



CONSTIPATIA (ESTREÑIMIENTO)

CE ESTE CONSTIPATIA?

Se considera ca un copil este constipat cand scaunul este foarte dur sau nu iese cu scaunul cu asiduitate – mai mult de trei zile fara sa mearga la baie- .

O dieta nepotrivita (prea multe oua, carne, lapte, produse de patiserie, dulciuri comerciale) si obiceiuri incorecte (a se abtine de a iesi cu scaunul de mai multe ori, a nu incerca de a iesi cu scaunul in fiecare zi).

CE TREBUIE FACUT ACASA?

- Copilul trebuie sa se aseze pe wc si sa incerce a defeca in fiecare zi la aceasi ora, mai bine dupa una dintre mese.
- Trebuie sa ramana asezat intre 5 si 10 minute. Se poate intretine cu o carte sau un joc.
- Copilul trebuie invatat ca nu trebuie sa se abtina daca simte ca vrea sa mearga la baie.
- Despre dieta, in primul rand trebuie marita cantitatea de lichid inghitita (apa, sucuri), si fibra (cereale cu fibra, paine cu fibra, fructe si legume).

CAND TREBUIE CONSULTAT UN SERVICIU DE URGENTA?

Constipatia trebuie controlata de pediatrul copilului doar daca se produce una din situatiile de mai jos:

- Dureri abdominale importante.
- Daca se observa sange in materiile fecale.
- Daca, copilul vomita de multe ori, nu poate tolera alimentele solide nici lichide.
- Daca, copilul este fara chef si se plange mult.

IMPORTANT

- Nu este obligatoriu ca, copilul dumneavoastra sa iese cu scaunul in fiecare zi.
- Ritmul si consistenta materiilor fecale sunt foarte diferite de la o persoana la alta. A nu se ingrijora de duritatea scaunului nici de ritmul intestinal al copilului daca acesta se simte bine si nu are nici o problema.
- In majoritatea cazurilor de constipatie la copii (95%), aceasta nu este produsa de nici o boala.
- A nu se da laxante copilului fara sfatul pediatrului.