

# RÅD VID FÖRSTOPPNING HOS BARN

Ett informationsblad från Svenska EnuresAkademien [www.svenskaenures.se](http://www.svenskaenures.se)

Barn börjar själv styra tarmen vid 2,5 – 3 års ålder och normal avföringsfrekvens är i 1 – 4 års ålder 1-2 ggr/dygn (85 %) till 1 gång varannan dag – 3 gånger/dygn (96 %). Vid 4 års ålder etableras den vuxnes avföringsmönster. Vid förstoppning, som drabbar cirka 3 % av förskolebarn och 1 – 2 % av i övrigt friska skolbarn, tar det för lång tid för maten att passera genom kroppen, varigenom tarmen blir för full med bajs. Orsaken till förstoppning är nästan alltid funktionell (95 %), som beteende, toalettvanor, kost, hur mycket barnet rör sig, och har mycket sällan organiska orsaker. Definitionsmässigt föreligger förstoppning (Rom IV kriterierna) hos ett barn (över 1 års ålder) om glesa, oftast hårda, avföringar, 2 eller färre gånger per vecka, som dessutom är svåra att tömma.

## Vad är det som är fel när man är förstoppad?

Ändtarmen ska normalt vara en ”signalplats” och inte lagerplats. När det kommer bajs till ändtarmen ska man känna av det och bli bajsnödig. Men förstoppade barn tvingas utnyttja hela tjocktarmen – inklusive ändtarmen – som lagerplats, och vänjer sig därför av med att bli bajsnödig när ändtarmen är fylld. Kopplingen mellan ändtarmen och urinblåsan är viktig. En fylld ändtarm trycker på blåsan och gör den svår att kontrollera. En retlig/överaktiv urinblåsa gör att man måste gå omkring och knipa med bäckenbotten, vilket leder till förstoppning.

## Vilka besvär har förstoppade barn?

Förstoppning kan ge många olika besvär, eller inga besvär alls, och varierar mycket från barn till barn, somliga har symtom från magen och tarmen, andra mest från urinblåsan. Observera att barnet *kan* vara förstoppat fast hen bajsar varje dag och utan att avföringen är hård!

### SYM TOM FRÅN MAGE OCH TARM

Att bajs på sig, ha avföringsläckage eller få "bromsspår" i underkläderna. Att få bråttom till toaletten. Magont som kommer och går, gärna efter maten. Dålig aptit, illamående, trötthet. Hård och smärtsam avföring med glesa tarmtömningar (2 eller färre gånger per vecka).

### SYM TOM FRÅN URINBLÅSAN

Urinläckage. Täta trängningar med plötsliga attacker av kissnödighet. Urinvägsinfektioner.

## Hur behandlar man förstoppning?

Barn med förstoppning ska primärt tas om hand i primärvården. Vid lättare besvär räcker ofta nedanstående goda råd. Är barnet däremot ordentligt förstoppat måste man *först* rensa ur tjocktarmen med minilavemang och *sedan* hålla den igång med milda laxeringsmedel och justera mat- och toalettvanor. Att rensa ur magen utan att följa upp, innebär att barnet inte hinner lära sig att känna sig bajsnödig när ändtarmen fylls, och hen är snart på ruta ett igen.

### LÄKEMEDEL

Minilavemang (t ex Klyx®), ges 3-5 eftermiddagar i rad vid behandlingsstart och samtidigt (under minst 1 mån) milda laxeringsmedel t ex Importal® eller Laktulos® /Duphalac®, alternativt makrogoler, typ Movicol Junior® (från 2 års ålder), Forlax Junior® (från 6 mån).

### KOST OCH LIVSSTIL

Drick vatten men inte mycket mjölk. Ät varierad kost med fibrer (t ex grönsaker och grovt bröd). Sitt inte still. Ut och spring! Kroppen skall vänjas vid regelbundna toalettvanor: tarmtömning dagligen, efter måltid, oftast efter frukost, och med toabesök i lugn och ro. Toabesök får inte skjutas upp – det är oerhört viktigt att gå till toaletten direkt man blir bajsnödig.

Svenska EnuresAkademien

gm Tryggve Nevéus, Sven Mattsson, Jens Larsson, Gunilla Glad Mattsson

Januari 2020