



Råd vid långvarig lös avföring

Normala avföringsvanor

Avföringen hos barn som ammas är ofta mjuk och lösare i konsistensen. Oftast bajsar barnen direkt efter amningstillfället, men det kan också ske så sällan som någon gång varje vecka eller ännu mer sällan, utan att det är onormalt. Vanorna varierar från barn till barn.

Barn som får modersmjölksersättning har ofta fastare avföring och kan behöva krysta mer, vilket inte behöver betyda att barnet har problem med att bajsar. När barnet börjar med fast föda efter 6 månader ändras också avföringen och blir fastare.

Många barn har perioder (mer än 2–3 veckor) med lös avföring i ett-tvåårsåldern. Det kan vara två–fyra lösa slemmiga avföringar dagligen. Ofta känner man igen maten som

barnet ätit i avföringen. Barnet är i övrigt piggt men kan få lite besvär med röd stjärt och irritation runt ändtarmen. Oftast är detta helt normalt trots att man som förälder kan bli lite orolig.

Det är viktigt att kontrollera barnets längd och viktkurva på BVC. Barn som faller ur sin kurva måste kontrolleras.

Efter magsjuka

Efter en akut diarré (tunna diarréer, eventuellt kräkning och/eller feber) kan barnet ha lös avföring upp till 1–2 veckor efteråt. Även om barnets avföringar inte är som innan kan man ändå ge vanlig mat, men ta gärna del av tipsen som följer.

Fett, fibrer och frukt

Ibland kan orsaken vara att små barn får för lite fett. Tillsätt gärna en tesked olja eller flytande margarin i barnets mat. En annan orsak till lös mage kan vara att barnet får för mycket fibrer. Då kan det vara klokt att minska mängden fullkornsgröt eller välling, eller kanske ge en variant med mindre fibrer.

Alltför stora mängder fruktsocker kan också ge lösare avföring. Frukt och bär är bra, men om barnet bajsar löst kan man prova att undvika kiwi, päron, vindruvor och plommon en period.

Överkänslighet

Överkänslighet mot vissa livsmedel kan ibland ge lös avföring. Under spädbarnsperioden kan det vara mjölk som barnet är känsligt mot. En annan orsak kan vara att barnet är överkänsligt

mot gluten. Vid glutenöverkänslighet brukar barnen även ha andra symtom såsom dålig tillväxt. Observera att man aldrig ska sätta barnen på en kost utan mjölk eller gluten innan en utredning har blivit gjord. Det kan försvåra en korrekt diagnos. Kontakta barnhälsovården vid frågor.

Det blir bättre sen

Det finns ett fåtal barn, som testat det mesta utan några resultat. Om barnet, trots lösa avföringar är friskt i övrigt och växer som det ska, så brukar man låta det vara, även om det förstås är tröttsamt för alla inblandade. Trösten är att det brukar bli bättre i treårsåldern.

Texten har utvecklats i samarbete med barnläkare Tor Lindberg

Amning är det bästa sättet att mata ett spädbarn eftersom bröstmjölken ger en idealisk balanserad kost och skyddar mot sjukdom och även ger flera andra fördelar för både barn och mor. Vi rekommenderar att du pratar med BVC innan du beslutar om hur du matar ditt barn. Du bör också prata med BVC för hjälp med förberedelse inför och upprätthållande av amning. Om du väljer att amma är det viktigt att du äter en hälsosam och balanserad diet. Modersmjölksersättning är avsett att ersätta bröstmjölken när mammor väljer att inte amma eller om de av någon anledning inte har möjlighet att amma. Ett beslut att inte amma, eller att delvis ersätta på flaska, kommer minska mängden bröstmjölken. Om du av någon anledning väljer att inte amma, kom ihåg att ett sådant beslut kan vara svårt att ändra. Att använda modersmjölksersättningar har också sociala och ekonomiska konsekvenser som måste beaktas. Modersmjölksersättning bör alltid tillredas, användas och förvaras enligt anvisningarna på paketet, för att undvika risken för ett barns hälsa.

För mer information och tips – www.minnestleclub.com
Ett faktablad producerat av Nestlé Barnmat för distribution av barnhälsovården
Telefon 020-29 92 00 / barnmatsforum@se.nestle.com


Nestlé
En god start
i livet