



Patientmaterial

MAGONT HOS BARN – INFORMATION TILL FÖRÄLDRAR

Många barn har återkommande magont utan att det beror på sjukdom. Det handlar ofta om en känslig kommunikation mellan mage och hjärna (gut–brain-axeln). Besvären är verkliga – men oftast ofarliga.

1. *Bekräfta – utan att förstärka*

Visa att du lyssnar och finns där, men undvik att fråga ofta om smärtan eller analysera den i detalj. Håll ett lugnt tonläge och normalisera vardagen. Använd gärna avledning/distraction vid behov.

2. *Skapa goda rutiner*

Regelbundna måltider, lugn ätmiljö, toalettrutin (gärna efter frukost), och tillräcklig sömn hjälper magen att bli lugnare.

3. *Mat som brukar fungera*

Ät regelbundet i mindre portioner, öka gärna lösliga fibrer (frukt, grönsaker, havre, psyllium). Minska kolsyrade drycker, stora mängder juice och sötsaker.

4. *Undvik egna eliminationsdieter*

Starta inte mjölkfri, glutenfri eller låg-FODMAP-kost utan vägledning av hälso- och sjukvården/dietist.

5. *Hjälp barnet hantera stress och oro*

Planera in lugna stunder, minska press när det går och förklara att magen är känslig men inte farlig.

6. *Rörelse hjälper*

Promenader, lek och vardagsaktivitet minskar smärtekänslighet och hjälper tarmen att arbeta.

När ska ni söka vård igen?

Sök vård vid viktnedgång, blod i avföringen, upprepade kräkningar, feber, snabbt försämrat mående eller om barnet slutar äta/dricka.