

PORADY DLA DZIECI CIERPIĄCYCH NA ZAPARCIA



Jak funkcjonują jelita?

- Spożyte jedzenie trafia do **żołądka**, gdzie zamienia się w mieszaninę o konsystencji zupy.
- Stamtąd trafia do **jelita cienkiego**, gdzie organizm wchłania wszystkie zawarte w nim składniki odżywcze (to, co dobre), które są potrzebne, by zachować zdrowie.
- Z przesuwającej się przez nie treści pokarmowej **jelito grube** wchłania wodę, formując gotową do wydalenia masę o kształcie kiełbasy.
- Stolec w jelicie grubym przesuwa się pod wpływem skurczów mięśni jelita.
- Kiedy dociera do **odbytnicy**, odbytnica rozciąga się, a do mózgu wysyłana jest informacja o tym, że musimy iść do toalety.

Co może pójść nie tak?

- Kiedy nie reagujemy na ten komunikat, stolec pozostaje w jelicie grubym.
- Następują kolejne skurcze jelita, a stolca przybywa. Gromadzi się on w jelicie grubym, które wchłania z niego coraz więcej wody. Stolec staje się coraz twardszy i nie przesuwa się dalej.
- Mózg otrzymuje komunikat tylko w momencie, w którym odbytnica się rozciąga. Jeśli pozostaje ona rozciągnięta, mózg nie jest informowany o konieczności pójścia do toalety.
- W ten sposób jelito zostaje „zablokowane”. Nazywa się to **zaparciem**.

****** Zaparcia są u dzieci bardzo powszechne. Cierpi na nie co trzecie dziecko. Zdarzają się nawet niemowlętom. Nie czekaj, aż problem sam się rozwiąże. **ZRÓB COŚ!**

KONTROLA STOLCA

Czego można się dowiedzieć?



TYP 1

Drobne, twarde grudki przypominające odchody krtlika.
Wskazuje na poważne zaparcia.



TYP 2

Stolec o wydłużonym kształcie, ale twardy i grudkowany.
Wskazuje na zaparcia.



TYP 3

Stolec wydłużony, ale twardy, z pęknięciami na powierzchni.
Wskazuje na zaparcia.



TYP 4

Miękki, gładki i wydłużony –
IDEALNY STOLEC!



TYP 5

Miękkie drobiny

Prawidłowy, jeśli dziecko czuje się dobrze. Bardziej miękkie stolce mogą wynikać np. ze zwiększonego spożycia błonnika lub przyjmowania środków przeczyszczających.



TYP 6

Stolec papkowaty

Prawidłowy, jeśli dziecko czuje się dobrze. Bardziej miękkie stolce mogą wynikać np. ze zwiększonego spożycia błonnika lub przyjmowania środków przeczyszczających.



TYP 7

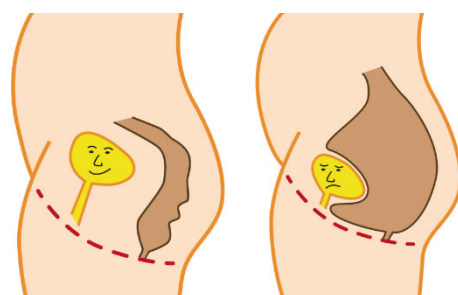
Wodnisty stolec

Może wskazywać na biegunkę lub przeciekanie stolca.

*Na podstawie bristolskiej skali uformowania stolca (Bristol Stool Form Scale) opracowanej przez dr K.W. Heatona, wykładowcę na wydziale medycyny na Uniwersytecie w Bristolu.

Jak można stwierdzić, czy dziecko cierpi na zaparcia?

- Dziecko powinno codziennie, a przynajmniej co drugi dzień, oddawać miękki stolec.
- Stolce typu 1–3 wskazują na zaparcia.
- Oddawanie stolca rzadziej niż 4 razy w tygodniu również oznacza, że dziecko cierpi na zaparcia.
- Oddawanie stolca częściej niż 3 razy dziennie może wskazywać na to, że jelito jest pełne i że wyciekają z niego niewielkie ilości stolca.
- Brudzenie bielizny stolcem twardym lub miękkim, a nawet ciecżą, która przepływa przez jelito, omijając powstałą w nim blokadę. Dziecko nie ma nad tym kontroli.
- Duże stolce lub duże ilości stolca na raz.
- Ból brzucha lub ból podczas wypróżniania.
- Wzdęty/opuchnięty brzuch.
- Bardzo silny zapach stolca/wiatrów lub przykry zapach z ust.
- Brak apetytu, a nawet nudności.
- Przepiętne jelito może wywierać nacisk na pęcherz i powodować częste oddawanie niewielkich ilości moczu/parcie na pęcherz/moczenie w ciągu dnia lub w nocy/infekcje dróg moczowych.



normalny stan jelita

zatwardzenie

Już zaledwie dwa z powyższych objawów wskazują na zaparcia!

Jak leczy się zaparcia?

- Prowadźcie przez dwa tygodnie [Dziennik wypróżniania](#), notując ilość i wygląd stolca.
- Skonsultujcie się z lekarzem pierwszego kontaktu: Zabierzcie ze sobą na wizytę Dziennik wypróżniania i opiszcie lekarzowi wszystkie objawy.
- Lekarz powinien zbadać dziecko i przeprowadzić wywiad, aby dowiedzieć się, czy przyczyną zaparcia nie jest inna choroba.
- Lekarz powinien przepisać makrogole przeczyszczające (np. Movicol, Laxido lub CosmoCol), aby stolec stał się luźniejszy i łatwiej się przemieszczał (zgodnie z [Wytycznymi NICE](#)).

Przyjmowanie środków przeczyszczających

- Makrogole należy najpierw wymieszać z odpowiednią ilością wody, a następnie można dodać inne jedzenie/napój – patrz: [Jak przygotować środki przeczyszczające na bazie makrogoli](#).
- U większości dzieci pierwszym etapem jest przyjęcie dużej dawki leku w celu oczyszczenia jelita grubego z zalegających w nim mas kałowych – patrz: [Przewodnik dla rodziców dotyczący oczyszczenia jelita grubego](#).
- Po oczyszczeniu jelita dziecko będzie musiało przyjmować codziennie mniejszą dawkę leku, aby stolec był miękki i przemieszczał się w jelicie.
- Być może dziecko będzie potrzebowało środków przeczyszczających przez dłuższy czas, ale nie obawiaj się: nie są one szkodliwe, w przeciwieństwie do nieleczonych zaparcia, które w dłuższej perspektywie mogą mieć poważne konsekwencje.

Jak pomóc dziecku w wypróżnieniach

- Należy udać się do toalety w odpowiednim momencie, tzn. 20–30 minut po posiłku i przed snem.
- Odpowiednia pozycja ciała: stopy powinny być ustawione płasko i mocno oparte na pudle lub taborecie, kolana powinny znajdować się powyżej linii bioder.
- Aby siedzieć pewnie i wygodnie na sedesie, dziecko może potrzebować specjalnej nakładki na deskę.
- Wypróżnieniu sprzyja ODPRĘŻENIE, dlatego w toalecie warto mieć zabawki, gry i książki.

KAŻDA WIZYTA W TOALECIE POWINNA BYĆ „AKTYWNA”. MOŻNA NA PRZEMIAN BAWIĆ SIĘ I WYKONYWAĆ ĆWICZENIA:

- Pomocne może być masowanie brzucha okrężnymi ruchami, zgodnie z ruchem wskazówek zegara oraz bujanie się w przód i w tył na sedesie.
- Śmiech/kaszel/dmuchanie sprawiają, że na mięśnie brzucha wywierany jest nacisk.
- Zamieńcie to w zabawę! Spójrz na stworzoną przez ERIC [Tabele nagród za wizyty w toalecie](#) z pomysłami na to, jak motywować dziecko. Już 10–15 minut na sedesie powinno wystarczyć.

Jak zadbać o zdrowie jelit?

- Dziecko powinno wypijać codziennie 6-8 szklanek napojów na bazie wody.
- Włączcie do codziennej diety owoce i warzywa.
- Zachęcaj dziecko do ćwiczeń i ruchu!

Więcej informacji

- Zapoznaj się z treścią opracowanego przez ERIC [Przewodnika po problemach jelitowych u dzieci](#)
- Zobacz animację [Pooper Highway](#)
- Zapoznaj się z [Diagramem dotyczącym zaparc](#)
- Posłuchaj podcastów ([Helpline podcasts](#))

www.eric.org.uk Infolinia 0808 801 0343

ERIC (Education and Resources for Improving Childhood Continence) to zarejestrowana organizacja charytatywna (nr rejestracji 1002424)