

QUANDO PROCURAR AVALIAÇÃO MÉDICA?

Idade inferior a 4 meses

Obstipação frequente ou prolongada

Ausência de resposta a terapêutica instituída

Sangue nas fezes, fralda ou roupa interior

Dor ou distensão abdominal intensa

Recusa alimentar ou perda de peso

Incontinência urinária



A lembrar ...

A obstipação na grande maioria das vezes não é causada por nenhuma doença grave, mas se for prolongada deve ser procurada uma opinião médica.

É muito importante uma intervenção precoce para prevenir eventuais complicações!

Quando a alteração da dieta e modificação comportamental não são suficientes, poderá ser necessário medicação oral que deve ser orientada pelo médico assistente.

Unidade de Saúde Familiar **ARANDIS**

Rua Fernando de Barros Leal/sn,
2560-253 Torres Vedras

Telef: 261 336 373/371 - email: arandis.usf@gmail.com

Elaborado por: Susana Alexandre, Interna de Formação
Específica em Pediatria

Atualizado por: João Lima (Médico IFG)

OBSTIPAÇÃO



A obstipação é um problema comum nas crianças, que não deve ser ignorado!

COMO SABER SE O MEU FILHO ESTÁ OBSTIPADO?

- Menos dejeções que o normal
- Fezes duras, muito volumosas, em bolotas ou fitas finas (consultar *online* “escala de Bristol”)
- Fezes de grande quantidade que obstruem a sanita
- Dejeções dolorosas
- Distensão ou dor abdominal, diminuição do apetite
- Perdas fecais na roupa interior
- Evita ir à casa de banho, contorce-se ou esconde-se quando sente um movimento intestinal
- Irritabilidade e choro persistente

PEQUENAS MUDANÇAS

A obstipação leve frequentemente é resolvida ou melhorada com algumas mudanças:

ALIMENTAÇÃO

- Aumentar a ingestão de **água** (≥ 1 litro) e bebidas não lácteas por dia, em crianças com > 2 anos.
- **Limitar** o excesso de consumo de **produtos lácteos** (máx. 500mL/dia após 1 ano de idade).
- Comer mais **alimentos com fibra**:
 - Para prevenção da obstipação, um objetivo para a ingestão diária de fibras é:
(idade da criança) + (5 a 10 gramas)
 - As fontes mais comuns de fibra são cereais integrais, frutos e legumes.
 - Para identificar alimentos ricos em fibra, leia o rótulo ou veja os alimentos listados:

Leguminosas com ≥ 3 gr: meia chávena de feijão, lentilhas, milho ou ervilha; 1 batata doce.



Fruta com ≥ 3 gr: 1 pêra, 2 ameixas, 1 maçã com casca, 1 kiwi, 1 chávena de morangos, frutos secos (ex. 30g de amêndoa), 1 laranja, 1 papaia.



Cereais integrais enriquecidos com fibra; pão integral ou multicereais; arroz e massa integral.

BONS HÁBITOS INTESTINAIS

- **Treino intestinal** diário: sentar-se no bacio 5 a 10 minutos após as refeições, 2 a 3 vezes por dia, e oferecer recompensa apenas por ter estado sentado.
- Se estiver na fase de **treino do bacio**, **adiar** durante algum tempo (até permanecer 2 a 4 semanas sem queixas de obstipação).
- Fazer um **diário** com o registo das dejeções (frequência, características e queixas associadas).