

# Equip Pediàtric Territorial Garrotxa i Ripollès

## RESTRENYIMENT

### QUÈ ÉS?

Es considera que un nen va restret quan fa la femta molt dura, quan no ho fa amb constància (més de 3 dies sense anar de ventre) o pateix durant la defecació. Poden aparèixer fissures anals.

Problemes de dieta (falta de fibres) i dels hàbits (aguantar-se les ganes d'anar al bany repetidament, no intentar defecar tots els dies) constitueixen la causa principal del restrenyiment infantil.

Es pot afegir un rebuig al vàter si el nen va tenir una experiència dolorosa prèvia.

El restrenyiment ha de ser controlat pel seu pediatre

Generalment tindrem en compte:

- No és imprescindible que el seu fill faci caca cada dia.
- El ritme i la consistència de les deposicions són variables d'unes persones a unes altres. En general, no s'ha de preocupar per la duresa de les caques ni pel ritme intestinal si el nen es troba completament bé i no pateix gens.
- La majoria dels casos de restrenyiment infantil (95%) no estan produïts per cap malaltia.
- No ha d'administrar al seu fill laxants ni ènemes sense consultar al seu pediatre.

### QUÈ S'HA DE FER?

- El nen ha d'estar assegut al bany per intentar fer caca cada dia a la mateixa hora, millor després d'algun menjar.
- Ha de quedar-se assentat 5-10 minuts. Pot entretenir-se amb algun llibre o joc.
- Se li ha d'ensenyar de manera respectuosa que no ha d'aguantar-se les ganes d'anar al bany quan tingui ganes. Es recomana de no entrar en guerra amb els nens per no agreujar la situació de rebuig.
- En referència a la dieta, cal augmentar la ingestió de líquids (aigua, suc) i fibra (cereals amb fibra, pa amb fibra, fruita i verdures).
- Si es prescriuen laxants, s'han de donar tot el temps que consideri necessari el pediatre (pot ser que siguin mesos).

### QUAN CONSULTAR AL SEU PEDIATRE O EN LA SEVA ABSÈNCIA AL SERVEI D'URGÈNCIES?

- Dolor abdominal important.
- Si apareix sang a la caca.
- El nen vomita moltes vegades, no tolera sòlids ni líquids.
- Si troba el seu fill decaigut i es queixa molt.

Equip Pediàtric Territorial de la Garrotxa i el Ripollès

Juny 2020