

## Запоры у детей

Такой патологический процесс, как запор у ребёнка может возникнуть по многим причинам. Отсутствие нормальной дефекации более трёх дней приводит к началу интоксикации организма. Поэтому бороться с данной проблемой нужно в самом начале её проявления.

## Детские запоры



Основным фактором, влияющим на развитие проблем с испражнением, считается неправильное питание. Именно оно чаще всего вызывает запоры у детей. Причины, лечение, диагностика — это всё определяет, назначает и проводит врач. Не нужно заниматься самодеятельностью, когда дело касается детского здоровья.

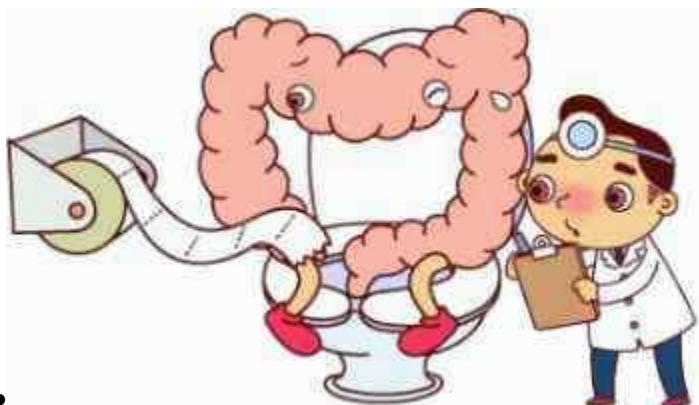
Под запором у детей подразумевается отсутствие испражнения более суток или затруднённый акт дефекации, при котором малышу приходится сильно тужиться. Чаще всего проблемным стулом страдают новорождённые и дети дошкольного возраста.

При нормальной работе кишечника процесс испражнения у грудничков происходит до 7 раз в день. При этом их кал имеет полужидкую консистенцию. В двухлетнем возрасте дефекация происходит 1–3 раза. После 3 лет заканчивается процесс формирования и опорожнение должно наблюдаться 1 раз в сутки. Если наблюдаются какие-либо задержки, то можно с уверенности говорить о запоре.

## Почему может появиться запор у ребёнка?

Причины запоров у детей весьма разнообразны. Если у ребёнка постоянно возникают проблемы с испражнением, необходимо проанализировать, как часто малыш ест пищу, способную на это повлиять. Среди такой еды следует выделить копчёности, жареное, жирное, маринованное, сладкое и выпечку. Также задержку стула может спровоцировать излишнее потребление соли. Чтобы избежать запоров всё это следует исключить из рациона своего чада.

Хронические проблемы со стулом могут быть симптоматикой более серьёзного заболевания, а именно:



воспаление поджелудочной железы

- гипотиреоз
- патологии желудка
- проблемы с печенью
- врождённые аномалии в толстом кишечнике
- кишечная непроходимость и пр.

В этом случае лечением данного недуга должен заниматься квалифицированный специалист. Но почему у ребёнка запор, если патологий при обследовании не было обнаружено?

**Если малыш здоров, но запоры всё равно периодически либо регулярно дают о себе знать, то причинами этого могут быть:**

- неправильное питание
- недостаток жидкости в организме
- анальные трещины
- игнорирование позывов к испражнению (часто наблюдается у дошкольников)
- физическое переутомление
- частые нервные перенапряжения
- паразиты
- наследственный фактор.

## **Что делать при проблемах со стулом у ребёнка?**

Определить что у дитя проблемы с запором можно по следующим изменениям в его поведении и стуле:



нерегулярный (редкий) процесс дефекации

- полное отсутствие стула более суток
- вздутие и боль в животе
- плаксивость и беспокойство
- сильное напряжение во время испражнения
- изменение консистенции фекалий
- наличие крови или слизи в кале.

Что делать если у ребёнка запор? Первое, что следует предпринять — перевести дитя на правильное питание. Если речь идёт о новорождённом, то диеты должна придерживаться кормящая мать. В случае если малыш на искусственном вскармливании — попробовать заменить смесь на другую.

Также важно при запорах следить за питьевым режимом ребёнка. Именно недостаточное количество выпиваемой воды часто приводит к проблемам со стулом.

Если у ребёнка наблюдается сильное вздутие следует воспользоваться газоотводящей трубкой. Для очистки кишечника можно применить микроклизму с добавлением масел. Давать самостоятельно маленьким детям слабительные средства не рекомендуется.

Как лечить запор у ребёнка знает врач, поэтому при появившейся проблеме с испражнением следует отвезти малыша к педиатру.

## Лекарственная терапия

Лечение запоров у детей всегда проводится комплексно. Оно состоит из правильного питания, наполненного клетчаткой, специальной терапевтической гимнастики и медицинских препаратов. Если причиной постоянных проблем с испражнением является какое-либо заболевание, то основной упор терапии делается на его устранение.



При необходимости помочь ребёнку медикаментозно ему выписывают слабительное. Давать такие препараты детям нужно строго придерживаясь дозировки и длительности приёма. Чаще всего детям назначают:

Подобрать более безопасное средство от запора для детей способен исключительно врач, поэтому не нужно самостоятельно прибегать к такому лечению.

## **Питание и детские запоры**

Диета при запорах у детей должна состоять из продуктов, богатых клетчаткой, а также не провоцирующих брожение и газообразование. Матери, кормящей грудью следует отказаться от газированных напитков, кофе, крепкого чая и прочего, что способно вызвать застой в кишечнике ребёнка.

- мёд
- кисломолочные продукты (без искусственных добавок)
- отруби
- ржаной хлеб
- овощи (брокколи, кабачок, морковь, цветная капуста и пр.)
- отварная свёкла
- тыквенная каша
- фруктовые соки с мякотью
- чернослив.

**Полностью при запорах следует исключить:**

- макаронны
- рисовую и манную кашу
- молоко
- какао, чай
- белый хлеб и прочую свежую выпечку
- кисель
- бобовые
- жирные сорта мяса и рыбы.

## **Эффективные народные средства от запора у детей**

При возникновении проблем со здоровьем у ребенка, мамы ищут наиболее безопасные способы лечения. Народные средства от запора у детей довольно часто интересуют родителей, не желающих, чтобы их дети употребляли лишние химические добавки. Но необходимо быть осторожными, так как и у народных средств могут быть противопоказания. К тому же, регулярные проблемы с пищеварением могут быть признаком серьезных заболеваний. Поэтому, прежде чем заниматься лечением в домашних условиях, стоит обратиться к врачу.

