



[Hosta och slem i luftvägarna](#)

Den vanligaste orsaken till att barn hostar är en förkylning, men besvären kan också bero på till exempel krupp eller astma. Hosta går oftast över av sig själv, även om det kan ta flera veckor. Ibland behöver barnet behandling mot det som orsakar hostan eller för att minska besvären.



Ett sätt att lindra hosta vid förkylning är att dricka mycket. Dryck är lenande i halsen och gör det lättare att hosta upp slem.

Den här texten handlar om hosta hos barn upp till ungefär tolv år. [Här kan du läsa mer om hosta hos äldre barn och vuxna.](#)

Det är vanligt att barn får hosta. Hosta är en del av kroppens försvar och hjälper luftvägarna att göra sig av med sådant som irriterar. Hostan förhindrar också att fel saker kommer ner i lungorna. Hosta ska därför inte dämpas i onödan.

Virusinfektioner är de vanligaste orsakerna till hosta hos barn, men även andra sjukdomar kan ge hosta. Hosta som pågår i mer än fyra veckor beror ofta på andra saker än infektioner. Då kan hostan till exempel bero på [astma](#).

Hosta kan även bero på andra saker än sjukdom. Plötslig och våldsam hosta kan bero på att barnet [harsatt något i halsen](#). Eldning, rökning, vejpande, husdjur, starka dofter och matlagning kan också irritera luftvägarna och orsaka hosta.

Hostan kan låta olika beroende på vad som orsakar den. Den kan till exempel vara torr, slemmig, skällande, pipande eller kiknande. Barnet kan också hosta mer vid olika tidpunkter på dygnet eller vid olika typer av aktiviteter. Ofta har barnet också andra symtom, förutom hostan.

Det är olika hur länge barn kan behöva vara hemma. Barn kan gå tillbaka till förskolan, skolan eller andra aktiviteter när de är tillräckligt pigga för att orka med vardagen som vanligt.

Det gäller även för barn som har kvar till exempel lite snuva eller lätt hosta. Barn som rör mycket på sig kan börja hosta mer utan att det betyder att de har blivit sjuka igen.

Barnet kan gå tillbaka om hen orkar vara i en barngrupp hela dagen och delta i de vanliga aktiviteterna. Hen ska också ha varit feberfri i ett dygn utan att ha tagit febernedsättande läkemedel. Det är för att se så att febern inte kommer tillbaka. Barnet kan vara pigg på morgonen, men orkar ändå inte med en hel dag i gruppverksamhet där tempot är ett annat.

Läs mer om [att vårda tillfälligt sjuka barn hemma](#)

Det som avgör om du ska söka vård med ditt barn är inte enbart själva hostan, utan hur barnet mår i övrigt. Efter en förkylning fortsätter ofta hostan i flera veckor. Om barnet mår bra i övrigt, inte har feber eller andningsbesvär behöver du oftast inte söka vård.

Kontakta en [vårdcentral](#) om barnet har haft hosta i mer än fyra veckor och hostan inte verkar avta.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om barnet har ett eller flera av följande besvär:

- Barnet har haft hosta med feber i mer än fyra dygn.
- Det piper och väser när barnet andas.
- Du misstänker att barnet har [kikhosta](#) och umgås nära barn som är yngre än ett år och som riskerar att smittas.
- Du misstänker att barnet har kikhosta och umgås nära någon som är gravid efter vecka 27 och som riskerar att smittas.

Du behöver inte söka vård någon annanstans om det är stängt. Vänta tills den jouröppna mottagningen eller vårdcentralen öppnar.

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om barnet har hosta och ett eller flera av följande symtom:

- Barnet är mycket sjukt. Barnet är till exempel inte lika kontaktbar som vanligt, är ointresserad av omgivningen eller orkar inte äta.
- Barnet har svårt att svälja sin saliv och dreglar.
- Barnet är yngre än sex månader och kiknar i samband med hosta.

Om det är stängt, sök vård på en akutmottagning.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp med att bedöma symtomen hos ditt barn eller var du ska söka vård.

Ring genast 112 om något av följande stämmer:

- Barnet har svårt att andas och har blåfärgade läppar.
- Barnet har fått något i luftvägarna.

Att hosta länge kan vara jobbigt, både för barnet och för föräldrarna. Särskilt besvärligt kan det vara om barnet hostar på natten så att sömnen störs.

Det finns flera saker du kan göra själv för att lindra barnets hosta vid till exempel en förkylning.

Ge barnet vad hen tycker bäst om, till exempel vatten, välling, saft eller svalt te. Barn som ammas kan amma oftare. Dryck gör att slemmet blir mindre segt och lättare att hosta upp. Varm dryck kan kännas lenande i svalget. Att dricka ordentligt har minst lika god effekt som slemlösande läkemedel.

Barn som hostar mycket på natten kan bli hjälpta av att du höjer huvudändan på sängen. Enklast är att bädda med extra kuddar. Lägg kuddarna under madrassen så glider de inte undan.

Luftvägarna blir extra torra och irriterade om barnet är täppt i näsan. Det beror på att barnet måste andas genom munnen. Då kan näsdroppar till natten göra det lättare att andas genom näsan. På apotek finns olika sorters näsdroppar och nässprej. Vissa är avsvällande. Vilken sort du ska använda beror bland annat på hur gammal barnet är. Följ noga anvisningarna på förpackningen.

Du kan öppna ett fönster eller klä på barnet och gå ut en stund. Att ta upp barnet i knät kan lugna och göra det lättare för barnet att andas. Svullnaden i luftrören brukar minska när barnet sitter upp. Läs mer om [krupp](#).

Se till att barnet slipper att vistas i rökiga miljöer eftersom rök gör hostan värre.

Barn kan få ont i halsen av att hosta och till exempel få svårt att äta. Då kan du ge barnet receptfria smärtlindrande läkemedel. Följ noga anvisningarna på förpackningen. Om barnet är under sex månader ska du kontakta vården innan du ger barnet något smärtlindrande läkemedel. [Läs mer om receptfria läkemedel för barn här](#).

Ibland rekommenderas honung för att dämpa hosta. Ge inte barn under ett år honung. Den kan innehålla sporer av en bakterie som i sällsynta fall kan bilda ett gift i tarmarna på barn som är yngre än ett år.

När barn har hosta är det viktigt att de hostar upp slem för att rensa luftrören. Att ta läkemedel för att dämpa hostan är därför inte bra. För att lösa upp slemmet behövs inte heller några slemlösende läkemedel, det är lika effektivt att dricka mycket så att slemmet tunnas ut.

Receptfria hostmediciner har enligt flera studier ingen bevisad effekt. Men en del tycker att de hjälper. Det finns receptfria hostdämpande läkemedel och slemlösende läkemedel att köpa på apoteket.

Ge inte hostmedicin till barn under två år eller till barn som har astma utan först ha frågat läkare om råd.

Hosta kan orsakas av många sjukdomar.

En [förkylning](#) är en infektion som orsakas av virus. Ett vanligt besvär vid förkylning är hosta. Förutom hosta har barnet ofta även snuva, nästäppa, ont i halsen, irriterade ögon och [feber](#), även om den inte behöver vara så hög. Under de första levnadsåren kan barn vara förkyllda väldigt ofta.

Ofta börjar förkylningen med irriterande torrhosta, ofta kallad rethosta. Ibland leder infektionen till att mer slem bildas i luftvägarna och rethostan övergår i slemhosta.

En vanlig förkylning går över av sig själv. Det kan ta flera veckor för hostan att försvinna helt.

Hosta kan bero på [covid-19](#).

[RS-virus](#) orsakar epidemier varje år, främst under vintermånaderna. Äldre barn får oftast besvär som liknar en vanlig förkylning. Barn yngre än två månader, för tidigt födda barn och barn med hjärt- eller lungsjukdomar kan däremot få svårare besvär.

Infektionen startar som en vanlig förkylning med snuva, hosta och feber. Vid en svårare infektion får barnet mer hosta, det bildas mer slem i luftvägarna och barnet får andningsbesvär med snabb, väsande andning. För de minsta barnen kan det bli så jobbigt att andas att de inte orkar äta eller dricka.

[Kikhosta](#) är en smittsam sjukdom som de flesta barn är [vaccinerade](#) mot. Äldre barn och vuxna kan få kikhosta trots att de har vaccinerats eller har haft kikhosta tidigare.

Kikhosta är en allvarlig sjukdom för barn som är yngre än sex månader. Extra utsatta är barn under tre månader. Det beror på att barn under tre månader inte har hunnit få sin första vaccindos. Barn mellan tre och sex månader har endast fått en eller två vaccindoser.

En typisk kikhosta börjar som en förkylning med hosta och ibland lätt feber. Efter hand blir hostan värre och kommer attackvis. Efter någon eller några veckor börjar de så kallade kikningarna. Barnet hostar då så intensivt att hen får svårt att andas och kan bli blå i ansiktet. Oftast avslutas attacken med att barnet hostar eller kräks upp slem.

En del barn får [krupp](#) i samband med förkylningar, men barn kan också få krupp utan att först ha några förkylningssymtom. Krupp beror på att luftvägarna svullnar på grund av en virusinfektion. Då får luften svårare att passera.

Krupp ger en hosta som låter skällande. Barnet blir också hest. När hen andas in kan det låta pipigt och väsande och ibland har barnet svårt att få luft. Oftast kommer besvären sent på kvällen, när barnet har legat ner en stund. Krupp är vanligast hos barn upp till tre–fyra år, men kan förekomma även hos äldre barn.

Barn som är yngre än omkring tre år får lättare [lunginflammation](#) än äldre barn. Det beror på att immunförsvaret hos yngre barn fortfarande inte är färdigutvecklat. En lunginflammation kan orsakas av både bakterier och virus.

Ofta börjar en lunginflammation hos barn som en vanlig förkylning. I stället för att bli bättre efter tre till fyra dagar blir barnet sämre och får hög feber. Ofta, men inte alltid, får hen mer hosta. Andningen blir snabbare och det kan låta stånkande när barnet andas ut. Ibland blir andningen mer ytlig och försiktig.

Hosta som inte går över kan vara ett tecken på [astma](#). Om barnet har astma blir det svårt att andas ut och utandningen kan ibland låta pipande. För yngre barn, oftast omkring ett till två år, kan det ibland bli så ansträngande att andas att de inte orkar äta eller dricka.

Barn som har obehandlad astma blir lättare förkylda. En förkylning gör i sin tur astman sämre. Ofta har barnet inga besvär under dagen, förutom om hen anstränger sig fysiskt. Däremot är det vanligt med mycket hosta på natten.

Barn som är [allergiska mot pälsdjur](#) eller pollen kan ibland få långdragen rethosta. Ofta har barnet även andra allergisymtom, som till exempel nästäppa, snuva och klåda i ögonen.

Ibland kan hosta orsakas av att barnet har fått ner något i luftvägarna. Det kan vara till exempel smådelar från leksaker eller pärlor som hen stoppat i munnen och sedan andats in. Kan inte barnet själv hosta upp det som fastnat själv måste du [försöka få upp det](#) direkt.

Ibland kan små bitar av mat hamna i barnets luftvägar. Där kan de bli liggande och orsaka en inflammation med långdragen hosta som följd. Då kan en läkare behöva plocka upp det som fastnat. Det görs under narkos. Om besvären inte är så stora kan det räcka med att barnet får inflammationsdämpande läkemedel.

En del barn har extra känsliga luftrör och därför oftare få en långdragen hosta. De reagerar till exempel lättare på kemiska ämnen i luften, som cigarettrök. Om någon röker i närheten av barnet kan det förlänga hostan.

Plötslig hosta kan orsakas av att barnet har andats in gas som irriterar luftvägarna eller kemikalier som till exempel tändvätska eller fotogen. Barnet får då kraftig hosta, och en så kallad kemisk lunginflammation kan utvecklas inom loppet av några timmar. Den behandlas på sjukhus. Barnet kan få syrgas och kanske kortison. Ibland behövs även andra typer av behandlingar.

Långvarig hosta kan även bero på [gastroesofageal reflux](#). Då läcker innehåll från magsäcken till matstrupen. Ibland kan maginnehållet rinna över i luftvägarna. Det kan göra att barnet hostar. Ofta blir besvären värre när barnen ligger ner.

Förkylningsvirus [sprider sig lätt](#) mellan barn och det är svårt att förhindra att barnet blir smittad.

Här är några tips för att minska risken för hosta:

- [Tvätta händerna ofta](#). Det minskar både risken för att själv smittas och för att sprida smitta vidare.
- Låt barnen leka utomhus när det går. Det gör att barnen får mindre närkontakt med varandra, samtidigt som smittämnen inte sprids lika lätt utomhus.
- Barn bör inte utsättas för tobaksrök eller eldrök. Röken gör att luftvägarna blir inflammerade och det ökar risken för att barn får långdragna infektioner. För barn som har astma är det extra viktigt att hemmet är rökfritt.
- Barn som har astma eller är allergiska mot pälsdjur bör inte ha pälsdjur i hemmet.
- Barn som är yngre än sex månader kan bli svårare sjuka av vissa infektioner. Försök undvik att de har nära kontakt med personer med hosta, feber eller andra förkylningssymtom, om det är möjligt.

Ett barn som har astma eller allergi kan få speciella läkemedel som tas förebyggande i början av en förkylning. De kan göra att luftvägsbesvären inte blir så långvariga.

När det gäller leksaker finns ofta en märkning som talar om från vilken ålder som leksakerna är avsedda för. Att följa dessa rekommendationer kan vara ett sätt att minska risken för att barn får smådelar i luftrören.

På bvc eller hos konsumentvägledare i din kommun kan du gratis få en [smådelscylder](#) för att testa om sakerna är för små. Cylindern har en diameter på cirka tre centimeter och liknar ett barns strupe. Om saken du testar får plats i cylindern är den farlig för ett litet barn.

Även andra små saker som finns hemma kan vara farliga om barn stoppar dem i munnen. Låt till exempel inte nötter stå framme där barnet kan nå dem.

Läkaren tar reda på mer om barnets hosta. Du får till exempel svara på frågor om hur länge barnet har hostat, hur hostan låter, om barnet hostar mer vid någon tidpunkt på dygnet och om hen har några andra symtom. Ju äldre barnet är desto mer kan hen berätta själv.

Läkaren undersöker barnets näsa, hals och öron, lyssnar på hur andningen låter och räknar hur många gånger barnet andas per minut. Läkaren lyssnar även på barnets hjärta och lungor med ett stetoskop. Lunginflammation, astma och krupp ger olika ljud från lungorna.

[Blodprover](#) kan behövas för att ta reda på om barnet har en virusinfektion eller en infektion som orsakas av bakterier. Det är bara bakterieinfektioner som kan behandlas med antibiotika.

Ibland kan det också behövas ett bakterieprov som tas från barnets näsa. Det går till så att läkaren eller sjuksköterskan stryker med en bomullspinne inuti näsan.

Ibland kan röntgen vara till hjälp för att se om hostan tyder på en lunginflammation. Röntgen kan också användas för att se om barnet har fått något i luftvägarna.

Vid en [allergiutredning](#) får du svara på olika frågor om vad barnet är allergiskt mot och vilka besvär hen får. Detta räcker ofta för att läkaren ska kunna ställa diagnos. Ibland kan också ett så kallat pricktest eller ett allergiblodprov behöva tas.

Misstänker läkaren att barnet har astma görs en astmautredning. Barnet som är äldre än ungefär tre år och inte har så stora besvär utreds ofta av läkare på en vårdcentral. Barn med svårare besvär eller yngre barn kan få remiss till en

barnmottagning. På mottagningen görs olika undersökningar som visar hur barnets lungor fungerar.

Hosta är inte en sjukdom utan ett symtom. Hostan är en skyddsreflex som startar när något irriterar slemhinnorna i luftvägarna. I slemhinnorna finns nerver som sänder signaler från hjärnan till olika muskler i bukväggen och mellangärdet. Då börjar barnet hosta. Genom att hosta upp slemmet gör sig barnet av med det som retar luftvägarna och förhindrar att det hamnar i lungorna.

Att hostan fortsätter ett tag efter att en förkylning har gått över beror på att slemhinnorna fortfarande är känsliga.

Om barnet har en infektion svullnar ofta slemhinnorna i luftvägarna. Luftrören är ganska trånga hos barn under sex-sju år och därför kan redan en liten svullnad göra att luften får svårare att passera.

Du kan söka [vård på vilken vårdcentral](#) du vill i hela landet.

Det finns ingen åldersgräns för när ett barn kan ha inflytande över sin vård. Barnets möjlighet att [vara delaktig](#) hänger ihop med barnets mognad.

Ju äldre barnet är desto viktigare är det att hen får vara delaktig i sin vård. För att kunna vara aktiva i vården och ta beslut är det viktigt att du som vuxen och barnet förstår den information ni får av vårdpersonalen. Ställ frågor om ni inte förstår.

Ni har möjlighet till [tolkning till andra språk](#) om någon av er inte pratar svenska. Ni har också möjlighet till [tolkhjälp om någon av er till exempel har en hörselnedsättning](#).

-
- ⑦ [När någon sätter i halsen](#)
 - ⑦ [Säkerhet för barn](#)
 - ⑦ [Så fungerar luftvägar och lungor](#)

Senast uppdaterad:

2023-02-06

Redaktör:

Ida Friedmann, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Joachim Luthander, barnläkare, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm

Fotograf:

Jenny Magnusson Österberg, Redaktör, 1177.se, nationella redaktionen

Oftast beror hostan på en förkylning och då går den över av sig själv, även om det kan ta flera veckor. Hosta kan också bero på andra sjukdomar i luftvägar eller lungor.

Alla barn blir sjuka ibland. Läs om vanliga besvär och sjukdomar, vad du kan göra själv och när du behöver söka vård.

Det är aldrig för sent att sluta röka. Kroppen börjar återhämta sig nästan omedelbart när du gör ett rökstopp.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).