

## STIPSI

Se il bambino si scarica con feci dure e si fa male è importante aiutarlo con una sana alimentazione, tanta acqua, tanto movimento e non permettere che trascorrono troppi giorni tra una scarica e l'altra (le feci diventano sempre più dure con il trascorrere dei giorni perché l'acqua presente viene riassorbita e la defecazione diventa difficile e dolorosa dolorosa)

### ALIMENTAZIONE

NO patata carota riso banana

SI pere, prugne, verdure cotte (erbe spinaci zucchine zucca), kiwi (frutta e verdura in generale)

Pasta riso pane farro orzo tutti integrali

BERE molta acqua durante la giornata

Abituatelo a scaricarsi tutti i giorni, creando l'abitudine a sedersi tutti giorni sul WC o sul vasino sempre alla stessa ora, preferibilmente dopo un pasto, nel momento in cui si scarica di solito (mattino? dopo pranzo? quando sapete che più o meno è il suo orario) quando anche voi avete un poco di tempo e non avete fretta.

Ricordo che la posizione che facilita la defecazione è quella accucciata (se sta seduto con le gambe penzoloni. non può essere efficace la spinta addominale e non si facilita il rilassamento dello sfintere anale), per cui si raccomanda di fare un appoggio saldo per i piedi in modo da poter assumere anche sul WC una posizione accucciata.

Spiegate, anche con qualche libricino/racconto che trovate in biblioteca, che se la cacca rimane nella pancia diventa dura!

esempi di letture a tema: Cos'è la cacca? Sollevo e scopro. Ediz. illustrata (Italiano) Cartonato di Katie Daynes

Sara usa il water. Ediz. illustrata di Pauline Oud

La cacca. Muovi e scopri di. Benedetta Nigelli

ma troverete anche molto altro

Un consiglio di lettura anche per i grandi

L'Intestino Felice- I segreti dell'organo meno conosciuto del nostro corpo di Giulia Enders

Per tenere le feci morbide nel caso in cui non si ottengano risultati con la sola alimentazione associare:

- MACROGOL polvere (es dicopeg o laxiopeg barattolo, casen junior bust 4 g gusto fragola senza elettroliti, movicol bambini gusto cacao) da somministrare sciolta in un bicchiere di acqua (o di spremuta) iniziando con 2 misurini e aumentando o diminuendo la dose in base alle necessità.

Per esperienza i prodotti insapori si riescono a "camuffare" meglio, restano un poco "viscidii" ma potete provare a mescolarli al limite con poco succo di frutta diluito con acqua

- semi di lino --> 1 o 2 cucchiaini tritati con il mixer o ammorlati in poca acqua e mescolati a yogurt o frutta o altro alimento

Potete proseguire. anche. per. 2-3 mesi fino a creare un'abitudine quotidiana.

In entrambi i casi si ottengono feci più morbide.

Resta la necessità di abituare il bambino a scaricarsi tutti i giorni.

Create l'abitudine a sedersi tutti i giorni sul WC o sul vasino ed aiutandolo con microclisma ( Melilax pediatrico) sempre a giorni alterni, se non si scaricasse spontaneamente, per evitare che si formi il tappo duro e il circolo vizioso legato all'esperienza dolorosa.

*In nessun caso il presente sito [www.pediastudio.it](http://www.pediastudio.it) e gli autori di contenuti presenti sul sito possono ritenersi responsabili di qualsiasi eventuale danno anche solo ipoteticamente collegabile all'uso di informazioni presenti.*

*Le eventuali informazioni o indicazioni, dirette o indirette, contenute in questo sito non devono in alcun modo sostituire una consultazione medica e/o specialistica.*

*Si declina pertanto ogni responsabilità per danni, pretese o perdite, dirette o indirette, derivanti in qualsiasi forma all'Utente dalla visione, dall'uso e/o dal funzionamento del sito [www.pediastudio.it](http://www.pediastudio.it) o dei siti di terzi raggiunti tramite links in esso indicati.*

*È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.*

*È vietata la redistribuzione e la pubblicazione di contenuti e immagini senza l'autorizzazione espressa dagli autori.*