

# GODE RÅD

## når barnet ditt hoster

### KONTAKT LEGE ...

- hvis barnet hoster og er under 3 måneder gammelt
- hvis hosten er ledsaget av rask pust
- hvis barnet strever med å få luft og ikke orker å drikke
- hvis hosten varer ut over flere uker
- ved stadig nattehoste og/eller anstrengelsesutløst hoste
- Ta kontakt med lege på nytt hvis tilstanden ikke bedres, eller forverres. En legevurdering er en avgjørelse om tilstanden her og nå. Tilstanden kan, mot det legen antok, enten trekke ut i langdrag eller forverres. Da er det riktig å be om ny legevurdering



### Foreldrebrosjyre nr. 14

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

**Forfattergruppe:** N. Misvær (helsesøster, Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid, HiOA), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), A.K. Brigtsen (barnelege, Barneklubben, UiO), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), S. Bekkevold (farmasøyt, Vitusapotek Ski Stasjonskvartalet).

**Gjennomlest av:** Barnelege Britt Torunn Skadberg, Barneklubben, Haukeland sykehus.

**Illustratør:** Elisabeth Moseng, Illustratørene.  
Revidert utgave juni 2009. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.

Hoste er svært vanlig hos barn, men det er ikke vanlig hos spedbarn. Hoste er oftest ufarlig og skal ikke behandles.

## Hoste er en beskyttelsesrefleks for luftveiene og kan arte seg som tørrhoste eller slimhoste. Enkelte ganger skyldes hoste en sykdom som kan eller må behandles.

### HOSTE HOS BARN

Hoste hos et ellers friskt barn kan skyldes

- at barnet har fått en virusinfeksjon (forkjølelse) med slimdannelse i øvre og nedre luftveier
- at barnet har pustet inn forurenset luft (røyk, malingluft etc.)
- at barnet har satt noe i vrangstrupen eller har fått et fremmedlegeme i luftveiene

Barn har forskjellig følsomhet i luftveiene. Samme virus kan derfor gi mer hoste hos noen enn hos andre. Barn får dobbelt så ofte luftveisinfeksjoner med hoste i hjem hvor det røykes.

#### Spedbarn under 6 måneder

Hvis spedbarn får luftveisinfeksjon, slimer de mye og kan få pustebesvær. De svelger slimet fra luftveiene og kan kaste det opp. Hoste hos spedbarn er ikke så vanlig.

#### Barn over 6 måneder

##### Virusinfeksjon

Ved forkjølelse er barn ofte snørrete, tette i nesen og har vondt i halsen i tillegg til hosten, og de har av og til feber. Ofte kan barn hoste til de brekker seg. Slike brekninger er ufarlige. Noen virusinfeksjoner kan gi hoste i opptil et par måneder uten at barna har andre plager.

Enkelte barn har gjentatte luftveisinfeksjoner med snue, hoste og feber. Dette er særlig typisk for barn mellom ½ til 2-3 års alder. Tilstanden er nok plagsom og upraktisk både for barn og familie, men det er nesten aldri snakk om alvorlige infeksjoner.

RS-virus kan være årsak til lungebetennelse og tung pust hos barn under 2 år, og noen av disse barna kan trenge sykehusinnleggelse. De større barna får oftest lettere symptomer fra luftveiene.

##### Falsk krupp

Barn med falsk krupp har en betennelse like under strupehodet. Dette gir en karakteristisk heshet når barnet puster inn og en tørr, "bjeffende" hoste. Hosten

kan oppstå utpå kvelden hos barn som har lagt seg friske. Sykdommen varer i noen dager og går så over i forkjølelse med vanlig hoste. I sjeldne tilfeller kan barnet trenge sykehusinnleggelse.

##### Astmahoste

Virusutløst luftveisinfeksjon kan hos noen barn i tillegg til hoste gi pipende lyd i brystet (hvesing) når de puster ut. Tilsvarende kan utløses av allergi. Hvis dette gjentar seg, kan det være astma. Astma kan vise seg som langvarig hoste særlig om kvelden / natten, hoste under og etter anstrengelse eller anfall av tung pust med hoste.

##### Kikhoste

Kikhoste er sjelden hos små barn i Norge på grunn av effektiv vaksine. Vaksinasjon tilbys i spedbarnsalder og i 2. klasse. Kikhoste gir seigt slim, og hosten kommer i "hostekuler", noen ganger med "kiking" ved innpust. Hosten varer i mange uker og kan gi alvorlige plager.

### TILTAK VED HOSTE

- Ved hoste og andre luftveissymptomer kan det være gunstig å la barnet ligge med hevet overkropp om natten. Man kan bygge opp med klosser under sengebena: En liten barneseng 10-20 cm, en voksen seng dobbelt så mye.
- Ved å la barnet sove i et kjølig soverom, kan symptomene ved falsk krupp og astma bedres.
- Barn med hoste og pustebesvær er ofte engstelige. Bevar roen og trøst barnet.

#### Bruk av hostesaft og andre midler

Slim i luftveiene fjernes effektivt når man hoster. Hoste skal derfor ikke alltid behandles eller undertrykkes. Hostesaft helbreder ikke, men kan lindre.

- Ved *slimhoste* anbefales rikelig å drikke, det virker slimløsende. *Slimløsende mikstur har liten effekt.*
- Ved plagsom *tørrhoste* om natten anbefales rikelig drikke. *Hostedempende mikstur kan brukes hos barn over to år.*
- Ved hoste som skyldes *astma* finnes effektive medisiner på resept. Kontakt lege.