Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

FÖRSTOPPNING HOS BARN

Sängvätning och förstoppning är vanliga problem hos små barn. Barnens avföringsfrekvens varierar mycket. En del spädbarn och små barn bajsar alltid i samband med måltider, 3–5 gånger per dygn. Eftersom avföringsmassan ackumuleras långsamt när man dricker mjölk, kan tarmtömningsintervallet hos ett litet spädbarn ändå sträcka sig till över en vecka utan att det är fråga om ett problem med tarmfunktionen.

Den genomsnittliga avföringsfrekvensen minskar från fyra gånger per dygn hos ett några veckor gammalt barn till 1–2 gånger per dygn vid fyra års ålder.

Symtom på förstoppning

Man talar om förstoppning när avföringsfrekvensen är gles (mer än tre dagars intervaller) eller det gör ont att bajsa. Detta är förknippat med hård och riklig avföringar och att barnet undviker att bajsa.

Förstoppning börjar oftast i åldern 2–4 år, men kan också förekomma redan under det första året. Förstoppning hos barn är oftast (hos mer än 90 procent) funktionell, det vill säga den beror inte på någon organisk sjukdom, och ganska ofta hittar man ingen klar orsak till att barnet har börjat lida av förstoppning.

TOALETTVANOR

Regelbundna toalettvanor är centrala vid behandling av förstoppning. Eftersom behovet av att bajsa är störst efter att barnet ätit, bör barnet vänjas vid att gå på toaletten efter huvudmåltiden även om barnet självt tycker att hen inte behöver bajsa. En lugn sittstund på 10–15 minuter är att föredra. Det är bra att beakta när barnet lyckats bajsa, men man ska inte kritisera barnet när hen inte lyckats göra det. Om barnet tydligt håller sig, bör hen vänligt uppmuntras att ändå gå på toaletten.

En bra sittställning är viktig när man sitter på toaletten. En fotpall under fötterna är nödvändig för att hitta en bra och avslappnad ställning och för att säkerställa att den sista delen av tarmen töms. Barnets fötter ska vila stadigt på pallen, sittställningen ska vara framåtlutad, händerna ska vila på benen, inte hålla i toalettstolens kanter.

KOSTBEHANDLING/MEDICINERING VID FÖRSTOPPNING

Förstoppning behandlas i första hand med tillräckligt vätskeintag, kost och motion. Vid behov kan man använda ett laxermedel (Pegorion) för behandling av förstoppning.

NÄRING OCH VÄTSKEINTAG

Vid behandling av förstoppning är det viktigt att dricka regelbundet och tillräckligt under dagen (1–2 glas till frukost och lunch, 1 glas till mellanmål, 2 glas till middag och 1 glas till kvällsmål). Den huvudsakliga drycken bör vara **vatten** (eller vid behov **mycket** svag saft), mjölkprodukter för barn under skolåldern 4 dl/dygn, för skolbarn 5–6 dl/dygn.

Se till att barnet får tillräckligt med fiber och har en regelbunden måltidsrytm. **De viktigaste fiberkällorna i kosten är fullkornsprodukter, grönsaker, frukt och bär.** Olösliga fibrer som ökar avföringsmassan (särskilt i fullkorn) är effektivast vid behandling av förstoppning, men också lösliga fibrer (havre, bär, frukt och grönsaker) främjar tarmfunktionen. Den dagliga rekommenderade mängden grönsaker och frukt är fem portioner som motsvarar storleken på barnets egen hand.

Fibertillskott, t.ex. vetekli eller havrekli kan blandas i gröt/yoghurt.
Det är bra att välja fullkornsprodukter (pasta, ris, bröd). Välj bröd som innehåller 6 g fiber per 100 g.
Torkade plommon används traditionellt för att behandla förstoppning, t.ex. 2–3 torkade plommon blötläggs i vatten över natten och äts på morgonen med vattnet, t.ex. i en smoothie. Torkad frukt innehåller mycket fiber och kan ges till barnet som ett alternativ till godis (russin, dadlar, fikon, korinter, aprikoser).

Motion främjar tarmfunktionen. Uppmuntra barnet att röra på sig dagligen. Fysiska lekar och spel passar barn bra.

MEDICINERING

Vid behandling av förstoppning är det ofta motiverat att ta hjälp av ett milt laxermedel – alltså ett preparat som stimulerar tarmfunktionen – om kosten inte ger tillräcklig förbättring. **Makrogol**-preparat som fås receptfritt på apotek (t.ex. Pegorion) är en säker och för de flesta barn nödvändig substans. Det är bra att börja med en större dos (ca 1 g per kilo kroppsvikt), så att avföringen blir mjuk och kommer lätt, vilket förhindrar att barnet kan hålla sig eller undvika att bajsa. Vanligtvis kan det under de första veckorna inträffa olyckor med avföring, och avföringen kan vara mycket lös när mjukare avföring passerar förbi ansamlingar i den sista delen av tarmen, ibland i mycket stora mängder. **I det här fallet bör dosen inte**

minskas utan fortfarande ökas. Makrogol är säkert även i hög dos och bör användas minst lika länge som förstoppningen har pågått.

Vid behandling av förstoppning och avföringsläckage behöver barnet ett målmedvetet men samtidigt vänligt och uppmuntrande stöd. Barnet bajsar inte på sig med flit. När barnet ska gå på toaletten frågar man inte om hen är nödig, utan säger att det är dags att försöka i lugn och ro.

Vid behov kan ni kontakta en hälsovårdare som behandlar barn med sängvätning och förstoppning via mödra- och barnrådgivningens centraliserade tidsbokning och rådgivning via Lunna-appen eller per telefon (029 151 2400 mån-fre kl. 9–12).