

## RESTRENYIMENT a la INFÀNCIA

Educació sanitària per a l'autocura

L'**autocura** és la responsabilitat que cada persona té per al foment, conservació i cura de la seva salut. En aquesta fitxa de salut, et donem la informació necessària per què puguis prevenir i tractar el restrenyiment de manera correcta.

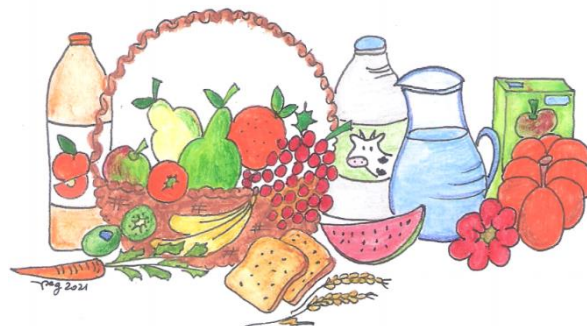
### QUÈ ÉS EL RESTRENYIMENT?

El restrenyiment és un problema molt comú en la infància. Es produeix quan les **deposicions són molt dures, seques, massa grans o molt difícils d'expulsar**.



### PERQUÈ APAREIX?

- La majoria de vegades, la causa principal és una **dieta pobre en aigua i fibra** (que, amb un bon aport, ajuden al moviment normal dels intestins).
- En els nadons, el restrenyiment pot ocórrer en la **transició de la llet materna a la fórmula per a nadons** o quan comencen a menjar aliments sòlids.
- La **retirada del bolquer** en pot ser una altra causa, per la qual cosa és important que el nen estigui preparat.
- Sovint, alguns nens acostumen a evitar anar al bany, fins i tot quan en tenen necessitat, sigui perquè **no volen interrompre un joc divertit** o perquè no volen utilitzar banys que no siguin els de casa seva.
- L'**estrès i l'ansietat** també poden ser causa de restrenyiment en els més petits.



### TRACTAMENT:

- **Beure força aigua.**
- **Important mantenir una dieta equilibrada i saludable.** Cal augmentar la ingesta d'aliments com les fruites, els vegetals, i el pa de cereals integrals, ja que la fibra d'aquests aliments no pot ser digerida, això ajuda a netejar els budells i moure la femta.
- **Promoure l'exercici físic.** L'activitat física estimula l'intestí a exercir els seus moviments.
- **Desenvolupar un horari de menjars regular.** Com que menjar estimula els intestins naturalment, els menjars en horaris regulars pot ajudar al nen a desenvolupar moviments de ventre rutinaris.
- **Establir rutines a l'hora d'anar al bany.** Si acostuma a aguantar-se les ganes d'anar al bany, quan senti la necessitat d'anar-hi, és important acostumar-lo a què s'assegui al vàter, durant 10 minuts com a mínim, aproximadament a la mateixa hora cada dia i preferiblement després d'un àpat.
- **Evitar el càstig i reforçar els bons resultats** verbalment o amb recompenses selectives.

**La millor manera de prevenir el restrenyiment és mantenir una dieta equilibrada i variada; establir rutines amb els horaris de les ingestes i d'anar al bany.**

**Si necessita més informació, consulti a la seva infermera familiar i comunitària.**