

# En prat om bæsj og forstoppelse



Denne boken er skrevet for at barn skal forstå årsakene til forstoppelse og det å bæsje på seg.

Hensikten er å forklare hvorfor det skjer og hva som skal til for å gjøre ting bedre.

Det er viktig å huske at barn som bæsjer på seg kan ha vært forstoppet i mange måneder uten at noen har oppdaget det.

Det finnes hjelp. Det tar ofte tid før behandlingen har effekt, og den må også fortsette over en lengre periode (ofte fra måneder til år) for å hindre at barnet blir forstoppet igjen.



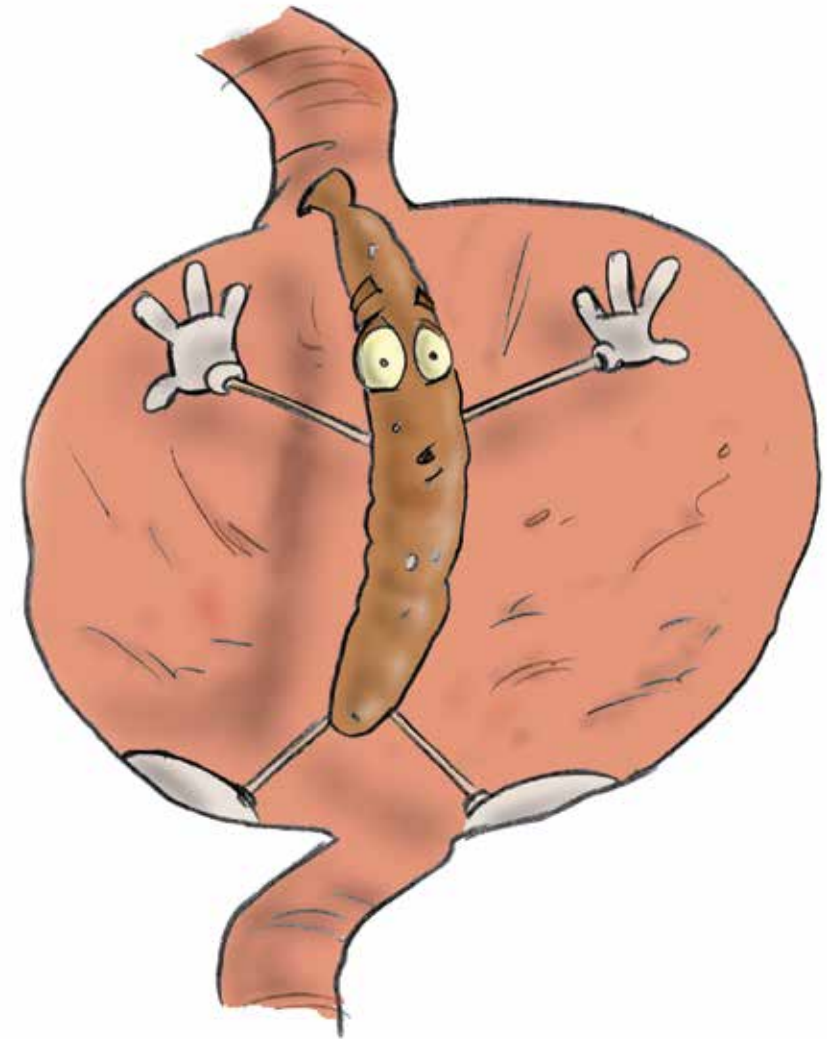
Det er viktig å snakke sammen om forstoppelse og bæsjeuhell.

Det skal ikke være en hemmelighet.

## Hvor kommer bæsjen fra?

Alle må tisse og bæsje. Dine venner, mamma, pappa, kjente fotballspillere og til og med popstjerner må tisse og bæsje.

Når vi spiser er det alltid noe av maten som kroppen vår ikke trenger. Disse matrestene kvitter kroppen seg med. Dette blir til bæsje!



Noen ganger setter bæsjen seg fast i rompa.

## Hva er forstoppelse?

Når du ikke bæsjer ofte nok, eller når bæsjen har blitt hard og det blir vanskelig å trykke den ut, får du forstoppelse.

## Hvordan blir man forstoppet

Noen ganger vet vi ikke hvorfor det blir slik, men det er flere grunner til at bæsjen blir hard:

- For lite drikke
- For lite frukt og grønnsaker
- Holder igjen når bæsjen vil ut
- Sitter ikke lenge nok på do. All bæsje må ut!



Prøv å bæsje hver dag.

## Hvordan kan jeg slutte å bæsje på meg?

Bæsjen som sitter fast i rumpa må ut siden den lager problemet.

Du kan hjelpe til ved å:

- Gå regelmessig på do og forsøke å bæsje hver dag
- Sitte på do i 5-10 minutter og forsøke å «presse» ut bæsjen (etter middag er best)
- Husk å gå på do når du kjenner bæsjetrang
- Drikk flere vannglass hver dag
- Spis mye frukt og grønnsaker
- Vær aktiv
- Ta medisinen som hjelper til å «løse opp» bæsjen hver dag



Forstoppelse betyr at det er vanskelig for bæsjen å komme ut.



## Hvorfor bæsjer jeg på meg?

Ved forstoppelse kommer ikke bæsjen i do, men sitter fast i rumpa. Bæsjen blir større og hardere slik at åpningen i rompa (rumpehullet) der bæsjen skal komme ut blir lite. Rumpehullet pleier å være stengt som en dør helt til man sitter på do og slapper av.

Nederst i tarmen, like før rumpehullet, er tarmen bøyd. Dette hjelper til å holde bæsjen på plass. Når man blir forstoppet blir denne bøyde delen av tarmen rettet ut, løs bæsje lenger oppe i tarmen kan skli forbi den harde bæsjen nederst ved rumpehullet og komme i buksen din.

Dette skjer uten at du kjenner det!  
Det er lurebæsjen og ikke din feil!



Det er mye du kan gjøre for at det skal bli bedre.

## Er det mer jeg kan gjøre?

- Ha fast dotid for å bæsje hver dag.  
(etter middag er best)
- Skriv ned når du har bæsjet slik at du kan fortelle det til personen som hjelper deg
- Avtal med foreldrene dine (eller den personen som hjelper deg) hva du skal gjøre med bukser det er bæsje i



Bæsjen vil veldig gjerne i do.

Navnet på den som skal hjelpe  
deg til å bli bra.

Navn:

.....

Telefonnummer:

.....

Spesielle avtaler

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Dette dokumentet kan ikke kopieres eller distribueres uten forfatterens tillatelse.  
[www.promocon.co.uk](http://www.promocon.co.uk) © PromoCon Disabled Living, 2004

[www.torrhelenatten.no](http://www.torrhelenatten.no)



Ferring Legemidler AS , Postboks 4445 Nydalen 0403 Oslo, telefon 22 02 08 80, [www.ferring.no](http://www.ferring.no)