

RÅD VID FÖRSTOPPNING HOS BARN

Ett informationsblad från Svenska EnuresAkademien www.svenskaenures.se juli 2011

Med förstoppning menas att det tar för lång tid för maten att passera genom kroppen och att tarmen därigenom blir för full med bajs. Det här är vanligare än många tror. Delvis beror det på ärftliga faktorer, delvis på toalettvanor, kostvanor och hur mycket man rör sig.

Vad är det som är fel när man är förstoppad?

Ändtarmen ska normalt vara en ”signalplats” och inte en lagerplats. När det kommer bajs till ändtarmen ska man känna av det och bli bajsnödig. Men förstoppade barn tvingas utnyttja hela grovtarmen – inklusive ändtarmen – som lagerplats, och vänjer sig därför av med att bli bajsnödig när ändtarmen är fylld (för då skulle man gå omkring och vara bajsnödig nästan jämt, och det har man ju inte tid med!).

Kopplingen mellan ändtarmen och urinblåsan är viktig. Om ändtarmen är fylld så trycker den på blåsan och gör den svår att kontrollera. Och en retlig urinblåsa gör att man måste gå omkring och knipa med bäckenbottenmusklerna, och det blir man förstoppad av...

Vilka besvär har förstoppade barn?

Förstoppning kan ge många olika besvär, eller inga besvär alls, det skiljer mycket från barn till barn. En del har bara symtom från magen och tarmen, andra mest från urinblåsan. Man *kan* vara förstoppad fast man bajsar varje dag och utan att avföringen är hård!

SYM TOM FRÅN MAGEN OCH TARMEN

Att bajsar på sig, eller få ”bromsspår” i underkläderna. Att få bråttom till toaletten. Magont som kommer och går, gärna efter maten. Illamående. Hård avföring. Smärtsamma tarmtömningar. Glesa tarmtömningar (varannan dag eller mer sällan).

SYM TOM FRÅN URINBLÅSAN

Inkontinens. Täta trängningar: plötsliga attacker av kissnödighet. Urinvägsinfektioner.

Hur behandlar man förstoppning?

Är man bara lite förstoppad räcker det ofta med att man följer nedanstående goda råd om mat och vanor. Är man däremot ordentligt förstoppad behövs det *först* att man rensar ur grovtarmen med minilavemang och *sedan* håller den igång med milda laxeringsmedel och justerar sina mat- och toalettvanor. Om man bara rensar ur magen utan att följa upp det så hinner barnet inte lära sig att bli bajsnödig när ändtarmen fylls, och då är man snart på ruta ett igen.

MEDICINER (ALLA RECEP TFRIA)

Minilavemang (t ex Klyx®), ges 3-5 eftermiddagar i rad vid behandlingsstart. Ofarligt. Milda laxeringsmedel som påverkar avföringens konsistens (t ex Importal®-pulver som strös i mat eller dryck, eller Laktulos®/Duphalac® som man dricker) ges under längre tid (minst en månad) medan tarmen tränas. De fungerar som pålitligare katrinplommon och är ofarliga.

KOST OCH LIVSSTIL

Drick mycket vatten men inte mycket mjölk. Ät varierad kost med fibrer (t ex grönsaker och grovt bröd). Sitt inte still. Ut och spring! Kroppen skall vänjas vid regelbundna toalettvanor: tarmen ska tömmas dagligen, och bäst är ofta att göra det efter frukosten. Man måste ge sig tid att sitta i lugn och ro på toaletten. Toalettbesöken får inte skjutas upp – det är oerhört viktigt att man går till toaletten direkt när man blir bajsnödig.

Svenska Enuresakademien genom Tryggve Nevéus, Sven Mattsson och Gunilla Gladh Mattsson