE THONING CALLESEN FOTO NIMA STOCK

Der kommer blod! Moar...’ Dit barn halter hen til dig med tårer i øjnene, grådkvalt stemme og en hudafskrabning på størrelse med en femkrone. For to sekunder siden løb han glad af sted mod legepladsens gyng. Men en sten kom i vejen, og nu er hans verden for en stund faldet fra hinanden.

Ifølge børnepsykolog Heidi Agerkvist kan det sagtens være, at dit barns gråd ikke kun skyldes, at det gør ondt, men også at missionen mod ynggestativet blev afbrudt. Foruden smerten og forskrækkelsen over faldet risikerer dit barn nu, at et andet barn får fat i gyngen først, og din trøst skal helst afspejle begge dele.

– Barnet har både brug for et kram, at få tørret tårerne væk og blive pustet på knæet, men også for at forældrene hjælper ham tilbage på sporet af det, han var i gang med, siger hun.

Måske har du mærket en snert af irritation, hvis dit barn har pylret ekstra meget over en lillebitte rift. Eller omvendt kan det være, du har prøvet at gå i panik over at se en stor mængde blod pible frem fra en flænge i panden. Begge reakti-

oner er fuldt forståelige, men Heidi Agerkvist råder til, at du er bevidst om at adskille dine egne følelser fra dit barns. Det giver nemlig et prik i barnets selvværd, hvis man ikke tager dets oplevelse alvorligt.

– Det er bedre at sige ‘hov, du slog dig vist lige lidt’, end at sige ‘det er ikke noget at græde over’, for det udsagn underkender barnets oplevelse, råder hun.

– Hvis barnet derimod har slået sig meget, skal man passe på, at man ikke tilføjer drama til barnets oplevelse, fordi man selv bliver forskrækket. Det gælder om at bevare roen og holde fokus på at hjælpe barnet videre.

Frygt gør det værre

Før i tiden troede man, at små børn ikke havde ondt, og at for tidligt fødte børn slet ikke var i stand til at føle smerte, fordi deres nervesystem endnu ikke var fuldt udviklet. Det betød, at lægerne helt op til 1980’erne kunne finde på at udsætte spædbørn for smertefulde procedurer eller endda operationer uden smertestillende bedøvelse. I stedet fik de muskelhæmmende medicin, så de ikke kunne bevæge sig.

– Det er forfærdeligt at tænke på, at videnskaben har haft den antagelse, for det har uden tvivl gjort forfærdeligt ondt på mange børn, siger Jesper Fenger-Grøn, som er overlæge på børneafdelingen på Kolding Sygehus.

I dag er lægerne heldigvis enige om, at børn sagtens kan føle smerte, og vi ved også, at smerte faktisk er en kombination af selve smerten i sig selv og så den sammenhæng, man sætter den ind i, fortæller Jesper Fenger-Grøn.

Når man falder og slår sig, sender smertereceptorerne i huden et signal til nervebanerne om, at noget gør ondt. Beskeden løber derfra op i hjernen, hvor den bliver bearbejdet. Angst og frygt kan forstærke smerten, mens det føles

mindre slemt, hvis situationen er en, man har prøvet mange gange før.

– Blandt andet derfor kan en almindelig hudafskrabning opleves voldsommere for et barn end for en voksen, forklarer Jesper Fenger-Grøn.

Smerte er kroppens måde at advare os på, om at noget er farligt eller skal undgås. Så når dit barn slår sig, ryger han derfor op i højeste alarmberedskab, og stresshormonerne kortisol og adrenalin suser ud i hans lille krop.

– Stresshormonerne sætter os i stand til at flygte fra det, der er farligt, så vi kommer i sikkerhed. Det betyder, at et barn, der har slået knæet, er i stand til at løbe tilbage til sin mor og søge trøst og beskyttelse, selvom det gør ondt, forklarer Jesper Fenger-Grøn.

Smertetærskler

Hvis du har flere børn, har du måske lagt mærke til, hvordan den ene græder voldsomt over en splint i fingeren, mens den anden buser af sted og har brug for hjælp til at standse op og mærke, at der rent faktisk er kommet et dybt sår på albuen. Det skyldes, at smerte er en individuel oplevelse.

Der skal dog helst være en form for balance, og hvis dit barns reaktion ofte er helt ude af proportion med det, der faktisk er sket, må du som forælder prøve at justere snoren.

Så hvis dit barn synes, han har brug for en ambulance, hver gang han får en lille rift, er det din opgave at vise ham, at det ikke er nogen katastrofe.

– Men man skal stadig tage oplevelsen alvorligt, for hvis han får en fornemmelse

NÅR DET GØR ONDT

Vær rolig i dit kropssprog og dit toneleje. Din ro smitter af på barnet.

×

Amning af babyer er en fantastisk form for trøst, der virker beroligende og smertestillende.

×

Undlad at fare hen med det samme. Måske kan dit barn klare situationen selv.

×

Giv dit barn et kram, pust på såret, eller læg din hånd på maven, når den gør ondt. Kropskontakten fremkalder oxytocin, der virker smertestillende.

×

Anerkend og sæt ord på dit barns oplevelse. Sig fx ‘cyklen væltede, og du slog din arm. Det gjorde ondt. Skal jeg puste på armen?’.

×

Undlad at signalere, at det ikke er noget at græde over.

×

Hjælp barnet videre med det, han var i færd med, da uheldet skete.

×

I nogle situationer kan et plaster, en varmepude, en bamse eller en ispose hjælpe.

×

Vær ærlig, når I er hos lægen. Fortæl, at det kommer til at gøre ondt, men hurtigt er overstået igen.

×

Giv plads til, at dine børn er forskellige – også når det gælder deres smertetærskel og behov for trøst.

Kilder: Jesper Fenger-Grøn, børnelæge, Marianne Hedegaard, sygeplejerske, og Heidi Agerkvist, børnepsykolog.

af, at mor ikke forstår, hvor ondt det gør, vil han bare skrue endnu højere op for sirenen for at blive hørt. Så sæt ord på, og slap af, så barnet mærker, at der er styr på det og efterhånden lærer, at han ikke behøver ramme de helt høje nagler hver gang, råder Heidi Agerkvist.

Hvis dit barn derimod tonser af sted uden at lægge mærke til, at blodet drypper, skal du trække lidt i den anden retning og hjælpe dit barn til at mærke, at en pause og et plaster faktisk er en god ide lige nu.

– Og så skal man huske, at gråden nogle gange skyldes noget andet, der gør ondt inden i barnet, og som der nu er kommet hul igennem til, fordi der også gik hul på knæet. Hvis et barn har haft en svær dag i børnehave og snubler på vej hjem, vil han måske græde voldsomt, selvom der ikke kom en eneste rift, siger Heidi Agerkvist og råder til, at man så tager sit barn op i favnen og forsøger at finde ud af, hvad gråden i virkeligheden handler om.

Netop din trygge favn er noget af det,



der virker allerbedst, når dit barn har ondt. Uanset om dit barn har slået hul på knæet, har mavepine eller skal have overstået fem sting i panden, så vil kropskontakten hjælpe dit barn med at falde til ro.

Giv et ekstra kram

Mens smerte og angst udløser stresshormonerne adrenalin og kortisol, vil dine kærlige berøringer fremkalde hormonet oxytocin, som virker både smertestillende og angstdæmpende. Dit kram er naturens egen medicin.

– Når børn

har ondt og bliver bange, stiger deres puls og blodtryk, og det forstærker smerteoplevelsen. Men hvis børnene sidder og putter hos forældrene, og der er ro på, så falder både puls og blodtryk tilbage på det normale niveau, fortæller Marianne Hedegaard, der er børnesygeplejerske på Kolding Sygehus.

Hun understreger, at mors og fars ro næsten altid forplanter sig til barnet, og at det derfor gælder om at udstråle, at det her, det klarer vi sammen.

– Den bedste form for trøst afhænger også af, hvad det er, der gør ondt, og hvem barnet er. Men noget af det, der kan hjælpe, er at anerkende smerten, sætte ord

på, hvad der sker, eller puste og ae på det sted, barnet har ondt, siger hun.

Og dine pusterier på de små knæ er ikke ren placebo, for berøring og kropskontakt kan altså udløse oxytocin og dermed virke smertestillende i sig selv. Af og til kan en afledningsmanøvre også være på sin plads. Sæbebobler eller et fint plaster kan i nogle situationer udøve mirakler, og det er helt okay, at du på den måde hjælper dit barn videre, siger Marianne Hedegaard.

Endelig er det vigtigt, at du er ærlig. Hvis der kom en dyb flænge, der skal sys, skal du ikke love, at det ikke gør ondt, men i stedet fortælle, hvad der skal til at ske.

– Det er bedre at fortælle barnet, at ja, det gør lidt ondt, men til gengæld er det hurtigt er overstået. Barnet har også i denne situation brug for at kunne stole på sin mor og far, siger Jesper Fenger-Grøn. ●

— — — — — “ — — — — —

Det er bedre at sige ‘hov, du slog dig vist lige lidt’, end at sige ‘det er ikke noget at græde over’.

Heidi Agerkvist, børnepsykolog.

