



Föreningen för Kunskap om Urininkontinens och Blåsproblem

RÅD OM KOST OCH LIVVSTIL VID FÖRSTOPPNING

Drick tillräckligt med vätska! Ett barn som väger 15 kg behöver ca 12 dl, ett barn som väger 20 kg behöver ca 15 dl och barn på 40 kr behöver ca 20 dl.

Ät varierad kost med fibrer (t ex grönsaker och grovt bröd).

Var aktiv! Lek och spring mycket.

Gå på toaletten regelbundet. Gå gärna på toaletten efter frukost/måltid och sitt i lugn och ro. Använd en pall under fötterna.

Var noggrann med att gå på toaletten direkt vid bajsödighet!