

ZAPRTJE

Zaprtje je pogosta in večinoma prehodna težava v otroštvu. Z zdravljenjem zaprtja preprečimo posledice kot so razpoke okoli zadnjične odprtine, zadrževanje blata, uhajanje blata in kronično zaprtje. Ločiti moramo zaprtje, ki traja krajši čas od večmesečnega zaprtja. Slednje zahteva obravnavo pri otrokovem osebnem zdravniku.

Zaprtje je stanje, pri katerem otrok vsaj en mesec ne odvaja blata v primernih časovnih razmikih, odvaja največ 1-2 krat na teden (ne velja za dojene dojenčke), pri odvajanju navaja bolečine ali odvaja obilno in trdo blato. Po odvajanju trdega blata lahko razpoka sluznica oz. koža okrog zadnjične odprtine. Ob tem se lahko pojavi manjša količina sveže krvi, otroka ob ponovnem odvajanju blata boli ali začne zaradi tega blato zadrževati. Pri zaprtju je danka, t.j. končni del prebavne cevi, stalno napolnjena in zato izgubi občutek za praznjenje. Črevo nad tem delom še vedno pošilja peristaltične valove, ki naletijo na zaporo v danki in to otroka boli. Danka se vse bolj širi, s tem se širi tudi medenično dno, ki začne v določenem trenutku popuščati. Posledično otrok, kljub temu, da je zaprt, odvaja tekoče blato. To spolzi ob ujetem trdem blatu v danki in umaže otrokovo spodnje perilo.

Pogovor o odvajanju blata je del sistematičnih pregledov otrok. Za pojav zaprtja so pomembni trije mejniki:

1. Začetek uvajanja goste hrane ali kravjega mleka:

Prehod na gosto hrano pogosto sovпада s premajhnim vnosom tekočine in vlaknin. Pomembno je slediti navodilom za uvajanje goste hrane. Ob vsakem obroku goste hrane naj otrok zaužije dovolj tekočine, najboljše vodo, čaji so do dopolnjenega 1 leta starosti odsvetovani. Zaprtje v dojenčkovem obdobju lahko nastane tudi zaradi preveč intenzivnega čiščenja spolovila ob menjavi plenice, kar vodi v razpoke kože in sluznice okrog zadnjične odprtine in posledično boleče osvajanje blata. V izogib bolečini začne otrok zadrževati blato.

2. Učenje higienskih navad oz. toaletni trening:

Naslednje kritično obdobje za razvoj zaprtja je v starosti okrog 2. leta, ko se začneja otrok učiti toaletnega treninga. Odvajanje od plenice naj poteka na sproščen in spodbuden način. Z navajanjem na kahlčo oz. stranišče ne pričnimo prezgodaj. Zelo pomemben je pravilen položaj otroka na stranišču, ki ga prikazuje spodnja slika. Na stranišču naj bo otroški nastavek in stopnička za podporo nogam, ki omogoči sprostitvev mišic medeničnega dna in posledično olajša odvajanje blata. Poleg tega je pomemben tudi ustrezen dnevni vnos tekočine, prehrana z dovolj vlakninami in izogibanje prevelikim količinam kravjega mleka.



<https://depositphotos.com/144693271/stock-illustration-unhealthy-vs-healthy-positions-for.html>

3. Vstop v šolo:

Vstop v šolo je naslednje kritično obdobje, ki lahko povzroči zaprtje. Nekateri otroci ne želijo uporabljati šolskega stranišča, lahko jih zmoti sprememba do sedaj utečene jutranje rutine. Zelo pomembno je, da se starši z otrokom odkrito pogovorijo o odvajanju blata – ali v šoli odvaja blato ali ga zadržuje ali mu je nerodno uporabiti šolsko stranišče. Skupaj z otrokom naredijo načrt, ki ga v nadaljevanju spremljajo in otroka pri tem ustrezno nagradijo.

ZDRAVLJENJE ZAPRTJA: Pri zaprtju, tudi kratkotrajnem, je zelo pomembno, da takoj pristopimo k težavi. S tem preprečimo zadrževanje blata, ki lahko vodi v vse hujše oz. ponavljajoče zaprtje. Zdravljenje je stopenjsko in je odvisno od starosti otroka:



<https://www.bbc.co.uk/newsround/54418083>

1. PREHRANSKI UKREPI:

- **mlečna formula proti zaprtju** – pri otrocih, ki so hranjeni z adaptiranim mlekom
- **prehrana z več vlakninami** – od starosti 4 mesece dalje oz. pri otrocih, ki že uživajo gosto hrano. Dietne vlaknine se nahajajo v sadju, zelenjavi, žitih, stročnicah in semenih. V prebavilih se ne razgradijo in spodbujajo gibanje črevesja. Redno uživanje hrane z veliko vlakninami je priporočilo za zdravo prehrano v vseh obdobjih otrokove rasti in razvoja.

Praktični nasveti:

1. manj močnatih jedi in belega kruha
2. izogibanje čokoladi, kakavu in bananam
3. starosti primerna zdrava mešana prehrana, ki vključuje sadje (ne banan), zelenjavo, olivno olje, maslo
4. dovolj tekočine v dnevu
5. na tešče mlačen Donat Mg (ne pri dojenčkih), hladen sadni sok ali jogurt
6. namočene suhe slive ali kompot iz suhih sliv ali fig

2. UČENJE HIGIENSKIH NAVAD oz. TOALETNI TRENING: Namen je vzpostavitev urnika odvajanja blata v določenem delu dneva, v umirjenem okolju in z nagrajevanje otrokovega truda.

3. ZDRAVLJENJE Z ZDRAVILI: Pri otrocih uporabljamo zdravila, ki so v prosti prodaji ali jih predpiše na recept otrokov osebni zdravnik. Zdravila **delujejo le v prebavni cevi in se ne absorbirajo. Uporabljati jih je potrebno še nekaj dni po tem, ko otrok že nekaj dni odvaja normalno formirano blato.**

- **laktuloza v obliki sirupa (od rojstva dalje) - na recept ali v prosti prodaji**
- **glicerinske svečke (od rojstva dalje) - na recept ali v prosti prodaji**
- **polietilenglikol v obliki granul - Macrolans (od 6. meseca dalje) – v prosti prodaji**

POMEMBNO: Ko smo uspešno pozdravili epizodo zaprtja pri otroku, je zelo pomembno, da se vzpostavitev rednega odvajanja blata vzdržuje tudi naprej. Ključni poudarki so, v odvisnosti od otrokove starosti, dovolj tekočine na dan, vlaknine v prehrani, telesna aktivnost in po potrebi mehčalci blata v obliki zdravil. V primeru, da se z opisanimi ukrepi zaprtje ne umiri, je potreben posvet z otrokovim osebnim zdravnikom.