

Information till föräldrar angående förstoppning hos barn

Målet är att normalisera tarmfunktionen med kost och regelbundna vanor. Behandlingen fortsätter tills tarmens normala funktion och reflexer kommit igång och avföring sker regelbundet. Vid förstoppning kan avföringen oftast vara hård men även lös. En ond cirkel kan uppstå när barn förknippar tarmtömning med obehag och därför underhåller förstoppningen genom att medvetet eller omedvetet kniper/håller emot när de blir bajsnödiga.

Ät gärna frukt, grönsaker, grovt bröd på regelbundna tider. Lösande kost är fruktpuréer, messmör, klara drycker, bifidus, mogna päron mm. Undvik överdrivet mjölkintag, pastarätter, vitt bröd som kan verka stoppande. Små barn kan även få förstoppningssymtom av fullkornsvälling.

Försök att åstadkomma **regelbunden avföring**, gärna efter måltid när tarmen reflexmässigt vill tömma sig. Välj lämplig tidpunkt som för familjen är mest praktisk: frukost, lunch eller kvällsmat. Huvudsaken är att avföring sker regelbundet, dagligen, i lugn miljö och vid ungefär samma tidpunkt. Tips: Potta, sittring till toaletten, fotpall.

Motion ökar aktiviteten i tarmarna. Det gynnar tarmtömning och motverkar förstoppning.

För att **komma igång** kan man behöva inleda behandling i samråd med BVC eller vårdcentral. Med hjälp av lavemang avlägsnas all hård avföring ("proppen") och samtidigt ges medicin via munnen för att göra avföringen mjuk.

Lösande medicin är bl.a. Lactulos®, Duphalac® eller Lactipex®. Dosen är individuell och kan ökas respektive minskas beroende på effekten. Det finns även Forlax® och Movicol Jr® men dessa är receptbelagda. Ge ej volymökande mediciner (bulkmedel) till de mindre barnen eftersom dessa mediciner kräver rikligt med vätska.

Lavemang: Resulax® eller Klyx®, ges dagligen regelbundet vid ungefär samma tidpunkt under 3-4 dagar, därefter varannan dag i en vecka för att sedan ytterligare glesas ut under en längre tid.

Observera att behandlingstiden oftast behöver vara 3-6 månader, i vissa fall till och med längre, för att man ska uppnå normal tarmfunktion!

Om återfall, dvs 3-4 dagar utan avföring ges lavemang någon eller några dagar samtidigt som lösande medicin ökas temporärt. Vid avföring som gör ont kan det finnas sprickor i ändtarmsöppningen, vilket effektivt kan lindras med smärtstillande salvor som Xyloproct® som ges före toalettbesöket. Finns även som stolpiller (för de lite äldre barnen).