Forstoppelse hos børn

Ved forstoppelse kommer afføringen sjældent, er hård eller gør ondt. Hvert femte barn har prøvet det. Det er ubehageligt, men **ikke farligt**. Behandlingen tager tid, og det kommer tit igen, så hold ved.

Hvad er normal afføring?

Det er normalt

- De fleste børn har afføring **1–2 gange om dagen**
- Afføringen er blød og kommer let, uden smerter
- Feber, rejser og ændringer i hverdagen kan give **kortvarig** forstoppelse

Tegn på forstoppelse

- **Sjældne, hårde** eller meget store afføringer
- **Ondt** ved afføring, evt. lidt frisk blod fra en rift
- Barnet **holder igen** eller undgår toilettet
- Ondt i maven og dårlig appetit
- **Uheld** i bukserne, evt. også tis i sengen

Hvorfor bliver det ved?

Holder barnet ofte igen, strækkes endetarmen, og barnet mærker trangen dårligere.

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**

Uheld i bukserne

Ved meget hård afføring i tarmen kan tynd afføring løbe ud omkring den. Barnet gør det **ikke med vilje**. Skæld ikke ud, men vær rolig og positiv. Behandlingen er den samme, med toilettid **3 gange om dagen**.

Gode toiletvaner

1 · Fast tid
2 gange dagligt, ca. 20 min. efter et måltid

→

2 · Sid godt
En **skammel** under fødderne

→

3 · 5–10 minutter
Æggeur og fx en bog eller iPad

→

4 · Ros
Ros og belønning. **Ingen skældud**

→ Gå på toilettet, **så snart trangen kommer**, og hold de faste tider, så længe barnet får medicin.

→ De mindste: **pres ikke på med renlighed**. Børn med forstoppelse kan have brug for længere tid.

Mad, drikke og bevægelse

Drik nok
Ca. 1½ liter om dagen ved 20 kg, mest vand.

Mindre mælk
Skær ned på mælk, og giv vand i stedet.

Fibre
Rugbrød, havregryn, frugt og grønt.

Bevægelse
Leg og bevægelse hver dag.

SKEMA
Afføringsskema, 4 uger
Tæt og tør, Region Nordjylland
Hent skemaet ↗

LÆS MERE
Forstoppelse hos børn
Patienthåndbogen, sundhed.dk
Åbn siden ↗

Behandling med afføringsmiddel

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

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

Barnets vægt	10 kg	15 kg	20 kg	25 kg	30 kg	35 kg	40 kg
Movicol, breve	¼ + ¼	½ + ¼	½ + ½	¾ + ½	1 + ½	1 + ¾	1 + 1
Laktulose, 2 år	1,5–3 ml morgen og aften						
Laktulose, 3–12 år	10–15 ml om dagen i 2–4 dage, derefter 5–10 ml om dagen						

Movicol: 1 brev i 125 ml vand, saft eller juice (½ brev ≈ 60 ml, ¾ ≈ 95 ml). Bedst koldt, i en kop man ikke kan se igennem, med sugerør. Holder 6 timer i køleskab.

Målet er 1 blød afføring om dagen uden smerter. Bliver den meget tynd, så giv lidt mindre.

Hjælper det ikke efter nogle dage, så kontakt os.

Forstoppelse i længere tid: først en udtømning

Hård afføring skal ud først. Lægen skriver doserne i **Dit barns plan** til sidst. Cirka-doser, **morgen + aften**:

Barnets vægt	10 kg	15 kg	20 kg	25 kg	30 kg	35 kg	40 kg
Movicol, breve	½ + ½	1 + ½	1 + 1	1½ + 1	2 + 1	2 + 1½	2 + 2

1 · Udtømning
Til afføringen er **vandtynd og næsten uden lugt**, typisk 2–4 dage. Gerne i en weekend.

→

2 · Vedligehold
Doserne for let forstoppelse hver dag i mindst 2–3 måneder.

→

3 · Nedtrapning
Sænk med **½ brev ad gangen**, når der er 1 blød afføring dagligt uden uheld.

Medicinen binder vand i afføringen og skader ikke tarmen. Den kan give luft, mavekneb og tynd afføring. Pakken nævner kun børn over 12 år, men vi doserer efter vægt. Ved en rift kan lægen give en salve.

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

- har **stærke mavesmerter** og kaster op, især **grønt**
- får en **meget stor, udspilet mave**
- har **feber** og virker meget påvirket

Kontakt os snarest, hvis barnet …

- har haft forstoppelse **siden fødslen**
- **taber sig** eller vokser dårligt
- har **blod** i afføringen igen og igen
- får nedsat kraft eller følelse i **benene**
- er over 4 år og stadig har **uheld**

Kort fortalt: toiletvaner → 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 _____ brev/ml	Aften _____ brev/ml
2 · Vedligehold	_____	Morgen _____ brev/ml	Aften _____ brev/ml
3 · Nedtrapning	Sænk med _____ brev/ml 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 børn (2025).