Lapsen ummetuksen hoito

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Lapsen ummetuksen hoidon pääpiirteet: ruokavaliosuositukset, suolen toimintaa edistävät ruoka-aineet, imeväisen ruokavaliosuositukset, ulostamistottumusohjaus ja ummetuksen lääkehoidon pääperiaatteet.  |

HOIDON PÄÄPERIAATTEET

Lievän ummetuksen hoidoksi riittää yleensä ruokavalion muuttaminen suolen toimintaa paremmin edistäväksi ja säännöllistä ulostamistottumuksista huolehtiminen. Liikuntaa kannattaa myös lisätä. Vaikeassa ummetuksessa tarvitaan näiden lisäksi lääkehoitoa.

RUOKAVALIO

Pelkkää rintamaitoa saavilla lapsilla ummetus on harvinaista.

Äidinmaidonkorvikkeen joukkoon voi lisätä mallasuutetta (apteekista) 1tl/ 1dl tai 2-3 rkl/1 litra.

Runsas nesteen juominen hoitaa ja ehkäisee tehokkaasti ummetusta. Parasta juotavaa on vesi tai laimea mehu. Maitoa kannattaa välttää, sillä se lisää ummetusta. Aamulla on hyvä juoda tyhjään vatsaan lasillinen vettä tai mehua.

Ummetuksesta kärsivän lapsen ruokavalioon on syytä lisätä kuitua, sillä se pehmentää ja lisää ulostemassaa. Kokojyväviljan kuitu on tehokkainta, mutta myös marjojen, hedelmien ja kasvisten kuitu helpottaa suolen toimintaa.

Lapsen ruokavaliossa kannattaa välttää runsaasti rasvaa tai sokeria sekä valkoista vehnäjauhoja sisältäviä elintarvikkeita, kuten leivonnaisia, makeisia, suklaata, pasteijoita ja lihapiirakoita.

Lapsen ruokahalu voi olla huono. Rohkaise ja kannusta lasta syömään ja järjestä rauhallinen, miellyttävä ateriahetki. Huolehdi, että lapsi pureskelee ruokansa kunnolla.

Leipä ja muut viljavalmisteet:

* ruisleipää, näkkileipää, grahamleipää, hapankorppuja tai täysjyvähiutaleista valmistettua puuroa mieluiten joka aterialla
* vehnä- tai kauraleseitä kannattaa lisätä puuron, jogurtin ja viilin joukkoon

Peruna:

* perunaa kohtuullisesti
* perunan tilalla voi tarjota tummaa riisiä, spagettia, makaronia, täysjyväleipää tai reilun annoksen kasviksia

Juurekset ja vihannekset:

* runsaasti, mielellään raakana

Hedelmät ja marjat:

* tuoreita hedelmiä ja marjoja päivittäin
* suositeltavia: omena, päärynä, appelsiini, greippi, mandariini, kiivi, mansikka, lakka, viinimarjat, tuore ja kuivattu luumu, kuivatut hedelmät, rusinat, nektari ja täysmehu
* banaania kannattaa välttää, sillä se lisää ummetusta

Liha, kala, muna, sisäelimet, lihavalmisteet:

* kohtuullisesti

Maito ja maitovalmisteet:

* maidon käyttöä kannatta vähentää ja tarjota sen sijaan hapanmaitovalmisteita kuten piimää, jogurttia tai viiliä, sillä ne eivät aiheuta yhtä paljon ummetusta kuin maito
* maito- ja hapanmaitovalmisteita 5 dl/ vrk
* juustoa kohtuullisesti, sillä nekin voivat kovettaa vatsaa
* huomaa, että lasten valmisruuat on usein tehty maitoon: käytä harkiten

Rasvat:

* ruuanvalmistuksessa ja leivän päälle kevyesti rasvaa

Juomat:

* vesi, piimä ja laimea mehu suositeltavia
* runsas makean mehun juominen vie helposti ruokahalun

Suolen toimintaa edistäviä ruoka-aineita:

* voi lisätä ruokavalioon päivittäin tai tarvittaessa
* kaura- ja vehnäleseet sisältävät runsaasti kuitua, niitä voi lisätä puuroihin, velleihin, leipätaikinoihin, viiliin ja jogurttiin sekä itse tehtyyn mysliin 1-3 ruokalusikallista päivässä. Leseiden kanssa on aina nautittava nestettä (n. 2 dl), erityisesti makeutettuina ne saattavat aiheuttaa vatsakipuja ja ilmavaivoja.
* mallasuutetta saa apteekista, ja sitä voi lisätä puuroon, jogurtin sekä marja- ja hedelmäsoseen joukkoon tai leipätaikinaan

ULOSTAMISTOTTUMUKSET

Ulostamista yritetään kahdesti päivässä aterian jälkeen n. 10 min kerrallaan.

WC-istunnon tulisi olla lapselle mahdollisemman turvallinen, kiireetön ja mukava. Lisäksi on tärkeää, että lapsen lonkat ovat koukussa, lievä kyykkyasento helpottaa ulostamista. Asento saavutetaan parhaiten käyttämällä pottaa tai tarjoamalla tuki lapsen jalkojen alle. Lasta ei saa jättää istumaan WC-pöntölle jalat ilmassa roikkuen.

Onnistumisesta kannattaa antaa kiitosta, epäonnistuneista yrityksistä ei olla pettyneitä, ei moitita eikä rangaista. Säännöllinen suolentyhjennysrytmin oppiminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä sekä vanhemmilta että lapselta.

LÄÄKEHOITO

Lapsen pitkään jatkunut todellinen ummetus ei yleensä parane pelkällä ruokavaliomuutoksella ja ulostamistottumusten huomioimisella. Lääkehoito on tarpeen. Sen tavoitteena on tehdä suolen sisältö pehmeämmäksi ja helpommin ulostettavaksi.

Suolen sisältöä pehmentäviä valmisteita ovat laktuloosi (mm. Levolac) ja makrogolit (Movicol, Pegorion). Makrogoleja voidaan käyttää myös tukkivan ulostemassa eli fekalooman hoitoon ja ne ovat suositeltavia pitkittyneen ummetuksen hoidossa. Fekalooman ja tuhrimisen hoito-ohjeen antaa aina hoitava lääkäri.

Pelkän ummetuksen hoidossa makrogolia annostellaan reilulla annoksella (2-4 pussia/vrk) kunnes vatsa toimii päivittäin ja haetaan sitten sopiva ylläpitoannos (1-2 pss/vrk). ”Nyrkkisääntönä” voidaan sanoa, että hoidon on jatkuttava yhtä kauan kuin ummetusta on ollut hoidon alkaessa.

Vanhempien tulee perehtyä lääkkeen mukana tulevaan selosteeseen ennen käyttöä.

Joskus voi käydä, ettei makrogolihoito onnistu tai riitä. Tällöin lääkitystä pitää tehostaa käyttämällä suoleen seinämää stimuloivia ulostuslääkkeitä, kuten esimerkiksi natriumpikosulfaattia. Näitä lääkkeitä annetaan lapsille vain lääkärin ohjeen mukaan.