



[Tänder](#)

Att små barn biter sig själva eller andra är vanligt. Ofta beror det på att barnet ännu inte har lärt sig att uttrycka sig i ord, och bitandet blir ett sätt att ta kontakt och visa känslor. Små barn biter inte för att vara elaka eller besvärliga. De har ofta nära till känslor och kan vara impulsiva. Det är bra om du reagerar direkt, men lugnt.

Ett barn som har blivit bitet brukar inte behöva vård.

Det kan finnas många olika orsaker till att barn biter. Det kan till exempel bero på att barnet är något av detta:

- glad eller uppspelt
- överstimulerad
- arg
- nyfiken
- trött
- uttråkad
- frustrerad eller stressad
- orolig
- avundsjuk, till exempel på ett syskon.

Bitandet kan även betyda att barnet behöver uppmärksamhet.

Det är också vanligt att små barn biter när [mjölkttänderna börjar växa](#).

Impulsen att bitas kommer ofta väldigt plötsligt och därför har en del barn svårt att hejda sig.

Att barn biter har inget med bristande uppfostran att göra.

En del barn biter bara några få gånger, andra barn kan fortsätta längre. Men när barnet utvecklas och kan prata mer brukar det försvinna.

Läs om [barnets utveckling i olika åldrar](#) för att få veta mer om hur barn tänker, gör och reagerar.

Reagera snabbt men lugnt. Kom ihåg att barn inte biter för att vara elaka.

Du behöver hjälpa barnen i situationen, och också hjälpa dem vidare. Ge inte så mycket uppmärksamhet åt det som hände. Erbjud till

exempel barnet en leksak eller något annat som kan bryta situationen.

Du kan säga något i stil med ”det är inte okej att bitas”. Men hjälp framför allt barnet att flytta sin uppmärksamhet. Barn tolkar det som händer genom de vuxnas reaktioner. Stanna inte kvar i det som har hänt för länge.

Små barn kan reagera starkt på motgångar eftersom de inte är klarar av att hantera starka känslor. De kan också bli rädda om någon säger till på skarpen eller blir arg. Barn är därför helt utelämnade till hur vuxna hanterar situationen. Var därför lugn och vänlig.

Ditt barn kanske blir ledsen och förstår att hen har gjort något fel. Ge då stöd genom att vara nära och trösta, och berätta att det andra barnet kanske gjorde sig illa och blev ledsen. Men lägg inte skuld på barnet.

Du kan till exempel säga ”Jag förstår att du blev glad när du fick träffa Ludde”, eller ”jag tror att du blev besviken när du inte fick leksaken du så gärna ville ha”.

Ta reda på vad barnet som har blivit bitet behöver. Trösta barnet om hen gråter eller har blivit rädd. Visa att du förstår att det gör ont, blås på bitmärket och kyl eventuellt med något kallt.

Hur du som vuxen kan hjälpa till beror lite på barnets ålder. För barn som är yngre än cirka tre år och ännu inte kan prata så bra kan det räcka att du lyfter bort barnet och förklarar att det gör ont.

Barn från cirka tre år kan ofta göra sig förstådda och du kan fråga vad som hände. Låt båda barnen berätta vad som har hänt och hur det känns. Ge inte färdiga lösningar. Fråga om de själva har förslag på någon lösning. Hur känns det för den andra? Hur kan barnen hjälpa varandra att bli glada igen?

Försök att sätta ord på och bekräfta barnets känslor, till exempel ”Jag förstår att du blev arg när hen tog spaden. Ska vi tillsammans försöka komma på vad du kan säga när du vill ha spaden ifred? Titta här, det finns fler spadar att leka med.”

Att tvinga ett barn att säga förlåt löser oftast inga konflikter på lång sikt. Risken är att barnet till slut säger förlåt för att få ett snabbt slut på situationen. Men kom ihåg att barn gör som vuxna. Barnet kommer att lära sig att säga förlåt om du gör det i situationer där det har gått fel och någon kan behöva säga förlåt.

Prata gärna med det andra barnets föräldrar eller andra som har ansvar för barnet, även om det känns jobbigt. Berätta vad som har hänt och hur barnen reagerade och gjorde utan att värdera eller anklaga något av barnen.

Det är lätt att känna att man måste få sitt barn att sluta bita, speciellt om barnet biter andra personer. Det kan kännas bra att berätta att ditt barn kan bitas men att du finns nära ditt barn för att det inte ska hända igen.

Ibland går det att se när barnet är på väg att bitas. Barn kan till exempel få svårare att hejda impulser när de är trötta, hungriga, har ont eller vill vara ifred.

Ibland kanske inte du är med när ditt barn biter någon annan. Ta hjälp av personalen om det till exempel händer på förskolan. De behöver hjälpa till för att barn inte ska bita varandra.

Personalen på förskolan har tystnadsplikt och får därför inte prata med andra föräldrar om ditt barn.

Var fysiskt nära ditt barn när hen leker med andra barn. Be personalen att inte lämna barnen ensamma när de leker eller vilar, om barnet går på förskolan eller i familjedaghem.

Några andra tips är att ge uppmärksamhet för det som är bra och som fungerar för barnet. Lägg inte så mycket uppmärksamhet på bitandet.

På längre sikt är det bra att hjälpa barnet att visa vad hen tänker och känner på andra sätt än att bitas.

Försök att då och då ge barnet all den uppmärksamhet som hen behöver, utan konkurrens från till exempel ett yngre syskon.

De allra flesta barn lär sig genom vuxnas och andra barns reaktioner att inte bitas.

Kom ihåg att det är skillnad på att ”göra fel” och att ”vara dålig”. Ett barn kan göra fel när hen biter, men ska inte behöva höra att hen är dum eller dålig. Barn behöver vuxnas förståelse och hjälp att göra rätt.

Alla kan göra fel, men barn kan lära sig om vuxna visar hur man ska göra.

Fortsätt att vara lugn mot ditt barn även om hen fortsätter att bitas. Ge inte så mycket uppmärksamhet till själva bitandet, så länge ingen riskerar att skadas. Risker någon att skadas kan du försöka förändra situationen genom att till exempel distrahera barnet med en leksak eller genom att byta rum tillsammans.

Med barn som är cirka tre år och äldre kan du prata om vad som har hänt. Gör det i så fall vid ett senare tillfälle, och när det är lugnt. Men lägg inte ansvaret på barnet.

Kontakta någon av dessa för att få stöd och för att lära dig mer om varför barn biter:

- [barnavårdscentral, BVC](#)
- [vårdcentral](#).

Har barnet en funktionsnedsättning som [utvecklingsstörning](#) eller [autism](#) kan du också kontakta en habiliteringsmottagning.

Du behöver inte göra något om bittet bara ger ett litet märke på huden. Tvätta med tvål och vatten om barnet får ett sår.

Ett barn som har blivit biten brukar inte behöva vård.

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

- Såret börjar göra mer ont efter ett dygn eller om det blir rött, svullet eller börjar komma var
- Bittet har gått igenom huden i ansiktet, på handen eller nära en led.

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

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

Människan har inte stelkrampsbakterier i munnen. Du behöver därför inte kontrollera ditt stelkrampsskydd om en människa har bitit dig.

Prata med andra vuxna i barnets omgivning om ditt barn blir biten av samma barn flera gånger. Prata med personalen på förskolan om ditt barn blir biten där. Då kan du fråga personalen om deras rutiner, till exempel om barnen lämnas ensamma när de leker eller ska

vila.

Senast uppdaterad:

2021-11-12

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Lena Dahlgren Rutfjäll, psykolog, specialist klinisk psykologi för barn och unga, Örebro

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](#).