



[Andningssvårigheter och andningsuppehåll](#)

Ett barn som ofta sover oroligt eller snarkar kan ha andningsstörningar under sömnen. Det är vanligt, och beror oftast på att det är trångt bakom näsan eller i svalget. Är det mycket trångt kan barnet få andningsuppehåll. Den vanligaste behandlingen är en operation.

Den vanligaste orsaken till att barn får andningsstörningar under sömnen är att det är trångt i barnets övre luftvägar. Det kallas för obstruktiv sömnrelaterad andningsstörning.

En annan orsak kan vara att andningsmusklerna inte aktiveras, men det är mindre vanligt. Den här texten handlar om obstruktiv sömnrelaterad andningsstörninga.

Barn som har andningsstörningar under sömnen brukar andas ansträngt och ha följande besvär nästan varje natt i minst en månad:

- Barnet snarkar eller andas in ljudligt under sömnen.
- Barnet sover oroligt, rör mycket på sig och kan svettas mycket.
- Barnet sover med öppen mun.

Besvären kan öka om barnet är förkyld och svullen i svalget, eftersom det blir ännu trängre då.

Barn som har mycket trångt i svalget kan också få andningsuppehåll under sömnen. Det kallas för obstruktiva apnéer.

Under andningsuppehållet är barnet tyst under några sekunder, men det syns på halsen och bröstkorgen att barnet försöker andas. När barnet börjar andas igen låter andetagen högre och andningsrörelserna kan vara kraftigare.

Barn som har fler än ett andningsuppehåll per sömntimme får diagnosen obstruktiv sömnapné. Vid allvarliga former kan barnet ha fler än tio andningsuppehåll per sömntimme.

Andningsstörningarna eller andningsuppehållen gör att barnet sover sämre. Det kan leda till att barnet får följande besvär:

- Barn runt två till sex år kan bli överaktiva och få svårt att koncentrera sig. De kan även få svårt att gå upp i vikt.
- Barn runt fem år och uppåt kan börja kissa på sig på nätterna.
- Äldre barn kan bli trötta på dagarna, få inlärningssvårigheter och inte orka med aktiviteterna i skolan.

Andningsstörningar som beror på trånga luftvägar kan förekomma i alla åldrar, men är vanligast hos barn mellan två och sex år. I den åldern är halsmandlarna och körteln bakom näsan som störst. Sedan brukar de minska i storlek.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller [barnavårdcentral](#) om du misstänker att barnet har andningsstörningar under sömnen. Det är viktigt att

barn som har problem med andningen under sömnen utreds.

Många vårdcentraler kan du kontakta genom att [logga in](#).

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

Bilden till vänster visar halsmandlar som inte är förstörade. På bilden till höger är halsmandlarna förstörade.

Besvären med trånga övre luftvägar beror oftast på att [halsmandlarna är stora](#) och tar upp för mycket plats i svalget. Ofta är också körteln bakom näsan förstörad. Då blir det trångt i svalget. Barnet kan inte andas helt genom näsan, utan andas i stället genom munnen. Ibland är det så trångt i svalget att det blir helt stopp för luften, och barnet får ett andningsuppehåll.

Det finns fler orsaker till att de övre luftvägarna blir trånga och att barnet får svårt att andas under sömnen. Här är några exempel:

- [Övervikt](#) ökar risken för andningsuppehåll. Det beror på att vävnaderna i halsen och svalget blir tjockare och gör luftvägarna trängre.
- Formen på barnets käkar påverkar. Risken för andningsuppehåll ökar om barnet till exempel har liten underkäke.
- Barn med muskelsvaghet eller [Downs syndrom](#) har ökad risk för andningsstörningar och andningsuppehåll.
- Vid [gastroesofageal reflux](#) kan magsyra läcka från magen upp till halsen. Syran är stark och kan göra så att de övre luftvägarna svullnar. Då blir svalget trängre vilket kan leda till andningsuppehåll.

Barn som bara är några månader gamla och som låter ljudligt när de andas kan ha så kallad laryngomalaci. Besvären upptäcks oftast inom ett par veckor efter födseln.

Laryngomalaci innebär att slemhinnorna vid ingången till luftstrupen inte har utvecklats som de ska. Då kan det bli trångt när barnet ska andas. När barnet sover slappnar musklerna av, vilket kan göra besvären större och barnet kan få andningsuppehåll.

Oftast går andningsbesvären över av sig själv vid laryngomalaci. Ibland kan besvären göra att barnet får svårare att gå upp i vikt. Då kan barnet behöva en operation av slemhinnan.

Central sömnapné är en form av andningsstörning som är mindre vanlig och oftast förekommer hos yngre barn.

Under andningsuppehållen vid central sömnapné aktiveras inte andningsmusklerna. Barnet ligger stilla och det syns inga andningsrörelser på halsen och bröstkorgen, till skillnad från vid obstruktiv sömnapné. Vid central sömnapné slutar barnet att andas under minst 10 sekunder innan andningen kommer i gång igen.

Central sömnapné kan bero på att hjärnan vid stunder under sömnen inte skickar andningssignaler till lungorna. Central sömnapné kan också bero på att barnets lungor inte fungerar som de ska, eller på [gastroesofageal reflux](#).

Hos läkaren på vårdcentralen eller barnavårdscentralen får du berätta om vilka besvär barnet har. Barnet ska också få berätta så mycket som det går. Läkaren undersöker barnet och tittar bland annat i svalget.

Barnet får sedan en remiss till en läkare som är specialist på sjukdomar i öronen, näsan och halsen, eller till en barnläkare om det gäller centrala andningsstörningar.

Innan läkarbesöket kan du filma ditt barn under sömnen, om du har möjlighet. Det går ofta att göra med en mobiltelefon eller med en kamera med videofunktion. Se till att ljuset är bra och att ljudet från barnets andning kommer med på filmen.

Det är viktigt att ansiktet och bröstkorgens rörelser syns på filmen, så ta av barnet på överkroppen innan hen somnar. Bäst är om du kan filma under den senare delen av natten, när barnet drömmer. Under den perioden är musklerna mer avslappnade vilket gör att andningsbesvären ökar. Filma under ett par minuter när besvären är som störst, och visa filmen för läkaren vid besöket.

Barnet kan behöva genomgå en så kallad fiberskopi om körteln bakom näsan eller ingången till luftstrupen ska undersökas. Då för läkaren in en tunn slang med en kamera genom barnets näsa. Det kan kännas lite obehagligt, men det brukar inte göra ont.

Barnet sitter i knät hos dig som följt med medan läkaren gör undersökningen. Insidan på barnets näsa kan bedövas med en sprej innan undersökningen.

Hos en del barn registreras barnets andning på natten med särskild utrustning. Det kallas för nattlig andningsregistrering och kan göras på ett sömnlaboratorium eller hemma.

På ett sömnlaboratorium finns ofta mer avancerad utrustning som kan registrera både sömnkvalitet och andning. En närstående får följa med till sömnlaboratoriet och sova kvar tillsammans med barnet.

Äldre barn och tonåringar går oftast bra att undersöka i hemmet. Då får ni låna utrustning som under en natt registrerar andningen. Utrustningen består av en så kallad näsgrimpa som mäter luftflödet, och av andningsband som sätts på bröstkorgen och magen. På ett finger fästs en syremätare.

Hos de flesta barn som har obstruktiva andningsstörningar behöver halsmandlarna eller en del av halsmandlarna opereras bort. Här kan du läsa mer om [operation av halsmandlarna](#).

Ofta behöver även körteln bakom näsan opereras bort. Läs mer här om [operation av körteln bakom näsan](#).

Ibland behöver endast körteln tas bort och halsmandlarna kan vara kvar.

Nästan alla barn blir av med sina besvär efter operationen. Kontakta mottagningen igen om barnet inte blir bättre eller får tillbaka sina besvär.

Det finns en risk för blödningar i svalget och näsan efter operationen. Kontakta genast vården om det kommer blod från barnets mun.

Det är också vanligt att barnet har ont och kan behöva smärtlindrande läkemedel i mellan en och två veckor efter operationen. Barnet bör stanna hemma från förskolan eller skolan i cirka en vecka efter operationen.

Halsmandlarna och körteln kan växa tillbaka om endast delar av dem har opererats bort. Då kan barnet behöva en ny operation om besvären kommer tillbaka.

Det finns receptfri nässprej med kortison som kan hjälpa vid besvär med snarkningar eller om barnet andas genom munnen. Sprejen minskar svullnaden i körteln bakom näsan och kan användas i några månader i väntan på läkarutredning eller operation. Fråga en läkare om råd innan du använder sprejen.

Andningsstörningar under sömnen kan leda till dålig sömnkvalitet och syrebrist, vilket i längden kan påverka hur barnet utvecklas.

Hos barn som under lång tid andas med öppen mun kan överkäkens utveckling påverkas och tänderna kan hamna snett, så kallat

korsbett. Då kan barnet behöva [tandreglering](#).

Du ska få vara delaktig i ditt barns vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och hur länge ni kan behöva vänta på vård.

Även [barn ska få vara delaktiga](#) i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

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:

2023-01-16

Redaktör:

Lovisa Dragstedt, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Danielle Friberg, läkare, specialist på sjukdomar i öron, näsa och hals, Akademiska sjukhuset, Uppsala

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

På webbplatsen kan du läsa mer om vad du kan behöva veta i samband med en operation av halsmandlarna, som också kallas tonsilloperation.

Besök, undersökningar och behandlingar i vården brukar gå bättre om barnet och du är förberedda. Om du är rädd och orolig är det lätt att barnet känner likadant. Förbered först dig själv och sedan ditt barn. Här får du råd om hur du kan göra.

Du kan lämna synpunkter eller klaga om du har varit med om något inom vården som du inte är nöjd med. Dina synpunkter kan bidra till att vården blir bättre och säkrare.

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.

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).