

Råd vid trög mage

Trög mage är vanligt hos små barn. Man räknar med att cirka 10 % av barn i förskoleåldern har förstoppning kortare eller längre perioder. Barn med förstoppning brukar inte bajsas oftare än varannan, var tredje dag. Om barnet har svårt att bajsas samtidigt som det har ont kan det vara ett tecken på förstoppning.

Många barn blir griniga och irriterade när magen krånglar. Genom att ändra vad barnet äter och dricker kan man ofta få magen att fungera bättre.

Varför blir barn förstoppade?

Förstoppning orsakas sällan av någon sjukdom men kan vara besvärligt ändå, då barnet ofta blir ledset och kan ha ont. Orsakerna varierar – det kan vara mat som stoppar, för lågt vätskeintag, för lite rörelse eller att barnet tränger bort avföringsreflexen. Under barnets första år förändras matvanorna mycket, och barnet ska gå från blöja till att bajsas på potta eller toalett.

Någon gång i tvåårsåldern blir de också medvetna om att de själva kan styra om de ska bajsas eller inte. Om det gör ont att bajsas försöker man i det längsta att undvika det, och sedan kan det bli en ond cirkel. Vissa barn är också – precis som vuxna – mer känsliga för miljö runt om och får mer besvär under resor, på förskola eller vid stressiga situationer.

Barn som ammas

Barn som ammas brukar nästan aldrig bli förstoppade. Vissa bajsar flera gånger per dag men det kan också gå en hel vecka mellan, eller mer. Om barnet bajsar sällan, verkar må bra och bara får bröstmjolk gör man inget mer åt detta än att informera att detta är normalt.

Barn som får modersmjölksersättning

Det är ovanligt att barn som får modersmjölksersättning får problem med trög mage, men det kan förekomma. Avföringen brukar bli fastare än om barnet får enbart bröstmjolk, och barnet kan då krysta och ta i mer. Om barnet ändå verkar nöjt brukar de inte vara något bekymmer.

Kolla att du tar strukna mått av ersättningen och inte packar pulvret för hårt i måttet. För mycket pulver i förhållande till mängden vatten kan påverka avföringen.

Mat som kan hjälpa

TIDIGAST FRÅN 4 MÅNADER

- 1 tesked katrinplommon eller päronpuré ett par gånger dagligen.

FRÅN 6 MÅNADER

- Prova vid behov att ge lite större mängder katrinplommonpuré.
- Välj de mest fiberrika alternativen av gröt och välling som passar för barnets ålder. Diskutera gärna med BVC.
- Bröstmjolk och vatten är viktiga törstsläckare.

Mat som håller magen i gång

Ju mjukare avföringen är desto lättare går det att bajsas. Mat som är rik på fiber håller kvar vätska i tarmen och gör att avföringen har större volym och blir mjukare. Det stimulerar tarmens rörelser och gör att tarmen arbetar bättre.

- Katrinplommon, dryck eller puré.
- Grovt bröd, fullkornsvälling, eller gröt, havregryn, grahamsgryn, fullkornspasta, matvete, fullkornsrís.
- Frukt och fruktpuré som päron, kiwi, fikon och plommon.
- Grönsaker och rotfrukter.

- Messmör och mesost.
- Yoghurt och fil.
- Lite extra fett i maten kan också hjälpa.

Mat som kan verka stoppande

- Större mängder mjölmatt som är gjorda på vitt mjöl, som vitt bröd, pannkakor, pasta.
- Större mängder mjölk. Yoghurt och fil brukar vara bättre. Totalt är det lagom med 4–5 dl av mjölk/fil/yoghurt/välling/tillskottsnäring när barnet är över 1 år.

Regelbundna rutiner

Att äta regelbundet är bra för välbefinnandet och det gäller även rutiner för pott- eller toalettbesök. Låt barnet sitta på potta/toalett en stund i lugn och ro vid samma tider ett par gånger varje dag. Efter måltid går det lättare att bajsas. Det beror på en reflex som sänder ut signaler att det är dags att bajsas när magsäcken är full.

Rörelse

När hela kroppen rör sig rör sig också tarmarna. Genom att barnet är fysiskt aktivt, med att klättra, gå, leka, springa, dansa, bada – så brukar magen fungera bättre.

Vätska

Tillräckligt med vätska är viktigt för att den fiberrika maten ska få större volym och att magen ska fungera bra. Se gärna till att det finns vatten tillgängligt vid alla måltider och erbjud barnet vatten om det är törstig.

Medicin

Det finns medicin som mjukgör avföringen och som man kan behöva använda om besvären inte går över. Ibland kan man också behöva ett mindre lavemang för att bryta en besvärlig förstoppning. Prata med BVC eller barnläkare om det är aktuellt att använda något av detta.

När ska man söka hjälp

Tillfällig förstoppning är inget farligt, men kontakta BVC, barnläkare eller vårdcentral om ditt barn:

- Haft förstoppning mer än en vecka eller återkommande besvär mer än 3 månader.
- Har ont i magen när det är förstoppat.
- Har blod eller slem i avföringen.
- Bara ammas och har hård eller kulformad avföring.
- Har omväxlande mycket lös och hård avföring.
- Har börjat bajsas på sig efter att ha kunnat kontrollera avföringen tidigare.

Texten har utvecklats i samarbete med barnläkare Tor Lindberg

Amning är det bästa sättet att mata ett spädbarn eftersom bröstmjolk 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 bröstmjolk 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 ge ersättning på flaska, kommer minska mängden bröstmjolk. 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 Nestle Barnmat för distribution av barnhälsövrden
Telefon 020-29 92 00 / barnmatsforum@se.nestle.com

