

När små barn skriker

Alla små barn skriker ibland, men olika mycket. Skriket uttrycker behov, men det kan vara svårt att veta vad barnet behöver. Barns skrik stressar ofta föräldrar eftersom barnet är beroende av att bli omhändertaget.

Känslan av maktlöshet och frustration kan drabba alla. Be om stöd och råd om det känns jobbigt. Det är viktigt att aldrig skaka barnet.



Vanliga orsaker

- Behov av närhet
- Hunger
- Blöt blöja
- Trötthet
- För varmt/kallt eller ligger obekvämt
- Barnet är sjukt

Några råd för att hantera skrik

- Håll barnet mot bröstet, gärna hud mot hud
- Bär barnet i bärsjäl/bärsjal
- Sjung för barnet eller spela lugn musik
- Gå ut med barnet i vagnen
- Andas långa, djupa andetag
- Prata lugnande med dig själv och med barnet
- Sätt på dig hörlurar för att ge dig lite lugn och ro

Läs mer på: 1177.se/stockholm/barnskrik eller skanna QR-koden för att komma direkt till sidan.



Information på lättläst svenska:
1177.se/sv-se-x-ll/barnskrik-lattlast

Har du frågor? Kontakta din barnmorskemottagning (BMM), förlossning/eftervård (BB) eller barnvårdscentral (BVC).

.....

.....