

TRPÍ VAŠE DÍŤA ZÁPCHOU?



ČO MÁME
ROBIŤ A ČO
POMÔŽE?



**DETSKÁ
CHIRURGIÁ**
OZ SLNIEČKO NA CESTE!

TRPÍ VAŠE DIEŤA ZÁPCHOU?

Zápcha (obstipácia) je častým problémom detí v útlom veku (2 - 6 rokov). Napriek tomu, že zápcha a s ňou spojené problémy nie sú väčšinou chirurgickým problémom (s výnimkou vrodených vývojových chýb), často detskí pacienti prichádzajú s týmto problémom práve na chirurgickú ambulanciu. Ak je vylúčená príčina vrodenej vývojovej chyby čreva, môže príčina tkvieť v možných potravinových alergiách a intoleranciách. Neraz je však príčina zápch na psychickom podklade.



Rozmýšľate, ako môžete ako rodič svojmu dieťaťu pomôcť? V prvom rade je dobré poznať príčinu, čiže za akých okolností zápcha vznikla. Spúšťačom tohto problému môže byť odplienkovanie - prechod na používanie nočníka, ale aj zmena bydliska, zmena prostredia, choroba, rozchod rodičov, narodenie súrodenca a rôzne iné podnety na psychickom podklade. Ak je príčina psychického pôvodu, aj u malých detí je vhodná psychologická intervencia. Ovládanie vylučovania spadá do psychologického vývinového štádia okolo 2.roku života, kedy dieťa vedome získava kontrolu nad vylučovaním stolice. Často dieťa zadržáva stolicu ako prejav zadržievania emócií. Podpora vyjadrenia detských emócií - najmä hnevu, by mala napomôcť k ústupu symptómu zápch. Vtedy je na mieste pokojný a podporný postoj rodiča s pozitívnou motiváciou. Vylučovanie stolice môže byť spojené s bolesťou a tým pádom aj s napätím a obavami, preto je prospešné ponúknuť dieťaťu aktivitu na odklonenie pozornosti - prečítanie krátkeho príbehu v knižke, nafúkanie balónika, zaspievanie pesničky. Odporúča sa však nesediť na nočníku (WC) prídlho (nie viac ako 10 - 20 min.). Rodič má sklon zamerať veľkú pozornosť na tento problém, dieťa následne cíti napätie a problém neustupuje. Má preto význam obmedziť prílišnú pozornosť záležitosti vyprázdňovania.

Okrem poznania príčiny je nevyhnutná úprava stravovacieho, pitného režimu a úprava vylučovania stolice. U detí v dojčenskom veku vie napomôcť vyprázdňovaniu cvičenie s nožičkami a šetrná masáž bruška.

Stravovací režim

Strava by mala byť nenafukujúca, je potrebné vylúčiť potraviny, ktoré spôsobujú zápchu ako sú sladkosti, biela múka a potraviny z nej, biely cukor a jedlá, ktoré ho obsahujú. Taktiež je potrebné zo stravy vynechať: ryžu, čokoládu, kakao, mak, čučoriedky, banány. Naopak, do stravy je žiadúce pridať vlákninu, ovocie - obzvlášť mäkké prezreté slivky, hrušky, kiwi (ideálne ich ponúknuť nalačno). Dobrou voľbou sú aj kompóty zo sliviek alebo hrušiek. V jedálničku dieťaťa nemá chýbať zelenina, celozrnné pečivo, celozrnný chlieb, ovsené vločky. Ďalšími potravinami pomáhajúcimi v prevencii zápchy sú napríklad: ľanový olej, ľanové a sezamové semiačka. U väčších detí je možné zvoliť aj príjem vlákniny v podobe psyllia.

Pri jeho užívaní je však nevyhnutný dostatočný príjem tekutín, ktoré spôsobia zväčšenie objemu psyllia a následne aj stolice. Prospešné je aj užívanie probiotík, ich druh je vhodné konzultovať s pediatrom, prípadne lekárnikom.

Pitný režim

Bez dostatočného príjmu tekutín bude črevný obsah príliš hustý a stolica nebude odchádzať pravidelne. Preto je žiaduci dostatočný príjem čistej vody (nevhodné je ponúkať dieťaťu sladenú sirupovú vodu a džúsy). Tiež je možné pridať a následne podávať odvar zo sušených sliviek, prípadne slivkovú šťavu.

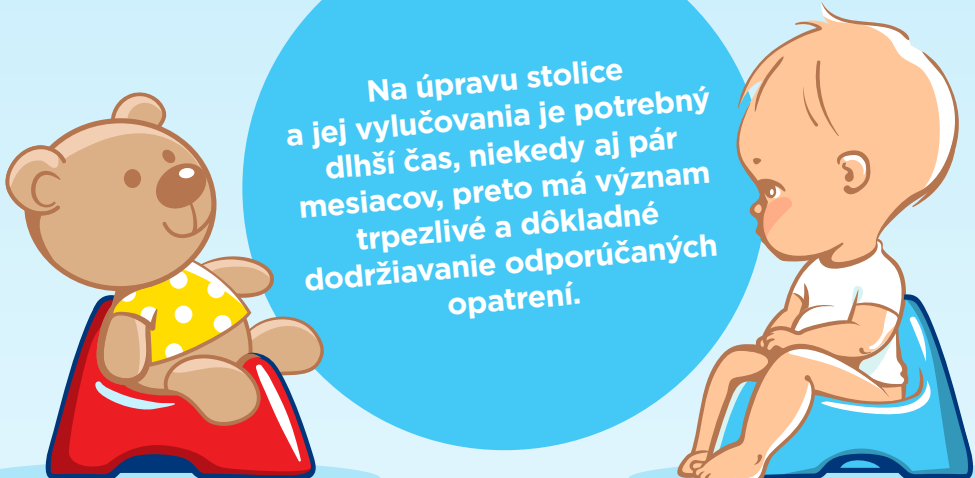
Pohybový režim

Stimulovať činnosti čriev je potrebné aj pohybom a to na dennej báze. Pohybová aktivita by mala byť v rozsahu 1 – 2 h denne.

Defekačný režim (vylučovanie stolice)

Defekačný režim v praxi znamená, že rodič dieťa posadí na nočník alebo nabáda ho ísť na WC v určitý pravidelný čas, 20 – 30 min. po príjme jedla. Spočiatku sa dieťa nevyprázdni, ale opakovaným posadením na toaletu v stanovený čas, príde k vyprázdňovaniu stolice. Pri podráždenom konečníku je potrebné vyhnúť sa používaniu vlhčených utierok, po stolici opláchnuť konečník iba čistou vodou. Pred samotným vyprázdňovaním uľahčí vykĺznutie stolice, ak konečník dieťaťu premastíme bielou lekárenskou vazelínou prípadne Infadolanom.

Premastenie je zároveň prevenciou pred tým, aby tvrdá stolica spôsobila trhliny, ktoré následne krvácajú, spôsobujú dyskomfort dieťaťa a sú ďalším podnetom toho, že dieťa sa snaží skúsenosť bolestivého vyprázdňovania oddialiť.



Na úpravu stolice
a jej vylučovania je potrebný
dlhší čas, niekedy aj pár
mesiacov, preto má význam
trpezlivé a dôkladné
dodržiavanie odporúčaných
opatrení.

**Klinika detskej chirurgie,
Národný ústav detských chorôb**

Limbova 1, 833 40 Bratislava



**DETSKÁ CHIRURGIA
OZ SLNIEČKO NA CESTE**

Už od roku 2012 pomáhame deťom, ktoré majú rôzne ochorenia,
a tiež deťom ktoré utrpeli úrazy alebo vážne zranenia

www.detska-chirurgia.sk