

1.- Definició

- **Disminució del trànsit intestinal** a conseqüència del qual les femtes s'endureixen i són difícils d'expulsar.

2.- Síntomes

- En el restrenyiment funcional (sense patologia orgànica) es produeixen **defecacions doloroses** que porten al nen a conductes retentives.
- Les femtes s'acumulen al recte i es tornen **dures i seques**.
- Es considera restrenyiment quan es produeixen **menys de 2 defecacions al dia** en els nounats i menys de 3 a la setmana en els lactants.

3.- Causes

- Retirada del **bolquer**.
- **Canvi de llet** materna a fórmula.
- Introducció dels **cereals** sense gluten.
- Dietes baixes en **fibra, deshidratació, predisposició** familiar.

4.- Mesures higièniques dietètiques

- En els nens alimentats amb fórmula **cal assegurar que la reconstitució de la llet és correcte**. Es pot recomanar una llet tipus AE, amb beta-palmitat, AGPI-CL i prebiòtics.
- Donar **farinetes amb prebiòtics i probiòtics** per afavorir la instauració de la flora bacteriana beneficiosa per a l'organisme, o bé de cereals integrals.
- En el **puré de verdura cal evitar la pastanaga**. Es pot preparar amb mongeta tendra, bledes i patata i afegir-hi un raig d'oli d'oliva al final de la cocció i abans de triturar.
- En el **puré de fruita evitar la poma i el plàtan**. S'hi pot posar pera, mandarina o taronja, mig kiwi o pruna.
- Si el nen pren aigua, cal procurar que **en begui més quantitat entre els àpats**.
- En el nen amb dieta diversificada **augmentar la ingesta d'aliments rics en fibra** com verdura, fruita, llegums i pa integral.
- Fer un **massatge a l'abdomen del nen**, amb una mica d'oli corporal o crema hidratant, començant pel melic i continuant en cercles cap a fora (en el sentit de les agulles del rellotge).
- **Estimular els moviments dels intestins**: estirant el nen panxa amunt i subjectant-li les cames les hi fem girar suaument amb moviments circulars.
- **Aplicar una mica de vaselina** al voltant de l'anus després del bany.
- **No introduir termòmetres ni altres objectes** a l'anus per estimular els moviments intestinals.
- **Acostumar al nen** a no aguantar-se les ganes de defecar i a fer-ho **sempre a la mateixa hora**.

5.- Tractament farmacològic

- Donar una **infusió amb propietats laxants** a base de pruna, kiwi i tamarinde.
- Es pot donar algun tipus de laxant infantil en pólvores a base de magnesi.

6.- Cal derivar al metge quan...

- Si el restrenyiment persisteix i el nen mostra dolor al defecar per descartar la possibilitat de fístula anal.