

FÖRSTOPPNING

Lär barnet att bajsas regelbundet och utan smärta

Från cirka två års ålder kan barn bajsas medvetet genom att kontrollera ringmuskeln, det vill säga hålla sig eller välja att krysta ut. Det är vanligt att barn med autism håller sig så att de blir förstoppade om deras bajsrutin rubbas. Eftersom det gör ont att bajsas om man är förstoppad blir det en reflex att undvika att bajsas – en ond cirkel uppstår. Tyvärr har barn med autism svårare att märka, förstå och berätta om vad hen känner, så barnet kanske varken känner sig nödig eller signalerar till dig att hen har ont.

När det är lätt och smärtfritt bajsar barn regelbundet 1–3 gånger per dag – i blöja eller toalett. Man bajsar vanligtvis 20–30 minuter efter att man ätit och druckit, oftast på morgonen. Det är normalt att bajsas från 1 gång på 3 dagar upp till 3 gånger per dag. Om barnet bajsar så sällan som i genomsnitt var tredje dag så ligger hen i riskzonen för förstoppning. Då behöver du som förälder skapa förutsättningar för och uppmana till att bajsas varje dag, vara uppmärksamma på en eventuell förstoppning och göra bajset mjukt så att det slutar göra ont att bajsas. Om barnet verkar ha ont eller bajsar mer sällan än 3 gånger i veckan under någon månad rekommenderas ett läkarbesök. För det mesta kan man påverka förstoppning med kost och genom att skapa gynnsamma rutiner för toalettbesök.

SE TILL ATT BARNET BAJAS REGELBUNDET. Hjälp barnet att skapa en bajsrutin genom att låta barnet vara ifred i en lugn miljö cirka 30–60 minuter varje dag, vid den tidpunkt som barnet tidigare brukat lyckas bajsas. Hjälp barnet till toaletten och ta med det barnet sysselsätter sig med för att slappna av.

SE TILL ATT BAJSET ÄR MJUKT. Bästa sättet att få till hälsosamt bajsande är att dricka tillräckligt så att bajset får en mjuk konsistens. Då blir det smärtfritt att bajsas, oavsett om det sker i blöja eller toalett. Det är bra om barnet dricker 1,5–2 liter vätska/dag. Barn med förstoppning kan behöva träna på att dricka. Börja med några matskedar och öka mängden lite i taget genom att uppmuntra drickandet. Om ni prövat att öka mängden vätska och bajset inte blir mjukare – kontakta primärvården för att få hjälp med mjukgörande medel.

ALICE LÄR SIG ATT BAJSA REGELBUNDET OCH SMÄRTFRITT

Att gå på toaletten och bajsas består av en trappa av färdigheter, där den ena bygger på den andra. Du kan därför stegvis lära barnet att bajsas hälsosamt.

Alice dricker ganska lite och ogillar frukt och grönt. Hon har slutat med blöja för flera år sedan, men har bajs i trosorna ibland. Hon har varit förstoppad när hon var liten och fick därför mjukgörande medel av barnläkare. Sedan dess har de periodvis använt mjukgörande medel så bajset blir löst.

Mamma är inte riktigt säker på hur ofta Alice bajsar nu för tiden och börjar skriva upp i kalendern. Det visar sig att Alice bajsar 3 gånger/vecka, men enstaka gånger 2 gånger/vecka. Bajset är ibland som hårda harpluttar, men ibland lösare. Det betyder att det ibland är ganska jobbigt för Alice att bajsas och gör ont, och så har det tyvärr varit i många år. Alice har vant sig vid att alltid ha lite ont i magen och är inte så bra på att beskriva hur hon mår.

Tillsammans med barnläkaren doserar man det mjukgörande medlet igen. Bajset blir mjukt. Efter 6 månader bajsar Alice oftast 3–4 gånger i veckan och bajset är sällan hårt. För att Alice ska kunna sköta magen själv och inte vara beroende av mjukgörande börjar de öva på att dricka mer vatten. Alice älskar My little pony, så hon får 1/2 dl vatten i ett My little pony-glas före och efter varje måltid. När hon druckit upp efter maten leker mamma eller pappa och hon 5 minuter med hästarna, ibland lite längre. När Alice efter 2 veckor vant sig vid rutinen fyller mamma glaset med 1 matsked mer varje dag. Efter 2 månader dricker Alice 1,5 liter vatten/dag. Nu börjar Alice bajsas varje kväll. Hon är lugnare och har inte så uppsvälld mage som tidigare.

Att uppmärksamma den bajsritual som barnet har idag

Mamma börjar bli mer uppmärksam på hur det går till när Alice ska bajsas. Pappa brukar säga till och tjata lite på Alice att gå på toa efter middagen om Alice pruttat. De kvällar när pappa inte är hemma och mamma har varit upptagen har Alice oftast bajs i trosorna.

Mamma börjar se ett mönster. Det visar sig att Alice gärna drar sig undan för att vara i fred när det är lugn och ro i hemmet. Hon lägger sig på golvet i sitt rum och leker med sina My little ponys. Efter ett tag kommer hon springande från sitt rum på väg till toa. Alices pappa påpekar att det där liknar hur han själv brukar dra sig undan med tidningen en stund innan han går på toaletten på morgnarna. Kanske Alice gör likadant, men inte hinner känna nödigheten i tid? De upptäcker också att kvällar när de har mycket för sig eller inte är hemma så bajsar Alice inte alls.

Skapa en ny fungerande bajsritual

De bestämmer sig för att föreslå en ny rutin för Alice. Eftersom Alice inte gillar förändringar väljer de att krydda förslaget med något som Alice tycker mycket om. De köper några nya My little pony och lägger i en korg i badrummet. Sen gör de ett schema och visar att varje kväll efter middagen ska Alice få leka med de leksakerna 30 minuter inne på toaletten. Mamma eller pappa ska sitta utanför och läsa tidningen och låta dörren stå på glänt.

Familjen bestämmer sig för att inte hitta på några aktiviteter på kvällarna en tid för att Alice ska få ordning på magen. Mamma gluttar in och ser att Alice trampar lite oroligt. Mamma föreslår att Alice ska sätta sig på toaletten, men Alice vägrar. Dagen därpå tror mamma att Alice är riktigt nödig och tar med mattan från Alice rum in till toaletten och föreslår att Alice ska lägga sig och leka med leksakerna. Då fungerar det. Efter en stund reser sig Alice och sätter sig på toaletten och bajsar. När Alice vant sig vid att ha sin bajsritual i badrummet så kan hon låta magen jobba i lugn och ro där inne och sedan hinna sätta sig på toaletten och bajsas när hon blivit nödig. Då slutar det komma bajs i trosorna.