Obstipação

O que é?

Corresponde a uma diminuição da frequência das dejeções e/ou dejeções dolorosas com fezes duras.

Em crianças que são obstipadas por muito tempo, poderá ocorrer a perda de fezes sem intenção, sujando a roupa interior.

É mais frequente entre os dois e os quatro anos de idade.

Qual é a causa?

Na grande maioria das crianças não existe uma doença associada, relacionando-se, frequentemente, com erros alimentares (dietas pobres em água e fibras) e adiamento repetido da ida à casa de banho (indisponibilidade por brincadeira, ausência ou recusa da casa de banho, receio após uma dejeção dolorosa). Pode também ser relacionada com demasiada pressão no ensino na altura do treino do bacio.

O que deve fazer?

Consulte sempre o seu médico. O tratamento varia com a causa da obstipação e a idade da criança.

A maioria das crianças apenas necessita de mudanças na dieta:

1. **aumentar o consumo de fibras**: **vegetais** (na sopa coloque courgette com casca e muitos legumes verdes, não coloque batata ou arroz; no segundo prato os vegetais devem ocupar metade do prato); **frutas cruas** (maçã, pera ou ameixa com casca, laranja, tangerina, kiwi - evitar os sumos); **cereais integrais** (pão, bolachas);
2. **aumentar a ingestão de água no intervalo das refeições.**

O treino do bacio não deve ser forçado antes da criança estar preparada. É fundamental elogiar a criança pelo esforço e não a castigar.

As crianças que já não usam fralda devem ser estimuladas a ter **hábitos intestinais regulares**, sentando-se diariamente no bacio/sanita **após uma refeição** durante cerca de **dez minutos**. É importante que os **pés não estejam suspensos** quando a criança estiver sentada no bacio/sanita.

HelpKids® - Clínica Pediátrica, Lda.

Av. Dr. Arménio Maia nº 40, 3680-115 Oliveira de Frades | Tel./Fax 232 763 482 | clinicahelpkids@gmail.com

NIF 510908411 | Reg. Conservatória do Registo Comercial de Oliveira de Frades | Capital Social 5 000€