



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.

Les causes principals són la falta de fibra en la dieta, els hàbits (aguantar-se les ganes de defecar de manera repetida), beure poca aigua i la falta de moviment.

Es pot afegir un rebuig al vàter si el nen té una experiència dolorosa prèvia, i també poden aparèixer fissures anals.

El restrenyiment ha de ser controlat pel seu pediatre.

QUÈ HEM DE TENIR EN COMPTE?

- El ritme i la consistència de les deposicions són variables d'unes persones a unes altres.
- No ens ha de preocupar la duresa de les caques ni el ritme intestinal si el nen es troba completament bé i no pateix gens. No és imprescindible que el seu fill faci caca cada dia
- La majoria dels casos de restrenyiment infantil no estan produïts per cap malaltia
- No ha d'administrar al seu fill laxants ni enemes 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
- Hauria de quedar-se assegut el temps necessari.
- 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 d'aigua 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).
- Qualsevol qüestió contacteu amb el vostre pediatre/infermera de referència.

Any 2023