



[Förkylning och influensa](#)

Förkylning är en infektion i näsan, halsen eller svalget. Den orsakas nästan alltid av ett virus. Förkylning brukar gå över av sig själv, men det finns saker du kan göra för att lindra symtomen.



Här kan du se en film om hur du kan skydda dig mot influensa.

Video: [//play.mediaflowpro.com/ovp/14/60CCXD7G6G](https://play.mediaflowpro.com/ovp/14/60CCXD7G6G)

Här kan du se en film om hur du kan skydda dig mot influensa.

Förkylning smittar lätt, särskilt de första dagarna som barnet är sjuk. Tvätta dina och barnets händer ofta för att undvika att smittan sprids.

Vid en förkylning är det vanligt att barnet har följande:

- täppt näsa
- rinnande snuva och nysningar
- lite huvudvärk
- [feber](#)
- lindrig hosta
- svårt att svälja och är irriterad i halsen.

När barnet har smittats tar det bara något dygn innan de första symtomen kommer. Vanligtvis känner sig barnet sjuk de första två dagarna, men blir sedan piggare. Snoret är till en början klart och blir sedan tjockare. Snoret kan vara grått, gult eller grönt. Barnet kan ha snuva och hosta i en till två veckor.

Hosta är del av kroppens försvar. Genom att hosta gör sig kroppen av med sådant som irriterar luftvägarna.

Barn får ibland hög feber, men den brukar gå över snabbt.

De allra flesta som är förkylda behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller en [jourmottagning](#) så snart det går om barnet har ett eller flera av följande besvär:

- Barnet har feber som håller i sig i mer än fyra dygn.
- Febern kommer tillbaka efter att barnet har varit feberfri ett par dagar.
- Barnet får fler symtom från öronen, halsen, luftrören eller bihålorna.
- Barnet har svårt att suga på bröstet eller nappflaskan eftersom näsan är täppt.

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

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

Lär barnet att snyta sig och nysa i armvecket. Förkylning sprids genom luften.

Förkylning hos barn är mycket smittsamt. Virusnet smittar genom mycket små droppar i luften. De kan överföras när barnet nyser, hostar eller håller någon i handen. Förkylningar sprids lätt då barn ofta har mycket kroppskontakt med andra barn och med vuxna. Virusnet kan också sitta på leksaker, som barn slickar och suger på. Ibland kan virus och bakterier finnas kvar på leksaker flera dagar.

Barn blir oftare förkylda än vuxna. Under de första åren i barns liv är det vanligt att de får tio till femton förkylningar om året. Med tiden kommer förkylningarna mer sällan. Från tio års ålder brukar barn ha fem till tio förkylningar om året, liksom vuxna.

Läs mer hos [Försäkringskassan](#) om vilka regler som gäller för vård av sjukt barn.

Under de första två åren gör infektionerna oftast inte att barnet blir immun. Äldre barn blir däremot ofta immuna mot det virus som de har smittats med.

Barn upp till sex månader har ett visst skydd mot förkylningar, tack vare antikroppar som förs över till barnet under tiden i magen. Ett nyfött barn är ändå känslig för infektioner, speciellt under den första månaden.

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](#)

Tvätta barnets händer ofta för att hindra att smittan sprids.

Det är svårt att undvika att barn blir förkylda. Här är några tips för att minska risken att smittan sprids:

- Tvätta dina egna och barnets händer ofta. Före och efter varje måltid.
- Lär barnet nysa i armvecket, i stället för rakt ut.
- Försök lära barnet att inte peta sig i näsan eller ögonen, eftersom virus lättast fastnar där.

Låt barnet vara utomhus så mycket som möjligt, även på vintern. Virus sprids lättare inomhus.

Barn som är i miljöer där de andas in tobaksrök får oftare infektioner i luftvägarna än barn i rökfria miljöer. Undvik att barnet är i miljöer där människor röker.



Barn som har feber behöver dricka mycket för att inte bli uttorkade.

Du kan hjälpa till att lindra symtomen för att barnet ska må så bra som möjligt.

De allra yngsta barnen andas genom näsan. Därför kan det vara svårt för dem att äta om de är täppta i näsan. Ofta är det intorkat snor i näsan som gör att barnet är täppt.

Du kan droppa en till två milliliter koksaltlösning i näsan om barnet har svårt att äta eller andas. Det tunnar ut snoret och rengör näsan. Det mesta av lösningen rinner bakåt i näsan och ned i magsäcken och tar med sig en del av snoret. Koksalt droppar kan köpas receptfritt på apotek.

Det går också att göra egna koksalt droppar. Blanda 1 deciliter ljummet vatten med 1 milliliter salt. Det är lika mycket som 1 kryddmått salt. Vattnet behöver inte kokas upp, men det kan kännas bättre om lösningen är ljummen när du använder den. Droppa lösningen i barnets näsa med hjälp av en liten plasticspruta, som finns att köpa på apotek. Eller använd en bomullstuss.

Koksalt droppar är milda för slemhinnorna och kan användas så mycket och länge som det behövs.

Du kan använda bröstmjölk i stället för koksalt droppar i barnets näsa, om du ammar.

Har barnet fortfarande svårt att andas eller äta kan du använda en nässug för att suga ut det sega slemmet ur näsan. Du kan köpa sugen på apotek. Ge näsdroppar med koksaltlösning innan för att göra slemmet mindre segt.

Barn kan få avsvällande nässprej eller näsdroppar när de är täppta i näsan. Det gör att svullnaden i näsan går ner. Det finns inga nässprejer eller näsdroppar som är godkända för barn under ett år. Då får du ge koksalt droppar. Olika nässprejer och näsdroppar är godkända från olika åldrar. Fråga på ett apotek och läs anvisningarna på förpackningen noga.

Avsvällande nässprej och näsdroppar ska inte användas i mer än tio dagar i sträck. De kan ha motsatt effekt om de används längre och göra att barnet blir mer täppt och svullen i näsan.

Svullnaden i näsans slemhinnor minskar om barnet sover med huvudet högt. Du kan prova att luta sängen lite genom att ställa benen vid sängens huvudända på ett par böcker.

Små barn kan tycka att det är skönt att sitta i en babysitter eller i en bärsele.

Det finns ingen forskning som visar att receptfria hostmediciner har någon tydlig effekt, men en del tycker att de hjälper. Låt barnet dricka mycket. Det brukar vara lika effektivt som slemlösnande läkemedel.

[Hostan](#) är viktig för att barnet ska få upp slem och rensa luftvägarna. För att lindra hostan kan du ge barnet vatten. Till barn över ett år kan du ge honung som löses upp i varmt vatten. Tänk på att honung kan orsaka karies, så borsta barnets tänder.

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

Barn får snabbare vätskebrist än vuxna. Ett barn som har feber behöver [dricka mer än vanligt, för att inte bli uttorkad](#). Ge barnet till exempel vatten, saft eller juice. Ett barn som har druckit för lite kan bli trött, hängig och kissa mindre än vanligt. Kissar barnet ungefär lika ofta som vanligt, så har hen fått lagom med dryck.

Ibland vill barn med feber inte äta vanlig mat. Det är ingen fara om barnet har lite mindre aptit under några dagar. Ge barnet sådant som hen tycker om att äta och dricka. Det kan vara till exempel glass, kräm eller välling.

Feber är ett av kroppens sätt att försvara sig mot och bekämpa infektioner. När kroppen blir för varm trivs inte virus. Behandla därför inte feber hos ett barn som i övrigt mår bra.

Du kan ge receptfria febernedsättande och smärtlindrande läkemedel om barnet är gnällig, inte vill äta eller dricka eller har svårt att komma till ro på kvällen.

Ring 1177 eller en [vårdcentral](#) innan du ger något läkemedel till barn som är yngre än sex månader.

Detta gäller för barn:

- Barn från 3 månader kan få läkemedel som innehåller paracetamol.
- Barn från 6 månader kan få läkemedel som innehåller ibuprofen.

Läkemedlen finns i flera olika former som passar för barn, till exempel tabletter som smälter i munnen och i flytande form. Fråga på ett apotek vad som passar för ditt barn.

Följ noga anvisningarna på förpackningen och kombinera inte olika läkemedel. Här kan du läsa om att [kombinera paracetamol och ibuprofen](#).

Du kan läsa mer om ett läkemedel i den bipacksedel som följer med förpackningen. Du kan även söka upp läkemedlet på [fass.se](#) och läsa bipacksedeln där.

Barn och ungdomar under 18 år bör inte använda läkemedel med acetylsalicylsyra mot feber utan att först prata med en läkare. Läs mer i texten [Receptfria läkemedel mot tillfällig smärta](#).

Förkylning orsakas vanligtvis av virus och då hjälper inte behandling med antibiotika. Kroppens immunförsvar sköter läkningen och förkylningen går över av sig själv.

En förkylning är en infektion i de övre luftvägarna, främst i näsan. Virus eller bakterier gör att slemhinnorna blir infekterade. De blir då svullna och bildar mer slem än vanligt. Slemmet kan vara tunt eller tjockt.

Det finns flera hundra virussorter som kan orsaka förkylning.

Går förkylningen inte över kan barnet ha fått en följsjukdom.

Ibland kan förkylning leda till att barnet får [öroninflammation](#). Barnet får ont i det ena örat eller båda öronen. Öroninflammation går ofta över av sig själv men ibland behöver barn behandling med antibiotika.

Under de allra första levnadsåren får barn ofta [astma](#) i samband med infektioner i luftvägarna. Det kallas förkylningsastma. Andningen blir då pipig och utandningen tyngre. Ibland kan långvarig hosta vid förkylning bero på förkylningsastma. Förkylningsastma behandlas på samma sätt som astma.

Vissa barn kan få [bihåleinflammation](#) när de är förkyllda, men det är ovanligt. Barnet kan då få täppt näsa, tjock snuva och värk i pannan eller kinderna.

Barnet kan också få [influensa](#).

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](#).

Senast uppdaterad:

2023-02-15

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Inge Axelsson, barnläkare, professor emeritus i medicinsk vetenskap, Barnkliniken, Östersunds sjukhus

Fotograf:

Jenny Hallström, 1177.se, nationella redaktionen Emmali Anséus, 1177.se, nationella redaktionen

Filmproducent:

Studio Kupol Uppläsare: Louise Engström

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](#).