

Opstipacija kod djece



Kada su u pitanju djetetova crijeva, ne možemo govoriti o „normalnom“ broju stolica ili rasporedu. Baš kao u odraslih, obrasci se razlikuju iz dana u dan, a stolica može promijeniti teksturu i izgled.

Ako ste zabrinuti da vaše dijete ima zatvor, pripazite na ove znakove:

- Plakanje i nemir, razdražljivost ili bol prije obavljanja nužde
- Suha, tvrda, kugličasta stolica koja teško izlazi
- Manje od tri stolice tjedno
- Vjetrovi i stolica izrazito neugodnog mirisa
- Gubitak apetita
- Tvrđi trbuh

Što uzrokuje zatvor?

Postoji nekoliko mogućih razloga zašto bi vaša beba mogla imati zatvor:

- **Adaptirano mlijeko** – Bebe hranjene adaptiranim mlijekom su više sklone zatvoru jer je teže probavljivo od majčinog mlijeka, uzrokujući da stolice

postane čvrsta i voluminozna. Dojene bebe će malo vjerojatno patiti od zatvora. Majčino mlijeko proizvodi stolicu koja je gotovo uvijek meka, čak i ako dijete nije obavilo nuždu nekoliko dana.

- **Uvođenje krute tvari** – Djeca često dobiju zatvor kad počnu uzimati krutu hranu, prije nego što njihova tijela nauče kako upravljati novim namirnicama. Hrana siromašna vlaknima i uzimanje premalo tekućine također doprinose zatvoru.
- **Dehidracija** – Vaša beba može odbijati mlijeko jer joj rastu zubići, ima infekciju grla, prehladu ili upalu uha. Ako se radi o starijem djetetu ono možda ne može popiti dovoljno mlijeka ili vode sa svojom čvrstom hranom. Bez obzira na razlog, ako beba ne dobiva dovoljno tekućine ona može postati dehidrirana i može imati čvrstu, suhu stolicu koja teško prolazi.
- **Zdravstveno stanje ili bolest** – Povremeno, zatvor može biti simptom alergije na hranu, trovanja hranom (kao što je botulizam) ili problema s načinom na koji je tijelo apsorbira hranu, poznat kao metabolički poremećaj.

Kako se može liječiti zatvor?

Posavjetujte se sa svojim liječnikom ili patronažnom sestrom prije nego što krenete nečim ublažavati neugodu vaše bebe. Možda će biti zatraženo da je dovedete na pregled.

Ovo su neki od kućnih tretmana koje liječnici znaju predložiti:

- **Masaža trbuščića** – Nježno masirajte trbuščić bebe u smjeru kazaljke na satu. Postavite ruke na pupak bebe i masirajte u kružnim pokretima, pomicanjem ruku izvan središta bebinog trbuha.
- **Bicikl** – Stavite bebu na leđa i lagano joj držite noge u pola savijenu položaju. Lagano počnite pomicati noge vaše bebe kao da vozi bicikl kako bi potaknuli crijevni rad. Izmjenjujte „bicikl“ s masažom trbuščića. "Bicikl" također može pomoći bebama koje pate od plinova.
- **Topla kupka** – Neki medicinski stručnjaci sugeriraju primjenjivanje tople kupke kod beba sa zatvorom. Ideja je da bi ovo moglo opustiti bebu i potaknuti da "se stvari kreću" ponovno. Prilikom sušenja bebe možete joj izmasirati i trbuščić.

Prehrana kod zatvora

Ako je vaša beba na adaptiranom mlijeku uvedite davanje dodatne **tekućine** (najbolje prokuhane, ohlađene vode) između obroka. Pobrinite se da koristite preporučenu količinu mlijeka u prahu kada pravite bočicu, jer previše praha može uzrokovati dehidraciju, što potiče zatvor. Vaš liječnik može preporučiti neku drugu vrstu

adaptirane formule.

Bebama od 4-12 mjeseca možete dodavati više **vlakana** u prehranu. Pokušajte dodati cijeđene ili štapnim mikserom usitnjene namirnice koje sadrže visok udio vlakana.

Određena hrana kao što su rižine pahuljice, riža, gotove kašice od banane, mrkva mogu pogoršati zatvor pa bi trebalo smanjiti njihov unos ili ih kombinirati sa žitaricama, povrćem i voćem koji ima više vlakana kao što su ječam ili zob, breskve, šljive, jagode, maline, kruške, borovnice, marelice, špinat, grašak.

Šećer, proizvodi od bijelog brašna i rafinirana hrana pridonose zatvoru i treba ih izbjegavati.

Sokovi su korisni, pogotovo od šljive, ali koristite ih u umjerenim količinama je nisu hranjivi i korisni poput majčinog mlijeka. Ako dajete svom djetetu sokove bolje da su bistri sokovi koji imaju manji udio pektina i sadrže više tekućine za razliku od gustih sokova koji sadrže puno pektina koji stvrdnjava stolicu i može dovesti do zatvora.

Ako ovi kućni tretmani nisu pomogli, ili ako je bebin zatvor vrlo jak, vaš liječnik će predložiti laksativ u obliku sirupa ili čepića.

Zapamtite, uvijek se posavjetujte sa svojim liječnikom o uvođenju čvrste hrane za bebu i posebno raspravite sve namirnice koje mogu predstavljati rizik od alergija za dijete.