

Dijete predškolskog uzrasta i opstipacija

- 1 od 5 djece zadržava stolicu za vrijeme odvikavanja od pelena
- stolice su neredovite, nakon nekoliko dana može slijediti obilna i bolna stolica ili bolna presitaltika crijeva
- dijete se pojačano napreže
- stolica je tvrda
- prolazak tvrde stolice je neugodan ili bolan

Koji su faktori rizika za pojavu opstipacije ?

- provođenje dijeta
- suzdržavanje zbog bolne stolice
- promjene u dnevnoj rutini
- nedovoljno kretanja
- obiteljska anamneza opstipacije (povećan rizik za dijete)
- određeni lijekovi (npr. lijekovi za epilepsiju, alergiju, anemiju...)
- osnovno medicinsko stanje djeteta (opstipacija može biti simptom)

Kako spriječiti opstipaciju ?

- ne dopustite djetetu da čeka dok se crijeva otvore
- dajte djetetu dovoljno vremena da se ne osjeća kao da ga se požuruje, budite podržavajući i opušteni (neka sjedi na toaletu najviše 10 minuta – pohvalite i sam pokušaj sjedenja; ako traži vaše prisustvo budite uz njega)
- naučite dijete da na toaletu sjedi ispravno (analni kanal uspravan – stolica lakše prolazi)
- budite sigurni da je dijete na toaletu (tuta ili WC školjka) sigurno i da stabilno sjedi (noge na podu ili na podnici)
- ustalite ritual odlaska na toalet – nakon doručka ili ručka kad su crijeva najaktivnija
- potičite uzimanje hrane bogate vlaknima (kruh od cjelovitih žitarica, pahuljice, voće i povrće)
- potičite unos tekućine (negazirana i nezaslađena tekućina, najbolje voda; ne više od 0,5 l mlijeka dnevno)
- povećati tjelesnu aktivnost i aktivnu igru djeteta kako bi se povećala peristaltika crijeva
- osigurajte dnevnu rutinu (vrijeme buđenja, hranjenja, odlaska u vrtić, pokretnih igara na otvorenom, rituala pred spavanje, vremena kad dijete ide na toalet ili sjeda na tutu...)
- sjedenje ispred ekrana TV smanjite na najmanju moguću mjeru
- ukoliko se dogodi prljanje gaćica, ne obeshrabrujte ni sebe ni dijete