



Ýmis góð ráð

Ef barnið er með sprungur við endaparminn er hægt að bera vaselínkrem eða annað mýkjandi krem í kringum hann.

Ef barn er hætt með bleiu en vill ekki setjast á klósettið er betra að setja aftur á það bleiu en að þvinga það á klósettið.

Fyrir eldri börn með verki getur heitt bað hjálpað.

Fyrir yngri börn er hægt að nudda magann með því að setja olíu á fingurna.

Hvetjið barnið til að hreyfa sig eða farið með það í göngutúra, sund, fótbolta, út að hjóla, skokka eða eitthvað sem því finnst gaman að gera. Þetta kemur hreyfingu á ristillinn og eykur þar með líkurnar á að vandamálið lagist.

Fáðu þér skemmtilegan brúsa, fylltu hann af vatni og geymdu í ísskápnum.

Settu appelsínu í mixarann og klaka út í. Þetta er bæði gott og frískandi.

Ef heimaráð virka ekki þarf að leita til læknis sem skoðar barnið og ákveður hvort lyfjagjöf sé nauðsynleg.

Lyf sem hægt er að fá án lyfseðils eru t.d. sorbitol og laktulosa. Þetta eru sykrur sem líkaminn nýtir ekki og virka líkt og ávaxtasafi.

Hægðatregða hjá börnum

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI - HÁSKÓLASJÚKRAHÚS
BARNASVIÐ Í NÓVEMBER 2005

HÖFUNDAR:
INGER MARÍA ÁGÚSTSDÓTTIR HJÚKRUNARFRÆÐINGUR,
LINDA HERSTEINSDÓTTIR HJÚKRUNARFRÆÐINGUR,
SÓLRÚN W. KAMBAN HJÚKRUNARFRÆÐINGUR

FAGLEGAR RÁÐLEGGINGAR:
LÚTHER SIGURDSSON SÉRFRÆÐINGUR Í
MELTINGARLÆKNINGUM BARNA

ÁBYRGÐARADILI:
INGER MARÍA ÁGÚSTSDÓTTIR HJÚKRUNARFRÆÐINGUR

HÖNNUN: GAGNASMIÐJA/AV
LJÓSMYND: VIGFÚS BIRGISSON

HEIMILILDIR:
Elizabeth C Coughlin. Pediatric Nursing.pitman: Jul/Aug 2003.
Vol.29,Iss.4; pg.296 www.naspgan.org/pdf/constipation.pdf



5 690939 122598



Hægðatregða hjá börnum

Talað er um hægðatregðu þegar hægðir koma sjaldnar en vanalega, þær eru harðar og lítið kemur í einu. Hægðatregða er algengt vandamál hjá börnum en er sjaldnast bein afleiðing sjúkdóma.

Einkenni

- Barn hefur ekki hægðir í nokkra daga (sjaldnar en þrisvar í viku)
- Hægðir eru harðar og barnið á erfitt með að hafa hægðir
- Hægðir eru litlar
- Klíningur í buxum (framhjáhlaup)
- Þaninn kviður
- Minnguð matarlyst, ógleði
- Ferskt blóð utan á hægðum

Orsakir

Orsakir hægðatregðu geta verið fjölmargar. Hjá börnum eru þær yfirleitt tengdar mataræði og hegðun.

Ef barn hefur ekki hægðir frá fyrsta degi, getur ekki leyst vind eða sýnir þroskafrávik, bendir það til sjúklegs ástands sem þarf að skoða nánar.

Börnum hættir til að fá hægðatregðu þegar breyting verður á venjum þeirra, t.d. þegar barnið hættir á brjósti og fer yfir í þurrmjólk eða fasta fæðu. Einnig getur það gerst þegar barnið hættir með bleiu og á að venja það á klósett.

Breytingar í umhverfi eins og ferðalög, flutningur eða upphaf leikskóla- eða skólagöngu geta valdið því að börn haldi í sér hægðum. Við það verða hægðirnar stórar og harðar og þetta ferli viðheldur hægðtregðunni. Rifur geta myndast við endaparminn og valdið sársauka við hægðalosun og það

getur líka orðið til þess að barnið reynir að halda í sér. Þennan vítahring þarf að rjúfa.

Óheppilegt mataræði t.d. mikill mjólkurmatur, sælgæti og kex stuðlar að hægðatregðu.

Veikindi og ákveðin lyf geta valdið hægðatregðu.

Úrræði

- Breyting á fæðu
- Hegðunarmótun
- Hægðalyf

Meðferðin fer eftir aldri barnsins og því hversu slæm hægatregðan er. Það sem gefist hefur best er aukin vatnsdrykkja, ávextir, ávaxtasafi og grænmeti. Sykurinn í ávöxtunum gerjast þegar hann blandast við eðlilega þarmaflóru og mýkir þannig hægðirnar.

Ekki er lögð mikil áhersla á aukna trefjaneyslu hjá börnum því mikið magn trefja í fæðu barna virkar stundum öfugt við væntingar okkar. Trefjar vinna dálítið eins og svampar, saga í sig vökva, tútna út og auðvelda okkur hægðalosun. Ef við drekkum ekki nægilega með trefjunum, saga þær í sig þann vökva sem til staðar er í meltingarfærunum og hægðirnar verða því harðari. Börn sem eru yngri en 5-7 ára ná oftast ekki að drekka nægilega mikið vatn til að trefjarnir virki sem skyldi.

Hegðunarmótun

Mikilvægt er að hafa fastar klósettferðir daglega og á sama tíma t.d. eftir mat. Heilinn sendir ristlinum skilaboð um að tæma sig eftir mat og gott er að nýta sér það.

Hjálpíð barninu að gefa sér góðan tíma á klósettinu og læra að slaka á. Látið barnið hafa eitthvað undir fótunum þegar það situr á klósettinu svo fæturnir lafi ekki, þá ná þau að slaka betur

á. Segið barninu að fara strax á klósettið þegar það finnur fyrir þörf. Gott er að nota umbunaraðferð fyrir klósettferðir, velja aðferð sem hentar skapferli og aldri barnsins. Það má t.d. gefa barninu lítinn límmiða í verðlaunabók ef það fer á klósettið og stóran límmiða ef það hefur hægðir.

Einnig má segja barninu skemmtilega sögu á meðan eða gera eitthvað sem því finnst skemmtilegt á eftir.

Fæði fyrir yngri börn en 1 árs

Sjaldgæft er að börn sem eru eingöngu á brjósti fái hægðatregðu. Ef slíkt gerist er gott að blanda maltextrakt í pela samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum.

Gefið sveskjumauk eða sveskjusafa út í grauta.

Gefið barninu vatn á milli mála og forðist rísgraut.

Börnum sem eru eldri en 6 mánaða má gefa hafragraut og soðið grænmeti.

Banani og gulrótarmauk geta valdið hægðatregðu.

Fæði fyrir eldri börn en 1 árs

Haldið vökva að barninu.

Dragið úr mjólkurmat ef magnið sem barnið fær er meira en 2–3 glös á dag (skyr og jógurt meðtalið).

Gefið barninu ávexti og grænmeti þrisvar á dag t.d. sveskur, döðlur, fikjur, rúsínur, baunir, blómkál, spergilkál, hvítkál.

Einnig er mælt með ávaxtasafa.

Forðist sælgæti, kex og „ruslfæði“.

Epli, bananar og soðnar gulrætur geta valdið hægðatregðu.