Förstoppning hos barn

Förstoppning betyder att avföringen är hård, svår att få ut och att det gör ont när barnet bajsar. Barnet kan få magknip, utspänd mage, dålig aptit eller feber.

Om barnet har en stor avföringsklump i ändtarmen kan den stoppa upp och lös avföring rinna bredvid. Förstoppning drabbar sällan barn som ammas helt.

Helammade barn kan bajsa från flera gånger per dag till varannan vecka om barnet samtidigt mår bra. Hur ofta ett barn bajsar varierar från barn till barn.

Vad kan jag göra?

För att förebygga förstoppning är det viktigt att barnet:

- får in bra toalettrutiner, vilket innebär:
  - att barnet uppmuntras till toalettbesök
  - att den normala avföringsrelexen som kommer 15-20 min efter måltid utnyttjas, genom att man får barnet att sätta sig på toaletten på bestämd tid åtminstone en gång/dag och får ordentligt med tid på sig
  - att barnet sitter upprätt och långt in på toalettstolen med stöd under fötterna för att kunna skjuta ifrån när de krystar
- dricker mycket –helst vatten
- äter en balanserad kost. Byt gärna ut vitt bröd mot grövre. För mycket fibrer kan verka stoppande om barnet inte dricker tillräckligt. Ju mer fiberrika livsmedel barnet får desto mer vatten ska det dricka
- äter minst två frukter om dagen. Kiwi, päron, plommon, russin och torkade aprikoser är exempel frukter som motverkar förstoppning
- äter på regelbundna tider
- rör på sig

Spädbarn

Om barnet ammas ska du fortsätta med amning som vanligt. Om barnet får modersmjölkersättning och är över 1 månad gammal, kan du pröva att blanda ersättningen med Bifidus. När barnet börjat med smakportioner är det ibland effektivt att ge messmör i maten eller vällingen (en tesked till 200 ml moders-mjölkersättning).Är barnet över tre månader kan du pröva att ge katrinplommon eller päronpuré. Ibland hjälper det att försiktigt stimulera ändtarms-öppningen med en termometer insmord med salva.

Äldre barn

Större barn kan ibland behöva mer bestående förändringar i kosten. Barn behöver mjölkprodukter, men hellre fil och yoghurt, gärna med levande bakteriekultur (laktobaciller) än mjölk, som kan ha en stoppande effekt. Smärtsam tarmtömning kan förvärra en förstoppning (man får en ”ond cirkel”). Smärtlindring kan då behövas och kan ges som en lokal salva, tex Xyloproct (receptfritt). Det finns receptfria läkemedel att köpa på apoteket som har en lösande effekt på avföring, tex Movicol Junior.

Martinas tidsbokning och rådgivning: **08-406 23 70**
www.martinabarnspecialister.se

Martina Barnspecialister

När ska jag söka vård?

- om ditt barn plötsligt börjar bajsa på sig igen efter att ha kunnat kontrollera avföringen
- om ditt barn ammas helt och får mycket hård avföring, som små kulor
- om det kommer blod eller slem i samband med att barnet bajsar
- om barnet har mycket ont i magen eller har omväxlande diarré och förstoppning

Om du är osäker på hur du ska göra kan du dygnet runt fråga en sjuksköterska via internet: www.vardguiden.se.
Du kan också dygnet runt prata med en sjuksköterska och få råd på Vårdguiden, telefon 08-320 100.

Martinas tidsbokning och rådgivning: **08-406 23 70**
www.martinabarnspecialister.se

Föräldrainformation vid förstoppning

Martina Barnspecialister