

Hvad er funktionelle mavesmerter?

De forekommer hyppigt hos børn mellem 4 og 18 år.

Funktionelle mavesmerter...

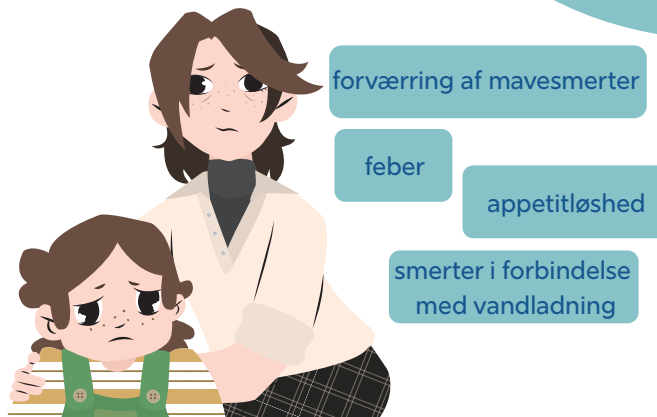
- ✓ har ikke en klar årsag
- ✓ er mavesmerter, der varer mindst 4 dage om måneden i 2 måneder
- ✓ er ikke kun påvirket af fødeindtag, aktivitet eller afføring
- ✓ kan udløses af bekymring eller ængstelse



Symptomer

Dit barn vil ofte klage over mavesmerter omkring navlen og nogle gange hovedpine, smerter fra kroppen og søvnbesvær. Dit barn har ikke tegn på alvorlig sygdom, men smerten kan påvirke barnets daglige liv.

Ring til lægen, hvis dit barn har funktionelle mavesmerter og udvikler:



Funktionelle Mavesmerter

Du kan finde flere oplysninger på:

www.espghan.org



ESPGHAN

Kontakter og ressourcer

- <https://kidshealth.org/en/parents/functional-abdominal-pain.html>
- <https://thesleepcharity.org.uk/information-support/children>
- <https://hypnosis4abdominalpain.com/>



Functional Abdominal Pain

Hvad kan du gøre for at hjælpe?

Funktionelle mavesmerter forsvinder normalt over tid, så målet med behandlingen er at lette symptomer og hjælpe barnet med at vende tilbage til en mere normal hverdag. Du kan gøre følgende for at hjælpe dit barn med at håndtere symptomerne hjemme:

Aktivitet

Opmuntr dem til at fortsætte normale aktiviteter som at gå i skole, dyrke sport og tilbringe tid med familie og venner. Aktiviteter kan distrahere dem fra deres smerte og lindre deres symptomer, mens fysisk motion kan forbedre tarmfunktionen og stressniveauet.

Søvn

Dårlig søvn kan forværre symptomerne. Hvis søvn er et problem for dit barn, så prøv at hjælpe dem med at forbedre deres søvnmønstre. Du kan finde nogle tip i afsnittet ressourcer.



Kost

En balanceret kost og at drikke nok væske vil fremme en sundere tarm og forbedre velvære. Det er vigtigt at diskutere eventuelle kost ændringer med en diætist.

Psykisk sundhed

Hvis dit barn lider af psykiske lidelser som angst eller depression, er det vigtigt at få hjælp til at imødekomme dem. Overvej en rådgiver for at få støtte og hjælp til at afhjælpe deres lidelse.

Beroligelse og støtte

Funktionelle mavesmerter kan udløse, og blive udløst af bekymringer, og andre psykiske symptomer. Tal med dit barn om barnets bekymringer, og hjælp med at udvikle strategier til at håndtere dem, samt berolige barnet med at smerten ikke har en alvorlig årsag og går over.

HUSK at



Selvom der ikke er nogen kendt årsag, er funktionelle mavesmerter reelle, og hvis man affærdiger symptomerne, kan det gøre tingene værre.

Disse symptomer kan være foruroligende og forårsage betydelig smerte, men de er ikke farlige og vil ikke føre til langvarig skade på dit barn.



Børn med funktionelle mavesmerter kan føle sig triste og skuffede over at gå glip af aktiviteter, skole og tid med deres venner, hvilket kan føre til dårligere håndteringen af deres smerter. Det kan gøre en meget stor forskel at hjælpe barnet med at bevare et positivt syn på tingene.