

BØRN MED

# forstoppelse



## Børn med forstoppelse

### Generelt:

Forstoppelse er en tilstand, hvor afføringen ændrer konsistens og bliver hård og tør, samtidig med at der sker en nedsættelse af afføringshyppigheden i forhold til, hvad der er normalt for barnet. Afføringshyppigheden varierer fra barn til barn, og afhænger af hvilken kost barnet får.

Får barnet brystmælk kan afføringshyppigheden svinge fra flere gange dagligt til én gang pr. 1 – 2 uger.

Et barn som får mælkeerstatning eller lignende har som regel 1 – 2 afføringer pr. døgn. Hvis der går 1 eller 2 dage, hvor et flaskebarn ikke har afføring, og hvis der er tale om så hård afføring, at det gør ondt på barnet at komme af med afføringen, er barnet forstoppet.

Forstoppelse kan være akut indsættende eller have et kronisk præg. Akut forstoppelse kan nogle gange udvikle sig til at blive kronisk, hvis man ikke får brudt den onde cirkel.

### Akut forstoppelse kan skyldes:

- Feber.
- For lille væskeindtagelse.
- Kosten: Fiberfattig kost, stor indtagelse af mælk og kostændringer.
- For ringe fysisk aktivitet.

### Kronisk forstoppelse kan skyldes:

- Undertrykkelse af toiletrangen. Dette kan skyldes leg, hvor barnet glemmer at gå på toilettet eller uhensigtsmæssige toiletforhold.
- For tidlig forsøg på at vænne barnet fra at gå med ble kan, hvis barnet føler de nye toiletvaner som et psykisk pres, ligeledes resultere i forstoppelse.
- Små revner ved endetarmsåbningen (analfissurer) kan skyldes for meget ophobning af afføring i endetarmen, som udtørres og som efterfølgende medfører rifter. Dette kan undertrykke afføringsreflekserne og forværre forstoppelsen yderligere.
- Forstoppelse er ikke nogen psykiatrisk lidelse.

## Symptomer:

- Ændring af afføringsmønsteret.
- Besværet afgang af afføring.
- Mavesmerter.
- Kvalme/nedsat appetit.
- Rifter ved endetarmen.
- Afføring/spor i bukserne, når barnet har været renligt.
- Barnet holder på afføringen (uroilige/tripper).

## Gode råd:

Spædbørn:

- massage af barnets mave/cykelbevægelser med barnets ben
- vær opmærksom på korrekt blandingsforhold af modermælks-erstatning
- der kan i perioder være behov for ekstra amning/væske.

Normalt ser spædbørn kortvarigt anstrengte ud ved afføring, presser, er røde i hovedet og trækker benene op.

Større børn:

- fiberrig kost/tilstrækkelig væske
- regelmæssige måltider
- hjælp barnet til regelmæssige toiletvaner
- ro omkring toiletbesøg
- barnet skal kunne sidde godt på toilettet og støtte fødderne, f. eks på en skammel
- fysisk aktivitet.

## Hvornår søger man læge?

Søg læge hvis:

- de gode råd ikke hjælper
- det går ud over barnets dagligdag.

Let forstoppelse forsvinder ofte spontant.

Brug først og fremmest din egen læge, som kender barnet bedre end vagtlægen. Sundhedsplejersken kan også give vejledning og gode råd.

## Behandling:

- Behandling består i at lære dit barn gode kost – og toiletvaner.
- Behandle eventuel rift (analfissur).
- Er de gode råd ikke tilstrækkelige, kan der suppleres med afføringsmiddel efter kontakt til læge.

## Forebyggelse:

- Se »Gode Råd«.

Barnet er aldrig selv skyld i problemerne eller forsøger bevidst at fremkalde symptomerne. Det hjælper derfor ikke at skælde ud på barnet – det vil kun gøre problemet større.

## Institution/dagpleje:

Involver institutionen i problematikken så der er enighed om behandlingen/»de gode råd«.

## Forældrevejledningerne

Vejledningerne er udarbejdet af en arbejdsgruppe nedsat af Herning, Randers, Skejby og Viborg børneafdelinger.

Hensigten med forældrevejledningerne er at give en ensartet vejledning til forældre på tværs af følgende sektorer: Sundhedsplejersker, praktiserende læger, vagtlæger og personalet på børnemodtagelserne i Region Midtjylland.

Vejledningerne kan ses og hentes fra internettet på hjemmesiden [www.fv.rm.dk](http://www.fv.rm.dk)

Yderligere pjecer kan bestilles hos Rikke Dalsgaard, Koncern Kvalitet, Region Midtjylland, Skottenborg 28, 8800 Viborg. [rikke.dalsgaard@stab.rm.dk](mailto:rikke.dalsgaard@stab.rm.dk)

Juni 2016

