



PORADNIK DLA RODZICÓW

JAK RADZIĆ SOBIE Z ZAPARCIAМИ U NIEMOWLĄT?

Objawy, przyczyny, profilaktyka, leczenie

dr Magdalena Porębska – neonatolog, pediatra



Jak radzić sobie z zaparciami u niemowlęcia?

Zaparcia, chociaż są powszechną dolegliwością, która może dotyczyć nawet 10-30% populacji dziecięcej i może pojawić się w każdym wieku, bez wątpienia są uciążliwe.

Zaparcia to nic innego jak zbyt długie odstępy pomiędzy wypróżnieniami (jeśli wypróżnienia pojawiają się rzadziej niż 2 razy w tygodniu) i/lub oddawanie stolców z dużym wysiłkiem. W odniesieniu do noworodków, niemowląt i małych dzieci do 4. roku życia w rozpoznawaniu zaparć większe znaczenie niż częstotliwość wypróżnień ma konsystencja oddawanego stolca.

Co ciekawe, u niemowląt karmionych piersią można zaobserwować pozorne zaparcia, czyli rzadkie oddawanie stolca (raz na tydzień) przy ogólnym dobrym samopoczuciu dziecka, braku objawów chorobowych i – w efekcie – wydalaniu prawidłowego luźnego stolca, bez wysiłku i bólu. Wynika to z właściwości pokarmu, jakim jest mleko matki – jego lekkostrawności i bezresztkowości.

OBJAWY ZAPARĆ

Do najczęstszych objawów zaparć należą:

- ✓ wzdęcia,
- ✓ wypróżnienia poniżej 2 razy w tygodniu,
- ✓ oddawanie twardych oraz obfitych stolców (czasem z domieszką krwi) z trudem i bólem,
- ✓ brudzenie bielizny,
- ✓ zmiany w zachowaniu dziecka – rozdrażnienie, niepokój, wstrzymywanie stolca, brak apetytu, niski przyrost masy ciała.

PRZYCZYNY ZAPARĆ

Z uwagi na różne czynniki wpływające na występowanie zaparć, ich przyczyny można podzielić na dwie grupy:

Przyczyny organiczne

Związane głównie z chorobami przewodu pokarmowego, zaburzeniami układu nerwowego i mięśniowego, nieprawidłowościami w wydzielaniu hormonów/chorobami tarczycy lub przytarczyc, zespołami genetycznymi, alergiami i nietolerancjami pokarmowymi. Te przyczyny wymagają pełnej diagnostyki i specjalistycznego leczenia.

Przyczyny czynnościowe

Należą do nich: nieprawidłowy sposób żywienia – szybka rezygnacja z karmienia piersią, nieodpowiednia ilość owoców, warzyw i wody w diecie, mała aktywność ruchowa, nieregularny tryb życia, a u starszych dzieci – przedłużone pieluszkowanie.

PROFILAKTYKA I LECZENIE ZAPARĆ U NIEMOWLĘCIA

Zaparciom można przeciwdziałać już od pierwszych chwil po narodzinach dziecka. Do działań profilaktycznych przede wszystkim trzeba zaliczyć **wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia niemowlęcia**, a następnie stopniowe **rozszerzanie diety**, poprzez wprowadzanie do niej pokarmów stałych, w tym produkty bogate w błonnik, który zwiększa objętość mas kałowych, rozluźnia ich konsystencję i wzmacnia perystaltykę jelit. Istotne jest również **zapewnienie dziecku odpowiedniej ilości płynów, regularności** posiłków oraz **aktywności ruchowej**.



Eksperti zalecają podobne postępowanie również w przypadku pojawiających się u niemowląt zaparć z przyczyn czynnościowych. W tym przypadku warto również regularnie wykonywać **masaż brzuszka dziecka**. Jeśli niemowlę jest karmione piersią, w przypadku występowania innych niepokojących objawów, korzystne może okazać się **wprowadzenie modyfikacji w diecie mamy karmiącej**, a w przypadku karmienia mlekiem modyfikowanym – **wprowadzenie specjalistycznego mleka**. Pamiętaj, że każda modyfikacja w sposobie żywienia powinna być skonsultowana z lekarzem.



W przypadku starszych dzieci w czasie leczenia konieczna może okazać się **pomoc psychologiczna**. To ważne, bowiem nieleczone zaparcia mogą prowadzić do stanów zapalnych błony śluzowej jelita, wywołanych zalegającym stolcem. Trzeba pamiętać, że stosowanie leków, takich jak makrogole, lakuloza czy innych środków przeczyszczających, wymaga wcześniejszego prawidłowego zdiagnozowania dziecka i powinno być zlecane oraz nadzorowane przez lekarza.

Ponieważ leczenie zaparć jest procesem trudnym i długotrwałym, warto znać i stosować zasady profilaktyki. Pozwoli to na uniknięcie błędów – szczególnie żywieniowych – prowadzących do ich wystąpienia.

PAMIĘTAJ O:



Masażu brzuszka dziecka



Odpowiedniej diecie i ilości płynów w diecie malucha



Zastosowaniu preparatu mlekozastępczego
(jeśli niemowlę nie jest karmione piersią)



Materiał merytoryczny przygotowany przez:

dr Magdalena Porębska

neonatolog, pediatra

Jeśli jesteś rodzicem dziecka, u którego lekarz zdiagnozował zaparcia i zalecił produkt na te dolegliwości.

BEBILON COMFORT - REKOMENDOWANY PRZEZ PEDIATRÓW NA ZAPARCIA*



Jeśli lekarz zdiagnozował u Twojego dziecka kolkę lub zaparcia i zalecił produkt na te problemy, skonsultuj z nim stosowanie Bebilon Comfort. Bebilon Comfort to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku kolek i/lub zaparć i należy go stosować pod nadzorem lekarza.

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

* Wśród mlek specjalistycznych rekomendowanych w przypadku zaparć, na podstawie badania przeprowadzonego przez Kantar Polska S.A. w lutym 2019 r.