



10

# STITICHEZZA

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 dalla **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 ad una ogni 5-6 giorni, pur rimanendo nell'ambito della normalità. La stitichezza nel primo anno di vita riguarda prevalentemente i bambini allattati artificialmente ed è quasi sempre di origine alimentare: ad esempio una somministrazione troppo precoce di cibi solidi o di latte artificiale non adeguatamente diluito. E' **sconsigliato** usare i lassativi che, oltre ad essere pericolosi per il lattante, possono provocare fastidiosi dolori di pancia nel piccolo. Se necessario, valutare con il pediatra eventuali terapie (p.es. microsoposte di glicerina).

Nel **bambino** più grandicello, alle cause di origine dietetica, si sommano fattori psicologici, stress o paura (precedenti episodi di evacuazione faticosa e dolorosa; ragadi anali). Quindi può risultare già terapeutico evitare un'attenzione troppo preoccupata e immotivata: l'eccesso di preoccupazione può peggiorare la stitichezza.

Se si rispettano le norme dietetiche valide per tutte le età (adeguata assunzione di liquidi, alimentazione varia e contenente fibre vegetali) il problema stitichezza risulta pressoché inesistente.

I genitori possono aiutare il bambino ad acquisire abitudini alimentari senza tuttavia creare situazioni conflittuali al momento del pasto, raccomandando al bambino il consumo di frutta e verdura cercando di identificare l'alimento preferito del bambino. È importante che tutta la famiglia adotti insieme al bambino una dieta equilibrata.

I genitori devono sapere che il trattamento della stipsi è prolungato e richiede molta pazienza. Importante nei bambini più grandicelli la cosiddetta "educazione al vasino":

- indurre un "orario" meglio se dopo un pasto (ad esempio 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 mettergli fretta;
- spiegare il perché delle cose e l'effetto negativo del trattenere le feci.

A volte può essere necessario l'uso di farmaci per rendere più morbide le feci e facilitare l'evacuazione. Questi devono essere valutati e prescritti dal pediatra.



In collaborazione con:



ASSOCIAZIONE CHIMICA FARMACEUTICA  
LOMBARDA FRA TITOLARI DI FARMACIA

