

### KONTAKT HELSESØSTER ELLER LEGE HVIS:

- Barnet er under ½ år og du mistenker forstoppelse
- Barnet ikke viser bedring på anbefalte råd
- Barnet får raskt tilbakefall av forstoppelse etter avsluttet behandling
- Barnet i tillegg til forstoppelsen virker sykt

### Foreldrebrosjyre nr. 5

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

**Forfattergruppe:** H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, Universitetet i Oslo), A.K. Brigtsen (barnelege, Barneklubben, Oslo Universitetssykehus), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, Universitetet i Oslo), A.J. Midtsund (helsesøster, Oslo kommune).

**Gjennomlest av:** Cathrine Kjeldby-Høie, klinisk farmasøyt, Sykehusapotekene Oslo.

**Illustratør:** Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave, mars 2019. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Ved forstoppelse er avføringen hard og tørr, og den vil ofte komme sjeldnere. Det er ikke uvanlig at det føles anstrengende og smertefullt å få ut avføringen. I tillegg er luft smerter vanlig og det å føle at man ikke får tømt seg fullstendig.

## NORMALT AVFØRINGSMØNSTER



Avføringsmønsteret avhenger av alder og ernæring, og det er stor variasjon innenfor det som regnes som normalt så lenge barnet ellers er i fin form. Selv ved normalt mønster kan man ikke utelukke forstoppelse fordi konsistens er et vel så viktig tegn.

Spedbarn som kun får morsmelk har vanligvis ikke forstoppelse. De har som regel avføring mange ganger daglig, men det er heller ikke unormalt at det hos noen kan det gå opptil én uke mellom hver tarmtømming. Avføringen kan være tynn og sprutende, eller mer salveaktig og halvfast.

Spedbarn som får morsmelkserstatning alene eller som tillegg til morsmelk har vanligvis avføring hver dag, og den er fastere. Disse barna er noe mer utsatt for å få forstoppelse enn barn som kun får morsmelk.

Det kan synes som om barn har vondt når det enkelte ganger stønner og grynter en tid før avføringen er ute, men dette er normalt.

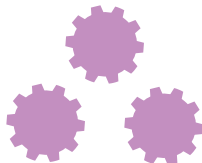
Når barnet begynner med fast føde vil som regel avføringen få en fastere konsistens. Regelmessig inntak av mat fører til utvidelse av magesekken, økt rytmiske sammentrekninger i tynntarm og overføring av avføring til endetarmen. Utvidelse av endetarmen gir en trang til tømming. Disse refleksene kan hemmes og gi forstoppelse.

Større barn kan utvikle forstoppelse ved overgang fra bleie til potte, eller fra potte til toalett. I denne tiden er det viktig at barnet sitter godt på potten eller toalettet, gjerne med barnesete på toalettet og skammel under bena, og at barnet gis god tid.

Dersom forstoppelsen varer over tid kan det dannes harde klumper som mer eller mindre tetter igjen endetarmen. Hos noen kan dette føre til at flytende avføring lekker forbi den harde avføringen. I tillegg kan hard avføring gi små rifter eller sprekker i endetarmsåpningen og det kan sees litt blod på avføringen. Det kan være vondt og barnet kan begynne å holde igjen avføringen for å unngå smerten. Slik kan det oppstå en ond sirkel. Det kan da være lurt å smøre litt vaselin eller mykgjørende krem på og rundt endetarmsåpningen.

### Generelle råd:

- Regelmessige måltider, og kosthold med fiber fra grøt, brødmat og frukt/grønnsaker
- Rikelig væskeinntak, helst vann
- Fysisk aktivitet og bevegelse
- Faste rutiner for toalettbesøk, helst etter hovedmåltider



## TILTAK VED FORSTOPPELSE

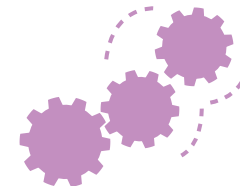
**Sviskemos/saft** kan forsøkes ved lettere former for forstoppelse. Mengden tilpasses individuelt.

**Maltekstrakt** er et tungtfordøyelig sukker som har vært brukt mot forstoppelse. Det finnes lite dokumentasjon på effekten av maltekstrakt, men det kan forsøkes ved milde former for forstoppelse hos barn under ett år for å mykgjøre avføringen. Vanlig dosering av maltekstrakt er 1 teskje i 250 ml melk i 2-3 av døgnets måltider. Maltekstrakt kan gis til nyfødte.

**Laktulose** er et volumøkende og mykgjørende middel. Mengden laktulose som trengs varierer fra barn til barn. Målet med behandlingen er å bruke laveste dose som gir ca. én daglig avføring av bløt, men ikke løs konsistens. De første dagene tar man en høyere startdose, og når avføringen er passe, reduserer man til en lavere vedlikeholdsdose, som gradvis nedtrappes i inntil én måned. Det tar gjerne noen dager før effekt kan forventes. Ved bruk av laktulose anbefales det å drikke rikelig med væske i løpet av dagen. Det anbefales at dosen svelges med en gang og ikke holdes lenge i munnen. Grunnet mulig økt risiko for hull i tennene anbefales inntaket før tannpuss. Laktulose smaker søtt, og dersom barnet reagerer på smaken kan laktulose blandes med litt drikke eller mat. Noen barn kan få luft i magen av større mengder, særlig til å begynne med. Noen kan også oppleve magesmerter og kvalme etter inntak av laktulose.

**Startdose** av laktulose\*:

- ½-2 år: 5 ml morgen og kveld
- 2-3 år: 10 ml morgen og kveld
- 3-7 år: 15 ml morgen og kveld
- Over 7 år: 20 ml morgen og kveld



*\*De anbefalte dosene er noe høyere enn angitt i pakningsvedlegget til laktulosepreparatene. Kliniske erfaringer tilsier at slike høyere doser ofte er nødvendig. Laktulosepreparater kan brukes av barn selv om noen produsenter angir en nedre aldersgrense på 3 år. Laktulose i anbefalte mengder tolereres vanligvis ved moderat laktoseintoleranse.*

**Miniklyster:** Ved hard avføring kan det være nødvendig å bruke miniklyster i en startfase for å få løst eventuelle avføringspropper i endetarmen. Hos barn under 3 år skal bare halve lengden av klysterspissen føres inn, men hele mengden skal innføres. Gjentatt bruk av miniklyster bør unngås, og bruk utover 1-2 ganger bør avtales med lege.

Det finnes også andre avførende legemidler som kan hjelpe, men disse bør kun brukes etter avtale med lege.