



- Ristabilire la normale consistenza delle feci e la regolarità di evacuazione:
- 3. somministrazione regolare di **macrogol** secondo le indicazioni del pediatra.
- 4. Dieta più ricca di frutta, verdura e alimenti integrali.
- 5. Far bere al bambino più acqua naturale.
- 6. Provare ad educare il bambino a fare la cacca ad orari fissi, invitandolo ad andare in bagno dopo il pasto e a rimanere sul WC / vasino per almeno 5 minuti.
- 7. È utile, durante la defecazione, mantenere una **corretta posizione** seduta con i piedi ben appoggiati su un supporto in modo che le ginocchia siano più alte del bacino (*posizione corretta anche per gli adulti*).

Mantenere queste buone abitudini nel tempo previene la ricomparsa della stitichezza.

Quando andare al Pronto Soccorso

Se il bambino presenta:

- vomito continuo e ripetuto.
- Forte e continuo dolore addominale (*mal di pancia*).

Ricorda che

È normale che i lattanti abbiano difficoltà a fare la cacca, questo perché la funzionalità del loro intestino è ancora immatura.

Se il lattante non fa la cacca per 2-3 giorni e appare infastidito, con pianto intermittente, appetito ridotto, pancia gonfia e rigurgiti frequenti e abbondanti, è utile provare a stimolarlo dopo il pasto con microclisma o sondaggio rettale con lubrificante (*olio vegetale*).

Stitichezza (stipsi)

*Opuscolo informativo redatto e condiviso dai
Pediatri di libera scelta e dai Pediatri ospedalieri
dell'Azienda Usl - IRCCS di Reggio Emilia*



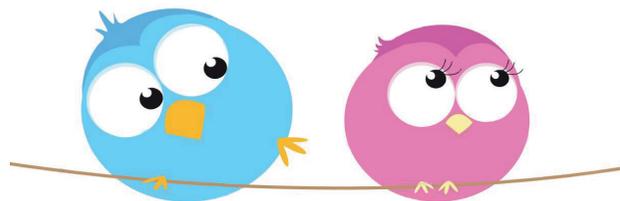
Introduzione

La stitichezza (*o stipsi*) è caratterizzata dalla difficoltà a fare la cacca, con un ridotto numero di defecazioni (*meno di 3 volte alla settimana*) e/o di evacuazione, anche quotidiana, di feci dure (*a palline o di grosse dimensioni*).

Può manifestarsi anche con perdita involontaria di piccole quantità di feci (*il bambino "sporca le mutandine"*) oppure con atteggiamento a trattenere le feci o di opposizione volontaria a fare la cacca e dolore durante la defecazione.

I sintomi associati possono includere mal di pancia, irritabilità, diminuzione dell'appetito.

La stitichezza è molto comune ma solo raramente è sintomo di una malattia.



Quali sono le cause

- Alimentazione povera di frutta, verdura e alimenti integrali.
- Scarsa assunzione di liquidi.
- Scarsa attività fisica.
- Scorretta posizione per la defecazione.
- Motivi psicologici
(quando inizia l'educazione al vasino, inizio della scuola, cambiamento di ambiente, ...)

Le feci dure e/o grosse possono causare lesioni anali e dolore nell'evacuazione.

L'esperienza di dolore porta il bambino a trattenersi dando inizio ad un circolo vizioso che determina il persistere della stitichezza.



Cosa fare

- Stimolare l'evacuazione delle feci:
 1. Per una rapida risoluzione effettuare **clisteri evacuativi dopo il pasto** (*al di sotto dei 2 anni 1 o 2 microclismi; sopra i 2 anni, in bambini sani, utilizzare clisteri con fosfato, mezzo clistere tra i 2 e i 5 anni, un clistere sopra i 5 anni*).
 2. Per una risoluzione più lenta ma meno invasiva, utilizzare prodotti a base di macrogol ad alto dosaggio nei primi due-tre giorni (*circa 1 gr al giorno per ogni chilogrammo di peso*) per poi passare ad una dose di mantenimento secondo le indicazioni del vostro pediatra.

