



S T I P S I

Cos'è?

La stitichezza (stipsi) non è una malattia, ma un sintomo che solo raramente è associato a patologie. La definizione di stitichezza non si basa (solo) sulla frequenza delle evacuazioni, ma anche sulla **presenza di feci dure con difficoltà e dolore all'evacuazione**.

Non è da considerare "stitico" un bambino che non evacua tutti i giorni.

Nel **lattante** allattato al seno il numero di evacuazioni può variare da una evacuazione ogni poppata a una ogni 5-6 giorni (questo lasso di tempo indicato come normalità può essere fuorviante e pericoloso), pur rimanendo nell'ambito della normalità.



Come si cura?

La stitichezza nel lattante è quasi sempre di origine alimentare: può essere causata da una somministrazione troppo precoce di cibi solidi o di latte artificiale non adeguatamente diluito. Si può risolvere aggiungendo al latte 1-2 gocce di olio d'oliva, oppure sciogliendo il latte in polvere in brodo di verdura. La stimolazione rettale (da eseguire con delicatezza e per periodi brevi) con estremità di catetere in silicone per uso pediatrico cosparsi di olio (d'oliva o vaselina) può essere utile. In alternativa, utilizzare microsupposte di glicerina o microclisteri a base di malva e camomilla.

È sconsigliato usare i lassativi che, oltre a essere pericolosi per il lattante, possono provocare fastidiosi dolori di pancia.

Nel bambino più grandicello alle cause di origine dietetica si sommano fattori psicologici, stress o paura (per precedenti episodi di evacuazione faticosa e dolorosa). Quindi può risultare già terapeutico evitare un'attenzione e una preoccupazione eccessive che possono peggiorare la stitichezza.

Se si rispettano le norme dietetiche valide per tutte le età (adeguata assunzione di liquidi, alimentazione varia e contenente fibre vegetali senza trascurare presenza di olio di oliva nella dieta) il problema della stitichezza risulta pressoché inesistente.

I genitori possono aiutare il bambino ad acquisire abitudini alimentari corrette senza tuttavia creare situazioni conflittuali al momento del pasto, attenti al consumo di frutta e verdura e cercando di identificare l'alimento preferito insieme al bambino.

Il trattamento della stipsi è prolungato e richiede molta pazienza. È importante nei bambini più grandicelli la cosiddetta "educazione al vasino":

- stabilire un "orario" meglio se dopo un pasto (p. es. al mattino dopo colazione, tardo pomeriggio o dopo cena), senza necessità di "trattenere" nel corso della giornata;
- far usare il vasino che permette una posizione più corretta, senza mettere fretta al bambino;
- spiegare l'effetto negativo del trattenere le feci.

A volte può essere necessario l'uso di farmaci o dispositivi medici per rendere più morbide le feci e facilitare l'evacuazione. Valutati e prescritti dal pediatra, in alcuni casi consigliati dal farmacista.

La tua farmacia