Forstoppelse hos babyer og småbørn

Ved forstoppelse bliver afføringen hård og gør ondt at komme af med. Det er almindeligt hos små børn (ca. 3 ud af 100 under 2 år) og **ikke farligt**. Tit hjælper enkle råd, ellers et mildt afføringsmiddel i en periode.

Hvad er normal afføring?

Det er normalt

- **Ammede babyer:** fra flere gange dagligt til én gang om ugen. Er afføringen blød, og trives barnet, er det ikke forstoppelse
- **Flaskebørn:** som regel hver dag
- **Når barnet får mad:** 2–3 dage imellem
- At **presse og blive rød i hovedet** lige før

Tegn på forstoppelse

- **Hård, knoldet** afføring
- **Presser uden resultat** eller græder ved afføring
- Længere imellem, end barnet plejer
- **Lidt frisk blod** fra en lille rift ved endetarmen
- Ondt i maven, spiser dårligere, gylper lidt

Hvorfor bliver det ved?

Når det gør ondt, holder barnet ubevidst igen. Afføringen bliver i tarmen, mister vand og bliver hårdere.

Den onde cirkel	Hård afføring →	Det gør ondt →	Barnet holder igen →	**Endnu hårdere afføring**
Med blød afføring	Blød afføring →	Det gør ikke ondt →	Barnet giver slip →	**Gode afføringer**

Det kan du selv gøre

0–4 MDR. Kun mælk

- Ammer du: tilbyd brystet oftere
- Flaske: bland **præcis** efter pakken. For meget pulver giver forstoppelse

FRA 4–6 MDR. Skemad

- Grød og mos af frugt og grønt. **Sveskemos** hjælper godt
- Vand i en kop til maden

1–2 ÅR Familiens mad

- Rigeligt at drikke, mest vand
- **Ikke for meget mælk**
- Grov mad, frugt og grønt, leg
- **Pres ikke på med potten**

Mavemassage: små cirkler med uret → **Cykelbevægelser:** med benene ved bleskift → **Varmt bad:** barnet slapper af → **Vaseline:** uden på endetarmsåbningen

Rådene er ikke videnskabeligt bevist, men mange forældre oplever, at de hjælper.

Undgå: Stik aldrig termometer, vatpind eller lignende op i endetarmen for at få afføringen i gang. Det kan skade tarmen. Start heller ikke selv afføringsmiddel, fx Microlax, uden aftale med os.

Kontakt os straks (efter lukketid: 1813), hvis barnet …

- kaster **grønt** op
- får en **meget stor, udspilet mave**
- har **feber** og ildelugtende afføring, eller er **sløvt** og ikke vil spise

Kontakt os snarest, hvis …

- forstoppelsen har været der **siden fødslen**, eller første afføring kom over 2 døgn efter fødslen
- barnet **tager dårligt på**
- der er **blod** i afføringen igen og igen
- rådene og medicinen **ikke hjælper**

Behandling med afføringsmiddel

Let forstoppelse i nogle dage: vi forsøger med en lav dosis

Vi aftaler **Movicol voksenbreve** (ikke Junior) eller **laktulose**. Cirka-doser **pr. gang**, morgen og aften:

Barnets vægt	4 kg	6 kg	8 kg	10 kg	15 kg
Movicol voksenbreve	5–10 ml	7–14 ml	10–20 ml	¼ brev ca. 30 ml	½ brev morgen ¼ brev aften
Laktulose, under 6 mdr.	2 ml	3 ml	4 ml	–	–
Laktulose, 6 mdr.–2 år	1,5–3 ml, uanset vægt				

Movicol: 1 voksenbrev i 125 ml kogt, afkølet vand eller færdig modermælkserstatning (¼ brev ≈ 30 ml, ½ brev ≈ 60 ml). Mål med doseringssprøjte. Holder 6 timer i køleskab.

Start lavt. Er afføringen stadig hård, så gå lidt op hver anden dag, dog ikke over det højeste tal.

Laktulose: direkte eller i lidt vand. Giv nok at drikke.

Hjælper det ikke efter nogle dage, så kontakt os.

Forstoppelse i længere tid: først en udtømning

Hård afføring i tarmen skal ud først, ellers virker den lave dosis ikke. Vi bruger Movicol, og lægen skriver doserne i **Dit barns plan** til sidst. Cirka-doser **pr. gang**:

Barnets vægt	4 kg	6 kg	8 kg	10 kg	15 kg
Movicol voksenbreve	20–30 ml	30–45 ml	40–60 ml	½ brev ca. 60 ml	1 brev morgen ½ brev aften

1 · Udtømning
2–4 dage, til afføringen er tynd. Gerne når I er hjemme.

→

2 · Vedligehold
Doserne for let forstoppelse, ofte i flere måneder.

→

3 · Nedtrapning
Langsomt. Stopper I for tidligt, kommer det igen.

Medicinen binder vand i afføringen og skader ikke tarmen. Den kan give luft, mavekneb og tynd afføring (giv da lidt mindre). Pakken nævner kun børn over 12 år, men vi doserer efter vægt.

LÆS MERE
Forstoppelse hos spædbørn
Patienthåndbogen. Babyer
Åbn siden ↗

LÆS MERE
Forstoppelse hos børn
Patienthåndbogen. Børn over 1 år
Åbn siden ↗

Kort fortalt: råd først → kort tid: lav dosis → længe: udtømning efter planen → advarselstegn: kontakt os.

Dit barns plan

Ved længere tids forstoppelse. Udfyldes af lægen

☐ Movicol voksenbreve ☐ Laktulose mikstur **Vægt:** _____ kg **Dato:** _____

1 · Udtømning	_____ dage	Morgen _____ ml/brev	Aften _____ ml/brev
2 · Vedligehold	_____	Morgen _____ ml/brev	Aften _____ ml/brev
3 · Nedtrapning	Sænk med _____ ml/brev hver _____ dag, så længe afføringen er blød		

Kontrol hos os: _____ *Kommer forstoppelsen igen: gå et trin tilbage og kontakt os*

Kilder: Lægehåndbogen, sundhed.dk: Forstoppelse hos børn (2025) · Patienthåndbogen, sundhed.dk: Forstoppelse hos spædbørn (2025).