

RÅD VID FÖRSTOPPNING HOS BARN

Ett informationsblad från Svenska EnuresAkademien www.svenskaenures.se

Spädbarn bajsar i genomsnitt ca 3 ggr per dygn och barn upp till 4 års ålder bajsar ca 1-2 ggr per dag. Därefter etableras ett vuxet avföringsmönster, dvs allt mellan 3 ggr per dag till 3 ggr per vecka. Från ca 2.5 års ålder kan barnet medvetet styra sina tarmtömningar. Vid förstoppning, som drabbar ca 17 % av barn och ungdomar 3,5-17 år, tar det för lång tid för maten att passera genom kroppen, varigenom tarmen blir för full med bajs. Orsaken till förstoppning är nästan alltid funktionell (95 %), beror troligtvis på beteende, bristande toalettvanor, kost, hur mycket barnet rör sig, och har mycket sällan organiska orsaker.

Vad är det som är fel när man är förstoppad?

Sista delen av tarmen, ändtarmen, ska normalt vara en ”signalplats” och inte lagerplats. När det kommer bajs till ändtarmen ska man känna av det och bli bajsnödig. Men förstoppade barn tvingas utnyttja hela tjocktarmen – inklusive ändtarmen – som lagerplats, och vänjer sig därför av med att bli bajsnödiga när ändtarmen är fylld. Kopplingen mellan ändtarmen och urinblåsan är viktig. En fylld ändtarm trycker på blåsan och gör den svår att kontrollera. En retlig/överaktiv urinblåsa gör att man måste gå omkring och knipa med bäckenbotten, vilket leder till förstoppning.

Vilka besvär har förstoppade barn?

Förstoppning kan ge många olika besvär, eller inga besvär alls, och varierar mycket från barn till barn, somliga har symtom från magen och tarmen, andra mest från urinblåsan. Observera att barnet *kan* vara förstoppat fast hen bajsar varje dag och utan att avföringen är hård!

SYM TOM FRÅN MAGE OCH TARM

Att bajs på sig, ha avföringsläckage eller få "bromsspår" i underkläderna. Att få bråttom till toaletten. Magont t. ex efter maten, dålig aptit, illamående, trötthet. Hård och smärtsam avföring med glesa tarmtömningar (2 eller färre gånger per vecka).

SYM TOM FRÅN URINBLÅSAN

Urinläckage. Täta trängningar med plötsliga attacker av kissnödighet. Urinvägsinfektioner.

Hur behandlar man förstoppning?

Barn med förstoppning ska primärt tas om hand i primärvården. Vid lättare besvär räcker ofta nedanstående goda råd. Är barnet däremot ordentligt förstoppat måste man *först* rensa ut proppen av gammalt bajs ur tjocktarmen med mjukgörande magmedicin genom munnen ibland kompletterat med lavemang och *sedan* hålla bajset mjukt med milda laxeringsmedel och justera mat- och toalettvanor. Det är viktigt att inte sluta behandlingen för tidigt då förbättrade toalettvanor med förmågan att känna bajsnödighet måste hinna etableras före läkemedelsnedtrappning startar.

LÄKEMEDEL

Minilavemang (t ex Klyx®), ges 3-5 dagar i rad vid behandlingsstart och samtidigt (dagligen under minst 3 månader) milda laxeringsmedel somt ex Importal® eller Laktulos® /Duphalac®, alternativt makrogoler (receptbelagt) som Movicol Junior® (från 2 års ålder), Forlax Junior® (från 6 mån).

KOST OCH LIVSSTIL

Drick mer vatten än mjölk. Ät varierad kost med fibrer (t ex grönsaker och grovt bröd). Sitt inte still. Ut och spring! Kroppen skall vänjas vid regelbundna toalettvanor: tarmtömning dagligen, efter måltid, oftast efter frukost, och med toabesök i lugn och ro. Toabesök får inte skjutas upp – det är oerhört viktigt att gå till toaletten direkt man blir bajsnödig.