



[Magsjuka och kräkningar](#)

Kräkningar och diarréer är de vanligaste symtomen när barn har magsjuka. Sjukdomen går nästan alltid över inom ett par dagar. Det är viktigt att barnet får i sig vätska, särskilt vid kraftiga diarréer. Det gäller framför allt barn under ett år.

Den här texten handlar om magsjuka hos barn som är cirka sex år eller yngre.

Du kan läsa en version av denna text på [lätt svenska](#). Den finns också översatt till [flera språk](#).

För [vuxna och barn som är äldre än cirka sex år kan du läsa här](#)

Ett barn som har magsjuka får ett eller flera av följande symtom:

- barnet mår illa
- barnet har ont i magen
- barnet kräks
- barnet har [diarré](#)
- barnet har [feber](#)
- barnet är trött och orkar ingenting.

Barnet vill oftast inte heller äta.

Symtomen kommer ofta snabbt ett par dagar efter att barnet har smittats. Kräkningarna upphör ofta inom ett eller ett par dygn. Diarréerna kan pågå längre, ibland upp till en vecka.

Magsjuka är vanligast under vinterhalvåret, när man lever tätare tillsammans inomhus. Vuxna och barn kan också bli magsjuka av kranvatten som innehåller bakterier, parasiter eller virus, och av dåligt tillagad mat, ibland efter att ha varit [utomlands](#).

Barn kan också [kräkas av andra anledningar](#).

Barn ska vara hemma när de kräks eller har diarré.

De kan gå tillbaka till förskola eller familjedaghem när de äter som vanligt och inte har kräkts eller haft vattentunn diarré under minst två dygn.

Barn som går i skolan ska stanna hemma i minst ett dygn efter att de har blivit friska.

Personer i samma hushåll som är friska behöver inte stanna hemma i förebyggande syfte. Men det är viktigt att [tvätta händerna noga](#) och att gå hem direkt om man får symtom.

Om det finns många sjuka barn på en förskola eller ett familjedaghem kan spridningen av smitta begränsas genom att friska syskon som går på samma förskola eller familjedaghem stannar hemma. Varje kommun och enskild förskola bestämmer vilka regler de vill ha.

De allra flesta barn som har magsjuka behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv.

Risken för vätskebrist ökar om barnet är yngre än två år, om barnet inte kan behålla någon vätska och om hen samtidigt har kraftiga diarréer. Det kan leda till uttorkning. Det är allvarligt. Ju yngre barnet är, desto känsligare är barnet. Hög feber gör att barnet förlorar mer vätska. Läs mer om [hur vätskebrist och uttorkning kan märkas och vad du kan göra då](#).

Ring en [vårdcentral](#) eller telefonnummer 1177 för [sjukvårdsrådgivning](#) om barnet har ett eller flera av följande symtom:

- Barnet är under sex månader och får kräkningar och diarré.
- Barnet inte har blivit bättre inom ett dygn.
- Barnet verkar frisk, men bajset fortsätter att vara löst i mer än två veckor.
- Barnet har en kronisk sjukdom och du är osäker om barnet behöver vård.

Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller [en jouröppen mottagning](#) om barnet har diarré, kräks och samtidigt har ett eller flera av följande symtom:

- Barnet får inte i sig någon vätska eller kissar mycket mindre än vanligt.
- Barnet är trött, orkar inte leka och är ointresserad av omgivningen.
- Barnet har mycket ont i magen och det går inte över eller blir värre.
- Det finns blod i kräkningarna eller i bajset.

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

En del virus är mycket smittsamma. Ring därför alltid mottagningen innan du åker dit. Då kan mottagningen förbereda ditt besök och se till att du inte smittar andra.

Barn som är magsjuka behöver få i sig mer vätska än vanligt. Erbjud därför barnet att dricka, gärna så snart barnet har blivit magsjuk.

Ge barnet lite vätska i taget, men ofta. Dricker barnet för mycket vätska på en gång kan hen kräkas igen.

Du kan försöka att ge vätska med en liten sked om barnet har svårt att dricka själv.

Du kan försöka att ge isglass om barnet inte vill dricka. Men fortsätt att erbjuda barnet vätska och vätskeersättning. Barnet behöver fortfarande vätska eller vätskeersättning, även om hen äter upp isglassen.

Om du ammar eller ger barnet bröstmjölk med flaska ska du fortsätta med det, men oftare än vanligt och även om barnet fortsätter att kräkas. Om du ammar kan du försöka att [mjölka eller pumpa ur bröstet](#), för att därefter ge mjölken med sked om barnet inte vill suga på bröstet.

Du kan också använda en särskild plastspruta som används för att ge läkemedel till barn. Spruta eller droppa vätskeersättningen eller bröstmjölken mot insidan av kinden, så rinner vätskan ner i halsen. Undvik att spruta direkt mot gommen, det kan ge barnet kväljningar. Sprutor i olika storlekar finns på apotek.

Barn som kräks mycket behöver få två teskedar vätska ungefär var femte minut. Två teskedar är ungefär 10 milliliter, om du ger vätskan med spruta.

Ofta behöver barn mer vätska än vad man tror. En ettåring kan till exempel behöva lite mer än en liter vätska under ett dygn.

Det bästa är att [ge vätskeersättning](#) om barnet kräks mycket eller har kraftiga diarréer. Det gäller alla barn, oavsett ålder. Vätskeersättningen innehåller lämpliga mängder av salter och socker som hjälper till att återställa [kroppens vätskebalans](#).

Ibland kanske barnet inte vill dricka vätskeersättningen. Du kan då försöka att smaksätta den med juice eller lite koncentrerad saft.

Barn som är cirka fyra-fem år och äldre är inte lika känsliga för vätskebrist och uttorkning som yngre barn. Därför kan äldre barn dricka det som hen själv vill.

Vätskeersättning för barn finns att köpa på apotek. Du kan också [blanda egen vätskeersättning](#) till barnet. Du behöver då vara mycket noggrann med mängden socker, salt och vätska, så att det blir rätt.

Det är vanligt att barnet slutar kräkas men fortsätter att ha diarré ett tag till.

Fortsätt då att ge det som barnet brukar äta.

Barn som ammar kan fortsätta att amma. Barn som inte ammar kan få bröstmjölksersättning, risvälling eller majsavvälling i flaska. Anpassa till det som passar för barnets ålder. Börja med att ge små mängder åt gången. Bröstmjölksersättning kallas även modersmjölksersättning.

Du kan prova att ge morotssoppa om barnet är över sex månader. Morotssoppa kan ha en stoppande effekt på diarréer. Du kan göra soppan själv genom att blanda morotspuré och vatten.

Barn som brukar äta vanlig mat kan börja göra det igen när hen själv vill, när hen inte kräks så mycket längre. Tarmen återhämtar sig snabbare om barnet kan få i sig mat och näring utöver vätskan. Ge gärna barnet små mängder mat åt gången. Det kan vara bra att undvika frukt eftersom barnet kan bli lös i magen av frukten. Undvik också fullkornsvälling och fiberrika livsmedel tills barnet mår bra igen.

Var uppmärksam på hur barnet mår. Det kan till exempel vara om barnet blir tröttare än vanligt, inte orkar leka eller orka bry sig om omgivningen. Sök vård om barnet blir väldigt trött, slapp och orkeslös.

Magsjukan beror oftast på en virusinfektion.

Magsjuka smittar lätt och ofta är flera personer sjuka samtidigt i familjen eller på förskolan. Därför är det bra att göra följande:

- [Tvätta händerna](#) med flytande tvål före måltider och efter toalettbesök.
- Ha egen handduk eller använda pappershandduk.
- Håll toaletten avtorkad och ren.

Lägg de använda blöjorna i en plastpåse innan de slängs i soptunnan, om barnet som har magsjuka använder blöja. Gör rent skötbordet och tvätta händerna noggrant efter att du har bytt blöja.

Du och barnet får berätta om besvären när ni söker vård. Läkaren eller sjuksköterskan kan också fråga följande:

- Hur länge har barnet varit sjuk?
- Hur ofta har barnet kräks eller haft diarré?
- Har det varit stora mängder kräks eller diarré?
- Orkar barnet leka?
- Har barnet ätit eller druckit något som kan ha orsakat magsjukan?

Frågorna kan också handla om ni nyligen har varit utomlands.

Läkaren undersöker barnets mage genom att känna och klämma försiktigt på den. Hen mäter barnets blodtryck, temperatur och puls. Läkaren undersöker också barnets hud och slemhinnorna i barnets mun genom att titta och känna på dem.

Ibland får barnet lämna prover. De vanligaste proven är blodprov och urinprov. Ibland behövs även prov från bajset.

Det vanligaste är att magsjukan går över av sig själv och att barnet inte behöver vård. Men om barnet till exempel har allvarlig [vätskebrist](#) kan hen behöva vara på sjukhus för att [få vätska och salter direkt in i blodet via dropp](#). Ibland får barnet också annan behandling på sjukhus.

Om en magbakterie har orsakat infektionen kan barnet behöva behandling med antibiotika, men det är ovanligt med en sådan infektion.

Vid en magsjuka skadas cellerna i tarmens slemhinna av ett virus, en parasit eller en bakterie. [Tarmens slemhinna](#) tar vanligtvis upp vätska till kroppen, men när den skadas kan tarmen inte ta upp vätska lika bra. I stället förlorar kroppen vätskan genom kräkningar eller diarréer.

Kroppen förlorar både vätska och salter vid diarré. Barn är mycket känsligare för vätskeförluster än vuxna. Ju yngre barnet är desto snabbare får barnet vätskebrist.

Kräkningar kan leda till att barnet har svårt att behålla den vätskan som hen dricker. Ett litet barn kan snabbt bli sämre om barnet förlorar mer vätska än hen får i sig. Hög feber gör att barnet förlorar ännu mer vätska. Det är därför viktigt att

ge dryck redan från allra första början av maginfektionen.

För att kunna vara aktiva i vården och ta beslut är det viktigt att barnet och du som vuxen [förstår den information ni får av vårdpersonalen](#). Ställ frågor om du inte förstår. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård och behandling](#).

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](#).

Om det behövs [hjälpmedel](#) ska ni få information om vad som finns och hur ni får det.

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

Senast uppdaterad:

2024-05-27

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Henrik Arnell, barnläkare, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm

Fotograf:

Emma Hasselgren, 1177.se, nationella redaktionen

Alla barn blir sjuka ibland. Läs om vanliga besvär och sjukdomar, vad du kan göra själv och när du behöver söka vård.

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.

Barn kan få vätskebrist vid exempelvis magsjuka. Ge därför barn alltid extra vätska, gärna så snart hen blir sjuk.

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](#).