

# Råd för vårdnadshavare till barn med hjärnskakning

Barnet är undersökt av läkare efter skallskadan. Baserat på dennes bedömning anser vi det säkert för dig att ta barnet med dig hem och observera barnet i hemmet. Du ska dock inte lämna barnet ensamt de första 24 timmarna efter traumat.

## Saker du bör veta om:

Det är normalt att barnet sover, men du bör kontrollera barnet var 4:e timme första natten efter traumat för att se att barnet är som vanligt. Sov gärna i samma rum som barnet första natten.

- Andas barnet normalt? Sover barnet i samma ställning som det brukar? Reagerar barnet som vanligt vid beröring?

Om du misstänker eller är tveksam till att ditt barn inte sover som det brukar ska barnet väckas helt och hållet. Det är ingen fara att ge ditt barn lätta smärtstillande läkemedel (paracetamol) enligt dosanvisning på förpackningen de första dyggen.

Sport och fysisk aktivitet kan återupptas när barnet är utan symtom i vila gradvis under en veckas tid. Om besvär såsom lättare huvudvärk, yrsel, minnesbesvär eller sömnbesvär skulle uppkomma, ska barnet avstå från all träning i minst 24 timmar innan träningen gradvis kan återupptas igen. Barnet kan som regel gå tillbaka till förskola/skola efter en eller ett par dagar. De är dock ofta trötta i början och man måste informera lärarna så aktiviteter kan anpassas. Barnet behöver inte ligga till sängs, utan vardagsaktivitet efter ork är tillåtet. Att läsa och se på skärm är tillåtet om det inte förvärrar huvudvärken.

## **Saker du inte ska oroa dig över:**

Det är tämligen normalt att ha lättare besvär under en period om ca 2 veckor efter traumat. Besvären kan innefatta ökad trötthet, sömnbesvär, lättare huvudvärk, lättare illamående och koncentrationsproblem. Om något av dessa besvär kvarstår efter några veckor bör du kontakta barnläkare alternativt din vårdcentralsläkare.

## **Saker du bör vara observant på/när ska ni åka in igen?**

Kontakta din närmaste jourmottagning om något/några av följande symtom skulle tillstöta:

- försämring av befintliga besvär,
- svår huvudvärk,
- upprepade kräkningar,
- förändrat beteende,
- ökad trötthet,
- svaghet i arm eller ben
- klar vätska eller blod från öra, näsa eller mun.

*Författare: Bonnie Bengtsson*