

# SFATURI PENTRU COPIII CARE SUFERĂ DE CONSTIPAȚIE



## CUM FUNCȚIONEAZĂ INTESTINELE?

- >> Alimentele pe care le consumăm sunt zdrobite în *stomac* și se transformă într-un amestec lichid.
- >> Acesta trece în *intestinul subțire*, unde sunt extrase toate substanțele nutritive (componentele bune) care sunt folosite de organism pentru a ne menține sănătoși.
- >> Pe măsură ce acesta se deplasează de-a lungul *intestinului gros*, apa este absorbită, iar reziduurile capătă o formă alungită netedă, gata să fie eliminat.
- >> Materiile fecale din intestinul gros se deplasează de fiecare dată când mușchii intestinului se contractă.
- >> Când materiile fecale ajung în *rect*, acesta se dilată și trimite un mesaj creierului prin care îi spune că trebuie să mergem la toaletă.

## CE POATE MERGE PROST?

- >> Dacă nu răspundem la acest mesaj, materiile fecale rămân acolo.
- >> Mușchii intestinului continuă să se contracte, astfel încât se adună mai multe materii fecale, iar, pe măsură ce acestea se acumulează în intestinul gros, se absoarbe mai multă apă, iar materiile fecale devin mai tari și se blochează.
- >> Mesajele sunt trimise la creier doar atunci când rectul se dilată. Dacă rămâne dilatat, nu veți primi un nou mesaj care să vă anunțe că trebuie să mergeți la toaletă.
- >> Foarte curând, va avea loc un blocaj în deplasarea materiilor fecale, cunoscut și sub numele de **constipație**.

**\*\*Constipația este foarte frecventă la copii, afectând 1 din 3 copii, chiar și bebelușii. Nu așteptați să se amelioreze de la sine. ACȚIONAȚI!**

# SCALA DE APRECIERE A SCAUNULUI - CE PUTEM ÎNȚELEGE DIN ANALIZA SCAUNELOR?



## TIP 1

**Biluțe mici și tari** ca excrementele de iepure.  
*Acest lucru sugerează constipație severă.*



## TIP 2

**Formă alungită**, dar tare și plin de cocoloașe.  
*Acest lucru sugerează constipație.*



## TIP 3

**Formă alungită**, dar tare, cu crăpături la suprafață.  
*Acest lucru sugerează constipație.*



## TIP 4

**Formă alungită, moale și neted**  
**- CONSISTENȚA IDEALĂ!**



## TIP 5

### Picături moi separate

*Poate fi în regulă atât timp cât copilul se simte bine și dacă se poate explica, de exemplu, prin creșterea consumului de fibre sau prin administrarea de laxative.*



## TIP 6

### Un scaun semi-lichid

*Poate fi în regulă atât timp cât copilul se simte bine și dacă se poate explica, de exemplu, prin creșterea consumului de fibre sau prin administrarea de laxative.*



## TIP 7

### Un scaun lichid

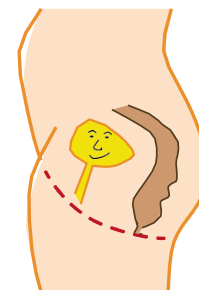
*Poate fi vorba de diaree sau de revărsare.*

\*Conform Scalei Bristol de apreciere a formei scaunului realizată de Dr. KW Heaton, conferențiar la Catedra de Medicină a

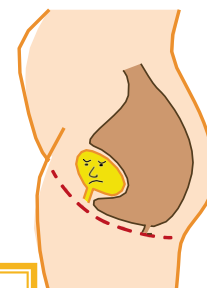
## CUM VĂ PUTEȚI DA SEAMA DACĂ UN COPIL ESTE CONSTIPAT?

- >> Copiii ar trebui să aibă scaun moale în fiecare zi, sau cel puțin o dată la două zile.
- >> Scaunele de tipurile 1 - 3 înseamnă că materiile fecale sunt blocate.
- >> Un număr mai mic de 4 scaune pe săptămână înseamnă, de asemenea, că materiile fecale se află într-un blocaj.
- >> Un număr mai mare de 3 scaune pe zi poate fi un semn că intestinul este plin și se scurge puțin câte puțin.
- >> Incontința fecală - poate fi vorba de bucăți tari, moi sau chiar de lichid care ocolește blocajul, purtând numele de revărsare. Copilul nu va avea niciun control asupra acestui fenomen.

- >> Scaune de dimensiuni sau în cantități mari.
- >> Dureri de burtă sau dureri la eliminarea scaunului.
- >> Burtă umflată/balonată.
- >> Scaun/gaze sau respirație urât mirositoare.
- >> S-ar putea să nu aibă poftă de mâncare sau chiar să se simtă rău.
- >> Intestinele pline pot apăsa pe vezica urinară și pot provoca urinare frecventă/urgentă/incontinență urinară pe timpul zilei sau al nopții/infecții ale tractului urinar.



Normal



Constipat

**Prezența a doar 2 dintre aceste simptome înseamnă constipație!**

## CUM SE TRATEAZĂ CONSTIPAȚIA

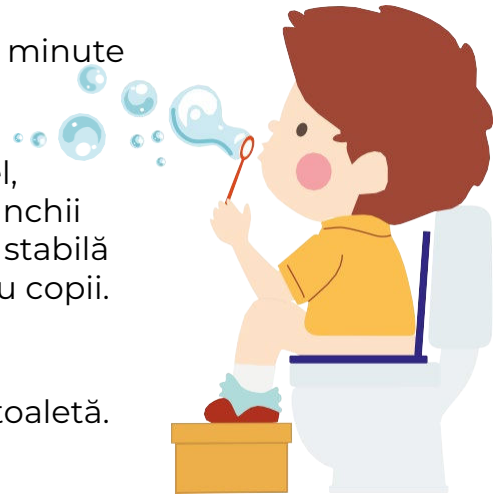
- >> Țineți un [Jurnal de monitorizare a scaunelor \(Poo Diary\)](#) timp de 2 săptămâni: aspect, cantitate, unde a fost eliminat.
- >> Mergeți la medicul de familie:
  - luați cu dvs. jurnalul de monitorizare a scaunului și spuneți-i toate simptomele copilului dvs.
  - medicul de familie ar trebui să vă examineze copilul și să pună întrebări pentru a afla dacă constipația ar putea fi cauzată de o afecțiune preexistentă
  - medicul de familie ar trebui să prescrie un laxativ pe bază de macrogol, cum ar fi Movicol, Laxido sau CosmoCol, care înmoaie materiile fecale și ajută la deplasarea acestora (conform [Ghidului NICE](#))

## ADMINISTRAREA LAXATIVELOR

- >> Macrogolul trebuie amestecat mai întâi cu cantitatea potrivită de apă, dar apoi se pot adăuga și alte alimente/băuturi - citiți: [Cum se utilizează laxativele pe bază de macrogol \(How to use macrogol laxatives\)](#).
- >> Cei mai mulți copii încep cu „decompactarea” - aceasta înseamnă administrarea unei cantități mari de medicamente pentru a elimina resturile de materii fecale - citiți: [Ghidul părinților pentru decompactare \(A Parent's Guide to Disimpaction\)](#).
- >> Atunci când intestinul este gol, va trebui continuată administrarea unei doze mai mici în fiecare zi, pentru a menține materiile fecale moi și în mișcare.
- >> Ar putea fi necesar să administrați copilului laxative pentru o perioadă lungă de timp, dar nu vă faceți griji, laxativele nu îi vor face rău. Cu toate acestea, pe termen lung, tratarea inadecvată a constipației îl va afecta.

## RUTINA CORECTĂ PRIVIND MERSUL LA TOALETĂ

- >> Mergeți la toaletă la momentul potrivit - la 20-30 de minute după mese și înainte de culcare.
- >> Așezați-l în poziția corectă - picioarele la același nivel, sprijinite bine pe o cutie sau un scaun, cu genunchii mai sus decât șoldurile. Asigurați-vă că are o poziție stabilă - ar putea avea nevoie de un scaun de toaletă pentru copii.
- >> Asigurați-vă că este relaxat, pentru a putea elimina scaunul. Așadar, păstrați jucării, jocuri și cărți lângă toaletă.



### ÎNCERCAȚI SĂ FACEȚI CA FIECARE VIZITĂ LA TOALETĂ SĂ FIE „ACTIVĂ”, ALTERNÂND ACTIVITĂȚI DE JOACĂ ȘI EXERCIȚII FIZICE:

- >> Masarea burții în cercuri în sensul acelor de ceasornic și legănarea înainte și înapoi pe toaletă pot fi de mare ajutor.
- >> Râdeți/tușiți/suflați pentru a ajuta la împingerea în jos cu mușchii burții.
- >> Faceți să fie un moment distractiv! Consultați [Graficul de recompensare pentru o rutină corectă la toaletă \(Toileting Reward Chart\)](#) al ERIC pentru mai multe idei despre cum să vă motivați copilul. O ședere de 10 - 15 minute la toaletă ar trebui să fie suficientă.

## MENȚINEREA UNUI INTESTIN SĂNĂTOS

- >> Încurajați-vă copilul să consume 6-8 băuturi pe bază de apă în fiecare zi.
- >> Includeți fructe și legume în dieta acestuia.
- >> Faceți exerciții fizice și mișcare!

## MAI MULTE

- >> Vizionați - [animatia Pooper Highway \(Drumul fecalelor\)](#)
- >> Citiți - [Flowchart – Constipation \(Diagramă - Constipatia\)](#)
- >> Ascultați - [Helpline Podcasts \(Podcasturi la Linia de asistență telefonică\)](#)