



[Huvudvärk och migrän](#)

Det är vanligt att barn har tillfällig huvudvärk. Den kan bero på till exempel förkylning eller att barnet har ätit eller druckit för lite. Tillfällig huvudvärk går ofta över med receptfria smärtstillande läkemedel. Ibland kan barnet behöva annan behandling.

Den här texten handlar om huvudvärk hos barn. När barnen kommer i övre tonåren kan det passa bättre att läsa texten [Huvudvärk hos vuxna](#).

Det finns många olika typer av huvudvärk. Det viktigt att veta vilken typ av huvudvärk ditt barn har för att få rätt behandling.

Det är vanligt att barn får huvudvärk. Barn kan få ont i huvudet av många olika anledningar. Det kan vara till exempel förkylning, hunger, stress eller att de sovit för lite.

När barnet får huvudvärk någon gång ibland kan receptfria läkemedel vara ett enkelt sätt att bli av med värken. Men om huvudvärken kommer ofta är det viktigt att inte försöka dämpa den med läkemedel i mer än nio dagar i månaden. Det viktiga är att i stället att ta reda på orsaken till huvudvärken. Då går det också att hitta sätt att undvika den.

Spänningshuvudvärk känns oftast på båda sidor av huvudet. Den är tryckande och molande. Barnet kan känna det som ha en trång mössa på huvudet. Spänningshuvudvärk blir inte värre av fysisk aktivitet.

Läs om [spänningshuvudvärk](#).

Migrän kommer i anfall av intensiv huvudvärk i ena sidan av huvudet. Migrän hos barn kan pågå i flera timmar men brukar inte pågå i mer än tolv timmar. Migrän blir oftast värre av fysisk aktivitet.

Läs om [migrän](#).

Barn kan få huvudvärk i samband med infektioner, till exempel vid [förkylning](#).

Barn kan få huvudvärk efter att ha slagit i huvudet.

Läs om [när barn slår i huvudet](#).

Det finns en del som du kan hjälpa barnet med för att slippa huvudvärk.

Ett regelbundet liv med regelbundna måltider, lagom med rörelse och aktiviteter och frisk luft kan hjälpa till så att barnet slipper huvudvärk. Det är också viktigt att få tillräckligt med [sömn](#).

Läs om [sömn för dig som är tonåring](#) på UMO.se.

Receptfria smärtstillande läkemedel kan hjälpa vid tillfällig huvudvärk.

Läs om vad som gäller för barn i olika åldrar i texten [Receptfria läkemedel vid tillfällig smärta](#)

Receptfria smärtlindrande läkemedel mot huvudvärk ger bara tillfällig hjälp. Barnet ska därför inte använda dem under en längre tid eller för ofta. Använd dem högst 2–3 gånger i veckan. Det finns risk för att dessa läkemedel ger fler dagar med huvudvärk om barnet tar dem oftare än så.

Skriv upp vilken sorts läkemedel barnet tar och hur mycket och hur ofta. Då blir det lätt att ha kontroll på hur mycket läkemedel barnet får i sig. Tonåringar kan ofta skriva upp detta själva men yngre barn kan behöva hjälp av en vuxen.

Det är bra att skriva i en huvudvärkskalender. Det gör det lättare att se vad huvudvärken kan bero på. Tonåringar kan ofta skriva i en huvudvärkskalender själva medan yngre barn kan behöva hjälp och stöd av en vuxen.

I en huvudvärkskalender finns utrymme för att skriva följande:

- Hur ofta huvudvärken kommer.
- Hur länge den pågår.
- Hur intensiv den är.
- Om barnet tar läkemedel mot huvudvärken och i så fall vilket läkemedel.

Efter en tid kan du troligen se olika situationer som verkar bidra till barnets huvudvärk. Då kan barnet lära sig att känna igen de situationerna och försöka undvika dem.

[Här kan du ladda ner en gratis huvudvärkskalender på Huvudvärkssällskapets webbplats](#)

Huvudvärk går ofta över av sig själv. Men ibland kan barnet behöva söka vård.

Kontakta en [vårdcentral](#) om något av följande stämmer:

- Barnet har huvudvärk och också långdragen snuva, ont över pannan eller kinderna.
- Barnet har huvudvärk som inte går över och som inte lindras av receptfria läkemedel.
- Barnet använder läkemedel mot huvudvärk flera gånger i veckan.
- Barnet har huvudvärk som känns annorlunda än vid tidigare tillfällen.
- Barnet har huvudvärk och förändrad personlighet.
- Barnet har huvudvärk och har minskat i vikt.
- Barnet har huvudvärk och har också cancer.

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller [jouröppen mottagning](#) om något av följande stämmer:

- Barnet har kraftig huvudvärk, feber och trötthet. Barnet vill ligga stilla och verkar stel i nacken.

- Barnet får plötslig intensiv huvudvärk och trötthet, samt att barnet inte ger samma kontakt som vanligt.
- Barnet har huvudvärk som ökat under en tid. Barnet vaknar av huvudvärken eller har huvudvärk och kräks på morgonen.
- Barnet har huvudvärk och svaghet eller förlorad känsel i någon del av kroppen.
- Barnet har huvudvärk och skakningar eller ryckningar i någon del av kroppen.
- Barnet har huvudvärk och behandlas samtidigt med blodförtunnande läkemedel.
- Barnet har huvudvärk som inte går över efter att ha fått ett slag mot huvudet.
- Barnet har huvudvärk och feber och är svullen och röd i ögonvrån.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan barnet eller du som är närstående få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var ni kan söka vård.

Vid ett läkarbesök är det bra om barnet eller du kan berätta så mycket som möjligt om huvudvärken. Det är bra att ta med huvudvärkskalendern eller andra anteckningar om huvudvärken om barnet behöver söka vård.

Läkaren brukar ställa följande frågor:

- Hur många dagar i månaden har barnet huvudvärk?
- När hade barnet huvudvärk de senaste gångerna? Ange tidpunkt på dygnet och veckodag, om det går.
- Kan huvudvärken utlösas av stress eller oro?
- Brukar barnet ha huvudvärk i hela huvudet eller på den ena sidan av huvudet?
- Brukar huvudvärken kännas tryckande, molande eller pulserande?
- Brukar huvudvärken vara lätt eller svår?
- Hur länge brukar huvudvärken pågå?
- Blir barnet känslig mot ljus och ljud i samband med huvudvärken?
- Mår barnet illa och kräks i samband med huvudvärken?
- Behöver barnet lägga sig ner när huvudvärken är som värst?
- Kan huvudvärken öka av lätt fysisk aktivitet?
- Har huvudvärken förändrats från hur den tidigare har känts?
- Använder barnet läkemedel mot huvudvärken? Hur ofta i så fall? Hjälper det?

Utifrån svaren på dessa frågor kan läkaren oftast avgöra vilken typ av huvudvärk barnet har. Barnet kan också behöva undersökas med datortomografi eller med magnetkamera.

Ibland kan barnet behöva en bedömning av en läkare som är specialist på huvudvärk.

Det finns olika behandlingar för olika typer av huvudvärk.

När huvudvärken är tillfällig hjälper det ofta med receptfria läkemedel. Vid svårare värk kan barnet ibland få receptbelagda läkemedel.

Ibland ger inte läkemedlen tillräcklig hjälp. Då finns det andra typer av behandlingar som barnet kan vara hjälpt av.

Innan barnet börjar med en annan behandling är det viktigt att ni först har talat med en läkare. Det är för att barnet ska få den behandling som brukar hjälpa för just den typen av huvudvärk som barnet har.

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 få 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.

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](#).

[Läs mer om barn och vårdnadshavares rättigheter i vården.](#)

Senast uppdaterad:

2022-10-18

Redaktör:

Johanna Brydolf, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Mattias Linde, läkare, professor i neurologi, Institutionen för Neurovetenskap, Norges Teknisk-Naturvetenskapliga Universitetet

Det är vanligt att barn ibland sover sämre än vanligt, eller har svårt att somna. Många barn drömmer mardrömmar i perioder. Mer ovanliga sömnbesvär är att gå i sömnen eller att ha nattskräck.

Stress är en del av livet och barn brukar klara av stress under kortare perioder. När det är stressigt är det viktigt att barnet får koppla av och ta igen sig. För mycket stress kan ge besvär.

Bup är en förkortning för barn- och ungdomspsykiatri, och är till för barn och unga upp till 18 år som behöver psykiatriskt stöd eller vård.

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.