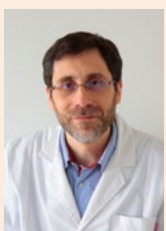
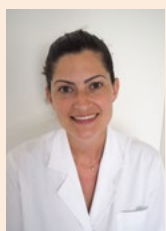


## El restrenyiment infantil: causes i tractament

El restrenyiment és un problema comú en la infància, en general no ha de ser motiu de preocupació, ja que en la majoria dels casos es pot prevenir mantenint una alimentació i uns hàbits de vida saludables.



Ivan Martí García  
Pediatre



Núria Arús  
González  
Infermera de  
Pediatría

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi  
@aprimariavsg

Es considera que un infant pateix restrenyiment quan fa deposicions molt dures que provoquen dolor o dificultat en la defecació o bé quan realitza menys de 3 deposicions a la setmana.

No és imprescindible que l'infant defeqüi tots els dies, ja que cada nen té uns hàbits deposicionals diferents. Tampoc cal pre-

ocupar-se de la duresa de la femta si l'infant no es queixa.

En lactants, els signes d'esforç i plorar abans de fer una deposició de consistència tova no indiquen restrenyiment, sinó una falta de relaxació de la musculatura que es resol per si sola a mesura que el lactant va creixent madurativament.

### Què causa el restrenyiment?

- En la majoria dels casos la causa principal és una dieta pobra en fibra i aigua.
- Ens els lactants, és freqüent el restrenyiment després de la transició de la llet materna a la de fórmula o quan comencen a menjar aliments sòlids. També pot coincidir amb l'inici de l'escolarització o la retirada del bolquer.
- Hi ha infants que pateixen restrenyiment, ja que eviten defecar perquè no volen fer ús de lavabos que no siguin els de casa o perquè no volen interrompre el joc.
- Qualsevol afectació emocional, com pot ser l'estrès o bé el naixement d'un germà, poden alterar el funcionament intestinal i ocasionar restrenyiment o diarrea.
- En molt pocs casos, el restrenyiment és símptoma d'alguna patologia.

### Com ho podem solucionar?

- S'ha d'incrementar el consum d'aliments amb fibra (cereals, pasta integral, llegums, fruites i verdures) i augmentar la ingesta d'aigua.
- L'activitat física estimula l'intestí a exercir els seus moviments.
- És important incorporar l'hàbit d'estar assegut al vàter durant 5-10 minuts aproximadament a la mateixa hora cada dia, preferiblement després d'un àpat.
- En ocasions, els professionals de pediatria poden recomanar l'ús de fàrmacs laxants o suplementes de fibra.

## Quins símptomes s'associen al restrenyiment?

Alguns infants amb restrenyiment es queixen de dolor abdominal, especialment després dels àpats.

L'evacuació de femtes grans i dures pot causar una fissura anal. Aquesta es manifesta amb dolor i, fins i tot, pot haver-hi presència de sang en les femtes o al paper higiènic.

Si l'infant s'aguanta les ganas d'anar de ventre, el recte es va dilatant, donant lloc a un restrenyiment progressiu. Les femtes més líquides situades al damunt de les endurides, s'aniran filtrant entremig i poden tacar la roba interior. En aquest cas els pares pensaran que l'infant té diarrea, quan el problema real és el restrenyiment.

Consultar amb el pediatre si el restrenyiment s'acompanya de:

- Febre
- Dolor abdominal
- Vòmits
- Sang en les femtes
- Pèrdua de pes
- Incontinència urinària, en els nens més grans

#### Enllaços d'interès



<https://faros.hsjdbcn.org/ca>  
secció: Salut-> Aparell Digestiu



<https://www.msmanuals.com/es>  
secció: Síntomas lactantes y niños