

## Juhlapyhät

Juhlapyhät ovat hyvin usein haaste ummetuksen hoidolle. Arkirytmi, ainakin useimmissa perheissä ruokailurytmi muuttuu, herkkuja saa todennäköisesti syödä arkea enemmän, veden juominen unohtuu jne. Liikunta saattaa jäädä myös vähemmälle, mikäli joulu tuo tullessaan kivoja pelejä/kirjoja, pääsiäinen suklaata jne. Jos muistelette aiempia juhlapyhiä, niin olikohan haastetta arjen uudestaan koettaessa. Tuhriminen saattoi lisääntyä, kasteluakin ehkä ilmeni eikä vatsa toiminut päivittäin. Sitten vanhempana mietti, että tässäkö sitä taas ollaan. Mitä pitäisi tehdä, että paluu arkeen ummetuksenkin suhteen tapahtuisi sujuvasti?

Voisitte ainakin miettiä laksatiiviannoksen väliaikaista nostoa. Itse suosittelisin 6–9 -12g:n nostoa pari päivää ennen juhlapyhää/juhlia ja tätä olisi hyvä jatkaa, kunnes kaikki pyhät ovat onnellisesti ohi. Sitten vähitellen paluu normaaliarkeen. Tuo makrogolin lisäysmäärä riippuu käytössä olevasta annoksesta kuten myös siitä, onko normaaliarjessa pientä vaiko vähän isompaakin haastetta. Mutta sanoisin, että mieluummin enemmän kuin vähemmän. Muistattehan myös veden tärkeän roolin, samoin marjoja/hedelmiä/ on hyvä sisällyttää jälkiruokiin ja pääruokiin sekä välipaloihin vihanneksia/kasviksia. Päivittäisestä rauhallisesta kakkayrityksestä täytyy pitää kiinni jonkin pääaterian jälkeen, vaikka se keskeyttäisikin kivat leikit ja vaikkei kakkahätä tuntuisikaan.