

## ZAPARCIA U DZIECI

Jako zaparcia stolca traktuje się utrudnione, wymagające wysiłku oddawanie kału oraz wydalanie go w odstępach większych niż 3 dni.



### JAK ZAPOBIEGAĆ I LECZYĆ ZAPARCIA DIETĄ?

**W 6 miesiącu życia** ulgę w zaparciach przyniosą maluchowi tarte świeże jabłko oraz owoce i warzywa w słoiczkach, np. jabłka z suszonymi śliwkami, gruszki Williamsa itp. z dodatkiem nasion siemienia lnianego. Powinno się zrezygnować z zagęszczania posiłków kleikami zbożowymi.

**Rocznemu**, zdrowemu niemowlęciu można podawać jogurt z żywymi kulturami bakterii.

**U starszych dzieci** leczenie dietetyczne zaparć należy rozpocząć od zastosowania (przez miesiąc) diety bogato resztkowej, z jednoczesnym zwiększeniem podaży produktów mlecznych.

### TERAPIA ZAPARĆ WYMAGA PODAWANIA ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI PŁYNÓW.

Niemowlętom i dzieciom powyżej 10 kg należy podawać 1000 ml płynów + 50 ml na każdy kilogram powyżej 10kg, a dla dzieci powyżej 20kg, podaż płynów powinna wynosić, 1500 ml + 20 ml na każdy kilogram powyżej 20kg. Wskazane są produkty zbożowe jak: kasze gruboziarniste, ryż naturalny, płatki owsiane, pieczywo razowe, z pełnego przemiału, typu graham i chrupkie pełnoziarniste; wszelkie owoce i warzywa, zarówno świeże i suszone oraz nasiona, m. in. siemię lniane. Polecane są przetwory mleczne: jogurty, kefir, maślanka, mleko zsiadłe oraz produkty probiotyczne.

Można podawać wodę mineralną, nektary, soki świeżo wyciskane, herbatki np. z kopru włoskiego, rumianku, niesłodzone kompoty. Wypróżnienia może ułatwić podanie przed posiłkiem pół szklanki: wody przegotowanej, kompotu z suszonych śliwek, jogurtu naturalnego lub łyżki oleju. W pierwszym okresie według wskazania lekarskiego można również podawać dziecku parafinę płynną (3 razy dziennie po łyżce, podczas posiłków).



## PRZYCZYNY ZAPARĆ U DZIECKA

### NIECHEĆ DO NOCNIKA.

To najpowszechniejsza przyczyna wstrzymywania stolca u maluchów między 9. a 30. miesiącem życia, które jeszcze nie dojrzały do rezygnacji z pieluchy, ale są do tego energicznie skłaniane. Kiedy maluch czuje potrzebę wypróżnienia napina się, czasem kieruje się w kąć pomieszczenia i kręci w kółko, ale posadzony na nocniku... nie może zrobić kupy. Przeszkodę stanowi mocne, niezależne od świadomości dziecka, ściśnięcie zwieracza. Nie wolno zawstydzać czy dyscyplinować malucha, który spokojnie wypróżni się chwilę później będąc w pełni ubrany.

#### **Jak mu pomóc?**

Wróćcie do pieluchy i przynajmniej przez miesiąc nie poruszajcie tego tematu. Gdy zaparcia miną, możesz zacząć delikatnie zachęcać dziecko do korzystania z nocnika lub sedesu (niektóre dzieci wolą od razu korzystać z toalety).

### WCZEŚNIEJSZE BOLESNE DOŚWIADCZENIA.

Zdarza się, że mając w pamięci kłopoty z wypróżnianiem, maluch siłą woli powstrzymuje się przed defekacją (może popuszczać kał brudząc majtki). To przydarza się dzieciom, które naprawdę miały przykre doświadczenia, np., doszło u nich do pęknięć i powstania szczelin odbytu lub hemoroidów. W ich mózgu sygnał o konieczności wypróżnienia został powiązany z ostrzeżeniem o spodziewanym ogromnym bólu, naturalną reakcją jest chęć powstrzymania defekacji aby nie uniknąć bólu.

#### **Jak mu pomóc?**

Nawykowe zaparcie, bo tak się to nazywa, leczy się dwojako - podając przez dłuższy czas przepisane leki oraz psychoterapeutycznie. Dziecko potrzebuje ogromnego wsparcia ze strony rodziców, wyrozumiałości i cierpliwości. Nie wolno lekceważyć zaleceń lekarza i psychologa, bo ten rodzaj zaparć ma tendencję do nawracania mimo braku tzw. obiektywnych przyczyn.

### ZA MAŁO WODY.

Jeśli dziecko gorączkuje lub przebywa w przegrzonym pomieszczeniu, prawdopodobnie poci się, a z jego organizmu ubywa więcej wody. Podobnie dzieje się ze zdrowym maluchem, który przez wiele tygodni regularnie nie wypija niezbędnej porcji płynów. Zaparcie może być ubocznym skutkiem odwodnienia.

#### **Jak pomóc?**

Dziecko po chorobie można przez kilka dni dopajać płynem z glukozą (cukier wzmoże fermentację, dzięki czemu stolec ulegnie rozluźnieniu i łatwiej przemieści się w jelitach). Jeśli maluch nie lubi pić wody, należy spróbować zmienić mu rodzaj napojów lub urozmaicić wybór. Rozcieńczaj wodą w proporcji 1:1 soki owocowe, spróbuj podać mu warzywne (zawierają błonnik), częściej podawaj rzadkie zupy. Starszemu dziecku 1-2 razy dziennie dawaj do

picia na czczo kompot z suszonych śliwek lub przecier suszonych śliwek albo fig. Przed snem możesz podać herbatę ziołową, jeśli lekarz się zgodzi może być delikatnie przeczyszczająca (np. zawierająca senes). Dbaj też, by zawsze miało pod ręką coś do picia.

### **NIEWŁAŚCIWA DIETA.**

Nawet niespełna dwuletnie dziecko ma już swoje - nie zawsze zdrowe - nawyki kulinarne. Jeśli w jego diecie dominuje mięso, potrawy mączne i słodkie (szczególnie czekolada), to zaparcie najprawdopodobniej jest spowodowane właśnie niewłaściwym jadłospisem. Możesz usłyszeć od pediatry, że w diecie dziecka jest za mało błonnika, ale najnowsze doniesienia prostują ten obiegowy pogląd - dostarczenie codziennej porcji błonnika ale jego brak nie usunie trwale problemu zaparcia. Niezbędna jest całościowa zmiana nawyków żywieniowych.

#### **Jak pomóc?**

Otręby pszenne możesz dodawać zup i sałatek, ale przede wszystkim zadbaj o to, żeby w jadłospisie było więcej warzyw, pieczywa pełnoziarnistego, grubych kasz i musli. Przed każdym posiłkiem (nie po) podawaj owoce: jabłka, gruszki, winogrona, kiwi, maliny, agrest, które pobudzają perystaltykę jelit. Do jogurtu dodawaj drobno posiekane rodzynki i inne suszone owoce.

### **ALERGIA.**

Niteczki krwi oraz śluz w stolcu, który może przybrać zielony kolor, mogą wskazywać na alergię pokarmową. Pierwszym, najpowszechniej uczulającym alergenem są białka mleka krowiego (to one barwią na zielono), a następnie białko jaja kurzego, orzechy, ryby, owoce cytrusowe, miód, wywary mięsne, czekolada.

#### **Jak pomóc?**

Jeśli pediatra potwierdzi alergię, musisz tak przygotowywać posiłki, aby nie zawierały uczulającego surowca. Poza stosowaniem diety eliminacyjnej trzeba zwykle dodatkowo, nawet przez kilka miesięcy, podawać preparat ułatwiający oddawanie stolca (Lactulosum, Duphalac, Normalac).

### **ANTYBIOTYKI.**

Jeśli zaparcie pojawia się kilka tygodni po chorobie, która była leczona antybiotykami, to one najpewniej są odpowiedzialne za ten stan rzeczy. Jeśli dziecko musiało przyjmować przez dłuższy czas antybiotyki, bo następowały nawroty choroby, ubocznym efektem takiej kuracji może być grzybica, która również czasem powoduje zaparcia.

#### **Jak pomóc?**

Najlepiej nie dopuścić w ogóle do powstania zaparcia. Po każdej kuracji antybiotykowej podawaj dziecku przez trzy-cztery tygodnie w czasie posiłku lub bezpośrednio przed preparat zawierający bakterie wspomagające odbudowę flory bakteryjnej w jelitach (np. Lacid, Trilac), a między posiłkami dawaj do

picia kefir czy maślankę lub jogurt wzbogacony "dobrymi" bakteriami. Możesz nim także zlewać Muesli.

## TŁUMIENIE AGRESJI.

Pojawia się, gdy dziecko czuje złość na sytuację, w jakiej się znalazło, a jest już na tyle duże żeby zdawać sobie sprawę z tego, że nie może swojego niezadowolenia okazać wprost. Klasyczną sytuacją tego typu są narodziny rodzeństwa czy częste spory między rodzicami, ale może to być spowodowane też zmianą opiekunki, powrotem mamy do pracy itp.

### **Jak pomóc?**

Często rodzic nie jest w stanie sam sobie poradzić ze zmianą nastawienia do dziecka. bo... sam był kiedyś podobnie traktowany lub nie wiąże problemu fizjologicznego z sytuacją domową. W tym przypadku, podobnie jak przy zaparciach nawykowych, warto poszukać pomocy u psychologa. Podczas spotkań z nim kilkulatek uczy się w bezpieczny dla siebie sposób rozładowywać napięcie, a rodzice zmieniają swoje nastawienie do tzw. złych emocji. Dziecko powinno mieć możliwość wyrażania, np. poprzez płacz czy opowiadanie, swoich uczuć (zwłaszcza negatywnych) bez obawy, że zostanie za to ukarane czy ośmieszona.

### **Przy zatwardzeniach u dzieci natychmiast należy udać się do lekarza, gdy:**

- W kupce dziecka widoczne są pasemka jasnej krwi. Na skutek skawalenia kału czasem dochodzi do pęknięcia skóry odbytu. Lekarz przepisze odpowiednie leki: czopki glicerynowe lub inne, lewatywy, maść. Jeśli pęknięcie skóry odbytu jest znaczne, konieczne może być zszycie szczeliny.
- Maluch wymiotuje i ma wzdęcia lub skarży się na ból brzucha. Prawdopodobnie stwardniały kał zablokował jelita. Lekarz, czasem konieczna zaleci lewatywy jest ręczne opróżnienie jelita.