



## Zaparcia u dzieci

**Kiedy Twoje dziecko ma zaparcie, może odczuwać ból brzucha, być rozdrażnione lub pozbawione energii. Co robić w takiej sytuacji?**

Zaparcia są dość częste u dzieci i zwykle nieszkodliwe. Mogą być następstwem niewłaściwego sposobu odżywiania, chorób lub zaburzeń. Zazwyczaj ustępują po kilku dniach, ale mogą potrwać dłużej. Czasami dziecko może potrzebować leków, które zmiękczą masy kałowe.

**Nie bagatelizuj zaparcia u swojego dziecka. Zgłoś się do lekarza w miarę szybko, zanim problem się nasili.**

### Jak rozpoznać zaparcie

Zaparcia występują, gdy dziecko wypróżnia się rzadziej niż 3 razy w tygodniu. Można mówić o zaparciu, jeśli Twoje dziecko:

- odczuwa ból podczas oddawania stolca
- ma twarde i zbity kał
- ma trudności z wypróżnieniem się
- odczuwa ból brzucha i nie chce jeść
- jednorazowo oddaje stolec o dużej średnicy lub objętości.

**Twardy stolec może spowodować małe pęknięcia wokół otworu odbytnicy. Pęknięcia mogą krwawić i pozostawiać ślady krwi na powierzchni stolca lub na papierze toaletowym.**

U niemowląt i małych dzieci o problemach z wypróżnianiem się mogą świadczyć:

- brak energii
- rozdrażnienie, złość lub smutek
- brudzenie bielizny
- niechęć do korzystania z toalety
- mniejszy apetyt niż zwykle
- napięty brzuch.

**Twardy kał może naciskać na pęcherz. Może to powodować, że dziecko będzie musiało częściej oddawać mocz.**

### Co powoduje zaparcia

Zaparcia u niemowląt i małych dzieci mają wiele możliwych przyczyn. Czasami nie mają oczywistego powodu.

Zwykle pojawiają się, gdy Twoje dziecko:

- zaczyna pić mleko modyfikowane lub jeść przetworzoną żywność
- uczy się korzystać z nocnika
- właśnie zaczęło chodzić do przedszkola lub szkoły.

Najczęstsze żywieniowe przyczyny zaparc to:

- niewystarczająca ilość błonnika – który jest na przykład w owocach, warzywach i produktach zbożowych pełnoziarnistych
- picie zbyt małej ilości płynów
- niewłaściwa nauka korzystania z nocnika – na przykład wywieranie presji przez opiekuna.

**Dzieci karmione piersią rzadko mają zaparcia, dlatego warto, żebyś w ten sposób karmiła swoją pociechę.**

### Jak radzić sobie z zaparciami u małych dzieci

Proste zmiany w diecie dziecka i nauka korzystania z nocnika mogą pomóc w radzeniu sobie z problemem zaparc. Czasami jednak mija kilka tygodni, zanim objawy ustąpią.

Wprowadź zmiany w diecie swojego dziecka:

- jeśli Twoje dziecko jest karmione mieszanką mleczną, wprowadź dodatkowe picie między karmieniami

- połóż dziecko ona plecach i spróbuj delikatnie poruszać jego nogami, wykonując tzw. rowerek
- ostrożnie masuj brzusek dziecka, aby pobudzić jelita
- podawaj starszym dzieciom dużo płynów i zachęcaj je do jedzenia owoców (pokrój je lub zmiksuj na purée, jeśli w takiej formie łatwiej im będzie je zjeść; dobre owoce na zaparcia to np. maliny, gruszki, truskawki)
- nie zmuszaj dziecka do jedzenia, ponieważ może to powodować u niego stres

Niektóre dzieci odczuwają niepokój lub stres związany z korzystaniem z toalety. Zwykle dzieje się to podczas nauki korzystania z nocnika lub gdy zmienił się ich zwyczajowy sposób korzystania z toalety (np. po przeprowadzce lub rozpoczęciu przedszkola). Daj dziecku czas na skorzystanie z toalety, nie pospieszaj go. Pochwal je, kiedy sobie poradziło.

## Jak poradzić sobie z dzieckiem, które nie chce pić

- Pokaż dziecku, ile dziennie powinno wypić – dzienną porcję wody możesz wlać do dużej butelki, z której dziecko lub Ty będziecie napełniali kubek.
- Podawaj dziecku picie w kolorowych naczyniach, ozdobionych ulubionymi postaciami z bajek.
- Zaproponuj picie przez słomkę lub strzykawkę.
- Przypominaj dziecku co jakiś czas o piciu i podawaj mu bidon lub kubek, zachęcając do wypicia choć kilku łyków.
- Zabieraj picie ze sobą, jeśli planujecie wyjście z domu.
- W codziennym jadłospisie dziecka zaplanuj zupy.

## Kiedy szukać pomocy

Skontaktuj się z lekarzem, jeśli Twoje dziecko ma jeden lub więcej z następujących problemów:

- jest młodsze niż miesiąc i ma zaparcia
- czuje ból, gdy oddaje stolec
- pije tylko mleko matki, a wydalany stolec ma formę małych, twardych kulek
- miało trudności z wypróżnianiem się przez tydzień lub dłużej
- ma powtarzające się problemy z zaparciami
- ma naprzemienne zaparcia i biegunkę
- nie przybiera na wadze tak, jak powinno
- kał zawiera krew.

Natychmiast zgłoś się do lekarza lub do szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR), jeśli Twoje dziecko ma zaparcia i dodatkowo występuje przynajmniej jedna z sytuacji:

- ma bardzo silny ból brzucha
- ma zimne poty i rozstrój żołądka
- wymiotuje
- ma krew oraz śluz w stolcu i nie czuje się dobrze.

## Czy zaparcie może być objawem choroby

Zaparcie u dziecka może też wskazywać na poważną chorobę lub zaburzenie. Należy skonsultować się z lekarzem, by wykluczyć m.in.:

- alergie pokarmowe
- celiakię
- niedoczynność tarczycy
- choroby przewodu pokarmowego (np. chorobę Hirschsprunga, rzekomą niedrożność jelit)
- wady anatomiczne lub zaburzenia rdzenia kręgowego
- zaburzenia psychologiczne (np. fobię toaletową)
- hipokalemię (obniżone stężenia potasu we krwi)
- zatrucie witaminą D.

**Nie zmieniaj diety dziecka, jeśli uważasz, że zaparcia są spowodowane alergią pokarmową. Najpierw skontaktuj się z lekarzem i wykonaj zleczone testy alergiczne. Warto również skonsultować się z dietetykiem.**

## Bibliografia

[Problem zaparc u dzieci](#), mgr Ewa Ehmke vel Emczyńska-Seliga, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018

[Żywnienie w zaparciach stolca](#), lek. med. Anna Grodowska, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

[Zaparcia](#), mgr inż. Barbara Wojda, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2016

## Przeczytaj także



### Zaparcia – pytania i odpowiedzi

Jeśli jelita nie pracują właściwie, źle się czujesz. Jakie są przyczyny, że Twój układ trawienny nie funkcjonuje prawidłowo? Jak temu zaradzić?



### Zaprowadź dziecko na bilans zdrowia

Bilans zdrowia to okresowe profilaktyczne badanie przeprowadzane na różnych etapach życia. Pozwala sprawdzić, czy Twoje dziecko rozwija się prawidłowo oraz wcześniej wykryć wady rozwojowe i choroby



### Jak dbać o zdrowy rozwój psychiczny dziecka

Troszczenie się o zdrowie psychiczne dziecka jest ważne na każdym etapie jego rozwoju. Jeśli nauczymy dzieci samoakceptacji i rozwiązywania problemów, będą mogły lepiej radzić sobie z wyzwaniami w dorosłym życiu