

Förstoppning hos barn

Förstoppning är ett väldigt vanligt problem hos barn och känslan hos barnläkare är att problemen ökar. Orsakerna bakom förstoppnings-problematiken kan vara många och ibland svåra att kartlägga.

Det saknas aktuell forskning kring ämnet, men det finns stor erfarenhet ute bland dietister, barnläkare och barnsjuksköterskor, om vad som anses försvåra problemen och vad som kan underlätta.

EnaGo har pratat med barnläkare Lovisa Sjögren som arbetar på Kungsbacka Barn- och Ungdomsmottagning. Lovisa har också en blogg, barnläkarliv, där hon bloggar om sitt liv "mitt i ALLT". Här har Lovisa sammanfattat sina råd kring förstoppningsproblematik.

Orsaker

Förstoppning hos barn beror nästan alltid på barnets vanor som t.ex. att barnet äter för mycket stoppande mat, att barnet rör sig för lite eller att barnet går och håller sig av olika anledningar. Ibland kan förstoppning bero på någon sjukdom, men det är mycket ovanligt.

Mat och dryck

Om barnet verkar förstoppat är det bra att börja med att tänka igenom vad barnet äter och dricker och hur ofta det bajsar. Se till att barnet har tillgång till vatten när det är törstigt. Om barnet har förstoppning kan man försöka ge barnet mer vatten och samtidigt lösande, fiberrik mat. Dock är alla barn unika och kan reagera lite olika. Man får pröva sig fram.

Lösande livsmedel:

- Filmjolk
- Yoghurt
- Messmör
- Mesost
- Bifidus
- Dofilus
- Hälsofil
- Fullkornsbröd (både hårt och mjukt)
- Hela Linfrön
- Kli
- Gröt av grova gryn
- Råa eller kokta grönsaker (EJ kokta morötter)
- Katrinplommon
- Aprikoser
- Plommon
- Bönor
- Linser
- Kål

Det finns också en rad livsmedel som flertalet barn med förstoppning bör vara försiktiga med. Livsmedel som verkar stoppande. Det är förvånande hur många barn som dricker mjölk som samtidigt lider av förstoppning. Mjölk är ett fantastiskt livsmedel, men vid förstoppning bör man undvika stora mängder.

Stoppande livsmedel

- Mjölk
- Pasta
- Vitt bröd
- Maizena
- Vetemjöl
- Ris
- Kokta morötter
- Omogna bananer
- Omogna päron
- Blåbär
- Te

Rörelse

Försök se till att barnet får röra på sig tillräckligt mycket. Rörelse hjälper tarmarna att arbeta och gör det lättare att bajsas. Rörelse är förstås också viktigt ur en massa andra synpunkter för barn.

Lugn, trygghet och rutiner

Försök att skapa rutiner och regelbundenhet både när det gäller matvanor och toalettvanor. Känn dock inte för mycket press över maten. Man gör så gott man kan och vi vet att det ofta är svårt att få barn att äta en varierad kost. Ta det som en rutin att sätta ditt barn på toalett/potta efter varje måltid. Ofta startar då en reflexmässig tarmtömning och i sittande position kan barnet lättare tömma sig bra. Ett tips är också att placera barnets fötter på en pall, när man sitter på toaletten. Fötterna får INTE dingla.

Vi på EnaGo tackar Lovisa Sjögren för att hon delar med sig av sin erfarenhet.