

# Vi pratar om bajs och förstoppning



Den här boken har kommit till för att hjälpa små barn att förstå orsakerna till förstoppning och "soiling" (när man bajsar på sig).

Den förklarar varför det händer och vad man kan göra för att förbättra det hela.

Det är viktigt att komma ihåg att om ett barn "soilar" kan barnet ha varit förstoppat i flera månader utan att någon har vetat om det.

Det finns hjälp. Behandlingen tar ofta tid innan den får effekt. Behandlingen måste fortsätta över en lång tid (ofta flera månader) för att förhindra att förstoppningen återkommer.



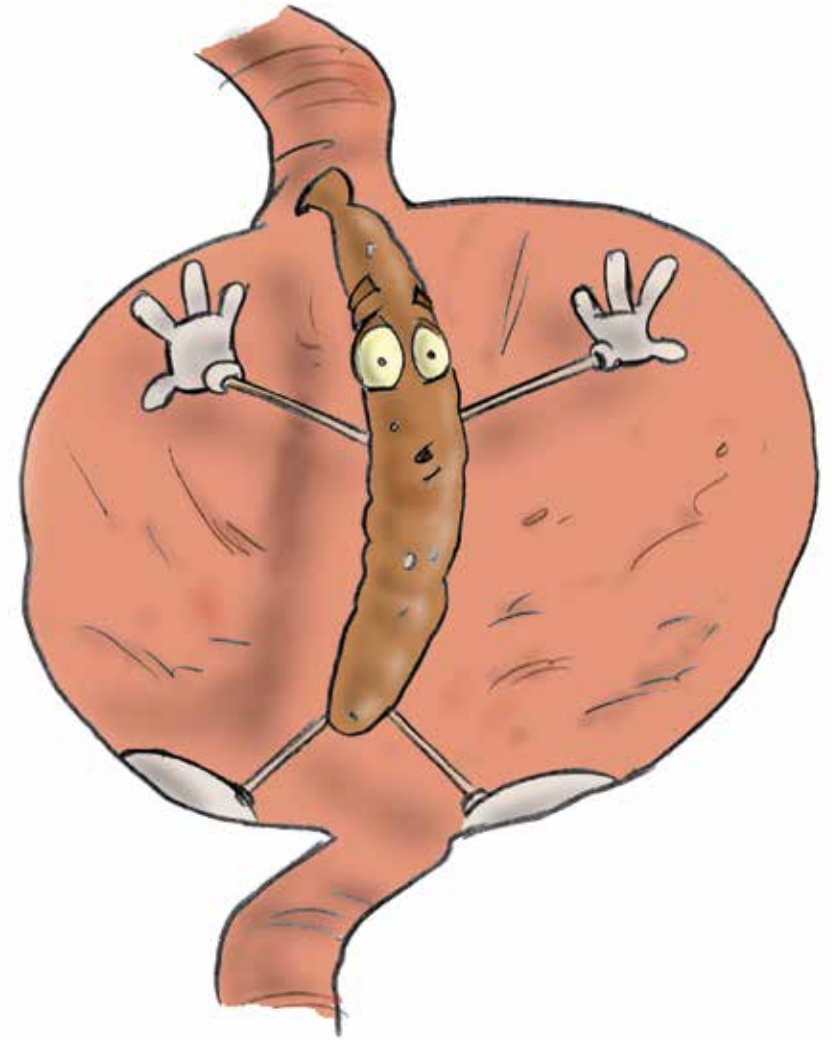
Det är viktigt att **prata** om problemet **förstoppning** och **"soiling"**.

Det skall inte vara en hemlighet.

## Var kommer bajset ifrån?

Alla måste kissa och bajsas. Alla dina kompisar, din mamma och pappa, även kända fotbollsspelare och popstjärnor måste kissa och bajsas.

När vi äter är det alltid någon del av maten som vår kropp inte behöver. Kroppen gör sig därför av med dessa matrester. Det är vårt bajs!



Ibland "fastnar" bajs i stjärten.

## Vad är förstoppning?

Förstoppning betyder att du inte bajsar tillräcklig ofta, eller att ditt bajs har blivit hårt, vilket gör att det kan ha svårt att komma ut.

## Hur blir man förstoppad?

Ibland vet vi inte varför det händer, men vi känner till flera orsaker till varför bajs blir hårt:

- Äter för lite frukt och grönt
- Dricker för lite
- Inte sitter tillräckligt länge på toaletten
- Inte går på toaletten när man behöver det



Försök att bajsas varje dag.

## Hur kan jag sluta att "soila"?

Vi måste få bort bajset som sitter i din rumpa för det orsakar problem.

Du kan hjälpa genom att:

- Gå regelbundet på toaletten och försöka bajsas varje dag
- Sitta på toaletten 5 - 10 minuter och försöka att "trycka" ut bajset (efter middagen är oftast bäst)
- Inte gå och hålla dig om du känner dig bajsnydig
- Dricka flera glas vatten dagligen
- Äta mer frukt och grönt
- Röra på dig mycket
- Ta mediciner som är "laxerande"



**Förstoppning** betyder att det är **svårt** för **bajset** att **komma ut!**

## Varför kommer bajset ut av sig själv i mina trosor/kalsonger?

När du blir förstoppad sitter bajset kvar i stjärten i stället för att åka ut i toaletten. Bajset blir större, hårdare och trycker på så att det öppnas en liten bit av bajshålet. Hålet brukar vara stängt som en "dörr" tills man går på toa.

Det finns en böjd del i slutet av tarmen som också hjälper att hålla bajset på plats. När man blir förstoppad blir den böjda delen av tarmen rak så att löst bajs som finns högre upp, kan klämma sig förbi ut i dina kläder - "lurig bajs".



Det finns **mycket** du kan göra för att **förbättra** det hela.

## Vad mer kan jag göra för att hjälpa?

Ha en bestämd tid varje dag som är den bästa för dig att sitta på toaletten och försöka bajs (gärna efter middagen).

Skriv upp när du har bajsat på toa så du kan berätta för den personen som hjälper dig.

Kom överens med en förälder (eller den person som har hand om dig) vad du skall göra med kläder som har en "lurig bajs" i sig.



**Bajset vill komma till toaletten.**



Bajsboken är skriven av June Rogers MBE, Director of PromoCon, Disabled Living Centre Manchester och översatt till svenska av Barnläkare Marie Keillar och Uroterapeut Inger Jansson, Barnkliniken, NÄL, Trollhättan.

Illustrationer av Les Eaves

No part of this document may be photocopied or circulated without the authors permission.  
www.promocon.co.uk © PromoCon Disabled Living, 2004

