

Hur man hjälper småbarn med magproblem

Smärtsamma problem med magen hos småbarn, inklusive diarré och förstoppning, är hemskt för både föräldrar och barn. Här är en lista över saker som hjälper till att hålla ditt barns magbesvär under kontroll.

- Håll utkik efter frekvent vattnig avföring. Det är ett tecken på att ditt barn har diarré, fråga din bvc sköterska om råd.
- Tvätta händerna ofta, och tillämpa god hygien för att förhindra att det smittar.
- Ge barnet något att dricka. Det räcker ofta med vätska, men ibland behöver barnet få vätskeersättning (ej hemmagjord)
- Undvik söta drycker.
- Se upp för mörk, stark luktande kiss, eftersom det kan vara ett tecken på uttorkning.
- Fråga din BVC sköterska om barnet behöver vätskeersättning.
- Ge endast ditt barn läkemedel mot diarré efter rekommendation från din bvc sköterska.
- Håll ditt barn hemma från dagis så länge det är sjukt och upp till 48 timmar efter sista diarré.
- Om ditt barn bajsar sällan kan det vara ett tecken på förstoppning. Rådgör med din bvc sköterska.

- Ge ditt barn mer vätska, helst vatten eller utspädd fruktjuice.

- Se till att barnet får mycket frukt och grönsaker i kosten.

- Se till att ditt barn är aktivt eftersom det kan hjälpa tarmarna att röra sig.

- En mjuk massage av magen efter ett varmt avslappnande bad kan hjälpa förstoppning att passera. Flytta händerna medsols över barnet mage.

- Undvik receptfria läkemedel för förstoppning, såvida inte din bvc sköterska rekommenderar det.

- För mer information om barn och magbesvär, läs, [Felsökning orolig magen](#) [1].

Källa till webbadress: <https://www.nestlebarnmat.se/12-24-manader/smabarn-mag-problem>

Länkar

[1] <https://www.nestlebarnmat.se/node/341690>