

Lapsen ummetuksen hoito

Hoidon pääpiirteet

Lievä ummetus

- Ruokavalion muuttaminen suolen toimintaa paremmin edistäväksi
- Säännöllisestä ulostamisesta huolehtiminen
- Liikunnan lisääminen

Vaikea ummetus

- Lääkehoito edellisten toimenpiteiden lisäksi

Ruokavalio

Yleisperiaatteet:

- **Runsas nesteen juominen** ehkäisee ja hoitaa ummetusta. Parasta juomaa on vesi tai laimea mehu. Runsasta maidon juontia kannattaa välttää, sillä se lisää ummetusta.
- Ummetuksesta kärsivän lapsen ruokavalioon on aina syytä lisätä **kuitua**, sillä se pehmentää ja lisää ulostemassaa. Kokojyväviljan kuitu on tehokkainta. Myös marjojen, hedelmien ja kasvisten kuitu helpottaa suolen toimintaa.
- Lapsen ruokavaliossa kannattaa **välttää** runsaasti rasvaa, sokeria ja valkoisia vehnäjauhoja sisältäviä elintarvikkeita, kuten leivonnaisia, makeisia, suklaata, pasteihoita ja lihapiirakoita.
- Lapsen ruokahalu voi olla huono. **Rohkaise ja kannusta** lasta syömään. Järjestä rauhallinen ja miellyttävä ateriahetki. Huolehdi, että lapsi pureskelee ruokansa kunnolla.

Valitse näistä:

- **Leipä ja muut viljavalmisteet:** ruisleipä, näkkileipä, hapankorppu, grahamleipä tai täysjyvähiutaleista valmistettu puuro. Vehnä- tai kauraleiseitä kannattaa lisätä puuron, jogurtin ja viilin joukkoon.
- **Peruna:** kohtuullisesti. Sen tilalla voi tarjota tummaa riisiä, täysjyväleipää tai reilun annoksen kasviksia.
- **Juurekset ja vihannekset:** runsaasti, mielellään raakoina.
- **Hedelmät ja marjat:** tuoreina päivittäin. Suositeltavia ovat omena, päärynä, appelsiini, greippi, mandariini, kiivi, mansikka, lakka, viinimarjat, tuore ja kuivattu luumu, kuivatut hedelmät, rusinat, nektari ja täysmehu. Banaania kannattaa välttää, sillä se voi lisätä ummetusta.

- **Liha, kala, muna, sisäelimet, lihavalmisteteet:** kohtuullisesti, mielellään vähärasvaisia.
- **Maito ja maitovalmisteteet:** kannattaa vähentää ja tarjota sen sijaan hapanmaitovalmisteteita, kuten piimää, jogurttia tai viiliä. Ne eivät aiheuta yhtä paljon ummetusta kuin pelkkä maito. Maito- ja hapanmaitovalmisteteiden riittävä määrä on 5 dl vuorokaudessa. Juustoja on syytä käyttää kohtuullisesti, sillä nekin voivat kovettaa vatsaa. Lasten valmisruoat on usein tehty maitoon. Niitä käytetään harkiten.
- **Rasvat:** leivän päälle niukasti. Ruoka valmistetaan keittämällä, hauduttamalla, uunissa, mikroaaltouunissa tai teflonpannalla.
- **Juomat:** vesi, piimä ja laimea mehu suositeltavia. Makean mehun runsas juominen vie helposti ruokahalun.

Suolen toimintaa edistäviä ruoka-aineita:

- **Kaura- ja vehnäleseet ja vehnänalkiot** sisältävät runsaasti kuitua. Niitä voi lisätä puuroihin, velleihin, leipätaikinoihin, viiliin, jogurttiin sekä itse valmistettuun myslisiin 1-3 rkl päivässä. Leseiden kanssa on aina nautittava (noin lasillinen) nestettä ja huomioitava, että makeutettuina ne saattavat aiheuttaa ilmavaivoja.
- **Kuivatut hedelmät**, kuten liotetut luumut liotusvesineen tai aprikoosi, viikuna ja rusinat voivat olla avuksi. Myös manteleita ja pähkinöitä voi antaa lapselle pureskeltavaksi.
- **Pellavansiemeniä** voi sekoittaa jogurttiin, viiliin, piimään tai puuroon.
- **Sorbitoli ja ksylitoli** ovat makeutusaineita, jotka eivät imeydy suolistosta ja lisäävät siten ulosteen nestepitoisuutta. Niillä makeutettuja makeisia, keksejä ja marmeladia on saatavilla. Ainakin alkuvaiheessa niitä on kuitenkin syytä nauttia vain pieninä annoksina, sillä tottumaton saa niistä helposti vatsakipuja ja ilmavaivoja.
- **Mallasuutetta** saa apteekista. Sitä voi lisätä puuron, jogurtin sekä marja- ja hedelmäsoseen joukkoon tai leipätaikinaan.

Imeväisikäisen ruokavalio:

- **Pelkkää rintamaitoa** saavilla lapsilla ummetus on harvinaista. Äidinmaidonkorvikkeen joukkoon lisätään mallasuutetta 1 tl / dl tai 2-3 rkl / l.
- **Yli kolmen kuukauden ikäiselle** lapselle annetaan luumusosetta ja –mehua, ruusunmarjasosetta, omena- ja päärynäsosetta, tuoremarjasoseita sekä porkkanaa ensin keitettynä ja soseutettuna, vähitellen hienojakoisena raakaraasteena.
- **Yli viiden kuukauden ikäiselle** lapselle annetaan enenevässä määrin raakaraasteita ja soseita. Pääaterioilla tarjotaan perunan lisäksi aina myös muita kasviksia, kuten porkkanaa, kukkakaalia, sekavihanneksia, maissia ja kurkkua. Ruoan rakennetta karkeutetaan vähitellen. Maitoaterioita korvataan täysjyvällillä ja –puurolla, joiden joukkoon voi tarvittaessa lisätä mallasuutetta (1 tl / dl).
- **Yli kymmenen kuukauden ikäiselle** lapselle voidaan vähitellen antaa äidinmaidonkorvikkeen ohella jogurttia, viiliä ja rahkaa. Lapsen ruokavaliossa kannattaa välttää makeita mehuja, mehukeittoja ja kiisseleitä sekä valkoisia viljavalmisteteita (valkoisista vehnäjauhoista, mannaryneistä ja valkoisesta riisistä valmistettuja vellejä).

Ulostamistottumukset

Ulostamista olisi hyvä yrittää kerran päivässä jonkin isomman aterian jälkeen noin 10 minuuttia kerrallaan. WC:ssä käynnistä kannattaa muistuttaa lasta. Lapsi saattaa olla liian keskittynyt omiin puuhiinsa kiinnittääkseen siihen itse huomiota.

WC-istunnon tulisi olla lapselle mahdollisimman turvallinen, kiireetön ja mukava. Lisäksi on tärkeää, että lapsen lonkat ovat koukussa, sillä kyykkyasento helpottaa ulostamista. Asento saavutetaan parhaiten käyttämällä pottaa tai asettamalla tuki lapsen jalkojen alle. Lasta ei saisi jättää WC-pöntölle jalat ilmassa riippuen.

Ulostamista edistää usein vanhempien rohkaiseva ja palkitseva suhtautuminen. Onnistumisesta kannattaa antaa kiitosta, mutta epäonnistuneista yrityksistä ei tule moittia tai rangaista. Säännöllisen suolentyhjennysrytmin oppiminen vaatii usein paljon aikaa ja kärsivällisyyttä sekä vanhemmilta että lapselta.

Liikunta

Imeväisikäistä voi pitää sylissä eri asennoissa ja hänen voi antaa olla lattialla vuoroin vatsallaan, vuoroin selällään. Imeväisikäistä voi myös voimisteluttaa. Leikki-ikäiselle voi järjestää ulkoilua ja liikunnallisia leikkejä. Isompia lapsia voi kannustaa erilaisten säännöllisten liikuntaharrastusten pariin.

Lääkehoito

Lapsen pitkään jatkunut ummetus ei yleensä parane pelkällä ruokavaliomuutoksella ja ulostamistottumusten huomioimisella. Silloin on rinnalle syytä aloittaa lääkehoito.

Ensin kokeillaan suolen sisältöä pehmentäviä ja lisääviä lääkkeitä, kuten laktuloosia tai kuitua sisältäviä valmisteita (Plantago ovata). Näitä lääkkeitä joudutaan usein antamaan suurempina annoksina kuin apteekin ohjeissa suositellaan. Kuidut ovat kuitenkin myös pitkään käytettyinä vaarattomia, koska ne eivät veltostuta suolta. Kuituvalmisteiden kanssa tulee aina muistaa juoda riittävästi.

Lievät lääkkeet eivät aina riitä palauttamaan suolen toimintaa normaaliksi, vaan lääkitystä pitää lääkärin valvonnassa tehostaa. Uusi lääkevaihtoehto on makrogoli (polyetyleeniglykoli), jonka on osoitettu olevan lapsille laktuloosia tehokkaampi ja yhtä turvallinen hoitovaihtoehto pitkäänkin käytettynä. Lääkkeen vaikutus perustuu ulostemassan nestemäärän lisäämiseen ja pehmentämiseen.

Jos lapsen ummetukseen liittyy tahrimita, suoli tyhjenetään hoidon aluksi. Suolen tyhjennys voi tapahtua joko peräruiskeilla tai riittäväällä annoksella edellä mainittua makrogolia. Tyhjennys suoritetaan hoitavan lääkärin ohjeistuksen mukaan. Apteekista hankittavat peräruiskeet ovat helppokäyttöisiä ja turvallisia. Peräruiske annetaan lapselle joka päivä 3-5 päivän ajan tai kunnes kerrallaan tuleva uloste muuttuu kooltaan ja laadultaan normaaliksi. Näin varmistetaan,

että suoli todella tyhjenee kertyneestä ulostemassasta. Tahriminen loppuu yleensä jo ensimmäisen peräruiskeen jälkeen.

Hoito vie aikaa kuukausia, jopa vuosia. Lääkehoidon ohella on syytä noudattaa runsaskuituista ruokavaliota, juoda runsaasti, liikkua ja muistaa säännölliset WC-käynnit.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.