

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЗАПОР? ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Запор – одна из самых частых проблем у детей. По статистике, в России запоры случаются у каждого четвертого ребенка. Эта проблема осложняет спокойную жизнь ребенка и родителей, ведь из-за запоров нередко возникают боль, у ребенка портится настроение, родители нервничают. Причин запоров у детей довольно много, зависят от возраста ребенка.

Стрессы и изменение привычного распорядка

Эти причины свойственны, как правило, малышам в возрасте до года. В этом нежном возрасте координация мышечных сокращений стенки кишечника может быть нарушена, что и приводит к сложностям с дефекацией. Кроме того, запор у грудничков может возникнуть после перехода на искусственные смеси. В грудном молоке содержится много полезных для кишечной флоры веществ - пищевые волокна, большое количество жиров, белки в оптимальном соотношении. Все они способствуют нормальной дефекации. Частые причины возникновения запора – новые условия, которые ломают привычный для ребенка распорядок дня, и окружение. Так, например, нарушение дефекации часто появляется во время приучения к горшку, с началом посещения детского сада или обучения в школе.

Синдром раздраженного кишечника

Это расстройство отмечается в более старшей возрастной группе – у детей от 4 до 18 лет. При этом заболевании у ребенка периодически возникают боли в животе, которые могут сопровождаться симптомами нарушения пищеварения, а также запорами.

Как понять, что у ребенка запор? Кажется, что ответ на этот вопрос очень простой – ребенок редко ходит «по большому». Однако это не совсем корректный показатель. Дело в том, что частота стула и у здоровых детей может сильно отличаться.

Если привычный для ребенка режим посещения туалета изменился, необходимо проанализировать ситуацию. Прежде всего, нужно оценить форму кала при помощи Бристольской шкалы форм кала, разработанной врачами. Согласно этой шкале стул может быть семи типов. Нас интересуют два из них:

твердые и сухие, похожие на орехи комки (так называемый «овечий» стул),
колбасовидный стул, имеющий комковатую консистенцию.

Кроме определения формы кала, стоит обратить внимание и на другие признаки запора. Например, ребенок может начать излишне тужиться, принимать нехарактерные позы, пытаться покакать, да и в целом проводить на горшке или унитазе гораздо больше времени, чем обычно. Если стула нет в течение нескольких суток, запор считается острым. Если проблема запора постоянно дает о себе знать в течение 3 месяцев и более, это расценивается специалистами как хроническое состояние.

Лечение запора у ребенка

Прежде всего нужно внести определенные изменения в распорядок дня. Все они довольно простые и действенные.

Поддерживать регулярное посещение туалета

Естественный позыв к дефекации обычно проявляется после еды. Поэтому маленького ребенка стоит утром через некоторое время после приема пищи сажать на горшок или предлагать ему сходить в туалет. Можно выработать у ребенка своего рода рефлекс. Например, «позавтракал – покакал». Для формирования у ребенка положительного восприятия похода в туалет также важно обеспечить комфортные для него условия: например, подобрать подходящий горшок, чтобы ребенок мог принять удобное положение. Необходимо, чтобы во время дефекации у малыша была какая-то опора, куда можно упереться ногами, например низкая скамейка, которую можно поставить в туалете, поскольку для разрешения запора важно повышение внутрибрюшного давления при натуживании.

Скорректировать питание

Это очень важный этап лечения запора. Из меню нужно убрать жиры, сладости и маринады. А заменить все это зерновыми, овощами и фруктами. Особенно хороши при запорах сливовые, персиковые и яблочные пюре и соки. Изменение образа жизни может помочь не сразу. Поэтому существуют современные средства от запора у детей, которые могут способствовать более быстрому разрешению данной проблемы. Например, капли без вкуса и запаха, которые можно добавлять в молоко или еду детям с первых дней жизни. В отличие от других слабительных, которые порой могут фокусировать внимание ребенка на проблеме, например имеют не для всех приемлемый вкус или вводятся ректально, что может усиливать страх и дискомфорт в отношении дефекации у ребенка, детские капли можно дать малышу незаметно.

Профилактика — это здорово!

Больше информации Вы найдете на сайте drkbmzrt.ru

