



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

ESTREÑIMIENTO ЗАПОР

ЧТО ТАКОЕ ЗАПОР?

У ребенка считается запор, когда у него очень твердый стул или он не часто испражняется (более 3 дней без опорожнения).

Неправильное питание (слишком много яиц, мяса, молока, булочек, коммерческих сладостей) и неправильные привычки (многократное сопротивление позывам к дефекации, невозможность сходить в туалет при позывах) являются основной причиной детских запоров.

ЧТО ДЕЛАТЬ ДОМА?

– Ребенок должен пытаться испражняться каждый день в одно и то же время, лучше после одного из приемов пищи.

– Ребенок должен пытаться в течение 5-10 минут. Он может развлечь себя книгой или игрой.

– Вы должны научить его, что он не должен сопротивляться позывам, когда он чувствует желание.

– Что касается диеты, то главное – увеличить потребление жидкости (вода, соки) и клетчатки (злаки с высоким содержанием клетчатки, хлеб с клетчаткой, фрукты и овощи).

КОГДА НЕОБХОДИМА НЕОТЛОЖНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ?

Контролировать проблему должен педиатр, если не возникает ни одна из следующих ситуаций:

- Сильные боли в животе.
- Если в стуле появляется кровь.
- Ребенка много раз рвет, он не переносит твердую ни жидкую пищу.
- Если вы видите, что ваш ребенок очень подавлен и много жалуется.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Не обязательно, чтобы ваш ребенок испражнялся каждый день.
- Ритм и последовательность дефекации очень отличаются у разных людей. В целом можно не беспокоиться о твердости стула или нарушении кишечного ритма, если ребенок здоров и у него нет проблем ни с частотой испражнений, ни со здоровьем в целом.

- Большинство случаев детских запоров (95%) не вызваны каким-либо заболеванием.

- Вы не должны давать ребенку слабительные средства или ставить клизмы без консультации с педиатром.