

Lasten ummetus alkaa tavallisimmin 2–3 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 yksikin 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, säännölliset ateriat ja säännöllinen ulostamisrytmi. Lääkkeet ja muu hoito ovat aina toissijaisia hoitomuotoja.

Jos lapsen ummetuksen hoito vaatii lääkehoitoa, suositellaan ensisijaisesti makrogolia. Vaihtoehtoisesti lapsella voidaan käyttää laktuloosia lääkärin ohjauksessa tai ravintokuituja. Ks. myös taulukko [Lapsen ummetuksen itsehoidossa käytössä olevat lääkeaineet ja itsehoitoannokset](#).

Lääkehoidon tavoitteena on pehmeä uloste. Lääkettä voidaan antaa useiden viikkojen ajan siten, että lapsi ulostaa esimerkiksi yhden, melko löysän ulosteen päivässä. Akuutin tilanteen laukaisuun voidaan käyttää peräruiskeita.

### OTA HUOMIOON

Imeväisen (alle 12 kuukauden ikäinen vauva) suoli voi normaalistikin toimia vain kerran viikossa. Tilanne ei vaadi mitään 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 ja ulosteen pidätyskyvyttömyys \(tuhriminen\) lapsella \(2022\)](#)