

# Defecació involuntària i repetida en els nens i nenes: consells pràctics

El control d'esfínters s'aconsegueix habitualment a l'inici de l'edat escolar, als 3 anys, però és normal que fins als 5 anys pugui haver-hi alguna fuita. De vegades un nen o nena ben saludable de més de 5 anys té fuites fecals incontrolades de forma repetida. Això pot interferir en la relació amb els altres nens i el personal docent i és una preocupació per als pares.

## Per què es produeix?

Pot ser perquè en una ocasió la deposició va ser dolorosa, per **restrenyiment**, o també perquè el nen o nena no vulgui deixar de fer allò que està fent per anar al bany quan en té ganes... i al final perd el control.

El restrenyiment pot ser ocasionat per una dieta sense fibra. La manca de fibra produeix excrements retinguts que irriren la mucosa i causen una falsa diarrea per sobreiximent, impossible de controlar i que confon encara més els pares.

## Què podem fer?

L'animarem a anar al bany cada vegada que en tingui ganes, sense deixar-ho per després, facilitant, fins i tot a classe, que pugui anar-hi. També l'animarem si veiem que creua les cames per retenir la deposició.

A partir d'ara, cada vegada que el nen s'embruti, i encara que ens desagradi, **evitem mostrar reprovació, enuig o males cares**, no donarem «atenció negativa», perquè continua essent atenció. Si som capaços, fins i tot, el podem animar i mostrar-li seguretat: «**Tu pots**».

És fonamental **evitar el restrenyiment** bevent prou aigua i amb una dieta rica en fibra, com a complement, en els àpats principals: verdura (mongetes verdes, bròquil, carbassa, carbassó, llegums...), amanida (enciam, tomàquet...), pa integral, dues



peces de fruita al dia (millor si és fàcil de pelar o que es mengi amb pell).

## Crear l'hàbit intestinal

Es recomana buscar el que s'adapti millor a cada criatura. Se sol aconsellar que es vagi al bany en llevar-se i disposar de 4-6 minuts per seure a la tassa, o bé a la tarda si va millor. Si funciona, s'apunta en un calendari com un èxit. Si no funciona, no passa res i ho repetirem l'endemà. Si al tercer dia no ha estat productiu, cal valorar l'ajuda d'un ènema lavativa per expulsar el tap i aconseguir el ritme intestinal.

Evitem insistir massa o obligar a la criatura a seure 2 o 3 vegades al dia, o fins que surti, perquè indueix més rebuig encara.

**Per reforçar el nou hàbit**, se suggereix establir un pla de gratificacions, com ara un **barem de punts** segons els dies en què no s'ha embrutat, i que comporten una gratificació: una activitat plaent en família o amb els amics (**reforç positiu, perquè se senti orgullós de fer-ho bé**).



## Participació en les millores

Segons l'edat del nen, quan s'embruta, pot **participar** en graus diferents en la seva higiene i en la neteja i recollida de la roba. No com a càstig, sinó perquè ja és prou gran per ajudar i tenir cura de les seves coses.

Amb aquests canvis no cal esperar un miracle, però amb molta paciència, sense canviar de criteris i amb la maduració del nen ho aconseguirem.