



Restrenyiment

Es considera que un infant té restrenyiment quan fa deposicions **molt dures** que provoquen dolor o dificultat en la defecació o quan realitza **menys de 3** deposicions a la setmana.

La **dieta** inadequada i els **hàbits** incorrectes són unes de les **causes** principals.

QUÈ S'HA DE FER A CASA?



- Cal augmentar la ingesta de **líquid** (aigua) i **fibra** (cereals, pasta i arrossos integrals, llegums, fruites i verdures).
- L'infant ha d'asseure's al vàter per a intentar defecar **tots els dies a la mateixa hora** (amb un tamboret on pugui recolzar els peus per fer força).
- Ha de **romandre** assegut 5-10 minuts. Pot entretenir-se amb algun llibre o joc.
- Cal ensenyar-li que **no ha d'aguantar-se** les ganes de defecar quan senti el desig.

ASPECTES IMPORTANTS



- **No és imprescindible** que l'infant defeqüi tots els dies.
- El ritme i la consistència de les deposicions són molt **variables** segons cada persona. En general, no cal preocupar-se de la duresa de la femta ni del ritme intestinal si l'infant es troba completament bé i no té cap problema.
- La **majoria dels casos** de restrenyiment infantil (95%) no està produït per cap malaltia.
- **No heu d'administrar-li** laxants, ni ènemes, sense consultar prèviament amb l'equip de Pediatria.

QUAN HEU DE TRUCAR AL SERVEI DE PEDIATRIA?



Si apareix:

- **Dolor** abdominal important
- Sang **vermella** en la femta