

OBSTIPAÇÃO INFANTIL

Escrito por Administrador

Segunda, 04 Janeiro 2016 23:22 - Atualizado em Terça, 05 Janeiro 2016 23:12



A obstipação infantil é um problema comum em idades inferiores aos 6 anos, afetando cerca de 30% das crianças; atualmente sabe-se que cerca de 95% das obstipações são de origem alimentar e/ou comportamental. A obstipação surge sobretudo em **três** períodos chave na vida da criança:

- transição para alimentos sólidos; · treino do bacio: a criança pode ganhar medos e evitar ir à casa de banho, fazendo retenção fecal;

-

entrada na escola

: as crianças adiam a necessidade de ir ao bacio/sanita na escola, por se sentirem envergonhadas ou desconfortáveis devido aos cuidados de higiene.

Como prevenir?

-

melhoria dos hábitos alimentares

: recomenda-se um aumento de 5gr/dia de fibras na dieta da criança obstipada:

Ameixa	Ervilhas	Farelo
--------	----------	--------

OBSTIPAÇÃO INFANTIL

Escrito por Administrador

Segunda, 04 Janeiro 2016 23:22 - Atualizado em Terça, 05 Janeiro 2016 23:12

Pêra

Batata Doce

Trigo

Kiwi

Tomate

Cevada

Damasco

Bróculos

Linhaça

Pêssego

Espinafres

Aveia

Uva

Abóbora

Arroz integral

Figo

Repolho

Pão de Centeio

Laranja

Couve

Bolachas integrais

Manga

Pepino

Melancia

Alface

Melão

Agrião

Alimentos a evitar: arroz, cenoura, batata, bananas, bebidas gaseificadas, bolachas, chocolate.

• **aumento da ingestão de fluidos:** a quantidade de líquidos que a criança necessita varia de acordo com o peso:

o

5 kg – 500 ml

o

10 kg – 960 ml

o

15 kg – 1260 ml

o

> 20 kg – 1500 ml

.

reduzir o consumo de leite de vaca

a 475-700ml; em alternativa poderá ser utilizado Leite de Soja rico em cálcio ou Leite de fórmula de transição. O excesso de leite de vaca leva à diminuição do trânsito intestinal,

OBSTIPAÇÃO INFANTIL

Escrito por Administrador

Segunda, 04 Janeiro 2016 23:22 - Atualizado em Terça, 05 Janeiro 2016 23:12

ocorrendo uma saciedade precoce e consequentemente impedindo a criança de ingerir outros fluidos ou alimentos ricos em fibras.

.

Treino bacio/sanita:

o

Incentivar a criança a ir à casa de banho quando sentir vontade; o Dar-lhe reforços positivos, tais como abraçar, dar um beijo e palavras de encorajamento, explicar à criança que não pode reter as fezes, pelo que deve ir ao bacio/sanita, mesmo que não seja bem-sucedido;

o

A criança deve ter os pés assentes no chão (caso do bacio) ou num banco (sanita), dando-lhe mais segurança e confiança;

o

Promover a rotina: todos os dias à mesma hora, preferencialmente após uma refeição, sentar a criança no bacio/sanita e ficar pelo menos 30 minutos . Acompanhar a criança durante esse período é importante: ler-lhe uma história ou fazendo-lhe companhia, mantendo a criança entretida e encorajando-a.

.

Alterações do Comportamento

: Explicar à criança que não deve evitar ir à casa de banho quando tem vontade e não deve ter problema em utilizar bacio/sanita na escola.

Quais as complicações da obstipação?

.

OBSTIPAÇÃO INFANTIL

Escrito por Administrador

Segunda, 04 Janeiro 2016 23:22 - Actualizado em Terça, 05 Janeiro 2016 23:12

Fissura Anal: Pode ocorrer devido a limpeza vigorosa durante a troca da fralda ou passagem de fezes duras ou grandes, o que leva a retenção fecal por dor.

.

Retenção Fecal: Voluntária por medo ou dor, inibindo o reflexo da defecação.

.

Impactação fecal: Acumulação de fezes por vezes de grandes dimensões, necessitando tratamento médico.

.

Incontinência Fecal (Encoprese)

LEMBRE-SE: Qualquer dúvida/questão, entre em contacto com o seu Enfermeiro/Médico de Família!

Enfermeira Ana Veloso