

Vauvallako ummetusta

Tavallisin alkamisikä lasten ummetukselle on 2-4v, kuten olemme useaan otteeseen täällä todenneet. Mutta ei se toki tavatonta ole alle vuoden ikäisilläkään. Tyypillisimmillään se alkaa vauvan siirtyessä kiinteisiin ruokiin, joskin joidenkin mielestä se voi siinä vaiheessa jopa helpottaa. Lasten ummetus on lähes poikkeuksetta toiminnallista eli ei johdu sairaudesta. Näin on myös vauvojen kohdalla. Äärimmäisen harvoin ummetuksen syyksi voi löytyä Hirschbrungin tauti. Tässä taudissa paksusuolen loppuosasta puuttuu suolen liikkeitä sääteleviä hermosoluja ja näin suolen toiminta häiriintyy. Tyypillistä tälle sairaudelle on, että mekonium on tullut vasta yli kahden vuorokauden iässä. Ja kuten sanottua, tauti on hyvin harvinainen.

Vauvan ollessa rintaruokinnalla, hän voi kakata jokaisen imetyksen jälkeen tai olla kakkaamatta jopa 10–14 vrk ja molemmat ovat yhtä ”normaaleja” mikäli vauva on tyytyväinen ja jaksaa hyvin. Korviketta saava vauva kakkaa yleensä noin 1–2 x vuorokaudessa ja kakka on kiinteämpää kuin äidinmaitoa saavalla vauvalla. Ruokavalion laajentaminen saattaa aiheuttaa ohimenevää, lyhytkestoista ummetusta, joka helpottaa ilman lääkehoitoa.

Mikä sitten voi aiheuttaa ummetusta?

Liiallinen korvikkeen määrä voi olla yksi syy ummetukseen. Yleensäkin lapsilla liiallinen maitotuotteiden käyttö tuo haastetta kakkaamisille. Korvikkeita on markkinoilla useita ja joskus voi olla, että juuri käyttämäsi korvike ei vauvallesi sovikaan, jolloin voi hyvin vaihtaa toiseen. Kokeilua on hyvä tehdä vähintään pari viikkoa ennen kuin näet, olisiko tämä parempi vaihtoehto. Maitoallergiasta puhutaan paljon ja se aiheuttaa vauvalle yleensä iho-oireita, myös (runsasta) pulauttelua, oksentelua, ilmavaivoja, levottomuutta ja itkuisuutta. Mikään ei oikein tunnu hyvältä eikä painokaan nouse toivotusti. Ummetusta on harvoin, muttei ole toki täysin pois suljettu, ripulia kuitenkin herkemmin. Älä vertaa vauvasi oireita tuttavan maitoallergisen vauvan oireisiin äläkä aloita oma-aloitteisesti jonkin ruoka-aineen eliminaatiota vaan ota yhteys neuvolaan tai lastenlääkäriin, mikäli sinulla herää epäily allergian mahdollisuudesta.

Vauvan siirtyessä kiinteisiin ruokiin voi ilmetä siis ohimenevää ummetusta, joka ei vaadi erityistä hoitoa. Tällöin puhutaan kuitenkin hyvin lyhyestä ajasta. Mahdollista on, että ummetus kehittyy haasteellisemmaksi ja vaatii hoitoa. Kiinteisiin siirryttäessä nesteiden saanti yleensä vähenee, mutta olisi tärkeää muistaa viimeistään tässä vaiheessa opettaa vauva veden makuun. Vesi, vaikka pienikin määrä, olisi hyvä ottaa mukaan vauvan ruokailuhetkien päätteeksi. Se on myös janojuoma ja sillä on hyvä ohentaa soseet mieluummin kuin maidolla tai käyttää sitten vaihdellen molempia.

Kakkaaminen on voinut tehdä vauvalle jossain vaiheessa kipeää ja hän on sen vuoksi alkanut pelätä kakkaamista ja näin ollen alkanut pantata kakkaa. Mitä kauemmin hän panttaa, sitä suuremmaksi ja kuivemmaksi kakkamassa muodostuu ”kakkaradan” eli paksusuolen loppuosassa, peräsuoleessa. Odottaessaan pois pääsyä kakasta imeytyy aina nestettä elimistöön ja sen vuoksi siitä tulee kovempaa ja kuivempaa.

Myös anaalifissuura eli peräaukon haavauma voi tuoda haastetta kakkaamiseen. Anaalifissuura voi syntyä esim. ummetuksen tai hankalan ripulin seurauksena.

Miten huomaan, että vauvalla on ummetusta?

Ummetuksessa kakka on yleensä kovaa tai kovahkoa ja tulee enintään pari kertaa viikossa. Kakka voi tulla päivittäin ja olla hyvin tahmaista, vaikeasti pestävissä, mikä myös on viite ummetuksesta. Kakkamäärät voivat olla hyvinkin suuria. Mikäli vauvalla on ollut refluksoireita, ummetus yleensä pahentaa niitä tai voi myös aikaansaada niitä. Ruokahalu voi myös olla huono, kun suolessa on paljon kakkamassaa. Leikki-ikässä lapsilla ilmenevää ohivuotoripulia ja/tai tuhrimista ei vauvoilla ilmene.

TÄRKEÄÄ on erottaa kuitenkin kakkaamisvaikeus ummetuksesta. Vauvan pitää opetella kaikki asiat, niin myös kakkaaminen. Hän saattaa olla itkuinen ja ponnistella naama punaisena jopa parikymmentä minuuttia yrittäessään kakata. Kun pehmeä kakka lopulta tulee, lapsi on tyytyväinen. Tällöin on kyse suoliston toiminnan kypsymättömyydestä; vauva yrittää työntää vatsalihaksia apuna käyttäen kakkaa ulos sulkién kuitenkin peräsuolen sulkijalihakset tiukasti kiinni. Tällöin kakka ei pääse tulemaan ulos ennen kuin vauva rentoutuu. On toki sydäntä särkevää katsoa tätä harmitusta, mutta tämä on ohimenevä vaihe eikä vaadi laksatiivia avuksi.

Mitä voin tehdä kotona helpottaakseni vauvan oloa?

Mitään ruoka-aineita ei ole syytä välttää vain varmuuden vuoksi (ei myöskään äidin) vaan ruokakokeiluja tulee tehdä vain lääkärin/neuvolan antamien ohjeiden mukaan.

Lämmin kylpy rentouttaa aina ja joskus kakka saattaa tulla kylpyveteen. Mutta sanoisin, että hyvä – pääasia, että kakka tulee ja vauvan olo helpottuu.

Voit myös jumpata vauvasi jalkoja ikään kuin pyörällä ajaen.

Kasvissoseet ovat hyviä – parsakaali, kesäkurpitsa, porkkana esimerkiksi. Myös luumu- ja ruusunmarjasoseita kehoitetaan antamaan, mutta soseita kannattaa vaihdella eikä antaa esim. vain luumusosetta runsaasti, koska pian vauvan vatsa tottuu siihen eikä toivottua apua enää saadakaan. Aiemmin jo kirjoitin, että kasvissoseet olisivat hyvä, ainakin suurimmaksi osaksi, ohentaa tarvittaessa vedellä, maitoa = korviketta tulee kuitenkin saaduksi varmaan riittävästi. Imetys on aina hyvä. Käytä myös täysjyväkuiduista valmistettuja puuroja.

Yritä muistaa, ettet ärsytä peppua pumpulipuikolla tai kuumemittarilla saadaksesi kakkaa tulemaan, vaikka sinua näin ohjattaisiinkin. Hyvin herkästi vauva oppii rentouttamaan sulkijalihaksen vain tällä tavalla.

Voinko antaa vauvalle laksatiivia?

Hyvin nopeasti kannattaa ottaa hoitoon mukaan jokin laksatiivi, ettei tilanne pääse hankaloitumaan. Lactuloosi on turvallinen käyttää, mutta aiheuttaa herkästi ilmavaivoja.

Ohjeannostus on hyvin pieni ja vain harvoin tuo apua, joten annosta kannattaa lisätä.

Makrogolia käytetään myös vauvoilla ja voidaan siis käyttää, vaikka ohjeissa onkin, ettei alle 2-vuotiaille. Näistä voit kysyä neuvoa neuvolasta ja/tai lastenlääkäriltä ja toivon, että laksatiivi aloitetaan mieluummin ennemmin kuin myöhemmin ja riittävän isolla annoksella, jotta tilanteeseen saadaan helpotusta mahdollisimman pian. Näin käyttöaikakin saadaan lyhyemmäksi. Kummastakaan laksatiivista ei ole vauvalle haittaa – päinvastoin – niihin ei vatsa totu. Laksatiivien käytöstä pitää muistaa, ettei niitä lopeteta kerrasta poikki vaan vähän kerrallaan ja vähennetyllä annoksella seurantaa mielellään parisen kuukautta ennen

seuraavaa vähennystä. Tilanteen täytyy olla ollut kuitenkin hyvä ainakin kolmisen kuukautta ennen kuin vähennyksiä aletaan edes miettimään.

Mallasuutetta suositellaan usein ja toki sitä voi käyttää, mikäli koet sen auttavan. Sen tuoma apu on kuitenkin kyseenalainen eli mikäli se ei tuo apua suht' nopeasti, siirry toiseen valmisteeseen.

Milloin lääkäriin?

Lastenlääkärille kannattaa varata aina, kun olet huolissasi vauvan tilanteesta. Tällöin on ehdottomasti parempi jutella lääkärin kanssa, joka kuuntelee vanhempia, tutkii lapsesi ja määrää tarvittaessa tutkimuksia, lääkettä tms.

Mikäli ummetuspulmat ovat alkaneet jo heti ensimmäisten viikkojen/kuukausien aikana, eivätkä parane hoidosta huolimatta tai osoita minkäänlaisia paranemisen merkkejä kuukauden sisällä, varaa aika pikimmiten lastenlääkärille tai neuvolaan. Ja erityisesti, mikäli vauvasi ensimmäinen kakka on tullut yli kahden vuorokauden iässä.

Näet, että kakkaaminen tekee vauvallesi kipeää, vauva on itkuinen, kakka on kovaa, vatsa pinkeä, vauva oksentelee, kuumeilee, ruokahalua ei oikein ole, paino laskee tai ei nouse toivotusti – varaa aika.

Kirkas veri kakassa voi usein säikäyttää vanhemmat, mutta ummetuksen, kovan kakan yhteydessä sitä saattaa ilmetä eikä se sinällään ole vaarallista. Kova kakka on saattanut hieman ”raapaista” limakalvoa, jolloin kakassa voi näkyä verta. Mutta mikäli sitä on toistuvasti ja olet kovasti huolissasi, juttele lastenlääkärin kanssa.