Zaparcia u dzieci

Data aktualizacji
2024-10-04

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 twardy 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 zaparć 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 zaparć. 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 brzuszek 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 zlecone testy alergiczne. Warto również skonsultować się z dietetykiem.**

Bibliografia

Problem zaparć u dzieci, mgr Ewa Ehmke vel Emczyńska-Seliga, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018

Żywienie 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 wcześnie 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