



# Zatwardzenie

## Rzadkie u niemowląt karmionych piersią

Zatwardzenia (zaparcia) to bardzo częsty problem u dzieci. U wielu z nich wypróżnienia raz na kilka dni są zupełnie normalne; pomimo to twarde, trudne do wydalenia kupki należy traktować jak zatwardzenie.

Niemowlęta karmione piersią zazwyczaj załatwiają się częściej, ale zdarza się, że robią normalną, miękką kupkę raz w tygodniu. Częstotliwość wypróżnień może być u nich bardziej zróżnicowana niż u niemowląt karmionych butelką. Niemowlęta karmione piersią załatwiają się od 5 do 40 razy tygodniowo, podczas gdy dzieci karmione butelką – od 5 do 28 razy. Zmiana rodzaju mleka modyfikowanego również może spowodować zatwardzenie.

Zaparcia wywoływane są przez wiele czynników, nie powinny jednak pojawiać się u niemowląt i dzieci, których dieta jest zrównoważona.

Poproś o radę pielęgniarkę środowiskową. W rzadkich przypadkach zaparcie może mieć podłoże chorobowe, więc jeśli problem nie zniknie po paru dniach, trzeba zwrócić się do lekarza rodzinnego.

### 1.

Moje niemowlę ma zatwardzenie.

### 2.

Spróbuj pomiędzy karmieniami podawać mu przegotowaną i schłodzoną wodę.

### 3.

Jeżeli problem będzie się utrzymywał, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową albo lekarzem.

**Pielęgniarka środowiskowa mówi** Żeby uniknąć zaparc, postaraj się zapewnić dziecku pełnowartościowe posiłki, zawierające dużo błonnika, który znajduje się między innymi w owocach, warzywach, fasoli i pełnoziarnistych płatkach śniadaniowych. Nie zaleca się nieprzetworzonych otrębów (składnik niektórych produktów żywnościowych), bowiem mogą one powodować wzdęcia i gazy (wiatry) oraz utrudnić przyswajanie

mikroelementów. Podawaj dużo płynów.

## **Niemowlęta karmione piersią**

Zaparcia są rzadkie u niemowląt karmionych wyłącznie piersią, ale dość powszechne u niemowląt karmionych mlekiem modyfikowanym lub jedzących już pokarmy stałe. O możliwości leczenia zapytaj pielęgniarkę środowiskową lub farmaceutę. Upewnij się, że dodajesz do mleka modyfikowanego odpowiednią ilość wody. Niektóre rodzaje mleka modyfikowanego przeznaczone są specjalnie dla dzieci cierpiących na lekkie zaparcia – pielęgniarka środowiskowa przedstawi Ci różne opcje.

Jeżeli dziecko je już pokarmy stałe, ulgę może mu przynieść sok owocowy lub same owoce. Owoce takie jak jabłka, gruszki i suszone śliwki zawierają sorbitol, naturalny środek przeczyszczający, wspomagający zatrzymywanie wody w jelicie grubym, dzięki czemu kał jest miękki i łatwy do wydalenia. Zanim podasz małemu niemowlęciu coś innego niż mleko, skonsultuj się z pielęgniarką środowiskową.

Źródło: [www.NCT.org.uk](http://www.NCT.org.uk)

Źródło: wytyczne NICE 2009, zatwardzenia u dzieci.