

STIPSI



ANDREANA ZECCHINI

MEDICO PEDIATRA

Cos'è?

Viene definito **stitico** il bambino che evaca con una frequenza inferiore alle due volte la settimana e/o evaca con dolore e fatica, producendo fuci caprine. Talvolta, il bambino stitico può presentare episodi di incontinenza fecale (mutandine sporche), fenomeno definito **encopresi**.

Quali sono le cause?

Le cause più frequenti della stipsi sono:

- Cambiamenti alimentari
- Alimentazione povera di fibre (frutta e verdura)
- Scarsa idratazione. Il bambino non beve abbastanza acqua per il suo peso corporeo e/o la sua età
- Abbandono del pannolino
- Rifiuto dell'utilizzo dei servizi igienici al di fuori di casa.

Come si cura?

Nei bambini affetti da stipsi è possibile adottare diverse misure comportamentali al fine di migliorare il quadro clinico. Il trattamento della stipsi comprende vari aspetti, quali

- Assunzione di un'adeguata quantità d'acqua

- Alimentazione ricca in fibre (cereali integrali), legumi e che comprenda almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura. È importante che sia presente sia la verdura cruda che quella cotta!

- Attività fisica regolare

- Toilet training. Consiste nell'incoraggiare il bambino a sedersi sulla tazza o sul vasino a seconda della sua altezza (perché avvenga un corretto ponzamento è necessario che il bambino possa appoggiare i piedi per terra) per almeno circa 5-10 minuti dopo i pasti. Incoraggiare il bambino ad evacuare giocando con lui. Tale pratica è raccomandata in bambini di età superiore ai tre anni.

- Assumere una corretta posizione sul WC. Al fine di facilitare la defecazione è bene posizionare le ginocchia più in alto rispetto ai fianchi, inclinarsi in



avanti e appoggiare i gomiti sulle ginocchia ed infine espandere l'addome e raddrizzare la schiena.

Bibliografia

- La scienza del Vasino. P.Moretti, 2023 - Uedizioni
- La stipsi in età pediatrica - G.Guindan

In nessun caso il presente sito www.andreanazecchinipediatra.it e gli autori di contenuti presenti sul sito possono ritenersi responsabili di qualsiasi eventuale danno anche solo ipoteticamente collegabile all'uso di informazioni presenti. Le eventuali informazioni o indicazioni, dirette o indirette, contenute in questo sito non devono in alcun modo sostituire una consultazione medica e/o specialistica. Si declina pertanto ogni responsabilità per danni, pretese o perdite, dirette o indirette, derivanti in qualsiasi forma all'Utente dalla visione, dall'uso e/o dal funzionamento del sito www.andreanazecchinipediatra.it o dei siti di terzi raggiunti tramite links in esso indicati. È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma. È vietata la redistribuzione e la pubblicazione di contenuti e immagini senza l'autorizzazione espressa dagli autori