

Till dig som har ont i magen

Ibland kan magen göra ont fast du inte är sjuk. Det är vanligt. Din mage och din hjärna jobbar ihop, och ibland blir de extra känsliga.

Här är tips som kan hjälpa dig:

1. *Det är okej – och inte farligt*

Magen kan reagera på stress eller oro. Det betyder sällan att något är farligt.

2. *Gör något roligt när magen bråkar*

Rita, spela, lyssna på musik, pyssla, se en film, prata om något kul eller ta en kort promenad. Att tänka på annat hjälper magen att slappna av.

3. *Prata – men inte hela tiden*

Berätta för en vuxen att du har ont. Sen kan ni göra något annat ihop så att magen får vila från all uppmärksamhet.

4. *Hjälp magen med rutiner*

Ät på samma tider, sov ordentligt, drick vatten och gå på toaletten när du behöver.