



## Restrenyiment

### Què és el restrenyiment?

Es considera que un nen està restret quan fa deposicions molt dures o no defeca amb assiduitat (més de 3 dies sense defecar).

La dieta inadequada (masses ous, llet, pastissos o dolços comercials) i els hàbits incorrectes (aguantar-se les ganes de defecar repetidament, no intentar defecar tots els dies) constitueixen la principal causa de restrenyiment infantil.

### Què cal fer a casa?

- La majoria dels restrenyiments es poden tractar al domicili.
- Dieta laxant.
  - Aliments a restringir: Restricció làctics i derivats (màxim 500-750 ml/dia). Restricció d'arròs, pa blanc, pastissos i xocolata. Evitar poma, plàtan i begudes gasoses.
  - Aliments a aconsellar: Menjar poc a poc i mastegar bé. Ingesta abundant d'aigua encara que no tingui set (1500cc/dia). Ingesta de llegums (cigrons, llenties...amb patata bullida) 1-2 vegades/setmana. Abundants verdures crues o cuites (espinacs, bledes, espàrrecs, carxofes, pebrots, enciam...) 1-2 cops/dia. Fruita amb pela (raïm, taronges, albercocs, préssecs, melmelades de fruites...). Fruits secs (panses, figues, dàtils, prunes seques...) una ració al dia. Pa integral. Condimentar els menjars amb oli d'oliva o de blat de moro.
- Hàbit deposicional: El nen ha d'asseure's al vàter per intentar defecar tots els dies a la mateixa hora, millor després d'algun dels àpats. Ha d'estar assegut entre 5 -10 minuts. Pot entretenir-se amb algun llibre o joc. Cal ensenyar-li que no s'ha d'aguantar les ganes d'anar al lavabo quan en tingui ganes.
- Evitar el sedentarisme, estimular la practica d'esports.

### Quan s'ha de tornar a consultar?

- Dolor abdominal important.
- Si apareix sang en les defecacions.
- El nen vomita molts cops, no tolera sòlids ni líquids.
- Si veu al nen decaigut i es queixa molt.

### Qüestions importants

- No es imprescindible que el seu fill defequi cada dia.
- El ritme i la consistència de les deposicions són molt variables de una persona a una altra. En general no cal preocupar-se de la duresa de les defecacions ni del ritme intestinal si el nen es troba completament bé i no té cap problema.
- La majoria dels casos d'estrenyiment infantil (95%) no està produït per cap malaltia.
- No ha d'administrar al seu fill laxants, ni ènemes sense consultar el seu pediatre.