



[Magsäck och matstrupe](#)

Både barn och vuxna kan få hicka. Hicka är mycket vanligt hos små barn som ammas eller matas med flaska.

Det som händer när du får hicka är att diafragman drar ihop sig. Diafragman är en stor muskel som sitter i nedre delen av bröstkorgen och styr andningen. Sammandragningen händer utan att du kan påverka det.

När muskeln drar ihop sig sker en snabb inandning. Det hickande ljudet uppstår när stämbanden i struphuvudet drar ihop sig. Mellan sammandragningarna andas du som vanligt. Hickningarna slutar oftast av sig själv inom en timme.

Både diafragman och struphuvudets muskler styrs av [det autonoma nervsystemet](#), alltså det du inte kan påverka.

Ofta får du hicka utan att det finns någon särskild orsak. Ibland kan hicka bero på något av följande saker:

- Du har ätit en stor måltid.
- Du har druckit någon dryck med kolsyra.
- Du har druckit alkohol.
- Du har ätit starkt kryddad mat.
- Du har svält mycket luft.
- Du röker eller tar [läkemedel som innehåller nikotin](#) genom munnen.

Ibland kan hickan bero på en sjukdom, men det är ovanligt. Då blir hickan ofta mer besvärlig och håller i sig över en längre tid.

Barn som ammas eller matas med flaska får ofta hicka. Det är vanligt och beror på att barnet får i sig för mycket luft.

De flesta som får hicka behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv.

Kontakta [en vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om du har så stora besvär att du har svårt att sova eller äta på grund av hicka.

Ring telefonnummer 1177 om du behöver [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Det finns många olika råd om vad du kan göra själv för att sluta hicka, men inget är vetenskapligt bevisat.

För att sluta hicka kan du till exempel göra följande:

- Dricka kallt vatten, gärna med isbitar i.
- Dricka kallt vatten från den borte sidan av glaset i framåtböjd position.
- Hålla andan och svälja samtidigt. Du kan göra det flera gånger i följd.
- Andas i en papperspåse.

Om du ofta får hicka när du äter eller dricker kan det hjälpa om du tar mindre portioner och försöker att inte svälja för mycket luft.

Om ett barn ofta får hicka i samband med amning eller flaskmatning kan det hjälpa att tänka på följande råd:

- Ändra amningsställning. Prova dig fram, och lägg märke till hur barnet verkar må efter matningen.
- Ha ett mindre håll på nappflaskan.
- Låt barnet sitta upprätt och rapa efter maten.

Här finns mer information om [hicka, rapning och kräkningar hos små barn](#).

Om du har långvariga eller svåra besvär med hicka kan du få behandling. Du kan få prova olika läkemedel för att bli av med hickan.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning du vill](#) i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till specialiserad vård.

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att [du förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om du inte förstår.

Du har möjlighet att få hjälp av en [tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att få hjälp av en [tolk om du har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2024-07-31

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

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](#).