



Kabızlık

Sadece anne sütüyle beslenen bebeklerde nadir görülür

Kabızlık, çocuklarda çok yaygın görülen bir sorundur. Çoğu çocuk normalde her birkaç günde bir kaka yapar. Yine de, kabızlık gibi dışkıının sert olduğu durumları tedavi ettirmeniz gerekir.

Emzirilen bebekler genel olarak gün içerisinde daha çok kaka yaparlar; ancak arada sırada, haftada bir kez normal yumuşak kaka yapabilirler. Kakalarının sıklığı, biberonla beslenen bebeklere kıyasla daha değişkendir. Örneğin, emzirilen bebekler haftada 5 ila 40 arası bağırsak hareketi gösterirken, mamayla beslenen bebekler haftada 5 ila 28 arası bağırsak hareketi gösterir. Süt veya mama türünün değiştirilmesi de kabızlığa neden olabilir.

Kabızlığa neden olan pek çok faktör vardır, ancak iyi dengelenmiş öğünler yiyen bebekler ve çocuklar pek kabız olmazlar.

Sağlık görevlinizden tavsiye alabilirsiniz. Nadir durumlarda, kabızlığın nedeni fark edilmeyen bir hastalık olabilir. Bu yüzden, sorun birkaç gün içerisinde ortadan kalkmazsa pratisyen hekiminize danışmanız çok önemlidir.

1.

Bebeğim kabız oldu.

2.

Beslenmeler arasında kaynatılmış ve soğutulmuş suyu deneyin.

3.

Sorun devam ederse, sağlık görevlinizle veya pratisyen hekiminizle görüşün.

Sağlık görevlisi diyor ki:

Kabızlığın önlenmesi ve tekrarlanmaması için, çocuğunuzun meyve, sebze, fırında kuru fasulye ve tam tahıllı kahvaltılık gevreği gibi bol miktarda lif içeren dengeli bir diyetle beslendiğinden emin olun. Şişkinliğe ve midede gaza neden olabilen ve mikro besinlerin emilimini azaltan işlenmemiş kepeği (bazı yiyeceklerde kullanılan bir bileşen) önermiyoruz. Bol bol sıvı için.

Emzirilen bebekler

Kabızlık, sadece anne style beslenen bebeklerde çok nadir görülür; ancak mamayla veya katı yiyeceklerle beslenen bebeklerde nadir bir durum değildir. Sağlık grevlinizden veya eczacınızdan tedaviyle ilgili tavsiye alabilirsiniz. Mama tozunu doğru miktarda suyla karıştırdığınızdan emin olun. Hafif kabız olan bebeklere yönelik özel olarak hazırlanmış bazı mamalar vardır - seeneklerinizle ilgili olarak sağlık grevlinizden bilgi alabilirsiniz.

Bebeęiniz katı yiyeceklere geçtiyse, rahatlama sağlamak için meyve suyu veya meyvenin kendisini verebilirsiniz. Elma, armut ve kuru erik gibi meyveler, doğal bir laksatif olan sorbitol içerir; böylece alt bağırsağın su tutmasına yardım edebilir ve kakanın yumuşak kalmasına ve kolayca çıkarılmasına yardımcı olabilirler. Daha küçük bebekler için, süt dışında bir şeyler vermeye başlamadan önce sağlık grevlinize danışın.

Kaynak: www.NCT.org.uk

Kaynak: NICE kılavuzu 2009, çocuklarda kabızlık