Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

LAPSEN UMMETUS

Kastelu ja ummetus ovat yleisiä pienten lasten pulmia. Lasten ulostamistiheys vaihtelee paljon. Osa imeväisistä ja pienistä lapsista ulostaa aina ruokailun yhteydessä 3–5 kertaa vuorokaudessa. Koska maitoa juomalla ulostemassaa kertyy hitaasti, voi ulostusväli pienellä imeväisellä kuitenkin venyä yli viikonkin mittaiseksi, ilman että kyse on ongelmasta suolen toiminnassa.

Keskimääräinen ulostamistaajuus harvenee muutaman viikon ikäisen lapsen neljästä kerrasta vuorokaudessa 1–2 kertaan vuorokaudessa neljään ikävuoteen mennessä.

Ummetuksen oireet

Ummetuksesta puhutaan silloin, kun ulostaminen on harvaa (yli 3 päivän välein) tai kivuliasta. Tähän liittyvät kovat ja runsaat ulosteet, ulostamisen välttely (panttaaminen).

Ummetus alkaa tavallisimmin 2–4 vuoden iässä, mutta voi myös ilmetä jo ensimmäisen vuoden aikana. Lasten ummetus on useimmiten (yli 90 %:lla) toiminnallista, eli se ei johdu orgaanisesta sairaudesta, ja varsin usein mitään selvää syytä ummetuksen alkamiselle ei löydy.

WC-TAVAT

Säännölliset WC-tavat ovat keskeisiä ummetuksen hoidossa. Koska ulostamistarve on suurimmillaan ruokailun jälkeen, lapsi tulisi totuttaa WC-käyntiin pääaterian jälkeen, vaikka lapsen omasta mielestä ulostamistarvetta ei olisikaan. Rauhallinen 10–15 minuutin istunto on suotava. Onnistunut ulostaminen on syytä huomioida, mutta epäonnistuneesta tuokiosta ei pidä moittia. Jos lapsi selvästi panttaa ulostamista, tulisi hänet hyväntahtoisesti ohjata myös tällöin WC:hen.

Hyvä asento on tärkeä pöntöllä istuessa. Koroke jalkojen alla on välttämätön hyvän ja rennon asennon löytämiseksi ja suolen loppuosan tyhjenemisen varmistamiseksi. Lapsen jalkojen tulee olla tukevasti jakkaralla, istuma-asento etukumara, kädet jalkojen päällä, ei kiinni pöntön reunoilla.

UMMETUKSEN RUOKAVALIOHOITO/LÄÄKITYS

Ummetusta hoidetaan ensisijaisesti riittävällä juomisella, ruokavaliolla ja liikunnalla. Tarvittaessa ummetuksen hoitoon voi käyttää ummetuslääkettä (Pegorion).

RAVITSEMUS JA NESTEEN SAANTI

Ummetuksen hoidossa on tärkeää juoda säännöllisesti ja riittävästi päivän mittaan (1-2 lasia aamupalalla ja lounaalla, välipalalla 1 lasillinen, päivällisellä 2 lasillista ja iltapalalla 1 lasillinen). Pääasiallinen juoma on **vesi** (tai tarvittaessa **erittäin** laimea menu), maitotuotteita alle kouluikäiselle 4 dl /vrk, kouluikäiselle 5-6 dl/vrk.

Huolehdi lapsen kuidunsaannin riittävyydestä ja säännöllisestä ruokailurytmistä. **Ravinnon tärkeimmät kuidun lähteet ovat täysjyväviljavalmisteet, kasvikset, hedelmät ja marjat**. Ulosteen massaa lisäävä liukenematon kuitu (erityisesti täysjyväviljassa) on ummetuksen hoidossa tehokkainta, mutta myös liukeneva kuitu (kaura, marjat, hedelmät ja kasvikset) auttaa vatsan toimintaa. Kasviksien ja hedelmien päivittäinen suositeltava määrä on viisi lapsen oman käden kokoista annosta.

Kuitulisät esim. Vehnälese, kauralese voidaan lisätä puuroon/jogurtin sekaan.
On hyvä valita kokojyvä/täysjyvä valmisteita (pasta, riisi, leivät). Valitaan leipää, jossa kuitua on 6g/100g.
Kuivattuja luumuja käytetään perinteisesti ummetuksen hoidossa, esim. 2-3kpl kuivattuja luumuja liotetaan vedessä yön yli ja syödään aamulla vesineen esim. smoothien joukossa. Kuivatut hedelmät sisältävät paljon kuitua ja niitä voi antaa lapselle esim. karkin tilalla (rusinat, taateli, viikuna, korintit, aprikoosi).

Liikunta edesauttaa vatsan toimintaa. Kannusta lasta liikkumaan päivittäin. Liikunnalliset leikit ja pelit sopivat lapsille hyvin.

LÄÄKITYS

Ummetuksen hoidossa kannattaa herkästi ottaa avuksi mieto laksatiivi eli suolen toimintaa stimuloiva aine, mikäli ruokavaliolla ei saada tilannetta paremmaksi. Ilman reseptiä apteekista saatava **makrogoli**-valmiste (esim. Pegorion) on turvallinen ja useimmille lapsille tarpeellinen aine. Sitä kannattaa alkuun ottaa isommalla annoksella (n.1g/painokilo), siten että kakka on pehmeää ja tulee helposti, eikä pidättely ja panttaaminen ole mahdollista. Yleensä ensimmäisinä viikkoina voi tulla kakkavahinkoja ja kakka voi olla hyvinkin löysää, kun suolen loppuosassa olevien kertymien ohi tulee löysempää kakkaa joskus hyvinkin runsaasti. **Tällöin annosta ei pidä vähentää vaan edelleen lisätä.** Makrogoli on turvallinen isollakin annoksella ja sen käyttöaika on vähintään yhtä pitkä kuin ummetuksen kesto on ollut.

Ummetuksen ja tuhrimisen hoidossa lapsi tarvitsee määrätietoista mutta lempeän kannustavaa tukea. Lapsi ei tuhri tahallaan. Kun lapsi ohjataan vessaan, ei kysytä onko vessahätä, vaan sanotaan, että nyt on aika ja silloin mennään rauhassa yrittämään.

Tarvittaessa voitte olla yhteydessä kastelu-ummetusasiakkaita hoitavaan terveydenhoitajaan neuvolan keskitetyn ajanvarauksen ja neuvonnan kautta LUNNA-sovelluksella tai puhelimitse (029 151 2400 ma-pe klo 9-12).