

EGENTLIGA FINLANDS SJUKVÅRDSDISTRIKT

VÅRD AV BARNETS FÖRSTOPPNING

Vårdens huvuddrag

Mild förstoppning

- Förändring av kosten för att främja tarmens function
- Kontroll av att tarmen töms regelbundet
- Ökning av motion

Svår förstoppning

- Medicinvård som tillägg till föregående ingrepp

Kost

Allmänt:

- **Rikligt intag av vätskor** förhindrar och vårdar förstoppning. Bästa drickan är vatten eller mild, klar saft. Det lönar sig att undvika rikligt drickande av mjölk för det ökar förstoppning.
- För barn som lider av förstoppning lönar det sig alltid att tillägga **fiber** i kosten, eftersom fiber mjukar upp och ökar på avföringsmassan.
- Fiber från helkornsspannmål är det mest effektiva. Också fiber från bär, frukter och grönsaker främjar tarmens funktion.
- I barnets kost lönar det sig att **undvika** mat som innehåller rikligt med fetter och socker, samt livsmedel som innehåller vitt vetemjöl, till exempel bakelser, sötsaker, choklad, pajer och köttpiroger.
- Barnets aptit kan vara dålig. **Uppmuntra** barnet att äta. Ordna en trevlig och lugn måltid. Se till att barnet tuggar sin mat ordentligt.

Välj av dessa:

- **Bröd och andra spannmålsprodukter:** rågröd, knäckebröd, surskorppa, grahambröd eller fullkornsgröt. Det lönar sig att tillägga vete- och havregryn i gröt, yogurt och fil.
- **Potatis:** måttligt. Istället kan man äta mörk ris, fullkornsbröd eller en stor portion grönsaker.
- **Rotsaker och grönsaker:** rikligt, helst råa.
- **Frukt och bär:** färska dagligen. Mest rekommenderas äppel, päron, apelsin, grapefrukt, mandarin, kiwi, jordgubb, hjortron, vinbär, färska och torkade plommon, torkade frukter, russin, nektarin och juice. Banan lönar det sig att undvika för den kan öka förstoppningen.
- **Kött, fisk, ägg, inälvor, köttprodukter:** måttligt, helst med låg fetthalt.

- **Mjolk och mjolkprodukter:** det lönar sig att minska på dessa och istället erbjuda surmjölksprodukter såsom surmjolk, yogurt eller fil. De orsakar inte förstoppning lika mycket som mjolk. En tillräcklig mängd av mjolk- och surmjölksprodukter är 5 dl i dygnet. Ostar ska ätas måttligt eftersom också de kan göra magen hård. Barnens färdigmat är ofta lagad i mjolk, bjud dem med omtanke.
- **Fetter:** måttligt på bröd. Maten tillreds genom att koka, bräsa, i ugn, i mikrovågsugn eller på teflonpanna.
- **Drycker:** vatten, surmjolk och mild saft rekommenderas. Rikligt intag av söta safter kan lätt minska på aptiten.

Livsmedel som främjar tarmens fungerande:

- **Havre- och vetegryn och vetegroddar** innehåller rikligt med fiber. De kan tillsättas i gröt, brödde, fil, yogurt och självlagad mysli 1-3 msk om dagen. Med gryn ska man alltid dricka ungefär ett glas vatten. Observera att sötade gryn kan orsaka gasbesvär.
- **Torkade frukter**, såsom uppblöta plommon och deras blötningssvatten, aprikos, fikon eller russin kan vara till hjälp. Också mandlar och nötter kan ges till barnet.
- **Linfrön** kan blandas i yogurt, fil, surmjolk eller gröt.
- **Sorbitol och xylitol** är sötningsämnen som inte absorberas av tarmen och ökar på det viset avföringens vätskehalt. Det finns sötsaker, kex och marmelad som sötsats med sorbitol eller xylitol. I början kan det ändå vara bra att äta bara små portioner av dem eftersom man lätt kan få magont och gasbesvär när man är ovan med ämnena.
- **Maltextrakt** fås från apoteket. Det kan tillsättas i gröt, yogurt, frukt- eller bärpuré eller brödde.

Kosten för barn i amningsålder:

- Förstoppning är ovanlig hos barn som **endast får bröstmjolk**. I modersmjölksersättning tilläggs maltextrakt av mängden 1 tsk per dl eller 2-3 msk per liter.
- **För över tre månader gamla** barn ges plommonpuré eller –saft, nyponpuré, äppel- och päronpuré och puré av färska bär. Morot kan först ges kokt och i puréform, senare så småningom som okokt och finriven.
- **För över fem månader gamla** barn ges finrivna, okokta grönsaker och puréer i ökande mängd. På huvudmåltiderna bjuds alltid också andra grönsaker såsom morot, blomkål, blandgrönsaker, majs och gurka. Strukturen på maten görs småningom grovare. Mjölkmåltider ersätts med fullkornsgröt, i vilken man kan vid behov tillsätta maltextrakt (1 tsk per dl).
- **För över tio månader gamla** barn kan man så småningom ge yogurt, fil och kvarg vid sidan om modersmjölksersättningen. Det lönar sig att undvika söta safter, saftsoppor, krämer och produkter av vitt spannmål (gröt tillverkat av vitt vetemjöl, mannagryn och vitt ris).

Toalettvanor vid tömning av tarmen

Det skulle vara bra att försöka tömma tarmen en gång om dagen 10 minuter åt gånger efter någon större måltid. Det lönar sig att påminna barnet om WC-besöken. Barnet kan vara för upptagen med sina egna sysslor för att själv lägga märke till det.

WC-besöket bör göras till en så trevlig, trygg och icke-brådskande upplevelse som möjligt. Dessutom är det viktigt att barnets höfter är böjda eftersom en hukställning hjälper tarmtömningen. Positionen nås lättast genom att använda en potta eller genom att sätta ett stöd under barnets ben. Man får inte lämna barnet och sitta på WC-stolen med benen i luften.

Det hjälper oftast till om föräldrarna är uppmuntrande och ger beröm för ett WC-besök. Ett misslyckat besök ska man inte kritisera eller straffa för. Inläringen av en regelbunden rytm för tömning av tarmen kräver ofta mycket tid och tålamod från både barnet och föräldrarna.

Motion

Barn i amningsålder kan hållas i famnen i olika ställningar och man kan låta barnet leka på golvet turvis på magen och ryggen. Man kan också gymnastisera barnet. För barn i lekåldern kan man ordna rörliga aktiviteter och lekar utomhus. Äldre barn kan man uppmuntra till olika slags regelbundna motionsaktiviteter- och hobbyn.

Medicinvård

En förstoppning som pågått under en längre tid blir vanligtvis inte bra endast med en förändring av kost och tarmtömningsvanor. Då lönar det sig att börja med en medicinvård vid sidan om.

Först provar man mediciner som mjukar upp och ökar tarmens innehåll, såsom laktulos eller preparat som innehåller fiber (Plantago ovata). Dessa mediciner måste man ofta ge i större mängder än vad som rekommenderas i apotekets anvisingar. Fibrer är ändå ofarliga också i långvarigt bruk, eftersom de inte gör tarmen slapp. Man ska komma ihåg att dricka tillräckligt med vatten då man tar fiberpreparat.

Milda mediciner hjälper inte alltid till för att normalisera tarmens fungerande och då behöver man effektivisera medicineringen under läkarens kontroll. Ett nytt medicinalalternativ är makrogol (polyetylenglykol) som har vistas vara ett effektivare vårdalternativ än laktulos hos barn, och också ett lika säkert alternativ även vid långvarigt bruk. Medicinens effekt baserar sig på att mjuka upp avföringsmassan och öka dens vätskemängd.

Ifall lös, fläckande avföring hör till förstoppningen, tömmer man tarmen i början av vården. Tömningen kan ske med lavemang eller med en tillräcklig dos av makrogol (som tidigare nämnts). Tömningen sker med den vårdande läkarens anvisningar. Lavemanget som fås från apoteket är säkra och lätta att använda. Lavemanget ges till barnet dagligen under 3-5 dagars tid eller ända tills avföringen normaliserats i storlek och konsistens. På detta sätt försäkras man att tarmen faktiskt töms av avföringsmassan. Den lösa, fläckande avföringen slutar komma oftast redan efter det första lavemanget.

Vården räcker flera månader, till och med år. Vid sidan om medicinvården lönar det sig att följa en fiberrik kost, dricka mycket, röra på sig och komma ihåg regelbundna WC-besök.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.