

SINAIS DE ALARME:

Procure um médico se a criança obstipada:

- Tem menos de 4 meses;
- Se recusa a comer ou perde peso;
- Tem sangue nas fezes ou na roupa interior;
- Tem obstipação frequente ou prolongada;
- Tem dor a evacuar.
- Se suja frequentemente as cuecas com fezes

Procure um médico de imediato se a criança tiver dores abdominais ou retais intensas!

LEMBRE-SE:

- A obstipação é comum nas crianças;
- Muitas vezes não está relacionada com nenhuma doença e pode resolver-se com alterações alimentares ou comportamentais;
- O ensino da utilização da casa de banho é uma altura particularmente importante e que requer paciência;
- Em caso de dúvida, recorra e informe-se com o médico assistente da criança. Dê prioridade ao seguimento e acompanhamento médico continuado.

Fonte: 1- www.elblogdelasalud.info

A QUEM PODE RECORRER:

- 1) Médico assistente;
- 2) Saúde 24 (808 24 24 24);
- 3) Consulta de Saúde Infantil no Centro de Saúde;
- 4) Serviço de Urgência Pediátrica.

CONTACTOS

Agrupamento de Centros de Saúde Arco Ribeirinho

Telefone: 212059300

Urgência Pediátrica (Barreiro)

Telefone: 212147300, extensão 2016

Urgência Básica (Montijo)

Telefone: 212147300, extensão 3200

Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro

Serviço de Pediatria

Telefone: 21 214 71 34

www.chbm.min-saude.pt

OBSTIPAÇÃO



OBSTIPAÇÃO. O QUE É?

- **Diminuição da frequência** das defecções

considerando-se anômalo o caso com menos de três defecções por semana;

- Defecação acompanhada de sintomas sugerindo **dor ou desconforto**, geralmente associada à passagem de **fezes duras**, mesmo para uma frequência superior à considerada inicialmente.

Por vezes, pode ocorrer perda involuntária e repetida de fezes, habitualmente pastosas ou moles, sujando a roupa interior. É o chamado “**soiling**” ou **encoprese** no sentido estrito, que acontece com **longos períodos de obstipação**.

COMO TRATAR?

1. Alteração dos hábitos alimentares

Deve comer: legumes verdes cozidos; cereais enriquecidos em fibra; flocos de aveia;

Fruta: maçã/pera (com casca), ameixa, kiwi, manga e papaia.

Deve fazer um **reforço de ingestão de líquidos**

Reduzir a ingestão de arroz, banana e cenoura

Reduzir a ingestão de produtos lácteos (máximo 500mL/dia)

Exercício físico regular (estimula os movimentos

peristálticos intestinais)

2. Ensino da utilização da casa de banho:

O ensino da utilização da casa de banho, quando correto, pode resolver alguns casos de obstipação.

Por vezes, a **insistência no treino precoce** do uso da casa de banho ou bacio pode provocar desconforto na criança, sendo esta a **causa da obstipação**. **Se antes dos 3 anos de idade a criança se recusa continuamente a defecar no bacio, não insista.**

O treino deve ser estimulado na criança mais velha, aconselhando-a a **frequentar regularmente a casa de banho:**

- Sente-a na sanita ou bacio durante 10 a 15 minutos a seguir às refeições em ambiente tranquilo. Mostre apreciação apenas pelo facto de se conseguir manter sentada;

- A criança deve estar sentada corretamente, com os pés bem apoiados.

- O sanitário deve ter o tamanho apropriado à criança;

- Pode optar por um bacio ou por adaptadores para o tampo da sanita;

- **Não reprima a criança** se esta não conseguir pôr em prática as suas indicações, sujar a roupa interior ou em caso de “soiling” pois pode aumentar o desconforto da criança e agravar o quadro.

- Registo diário das defecções (medicação, incontinência fecal, dor abdominal).

Se após estas medidas a criança se mantiver obstipada por mais 24 horas, aconselhe-se com o seu médico.

ESCALA DE BRISTOL para ajuste terapêutico

Tipo 1 Caroços duros separados, como nozes		Aumentar medidas
Tipo 2 Na forma de salsicha, mas com caroços		Aumentar medidas
Tipo 3 Na forma de salsicha ou cobra, mas com rachas na superfície		Não alterar medidas
Tipo 4 Como uma salsicha ou cobra, regular e macio		Não alterar medidas
Tipo 5 Caroços macios com cantos bem demarcados		Reduzir medidas
Tipo 6 Caroços macios com cantos rasgados		Reduzir medidas
Tipo 7 Totalmente líquido		Reduzir medidas