

Lasten ummetus alkaa tavallisimmin 2–4 vuoden iässä, mutta voi ilmetä jo 1. elinvuoden aikana. Lasten ummetus on useimmiten toiminnallista eli siihen ei liity elimellistä sairautta. Usein mitään selvää syytä ummetuksen alkamiselle ei löydy.

OIREET

Jo yksi alla mainituista oireista voimakkaana riittää täyttämään ummetuksen määritelmän:

- uloste tulee harvemmin kuin joka 3. päivä
- ulosteet ovat suuria ja kovia
- esiintyy ohivuotoripulia
- ulostaminen kestää pitkään ja on lapselle kivuliasta



© iStock.com/Viorika

MILLOIN LÄÄKÄRIIN

- ilmenee tuhrimista eli ulosteen tahatonta valumista
- alle 4-vuotiaalla ummetus on jatkunut 1 kuukauden
- yli 4-vuotiaalla ummetus on jatkunut 2 kuukautta
- itsehoito ei auta riittävästi

ELINTAPOJEN MUUTOS ON ENSISIJAINEN ITSEHOITO

Ummetuksen hoidon perusta ovat kuitupitoinen ruokavalio, riittävä nesteen nauttiminen, riittävä liikunta ja säännöllinen ulostamisrytmi. Jos lapsen ummetuksen hoito vaatii lääkehoitoa, suositellaan ensisijaisesti makrogolia. Vaihtoehtoisesti lapsella voidaan käyttää laktuloosia tai ravintokuituja. Lääkehoidon tavoitteena on pehmeä uloste. Lääkettä voidaan antaa useiden viikkojen ajan siten, että lapsi ulostaa esimerkiksi yhden, melko löysän ulosteen päivässä. Vaikean ummetuksen hoito aloitetaan peräruiskeella.

OTA HUOMIOON

Imeväisen (alle 12 kuukauden ikäinen vauva) suoli voi normaalistikin toimia vain kerran viikossa. Tämä ei vaadi toimenpiteitä, jos vauvalla ei ole mitään oireita ja hän syö hyvin. Muuten imeväisikäiset on syytä ohjata lääkärille tai neuvolaan hoidon tarpeen arviointia varten.

LISÄTIETOA AIHEESTA

Terveyskirjasto: [Ummetus lapsella](#) ja [Ummetus ja tuhriminen](#)

LÄÄKEAINE	LÄÄKEMUOTO	ANNOSTUS (MAKSIMIANNOS/VRK)	HUOMIOITAVAA
Makrogoli (PEG)	Jauhe oraaliliuosta varten	Annostus vaihtelee valmisteittain ja iän mukaan. Ikärajoituksissa ja veteen liuottamisessa on valmistekohtaisia eroja. Tarkista oikea annos pakkauksesta tai asiantuntijalta.	Korkeintaan 2 viikkoa. Juodaan riittävä määrä nestettä. Ulostetukkeuman hoitoon erilliset ohjeet.
Laktuloosi	Oraaliliuos	Annostus vaihtelee valmisteittain ja iän mukaan. Ikärajoituksissa on valmistekohtaisia eroja. Tarkista oikea annos pakkauksesta tai asiantuntijalta.	Kerta-annos aamuisin. Juodaan riittävä määrä nestettä.
	Jauhe	Alle 1-vuotiaat: korkeintaan 3 g 1–6-vuotiaat: 3–7 g 7–14-vuotiaat: 10 g	Otetaan lusikalla tai kaadetaan suoraan kielelle. Kerta-annos aamuisin tai jaettuna kahteen osaan. Juodaan riittävä määrä nestettä.
Kuituvalmisteet (ispaghula/psyllium)	Rakeet	Annostus vaihtelee valmisteittain ja iän mukaan. Tarkista oikea annos pakkauksesta tai asiantuntijalta.	Otetaan vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa. Juodaan riittävä määrä nestettä (vähintään 110 ml eli noin lasillinen) yhtä annosmittallista tai -pussillista kohden. Jos käytössä on muita lääkkeitä, niiden ja kuituvalmisteiden nauttimisen välillä olisi pidettävä vähintään tunnin tauko.
Muut lasten ummetuksen hoitoon käytetyt lääkevalmisteet löytyvät suosituksen taulukosta Lasten ummetuksen itsehoidossa käytössä olevat lääkeaineet ja itsehoitoannokset .			