

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 14, 2022

Constipação em crianças

A maioria das crianças tem prisão de ventre de vez em quando. Mas as crianças que têm prisão de ventre que não desaparece podem precisar de tratamento para voltar ao normal.

O que acontece se meu filho estiver com prisão de ventre?

Se seu filho estiver com prisão de ventre, ele não evacua com frequência suficiente. E, quando seu filho evacua, dói porque as fezes são duras e secas. A maioria das crianças com constipação não tem nenhum problema físico. Em geral, eles simplesmente adquiriram o hábito de não ir com muita frequência.

Os motivos mais comuns que levam as crianças à constipação incluem:

- Eles já sentiram dor ao defecar antes
- Eles acham o treinamento para ir ao banheiro estressante
- Não gostam de usar banheiros fora de casa, como na escola ou na creche
- Eles não têm fibras suficientes em sua dieta
- Problemas emocionais.

Quais são os sintomas?

Não há regras sobre a frequência com que seu filho deve defecar. Cada criança é diferente.

Por exemplo, bebês pequenos podem defecar várias vezes ao dia, especialmente se forem amamentados. Aos 3 ou 4 anos de idade, as crianças podem evacuar entre 3 ou 4 vezes por semana e 3 ou 4 vezes por dia.

Mas se seu filho evacuar duas vezes por semana ou menos e sentir dor, é um sinal de que ele pode estar com prisão de ventre, especialmente se também apresentar alguns desses sintomas:

- Dor ao defecar
- Sujeira na roupa íntima ou nas roupas (isso é chamado de incontinência fecal por transbordamento)

Constipação em crianças

- Fezes pequenas, secas e duras como bolinhas. Quando elas se acumulam no reto e no ânus e não saem facilmente, isso é chamado de impactação fecal
- Evitar ir ao banheiro.

Quais tratamentos funcionam?

Normalmente, a constipação dura alguns dias e desaparece sem nenhum tratamento. Mas em algumas crianças isso não desaparece. Se estiver preocupado com a constipação de seu filho, consulte seu médico. O problema pode piorar se você esperar. Os tratamentos podem ajudar, mas pode levar algum tempo até que funcionem.

O que você pode fazer por seu filho

Dar ao seu filho alimentos com muitas fibras provavelmente ajudará na constipação. É provável que seu filho tenha mais movimentos intestinais e menos dor no abdômen.

Aqui estão algumas maneiras de ajudar seu filho a consumir mais fibras:

- Se eles comem cereais matinais, certifique-se de que sejam integrais
- Dê-lhes frutas, como maçãs, em vez de suco de frutas
- Dê a eles arroz integral e pão e macarrão integrais em vez dos brancos
- Incentive-os a comer lanches ricos em fibras, como cenouras cruas.

Seu médico também pode recomendar estas medidas para ajudar a manter o intestino de seu filho saudável:

- Incentive seu filho a ir ao banheiro quando sentir vontade, em vez de esperar
- Reserve tempo suficiente para que seu filho se sente no vaso sanitário sem se sentir apressado
- Certifique-se de que seu filho tenha muitas brincadeiras ativas
- Certifique-se de que seu filho se sente adequadamente no vaso sanitário e tente fazer com que ele relaxe
- Se seu filho disser que dói fazer cocô, diga a ele para parar e tentar novamente mais tarde.

Medicamento

Se as fibras extras não funcionarem, o médico poderá recomendar um laxante. Existem vários tipos. Pesquisas descobriram que os laxantes que tornam as fezes mais macias podem ajudar. Os médicos chamam esses **laxantes osmóticos** e eles provavelmente ajudarão seu filho a evacuar com mais frequência.

É provável que seu filho tenha movimentos intestinais mais frequentes e sinta menos dor. Esse tipo de laxante também é usado quando o intestino da criança fica completamente obstruído com fezes grandes e duras (conhecidas como **fezes impactadas**).

Constipação em crianças

Você pode comprar alguns desses laxantes em uma farmácia sem receita médica. Mas se o seu filho tiver constipação constante, é melhor consultar o médico antes de usar esse tratamento. Alguns medicamentos de venda livre têm restrições de idade. Verifique com seu farmacêutico se eles são adequados para seu filho.

Existem outros tipos de laxantes, mas não sabemos muito sobre como eles funcionam em crianças com constipação.

Os laxantes podem ter efeitos colaterais. Mas geralmente não são graves. Seu filho pode sentir sede ou ter cólicas estomacais, gases (flatulência), arrotos, inchaço, náusea ou diarreia leve. Seu filho pode ter menos efeitos colaterais com um laxante que torna as fezes mais macias.

Tratamentos não medicamentosos

Para crianças um pouco mais velhas (provavelmente aquelas com pelo menos 18 meses de idade), há alguns tratamentos que podem ajudá-las a entender e mudar seus hábitos de uso do banheiro.

O treinamento do uso do banheiro para crianças com constipação significa ensinar ao seu filho quais músculos devem ser relaxados e contraídos durante a evacuação, para que seja mais fácil evacuar. Seu filho pode ser ensinado a sentar-se no vaso sanitário, relaxar as pernas e os pés, respirar fundo enquanto se senta ereto e, em seguida, empurrar para baixo enquanto mantém a respiração e contrai os músculos do estômago para ajudar a expulsar as fezes.

Você também pode tentar ter horários regulares para ir ao banheiro que sejam calmos e sem pressa, como depois do café da manhã ou antes de dormir.

Você pode usar um diário para registrar os hábitos alimentares do seu filho e quando ele evacua. Você pode anotar quando seu filho come uma maçã ou se senta no vaso sanitário, por exemplo. Você pode usar isso como parte de um sistema de recompensas. A criança recebe uma recompensa por hábitos que podem ajudá-la a manter a regularidade.

Não há muitas pesquisas de boa qualidade que mostrem se esses tratamentos podem ajudar se forem usados isoladamente. Mas, às vezes, os médicos sugerem o treinamento para ir ao banheiro além dos laxantes.

O que acontecerá com meu filho?

A maioria das crianças tem prisão de ventre de vez em quando. Geralmente, dura apenas alguns dias. Mas, para algumas crianças, a constipação não melhora. Se não for tratada adequadamente, pode piorar.

É mais provável que seu filho melhore se a constipação for tratada precocemente. É mais provável que seu filho tenha constipação prolongada se ele tiver constipação quando for muito jovem e se a constipação for comum em sua família.

Constipação em crianças

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

