

Förstoppning under 1 år

Barn som ammas kan ha avföring efter varje mål, men det kan också dröja tio, ibland upp till tjugo dagar mellan avföringarna. Båda varianterna är lika normala och föranleder ingen åtgärd förutsatt att stora avföringar presteras. När barnet börjar äta annan kost brukar det sällan vara mer än 2 dygn mellan avföringarna.

0-6 månader

Barn som får modersmjölksersättning, eller både bröstmjök och modersmjölksersättning, brukar bajsa varje eller varannan dag. Bajset är oftast fastare än hos barn som bara får bröstmjök. Ibland kan barn som får modersmjölksersättning bli förstoppade.

Vad kan du göra själv?

Blanda ersättning/välling/gröt enligt instruktioner på förpackningen. För mycket pulver i förhållande till mängden vatten kan göra bajset hårt.

Om barnet äter modersmjölksersättning kan du prova att byta ett eller flera mål mot en annan tillverkare av modersmjölksersättning. Prata med en sjuksköterska på barnavårdscentralen, de kan ge råd om vilka ersättningar som gör bajset mjukare.

Märker du att barnet försöker bajsa utan att något händer kan du ta av blöjan och massera barnets mage medurs. Sluta massera om du märker att barnet inte tycker om det.

Behandling: Laktulos gör bajset mjukare. Kan ges från en månads ålder. Konsultera läkare först för att utesluta medicinsk orsak.

6-12 månader

Barn kan bli förstoppade när de ska sluta använda blöja och börja gå på toaletten eller pottan. Barn som börjar äta mat från att bara ha ätit bröstmjök eller modersmjölksersättning kan bli förstoppade om de får för stora smakportioner.

Akutmottagning barn



SAHLGRENSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET
VGR

Skreven av Sofia Björklund & Anna
Vedin, Barnsjuksköterskor
Granskad av Katrin Adrian, Överläkare
Giltig från och med 251215

Vad kan du göra själv?

Messmör kan provas under korta perioder. Messmör kan blandas i modersmjölksersättning, välling, gröt, som pålägg eller i annan mat maximalt 1-2 teskedar två gånger per dag.

Försök att se till att barnet dricker tillräckligt med vätska, och att det finns vätska att dricka när hen är törstig. Välj vatten och inte söta drycker. Tänk på att barnet behöver dricka mer när hen äter fiberrik mat. Barnet kan få magont, gaser i magen och mer förstoppning om hen äter mer fiber utan att dricka tillräckligt.

En del barn behöver äta mer fullkornsprodukter som grovt bröd, fullkornsvälling, fiberpasta etc, medan andra barn blir mer förstoppade av detta. Ett sätt att få lagom med fiber är att variera fullkornsprodukter och mindre fiberrika sorter. Det kan vara enklare att byta ut något som bara barnet äter, till exempel fullkornsvällingen, än att byta ut något som hela familjen brukar äta. Välling- och grötmålen bör inte bli fler än tre per dag.

Frukt och grönsaker innehåller fiber som ger mjukare bajs. Dessa fiber, som finns i katrinplommon, päron, fikon, russin, aprikos och kiwi går bra att ge som puré. De kräver inte lika mycket vätska som övriga fullkornsprodukter. Det finns också dryck av katrinplommon eller av päron.

Vänta med att ge mjölk som dryck och större mängder fil eller yoghurt tills barnet har fyllt ett år. Det kan orsaka förstoppning och innehåller inte tillräckligt med järn som barnet behöver.

Barn som bajsar stående i blöjan kan bli förstoppade. Det blir lättare att bajsar om barnet kan ta stöd med fötterna. Använder barnet blöja kan du till exempel försöka få hen att sitta på huk eller potta. Barn som sitter på toaletten kan behöva en fotpall för att stödja fötterna.

Blir ditt barn förstoppad i samband med att du börja ge smakportioner kan du minska på portionerna, för att gradvis göra dem större igen.