

## Att bajs bra kräver lugn och ro

Ett informationsblad från Svenska Enuresakademien

Att tömma tarmen är en komplicerad kroppsfunction som involverar tjocktarmen, ändtarmen, slutmuskler och den egna viljan. Det är även ett samspel mellan flera nervsystem i kroppen där lugn och ro-systemet har en viktig roll. Livshändelser med känslomässig stress påverkar och hindrar den dubbelriktade kommunikationen mellan hjärnan och magen/tarmen där stresshormoner har en negativ effekt på tarmarna. Kroppen påverkas och reagerar med till exempel minskad frekvens på tarmtömningar och förstoppning vilket i sin tur kan leda till olika magproblem.

Det behövs lugn och ro i stunden men också över tid för att kunna bajs bra. Att som barn inte ha tillgång till lugn och ro i vardagen eller i sitt nervsystem kan ha flera olika orsaker men här är några exempel:

Familjedynamiken påverkar den emotionella och fysiska utvecklingen hos barn. När familjemiljön inte är harmonisk eller balanserad kan fysiska och psykiska symtom uppstå, som till exempel blås- eller tarmtömningsproblem. Barn som lever i otrygga eller hotfulla förhållanden alternativt utsätts för omsorgssvikt i sin familjemiljö har ofta ett ständigt stresspåslag i kroppen. Avsaknad av trygga regelbundna rutiner som är förutsägbara för barnet resulterar ofta i en negativ påverkan på tarmtömningen. När lugn och ro-systemet i kroppen inte får utrymme blir det svårt att slappna av för att bajs.

Det är vanligt med tarmtömningsbekymmer hos barn med olika beteendeproblem. Diagnoser som medför svårigheter med koncentrationen eller som ger nedsatt förmåga att slutföra handlingar är vanliga exempel. Där är olika neuropsykiatriska diagnoser som ADHD eller autism typiska. Omkring 23% av barn med ADHD har samtidigt funktionella tarmproblem och runt 20% av barn med autism upplever avföringsläckage. Svårigheter att sortera ut, tolka och agera på kroppens signaler kan leda till grava funktionella tarmtömningsproblem. Förmågan eller motivationen att "stanna upp" för att sköta toalettbestyren är inte på plats och hindrar lugn och ro-systemet i kroppen att låta tarmen tömma sig regelbundet och lugnt.

Långvariga tarmtömningsproblem kan leda till avföringsläckage. Att bajs på sig påverkar det sociala livet och kan skapa en ständig oro för att göra bort sig inför sina kamrater. Barns fysiska undvikandebeteenden i samband med bajsödighet och att välja bort skoltoaletter för att de känns otrygga är en vanlig bild vid tarmtömningsproblem. Många föräldrar till barn med bajsproblem oroar sig över risken för mobbing och utsatthet. Läckage är också en vanlig källa till konflikter inom familjen där utveckling av förtroenden och ansvar påverkas negativt och hela situationen blir laddad med stress.

Vi vill med den här texten uppmärksamma hur viktigt det är att se över hur barnet har det i sin vardag. Det vanligaste är att tarmbesvären är funktionella utan någon bakomliggande fysisk sjukdom. Kanske är tarmtömningsproblemen ett symptom på någonting annat som gör att barnet upplever långvarig stress och inte klarar att bajs regelbundet i lugn och ro? Behandlingsmässigt ska alla barn erbjudas samma grundläggande förstoppningsbehandling och omhändertagande oavsett. Men glöm inte att också värdera om lugn och ro får plats i barnets vardag.

Svenska Enuresakademien genom Gunilla Flanckgård och Mai-Britt Giacobini