



[Diarré, förstoppning och blod i avföringen](#)

Förstoppning hos barn

Barn som har förstoppning har svårt att bajsar. Bajset är hårt och trögt. Det är också vanligt att få ont i magen. Förstoppning kan vara tillfällig eller pågå en längre tid. Ibland behöver barnet använda läkemedel som gör bajset mjukare.

Den här texten handlar om alla som är upp till 18 år.

Förstoppning är väldigt vanligt hos barn.

Symtom

Barn kan ha ett eller flera av följande symtom när de har förstoppning:

- Barnet bajsar färre än tre gånger per vecka.
- Bajset är hårt och trögt.
- Barnet har svårt att bajsar.
- Det gör ont att bajsar, och barnet kan bli ledsen och inte vilja bajsar. Du kan ibland se på barnets kroppshållning och på hur barnet beter sig att hen inte vill bajsar.
- Det kommer mycket bajs när barnet väl bajsar. Det kan ibland orsaka stopp i toaletten.
- Barnet har ont i magen och vill kanske därför inte äta.
- Det blir sprickor runt ändtarmens öppning. Det kan blöda och lämna [blodspår på bajset](#) eller på toalettpappret.

Barnet kan få besvär med urinvägarna

Det hårda bajset kan också trycka på urinblåsan. Det kan göra att barnet behöver kissa oftare, eller [kissar på sig](#). En del barn kan också få andra besvär med urinvägarna, såsom upprepade [urinvägsinfektioner](#).

Barnet kan få löst bajs i underkläderna

Det kan komma löst bajs i underkläderna om barnet har förstoppning. Det är löst bajs som rinner förbi den hårda klump av bajs som finns i ändtarmen. Det är vanligt att tro att barnet har diarré i stället för förstoppning när det händer.

Ibland använder vårdpersonal ordet avföringsinkontinens när barn får löst bajs i underkläderna.

När och var ska jag söka vård?

De flesta barn som får förstoppning en kortare tid behöver inte söka vård.

Du behöver söka vård för barnet om besvären inte går över av sig själv.

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

- Barnet äter bara bröstmjölken och du tror att hen har förstoppning.
- Barnet har haft svårt att bajsar i en vecka eller mer.

- Barnet har återkommande besvär med tillfällig förstoppning.
- Barnet har omväxlande förstoppning och diarré.
- Barnet är ledsen på grund av att det gör ont när hen ska bajsas.
- Barnet har ont i magen samtidigt som hen har förstoppning.
- Barnet har svårt att bajsas och ökar inte i vikt som hen ska.
- Bajset innehåller blod.

Vänta tills det blir vardag, om det är helg. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Du kan alltid kontakta en [barnvårdscentral](#) om du har frågor om barnets matvanor eller toalettvanor.

Om det är bråttom

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

- Barnet har mycket ont i magen.
- Barnet kallsvettas och har utspänd mage.
- Barnet kräks.
- Barnet har blod och slem i bajset och verkar inte må bra.

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

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp att bedöma symtom.

Vad kan jag göra själv?



Tips vid förstoppning hos barn.

Video: [//play.mediaflowpro.com/ovp/14/16CCWCRA0D](https://play.mediaflowpro.com/ovp/14/16CCWCRA0D)

Tips vid förstoppning hos barn.

Vad du kan göra beror till viss del på barnets ålder och vad barnet äter.

Ibland har barnet förstoppning en längre tid eller har förstoppning många gånger.

Massera magen

Barn som äter bröstmjölk ersättning kan ibland få förstoppning. Du kan prova att försiktigt massera barnet mage om du märker att hen försöker bajsas utan att något händer. Sluta att massera om du märker att barnet inte tycker om det.

Byt ut bröstmjölk ersättningen

Pröva att byta ut ett eller flera måltider till en annan tillverkare av [bröstmjölk ersättning](#), om barnet äter bröstmjölk ersättning. Prata med en sjuksköterska på barnvårdscentralen, de kan ge råd om vilka ersättningar som gör bajset mjukare.

Ge fruktpuré

Du kan ge barnet lite puré av katrinplommon, fikon eller päron om barnet är sex månader eller äldre. [Du kan göra puré själv](#) eller köpa färdiga fruktpuréer i mataffären. Det finns också dryck av katrinplommon eller av päron som du kan ge barnet.

Öka smakportioner långsamt

Barn som börjar äta mat från att bara ha ätit bröstmjölk eller bröstmjölksersättning kan få förstoppning om de får för stora smakportioner.

Öka långsamt på smakportionerna. Minska storleken om barnet får förstoppning i samband med att hen börjar med smakportioner. Öka sedan igen långsamt.

Läs [mer om smakportioner](#).

Ge mat som innehåller fibrer

Barnet behöver äta mat med fibrer och fullkorn i måttliga mängder. Det är bra bland annat för att tarmarna ska kunna arbeta. Råden för mat och dryck gäller för alla barn även när de inte har förstoppning. Men råden är extra viktiga när barnet har förstoppning.

Fibrer finns exempelvis i bröd, flingor, gryn och pasta som innehåller fullkorn. Även rotfrukter, grönsaker, frukt och bär är rika på fibrer. Barn behöver äta grönsaker och frukt varje dag.

Frukt som kan hjälpa vid förstoppning är katrinplommon, aprikos, russin, fikon, päron och kiwi.

Barnet behöver dricka tillräckligt med vatten

Försök att se till att barnet [dricker tillräckligt med vätska](#), och att det finns vätska att dricka när hen är törstig. Välj vatten och inte söta drycker.

Det kan ibland vara svårt att veta om barnet dricker tillräckligt med vätska. Ett bra tecken är att barnet kissar regelbundet. Då behöver du inte ge barnet mer vätska.

Mer vatten om barnet börjar äta mer fibrer

Barnet kan få magont, gaser i magen och mer förstoppning om hen äter mer fibrer utan att dricka tillräckligt. Det gäller framför allt om barnet är under sex år. För mycket fibrer kan också ge diarré. Minska på mängden fibrer om barnet får diarré på grund av att hen äter mer fibrer.

Ge mindre av stoppande mat

Minska på mängderna av stoppande mat om du vet att ditt barn äter mycket av dem. Här är några exempel på mat som är stoppande:

- mat med mycket vitt mjöl som pasta, ljust bröd och pannkakor
- vitt ris
- banan.

Läs mer om bra mat för barn

Läs mer om mat till barn i texterna [Barnets mat upp till ett år](#) och [Barnets mat 1–6 år](#).

Det finns också mer information om mat till barn på Livsmedelsverkets webbplats:

- [Mat till barn under ett år](#)
- [Mat till barn mellan ett och två år](#)
- [Mat till barn över två år](#)

Försök få barnet att röra på sig

Försök att få barnet att vara fysiskt aktiv. Att röra kroppen hjälper tarmarna att arbeta och gör det lättare att bajsas. Barn som är sex år

och äldre rekommenderas att vara fysiskt aktiva sammanlagt minst en timme per dag.

Få tips om hur du kan få [barnet att röra på sig](#).

Försök att få regelbundna vanor

Det är bra om barnet får bajsas i lugna och ro varje dag, gärna vid ungefär samma tid. Då kan barnet så småningom få in en vana och det blir lättare att bajsas.

Ofta kommer en reflex att bajsas efter en måltid. Ibland kommer reflexen under själva måltiden. Det är bra om barnet kan bajsas direkt efter frukost, lunch och middag. Du kan uppmuntra barnet att försöka bajsas då, men tjata inte.

Använder barnet blöja kan du ta av blöjan innan du sätter barnet på pottan eller på toaletten.

Låt barnet sitta på huk eller ha stöd för fötterna

Det blir lättare för barnet att bajsas om hen kan ta stöd med fötterna. Du kan till exempel försöka få barnet att sitta på huk om hen använder blöja. Använd en fotball som barnet kan stödja fötterna på, om barnet sitter på toaletten.

Ibland kan barn som använder blöja stå upp när de bajsar. Barnet får svårare att bajsas ordentligt då, och det kan därför leda till att barnet får förstoppning.

Låt barnet vara utan blöja under dagen, om barnet är tre år eller äldre och använder blöja. Förstoppningen kan minska när barnet börjar använda potta eller gå på toaletten.

Skapa lugn och ro på toaletten

En del barn vill bara bajsas i en miljö de känner sig trygga i. Märker du att ditt barn till exempel bara vill bajsas hemma kan du försöka ge den möjligheten.

Prata med personalen på förskolan eller skolan om barnet tycker att det är jobbigt att bajsas där. Ni kan försöka att hitta lösningar, till exempel att barnet kan gå på en toalett där det är lite lugnare. Tänk på att fråga barnet om det går bra att du pratar med personalen. Om barnet vill kan hen vara med och prata.

Om barnet vill kan du följa med in på toaletten om barnet behöver bajsas och ni inte är hemma. Barnet kan känna sig tryggare när du är där. Använder ditt barn blöja kan ni gå i väg en stund tillsammans till en plats det är lugnare på.

Fundera över barnets tillvaro

Försök att ta reda på om det är något i barnets tillvaro som kan bidra till förstoppningen, till exempel stress. Försök att ta reda på om det är något ni kan göra åt situationen.

Fortsätt med rutinerna

Fortsätt med rutinerna när barnet kan bajsas igen. Försök att se till att barnet bajsar efter måltiderna. Fortsätt också att ge barnet mat med fibrer och tillräckligt med vätska.

Även om förstoppningen har släppt kan barnet komma ihåg hur ont det gjorde, och kan därför medvetet eller omedvetet hålla sig från att bajsas. Det kan leda till att förstoppningen kommer tillbaka.

Använd salva om barnet har ont

Barnet kan använda en mjukgörande salva i ändtarmsöppningen, om hen har fått sprickor eller sår där. Det finns också smärtstillande salvor som kan lindra om barnet har ont när hen ska bajsas. Du eller barnet smörjer då salvan strax innan hen ska bajsas. Fråga personalen på ett apotek vad barnet kan använda.

Använd receptfria läkemedel

Det finns olika typer av receptfria läkemedel mot förstoppning som du kan köpa på apotek. Läkemedlen fungerar på olika sätt och ni kan få pröva er fram till vad som fungerar för barnet.

Vilket läkemedel barnet kan använda beror också på hens ålder. Fråga därför om råd på barnavårdscentralen, vårdcentralen eller

apoteket om du är osäker på vad barnet ska ha.

För aldrig upp något i barnets ändtarm

Försök aldrig att själv lösa en förstoppning genom att stoppa in exempelvis en febertermometer i barnets ändtarm. Det kan skada ändtarmen. Det gäller framför allt barn under ett år.

Vad händer i kroppen?

Förstoppningen uppstår i ändtarmen.

En förstoppning börjar oftast när bajset stannar kvar för länge i ändtarmen.

Innehållet i tarmen består av bearbetade matrester och bakterier. I tjocktarmen suger tarmens slemhinna upp det mesta av vattnet ur tarminnehållet. När innehållet i tarmen stannar kvar för länge i ändtarmen hinner mer vatten sugas upp och bajset blir då torrt och hårt. Det kan då göra ont att bajs ut det.

När ändtarmen är full skickar den en signal till hjärnan, och barnet känner sig bajsnödig. Men om barnet undviker att bajs för att det gör ont, försvinner denna reflex att bajs. Då samlas det mer hårt bajs i ändtarmen och det blir ännu svårare för barnet att bajs.

Läs mer om [tarmarna och matsmältningsorganen här](#).

Bajs hos barn som får bröstmjolk eller bröstmjölksersättning

Barn som bara äter bröstmjolk bajsar olika mycket och det är mycket ovanligt att de får förstoppning. De kan bajs flera gånger om dagen, en gång i veckan, eller ibland varannan vecka. Men trots att det kan gå lång tid mellan gångerna är det inte förstoppning. Bajset är då löst och kommer i stora mängder.

Barn som får bröstmjölksersättning eller både bröstmjolk och bröstmjölksersättning, brukar bajs ungefär en gång om dagen. Barn som får bröstmjölksersättning kan lättare få förstoppning.

Se bildspelet [Barnets bajs första levnadsveckan](#).

Bajs hos barn som äter vanlig mat

Bajsets konsistens och utseende förändras när barn börjar äta annan mat än bröstmjolk och bröstmjölksersättning. När barn är runt tre år bajsar de oftast en till tre gånger om dagen.

Vad beror förstoppning på?

Förstoppning kan bero på olika saker. Det startar ofta med att barnet tillfälligt får hård avföring och inte vill bajs för att det gör ont. Då undviker barnet att bajs.

Att avföringen blir hård kan till exempel bero på barnets vanor och vad hen äter och dricker.

Barnet står emot bajsnödighet

När barnet är runt två år kan barnet lära sig att stå emot signalerna som talar om att hen är bajsnödig. Barnet kan då själv välja om hen ska bajs. Barnet kan få förstoppning om hen ofta står emot signalerna.

Barn vill gärna vara i en trygg och van miljö när de ska bajs. De kan därför hålla sig från att bajs om de är hemma hos någon annan, på förskolan eller i skolan.

Hur det ser ut på toaletten kan också påverka, till exempel i skolan. Barnet kan undvika att bajs om det till exempel inte går att låsa toalettdörren eller om det är smutsigt på toaletten.

Barn kan ibland undvika att bajs om de är inte är hemma i en trygg miljö. Om barnet inte får ro att bajs kan det göra att barnet undviker att bajs, trots att hen vill.

Barnet kan vara så upptagen och inne i sin lek att hen står emot signalen att bajs, eftersom hen inte vill sluta leka.

Vanligt med förstoppning när förändringar sker

Många barn kan få besvär med förstoppning i samband med förändringar av något slag. Det kan till exempel vara följande:

- Barn under ett år kan få förstoppning när de börjar äta mer och äta mer vanlig mat.
- Barnet har haft en infektion och druckit mindre än vad hen behöver.
- Barn kan få förstoppning när de ska sluta använda blöja och [börja använda toaletten eller pottan](#).
- En del barn får förstoppning när de börjar i förskolan eller skolan.

Ibland kan förstoppning orsakas av en sjukdom. Du kan läsa om dem nedan, under rubriken Sjukdomar. Men oftast finns ingen sådan orsak.

När barnet har förstoppning länge utan att det beror på någon sjukdom kallas det inom sjukvården för funktionell förstoppning.

Mat och dryck påverkar magen

Barnet kan få hårt bajs om hen äter för lite fibrer eller för mycket stoppande mat, eller dricker för lite. Men fiberrik mat kan också göra att barnet får förstoppning, om hen inte dricker tillräckligt.

Sår i ändtarmsöppningen

Hårt bajs kan ibland ge små sår eller sprickor i ändtarmsöppningen som gör ont när man bajsar. Barnet kanske har fått sådana sår tidigare och minns att det gjorde ont. Därför kan barnet låta bli att bajsar för att hen är rädd att det ska göra ont.

För lite rörelse

Barn som sitter stilla mycket kan få förstoppning. Det gäller också om barnet har legat mycket, till exempel om hen har varit sjuk.

Oro och stress

Ibland kan förstoppning vara ett symtom på att [barnet känner stress](#) eller oro.

Läs mer om när [barn mår psykiskt dåligt](#).

Sjukdomar

Ibland kan förstoppning vara ett symtom på en sjukdom. Här är några exempel på sjukdomar som kan ge förstoppning:

- [Allergi mot proteinet gluten](#), så kallad celiaki eller glutenintolerans.
- [Allergi mot komjolkprotein](#) eller annat födoämne. Laktosintolerans ger däremot inte förstoppning.
- Hypotyreos, som innebär att [barnet har låg ämnesomsättning på grund av brist på sköldkörtelhormon](#).
- [Hirschsprungs sjukdom](#), en väldigt ovanlig och medfödd sjukdom där nervsystemet i tarmen inte fungerar som det ska.
- Medfödda skador som har utvecklats under fostertiden, till exempel i nervsystemet eller i ändtarmen.

Ändra inte på barnets kost om du tror att förstoppningen beror på allergi mot någon mat. Kontakta i stället [en barnläkarmottagning](#) eller en [vårdcentral](#).

Undersökningar och utredningar

Barnet kan behöva bli undersökt för att ta reda på vad förstoppningen beror på.

Du och barnet får först berätta om besvären, vad barnet äter och hur ofta barnet bajsar. Sen gör läkaren en [kroppsundersökning](#). Barnet mäts och vägs också, för att se hur hen växer.

Ibland behöver läkaren undersöka barnets ändtarm för att se om det finns hårt bajs som stoppar upp i ändtarmen. Läkaren undersöker då med ett finger. Det brukar inte göra ont. Undersökningen kan hjälpa läkaren att avgöra vilken behandling som passar bäst. Barnet

kan också behöva [lämna blodprov](#).

Behandling

Barnet kan behöva få läkemedel om råden om vad man kan göra själv inte hjälper.

Oftast är läkemedlet ett så kallat mjukgörande medel, som drar till sig vatten till bajset. Det gör att bajset blir mjukare och lättare att bajsas ut. Det blir då svårare att få förstoppning igen. Mjukgörande medel är oftast ett pulver som blandas med vatten innan barnet dricker det. Det finns olika smaker. Om barnet ändå inte tycker om smaken kan du exempelvis ha i lite saft.

Det är väldigt olika hur länge olika barn behöver använda läkemedlet. Barnet behöver använda medlet så länge att hen är utan besvär i minst en månad. Sedan kan ni prova att minska dosen lite i taget. Om besvären återkommer betyder det att det var för tidigt att sluta och ni behöver fortsätta ett tag till. Ni kan avsluta behandlingen om besvären inte kommer tillbaka.

För många barn tar det oftast flera månader för ändtarmen att fungera som den ska igen. En del barn behöver använda läkemedel i ett år eller längre. Du och barnet bör då ha en regelbunden kontakt med en läkare på en vårdcentral eller en barnläkarmottagning.

Sluta inte med läkemedel för tidigt

Sluta inte använda läkemedlet för tidigt. Även om bajset blivit mjukt och det går bra att bajsas kan barnet minnas hur ont det gjorde, och därför undvika att bajsas. Då kan förstoppningen komma tillbaka.

Det är inte skadligt att använda mjukgörande läkemedel under en lång tid.

Ibland behövs mycket mjukgörande medel

Barnet kan behöva få mycket mjukgörande medel om hen har en hård klump bajs i ändtarmen.

Lavemang

Det är ovanligt men ibland kan förstoppningen vara så besvärlig att barnet har ont. Tarmen behöver då rensas på bajs. Barnet får behandling med ett lavemang på en barnläkarmottagning eller en vårdcentral.

Samtalsstöd

För en del barn kan det ta mer än ett år för kroppen att ställa om sig, och för barnet att glömma hur ont det gjorde att bajsas.

Barnet kan behöva få prata med personal på en vårdcentral eller en barnläkarmottagning. Det kan till exempel vara om barnet är rädd för att det ska göra ont när hen bajsar. Du som förälder kan också få stöd, så att du sedan kan stötta barnet.

Påverka och delta i vården

För att kunna vara aktiva och ta beslut är det viktigt att [du och barnet förstår den information som ni får av vårdpersonalen](#).

Barn ska få vara delaktiga

[Barn ska få vara delaktiga](#) i sin vård. Det finns ingen åldersgräns för detta. Barnets möjlighet att ha inflytande över vården beror på hens ålder och mognad.

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:

2023-06-20

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Peter Grimheden, barnläkare, specialist i mag- och tarmsjukdomar, Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Stockholm
Thomas Mårtensson, barnläkare, specialist i mag- och tarmsjukdomar, Barn gastrocentrum, Akademiska Barnsjukhuset, Uppsala

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

Fotograf:

Åsa Grindal Emma Hasselgren, 1177.se, nationella redaktionen Juliana Wiklund

Så fungerar matsmältningsorganen

Maten du äter bryts ner medan den passerar genom din kropp. Det kallas matsmältning eller matspjälkning. Olika organ och körtlar hjälper till med matsmältningen. Maten behöver brytas ner för att kroppen ska kunna ta upp näringen som maten innehåller.

Förstoppning

Förstoppning är oftast ofarligt och kan bero på att du dricker för lite vätska och äter för lite fibrer.

Tips för att få barn att röra sig

Barn och unga behöver röra sig för att må bra. Det är viktigt för bland annat kroppen, hjärnan och sömnen. Här får du tips och råd om hur du kan göra för att få barn att röra sig mer i vardagen.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

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.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).