

## Encopresi

L'encopresi és una defecació involuntària en un lloc no adequat quan el nen és enor de 4 anys sense que tingui una causa orgànica que ho justifiqui.

### L'encopresi es manifesta per:

- És un restrenyiment crònic. Els nens tenen menys moviments intestinals dels normals, i les evacuacions que realitzen poden ser dures, seques i difícils.
- Un cop el nen estigui restret, pot ser que eviti utilitzar el vàter per no sentir molèsties.
- El recte i l'intestí s'engrandeixen com a resultat dels fems durs i afectats. Finalment, el recte i l'intestí tenen problemes per detectar la presència de femta i l'esfínter anal (el múscul situat al final del tracte digestiu que ajuda a retenir el femta) perd força.
- Els fems líquids poden començar a escapar al voltant dels fems durs, secs i afectats, tacants la roba del nen.

### Les causes de l'encopresi poden ser:

- Dieta inadequada (fibra baixa, aigua, ...)
- Manca d'exercici.
- Tenir l'hàbit de l'excés de retenció: resistència per utilitzar banys públics, estar massa ocupat jugant per passar temps anant al bany,...
- Haver experimentat dolor en la defecació.
- Canvi en la rutina per anar al bany, per exemple quan un nen comença un nou curs escolar i es trenca per anar al bany són menys freqüents que a l'estiu.
- Estrès en família, amb amics o a l'escola.

Aquestes recomanacions han de ser tingudes en compte per totes les persones que tenen contacte directe amb l'infant amb encopresi per actuar de manera coherent i que la intervenció tingui èxit.

- No facis comentaris que facin referència a la caca.
- Evitar amenaces.
- Cada vegada que s'embruta, immediatament fer que es netegi.
- Fes que es renti la roba bruta de caca.
- Adoptar un comportament serè però ferm, evitant renyar-lo, ridiculitzar-lo, cridar o enfadar-se.
- Suggereix que facis les seves necessitats en un moment fix en què estigui tranquil. Llegeix-li una història mentre espera fer-ho. Si ho aconsegueix, felicitar-lo pel seu mèrit personal. Si no fa la caca al vàter, no has tancat cap comentari.
- Felicitar el nen el dia que no s'ha fet caca a sobre.