



## *Запор у детей: причины и профилактика.*

Запор у ребенка довольно частая проблема, с которой сталкиваются многие родители. Как определить, что у ребенка запор? Насколько это серьезно, какие меры необходимо предпринимать и в каких случаях? Об этом мы поговорили с врачом педиатром Буинской ЦРБ Юнусовой Лейсан Раисовной:

- «Родители часто обращаются с жалобами на отсутствие ежедневного стула у ребенка. Эта проблема может появиться у ребенка в любом возрасте. Как у новорожденного малыша, так и у детей школьного возраста. Запор – это затрудненное или нерегулярное, несвоевременное опорожнение кишечника».

### **Какой стул считается нормальным и как определить что у ребенка запор?**

- «В зависимости от возраста ребенка и его питания частота стула может меняться. Новорожденный, находящийся на грудном вскармливании может иметь стул от 1 до 12 раз в сутки. На искусственном вскармливании допускается до 1 раза в день. С четырех месяцев до полугода - 2 раза в сутки, с 1 года до 2 лет – 1-2 раза в сутки. Если ребенок не ходит в туалет более двух дней, жалуется на боли во время опорожнения кишечника, вздутие живота, если консистенция стула довольно жесткая, то это говорит о возможном появлении запора. Родители должны обратить на это особое внимание, так как это может причинить ребенку не только очень неприятные ощущения, но и иметь серьезные последствия».

### **Каковы причины запора у ребенка и как с ним бороться?**

«Спровоцировать запор может неправильный режим питания мамы, если она кормит грудью, неправильный режим питания ребенка, недостаточный

питьевой режим, переход от грудного вскармливания на смеси или введение прикорма, недостаточная двигательная активность, недоедание, лактозная недостаточность - любой из этих факторов может стать причиной запора у малыша или у более взрослого ребенка.

Родителям, которые все же подозревают, что у их ребенка запор, необходимо обратиться к педиатру. Врач определит причину, затем назначит лечение. Ни в коем случае не стоит применять «бабушкины» методы лечения (стимулировать кишечник мылом и другими подручными средствами), так как кишечник у ребенка достаточно нежный и чувствительный и таким образом можно его повредить. Еще раз подчеркну, что лечение назначает только врач, так как причины запора могут быть разные. В тяжелых случаях ребенку может понадобиться клизма, в более простых случаях назначаются свечи от запора. Но подбираются они индивидуально, в зависимости от возраста ребенка. Как правило, это свечи на основе глицерина, которые считаются наиболее безопасными и не имеют побочных эффектов. Пересмотрите рацион ребенка. Необходимо давать ему достаточное количество жидкости, так как она стимулирует работу кишечника и помогает выводить все ненужное из организма. В рационе ребенка должно быть достаточное количество клетчатки: овощей, фруктов, каши. Молочные продукты (свежий кефир, ацидофилин, др.) тоже благоприятно влияют на работу кишечника».

Здоровья Вам и Вашим деткам!