








BRISTOLSKALAN ÖVER AVFÖRINGSFORMER		
Typ 1		Separata hårda klumpar som liknar nötter
Typ 2		Korvformad med klumpar
Typ 3		Liknar en korv med sprickor på utsidan.
Typ 4		Liknar en korv, smidig och mjuk.
Typ 5		Mjuka klumpar med skarpa kanter (lätta att få ut).
Typ 6		Småbitar.
Typ 7		Vattnig utan klumpar. Enbart vätska.

Reproducerat med tillstånd från Dr. K.W. Heaton, Reader in Medicine vid University of Bristol. © 2000 Norgine Pharmaceutical Limited

## BARN MED FÖRSTOPPNING



Sammanställt av barnsjuksköterskor Annelie Eliason, Annika Gydell, Elin Ahlnér, Linda Johansson, Lena Sige vid Barn- och ungdomskliniken Hallands sjukhus.

Tel.....

Övrigt.....

**Förstoppning betyder att barnet inte bajsar tillräckligt ofta eller att bajset blivit för hårt, vilket gör att det kan ha svårt att komma ut.**

**Förstoppning är ett mycket vanligt symtom hos både små och stora barn som kan leda till en ond cirkel med ibland mångåriga problem.**

**Ofta börjar det med en tillfällig förstoppning t ex i samband med en virusinfektion**

## Varför blir man förstoppad?

Det kan bero på flera saker till exempel:

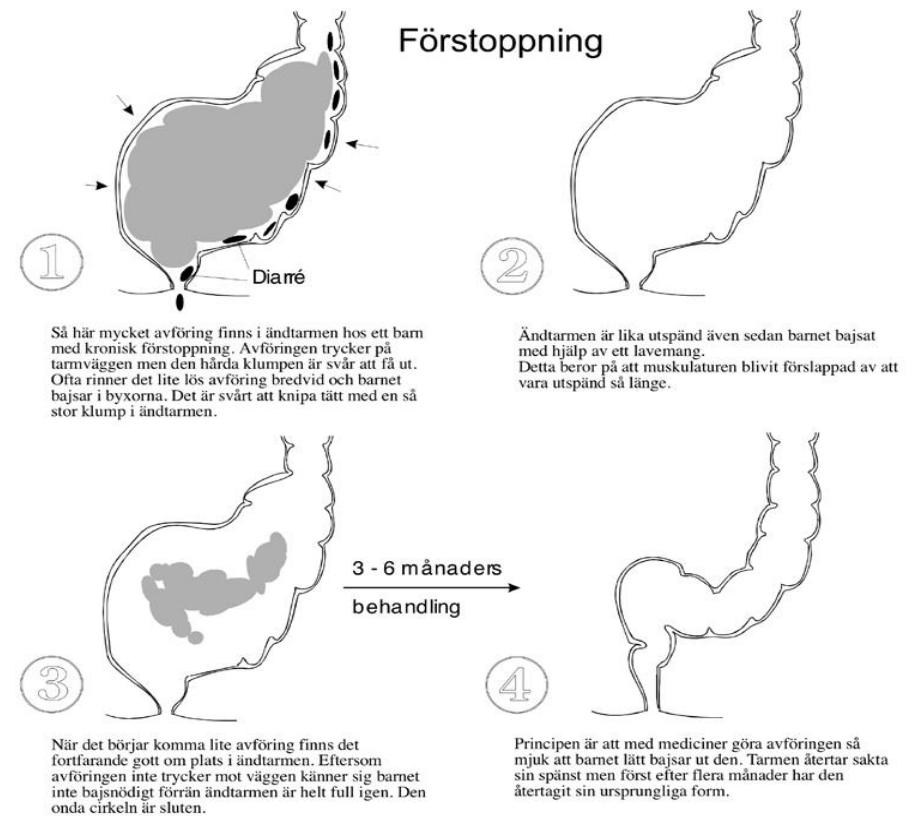
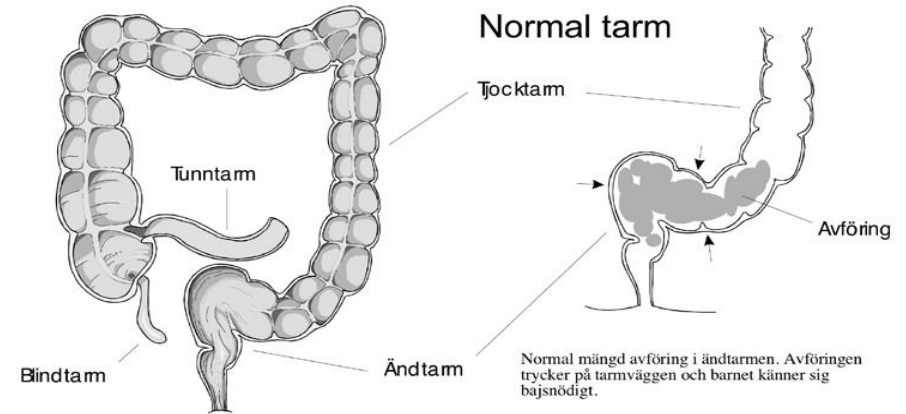
- Oregelbundna matvanor
- För lite frukt och grönt
- För lite dryck
- För lite aktivitet
- Inte går på toaletten när det behövs
- Inte sitter tillräckligt länge på toaletten

Vanliga symtom på förstoppning är magsmärta, matleda, trötthet, feber, aggressivitet/ nedstämdhet, bajs i byxan och/eller rinnande avföring.

### Barn kan vara förstoppade även om de bajsar varje dag!

Det hårda bajset kan leda till sprickbildning i ändtarmen som kan vara smärtsamt. Detta kan i sin tur leda till att barnet blir rädd för att bajsas, även efter att sprickorna läkt.

Bajs i byxorna är vanligen ett tecken på att ändtarmen är överfull med hårda avföringsklumpar. Den lösa avföringen rinner då förbi vid sidorna och kommer ut spontant eftersom barnet inte kan knipa ordentligt på grund av den stora avföringsklumpen.



## Lavemang

Lavemang är en vätska som ges i ändtarmen. Det hjälper till att tömma ändtarmen när det samlats avföring där. Exempel på detta är Resulax® och Microlax®.

Vid långvariga besvär kan det ibland behövas en större volym på lavemanget, t ex Klyx®.



## Kommer du ihåg det viktigaste?

- Ät regelbundet
- Ät fiberrikt
- Kom ihåg att dricka
- Rör på dig
- Gå på toaletten regelbundet, stressa inte

Man kan inte nog betona att detta är ett problem som tar många månader, ibland år att lösa. Det gäller att vara envis som förälder och fortsätta med insatt behandling även om den akuta förstoppningen hävts.

## Mat och dryck

För att undvika förstoppning är det viktigt med fiberrik mat och tillräckligt vätskeintag. En bra regel är att dricka ca 2 glas vätska/måltid. Detta är extra viktigt vid fiberrik kost.

### Lösande livsmedel

- Filmjolk, yoghurt, smör, smost, bifilus, dofilus, häsofil
- Fullkornsbröd (mjukt eller hårt), hela linfrön, kli
- Gröt av grova gryn t ex havregryn, rågflingor
- Råa eller kokta grönsaker (ej kokta morötter)
- Fukt (bananer och päron ska vara mogna)
- Katrinplommon, aprikoser, plommon
- Potatis
- Bönor, linser, kål
- Kaffe

### Stoppande livsmedel

- Mjolk, ost
- Pasta
- Vitt bröd, maizena, vetemjöl, ris
- Ägg
- Kokta morötter
- Omogna bananer och päron
- Blåbär, äpple
- Kakao
- Te



## Toalettvanor

- Det är viktigt att barnet vänjer sig vid en regelbunden tid för toalettbesök, helst samma tid varje dag.
- När barnet ätit mat och magsäcken är full går det en reflexsignal till ändtarmen för tömning. Det är därför störst chans att få barnet att bajsas strax efter en måltid.
- Oftast fungerar toaletträning bäst på eftermiddagen eller kvällen när tempot är lite lugnare.
- Det är viktigt att barnet sitter cirka 10-15 minuter även om det inte blir något resultat.
- Ett bra tips är läsa för barnet eller att barnet tar med sig valfri sysselsättning till toalettbesöket.
- Fotstöd är bra för de mindre barnen.
- Uppmuntran är också viktigt. Belöna barnet för det som barnet själv kan påverka, det vill säga att sitta på toaletten.



## Medicinsk behandling

Rent praktiskt ska man försöka få barnets avföring så mjuk att den kommer spontant när barnet sätter sig på toaletten. Avföringen bör ha en konsistens som gör att barnet kan bajsas smärtfritt.

Vid förstoppning har barnets ändtarm ofta varit utspänd under lång tid och det behövs då en hel del avföring innan den har fyllts ut igen. Det är först när avföringen spänner på väggarna som barnet får en reflex att bajsas. Därför känner många barn helt enkelt inte av att de är bajsnödiga förrän efter ett par dagar. Därför förstår inte barnet dig om du säger "Men du känner väl att du är bajsnödig....." Om man ser till att hålla avföringen mjuk så återtar tarmen sakta sin spänst och efter 4-6 månader kan barnet åter känna sig bajsnödig även vid små mängder i tarmen.

Om barnet har en spricka i ändtarmsöppningen behandlar man lämpligen den med en receptfri smärtstillande salva till exempel Xyloproct® eller Xylocain®.

## Mjukgörande medel

Mjukgörande medel binder vatten till avföringen och gör den därmed mjukare. Exempel på detta är Movicol® och Forlax®. Det finns även sockerarter som suger åt sig vätska t ex Laktulos®.

Under behandling är det viktigt att dricka rikligt med vätska för att undvika motsatt effekt det vill säga att avföringen blir trögare.

Denna typ av behandling är inte vanebildande och bör fortgå under lång tid, i många fall minst 6 månader!