

RESTRENYIMENT

QUÈ ÉS EL RESTRENYIMENT?

El restrenyiment és la reducció del nombre normal de deposicions i l'aparició de deposicions de consistència dura.

El nombre considerat com a “normal” de deposicions és molt variable i varia amb l'edat. Al lactant de menys de 3 mesos alimentats amb llet materna es pot considerar normal que facin, des d'una deposició cada vegada que mengen, fins a una deposició una vegada a la setmana. En tot cas, aquestes deposicions han de ser sense dolor, sense distensió abdominal i de consistència semi-líquida.

Al lactant de menys de 3 mesos alimentats amb fórmula artificial (“amb biberó”) la freqüència de les deposicions sol disminuir respecte als alimentats al pit.

Al lactant entre 6 i 12 mesos el ritme deposicional normal és entre una i quatre deposicions al dia.

En nens més grans de 3 anys pot ser d'una diària a 3 setmanals.

En els nadons i lactants de menys de 6 mesos es produeix sovint el que anomenem la “disquècia” o fallada de coordinació entre l'augment de la pressió dins de l'abdomen (ocasionat per la presència de femta a l'intestí) i la relaxació de la musculatura del sòl pelvià que s'hauria de produir per permetre l'evacuació. Aquests nens presenten esforç i plor durant almenys 10 minuts abans de la defecació. En aquests casos, no està recomanat fer estimulacions anals ni res.

COM TRACTAR EL REESTRENYIMENT?

El tipus de dieta per tractar el restrenyiment dependrà de l'aspecte de les deposicions. Si són dures, molt petites i rodones, realitzarem una dieta rica en fibra. En canvi, si les deposicions són dures però molt voluminoses, realitzarem una dieta pobre en fibra i rica en líquids

DIETA POBRE EN FIBRA

Són aliments pobres en fibra

Cereals: galetes tipus Maria, pa, fideus, espaguetis, macarrons, pizza, arròs, QUE NO SIGUIN INTEGRALS. El pa, més ben torrat.

Làctics: consum lliure

Carns: consum lliure

Peixos: consum lliure

Ous: consum lliure

Llegums: no recomanades

Patates: consum lliure.

Verdures i hortalisses: Les crues han d'evitar-se i tan sols estan aconsellades les pastanagues, ceba i all cuites o com a ingredients de guisats. El tomàquet es pot prendre però sense pell.

Fruites: només sucs colats (traient la polpa)

Olis i Greixos: consum lliure

Fruits secs: no recomanats

DIETA RICA EN FIBRA

La introducció de fibra s'ha de fer progressivament i sempre que s'augmenti, cal augmentar els líquids a la dieta per evitar la seva impactació.

Són aliments rics en fibra

Tota classe de productes elaborats amb farina de blat integral.

Arròs integral, civada integral, flocs de blat de blat de moro.

Tot tipus de verdures, hortalisses i llegums.

Tota mena de fruites evitant les més feculentes com el plàtan.

Carns i ous sense passar de 3 a la setmana.

Formatge sempre que sigui consumit amb pa integral.

Fruits secs (poca quantitat), prunes negres, panses.

TRACTAMENT FARMACOLÒGIC

Si el tractament dietètic no és suficient per a obtenir una o dues deposicions a la setmana no doloroses consulteu el vostre professional sanitari de referència per a la indicació de laxants segurs, eficaços i indicats en nens.

No estan recomanats els suplementes comercials de fibra en menors de quatre anys.

HÀBITS PER MILLORAR EL RESTRENYIMENT

si encara no s'ha retirat el bolquer, no és recomanable retirar-lo fins no tenir ben controlat el restrenyiment.

Cal evitar en gran mesura els banys no confortables (bruts, lavabos públics, a l'escola...)

Hem d'ensenyar el nen a asseure's 2-3 vegades al dia al vàter almenys durant 10 minuts. Els millors moments són després dels àpats.

Augmentar l' activitat física estimula el peristaltisme, millorant el restrenyiment.