

## STITICHEZZA

E' un fastidioso disturbo in cui spesso incorrono i bambini.

La dieta è fondamentale per regolarizzare l'intestino.

Un bambino stitico non deve mangiare: patate, carote, zucca, riso, mele, banane, agrumi (compreso il limone), cachi, fichi d'India, thè, cioccolato.

Un bambino stitico deve mangiare:

tutte le verdure (escluse quelle elencate sopra)

tutta la frutta (esclusa quella elencata sopra) in particolare pere, prugne, kiwi, legumi (cioè piselli, lenticchie, ceci, fagioli e fave)

prodotti integrali come biscotti, pane, grissini, integrali, pasta integrale  
deve bere molta acqua e succhi di frutta e latte allungati con acqua.

Per quanto riguarda l'uso dei farmaci lassativi bisogna stare attenti a non usare farmaci vecchi o un po' pericolosi come la magnesia. E' sempre meglio consultare il medico prima di somministrare farmaci.

I clisteri dovrebbero essere usati se il bambino non evacua da due-tre giorni o in caso di sintomatologia dolorosa e non essere una consuetudine.