

Stipsi funzionale

I bambini di solito si scaricano spontaneamente ogni 1-2 giorni, con grandi differenze individuali. E' normale che lo stimolo venga avvertito abitualmente durante o subito dopo i pasti. Si parla di "stipsi" o "stitichezza" quando si incontra difficoltà ad espellere completamente e regolarmente le feci (Ad esempio il bambino non si scarica spontaneamente per oltre 48 ore o si scarica con feci voluminose, dure o caprine, o in maniera incompleta con dolore).

Se non si interviene, la stipsi tende a cronicizzare: il bambino spesso avverte dolore, specie se si sono formate delle "ragadi" anali, quindi, per paura, rifiuta di scaricarsi e "trattiene".

Circa il 10% dei bimbi soffre di stipsi. Nel primo anno più frequentemente la causa è la muscolatura intestinale ancora non ben sviluppata. Dal secondo anno risulta molto più importante la carenza di fibre alimentari. Talora sussistono invece atteggiamenti regressivi (fratellini...).

Si parla di "stipsi funzionale" quando non ci sono malattie di fondo che causano la stipsi, ma solamente un inadeguato rilasciamento dello sfintere anale e una conseguente abitudine a trattenere.

La durezza delle feci può anche provocare dei piccoli taglietti sanguinanti a livello anale, le cosiddette "ragadi".

GINNASTICA INTESTINALE

E' importante educare il bambino, affinché, al momento giusto, senza imposizioni e forzature, prenda coscienza che bisogna imparare a scaricarsi, nei luoghi giusti, TUTTI I GIORNI regolarmente. Il bimbo deve abituarsi a riconoscere lo stimolo e a "spingere", contraendo i muscoli della parete addominale e rilasciando quelli intorno all'ano.

E' importante concedere al bambino la giusta privacy, non sottoporlo a ritmi di vita frenetici, abituarlo, se possibile, ad evacuare al mattino, dopo la colazione, per evitare che debba "trattenere" tutta la giornata fuori casa.

Alcune regole fondamentali per l'uso del vasino o del water:

* il bimbo non va forzato ad usare il vasino troppo presto

* il bambino deve sedere correttamente (gambe divaricate e piedi ben appoggiati a terra se si usa il vasino e su una pedana o uno sgabellino se si usa il water, con le ginocchia più in alto del sederino). Il bimbo non deve perciò tenere le gambe ciondolanti, ciò per consentire un buon torchio addominale. E' consigliabile l'utilizzo degli appositi "riduttori" per water.

* il bimbo dovrebbe sedersi sul vasino o sul water, anche in assenza di stimolo, d'abitudine **ad orari predeterminati**, preferibilmente al mattino dopo colazione o alla sera dopo cena.

* il bambino dovrebbe rimanere sul vasino o sul water al massimo 10 minuti. In caso di fallimento la prova potrà essere ripetuta dopo il pasto successivo.

* gratificare il bambino in caso riesca a scaricare è importante, così come non rimproverarlo ma incoraggiarlo in caso di insuccesso.

COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Un'alimentazione varia ed equilibrata è sempre la regola fondamentale per il corretto funzionamento del sistema digestivo. In caso di stipsi lieve e moderata, tuttavia, è utile favorire il consumo di acqua (non gasata, durante e lontano dai pasti) e di determinati alimenti, quali:

- kiwi, pera, prugna, melone, pesca, albicocca (meglio cotti, ma vanno bene anche crudi)
- verdure verdi cotte, come biette, spinaci, erbe, zucchine, broccoli
- olio extravergine d'oliva crudo sulle pietanze
- yogurt e latte
- piccole quantità di zucchero (che ha effetto lassativo) sulla frutta cotta, nello yogurt o nel latte
- eventualmente pasta, pane e biscotti integrali (non abusarne)

Va rammentato che riso, mela cruda, banana, agrumi, formaggio e cioccolato sono astringenti. I legumi (fagioli, piselli, fagiolini, ceci, fave, soia) non decorticati possono creare meteorismo. In caso di stipsi, dunque, è consigliabile non eliminare, ma moderare l'assunzione di questi alimenti.

E' importante infine sapere che una corretta attività fisica facilita il buon funzionamento dell'intestino, mentre la sedentarietà aggrava la stipsi.

TERAPIE

§ I massaggi della pancia in senso orario sono spesso molto utili.

§ La stimolazione con il sondino rettale umettato di vaselina, eseguita correttamente e solo su suggerimento del Pediatra, può essere utile nei primi mesi.

§ I microclismi evacuativi vanno riservati alla necessità di disimpatto dopo 48 ore dalla mancata defecazione.

§ Le supposte di glicerina sono adatte solo ai bimbi più grandi e vanno usate su suggerimento del Pediatra.

§ Lassativi e purganti devono essere rigorosamente prescritti dal Pediatra.

§ Eliminazione di alimenti per sospette intolleranze o allergie vanno discussi con il Pediatra.