

La stipsi nel bambino

A cura del dott. **Domenico Viggiano**, Referente Nazionale Rete Gastroenterologia **FIMP**

DI COSA SI TRATTA?

La stipsi (o stitichezza) è un problema molto frequente nel bambino e spesso provoca ansia e apprensione nei genitori.

Nella maggior parte dei casi non è determinata da una causa specifica (si parla infatti di stipsi idiopatica), ma si verifica per la concorrenza di diversi fattori che possono associarsi variamente (per esempio la difficoltà a rilasciare lo sfintere anale nei primi mesi di vita, il passaggio dal pannolino al vasino, una dieta povera di fibre, il rifiuto di interrompere il gioco in occasione dello stimolo a defecare, una malattia intercorrente, l'inizio della scuola...).

L'emissione di feci dure è spesso dolorosa e quindi il bambino comincia ad associarla al dolore e farà di tutto per evitare di defecare. Si innesca un ciclo vizioso (stimolo → rifiuto → indurimento delle feci → defecazione dolorosa → stimolo → rifiuto ...) che cronicizza il problema.

Il trattamento ha l'obiettivo di interrompere questo ciclo vizioso.

QUALI SEGNI PUO' PRESENTARE UN BAMBINO?

Il bambino con stipsi può presentare sintomi diversi che possono includere:

- ridotta frequenza di defecazione
- emissione di feci dure, voluminose o a palline (feci caprine)
- dolore durante la defecazione
- dolore addominale ricorrente
- riduzione dell'appetito
- emissione di piccole quantità di feci che sporcano la mutandina (senza che il bambino se ne accorga)

COSA POSSO FARE SE PENSO CHE MIO FIGLIO SOFFRA DI STIPSI?

E' sempre opportuno contattare il proprio pediatra di famiglia per descrivere il comportamento del bambino, illustrare i segni che presenta ed esporre le proprie preoccupazioni.

Il pediatra porrà alcune domande e, in base alle risposte e ai sintomi presentati, vi aiuterà a prendere i provvedimenti migliori per affrontare il problema. Potrà decidere di visitare il bambino e, in rari casi, di richiedere una consulenza specialistica o di effettuare qualche test diagnostico.

Nella maggior parte delle situazioni la storia clinica del bambino e la visita permettono di escludere che la stipsi sia causata da una patologia e che quindi si tratta di una forma idiopatica.

QUAL E' IL TRATTAMENTO DELLA STIPSI NEL BAMBINO?

Il pediatra ha a disposizione diversi interventi possibili: consigli comportamentali (vedi tabella), consigli dietetici (vedi tabella), utilizzo di farmaci.

In base al comportamento del bambino, ai sintomi manifestati e alla visita, deciderà insieme ai genitori come intervenire.

E' possibile che ci sia bisogno di "sbloccare" il bambino perché presenta un accumulo di feci dure, evidenziato con la visita, e quindi saranno prescritte medicine che hanno la funzione di ammorbidire le feci e di stimolare la defecazione. Questi farmaci possono essere somministrate con bevande fredde e a dosaggi che a volte possono sembrare elevati. Superata la fase iniziale, tali farmaci con molta probabilità verranno prescritti a dosi piu' basse per diverse settimane o mesi.

TABELLE

Alcuni consigli comportamentali

- Attenzione nella fase di passaggio dal pannolino al vasino
 - Non obbligate mai il bambino ad abbandonare il pannolino
 - Cercate di capire il momento giusto per farlo e parlatene con il bambino
 - Non date fretta al bambino
 - Non punite mai il bambino
 - Se vi rendete conto che preferisce defecare nel pannolino, permetteteglielo
- Abituare il bambino a sedersi sul vaso/vasino per almeno 5 minuti dopo un pasto, ogni giorno
- Rimanete insieme al bambino e cercate di rendere "la seduta" piacevole (fiabe, giochi di parole...)
- Se necessario, mettete qualcosa sotto i piedi per premettere di puntarli durante lo sforzo (evitare le gambe penzoloni)
- Se lo ritenete opportuno, potete stabilire un piccolo premio ogni volta che il bambino rimane seduto sul vaso per il tempo che avete deciso (indipendentemente dalla defecazione)
- Cercate di vivere il momento in modo sereno e permettete al bambino di alzarsi dal vaso quando decide di farlo; prima di uscire dal bagno, stabilite insieme di riprovare più tardi nella giornata
- Cercate di spiegare al bambino che quando arriva lo stimolo bisogna andare in bagno interrompendo qualunque attività (gioco, TV, video-gioco ...)

Alcuni consigli dietetici

- Consumate in famiglia **frutta e verdura** ogni giorno
- Introducete l'utilizzo di **cereali integrali** nella vostra alimentazione (biscotti, pane, riso, pasta, corn flakes)
- Consumate regolarmente **legumi** (ceci, fagioli, lenticchie), almeno 2-3 volte/settimana
- Assicuratevi che il bambino **beva acqua** ai pasti e tra i pasti.

Cosa non fare

- **Utilizzare medicine** senza il parere del pediatra
- Decidere di **interrompere le medicine** consigliate dal pediatra prima di quando deciso
- Avere **atteggiamenti punitivi** se non utilizza il vasino, se non riesce a defecare nel tempo stabilito e decide di alzarsi dal vasino, se vuole defecare nel pannolino o se si sporca la mutandina