



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ЗАПОРАХ У ДЕТЕЙ



Запоры часто возникают у детей уже с первых месяцев жизни. Причин для этого много. Чтобы разобраться из-за чего у ребенка начался запор, важно понимать что такое запор, какие разновидности запоров существуют, как они проявляются и как их нужно лечить.

Акт дефекации или процесс опорожнения кишечника - это сложный нервно-рефлекторный акт, который обуславливает продвижение и эвакуацию каловых масс. Для каждого возраста ребенка существует определенная частота дефекации и норма опорожнения кишечника.

Запор — нарушение функции кишечника, проявляющееся увеличением интервала между дефекациями (по сравнению с индивидуальной нормой) или систематическим недостаточным опорожнением кишечника.



Признаки запора у ребенка:

- Появление плотного фрагментарного (овечьего) стула
- Кал необычно большого диаметра
- Болезненная дефекация плотными каловыми массами
- Ребенок натуживается при дефекации



Существуют следующие типы запоров у детей:

- **Функциональные** — нарушение механизмов регуляции моторной деятельности толстого кишечника из-за недостаточно скордированной работы нервно-мышечного аппарата толстого кишечника.
- **Органические** — связаны с анатомическими особенностями строения толстого кишечника.
- **Энкопрез** (каломазание) — скопление твердых каловых масс в прямой кишке, когда жидкий кал при этом произвольно выделяется наружу
- **Долихосигма** - удлинённая и слишком подвижная сигмовидная кишка мешает нормальному опорожнению.



Принципы лечения запоров у детей

1. Выработка рефлекса на дефекацию
2. Физическая активность (занятия ЛФК)
3. Соблюдение диеты:употребление пищи, богатой растительными волокнами и уменьшение в рационе высокоусвояемых углеводов (печенье, конфеты).
4. Повышенный питьевой режим (при массе тела до 10 кг-100мл/сут., 10-20 кг-100+50мл на каждый кг массы более 10 кг, при массе более 20кг-600мл+20мл на каждый кг массы более 20 кг)



Формирование условного рефлекса на дефекацию:

1. Утром, натощак, выпить минеральную воду комнатной температуры, которая оказывает мощное влияние на моторную функцию кишечника. Особенно хорошо использовать минеральные воды с повышенным содержанием магния (например донат магния). Большое количество магния оказывает не только послабляющий эффект, но и улучшают нервно-мышечную передачу в мускулатуре кишечника.
2. Завтрак через 20-30 мин. после приема минеральной воды
3. Регулярное посещение туалета в одно и то же время, желателно после завтрака. Следует обратить особое внимание на то, что ребенок в туалете должен опираться на ножки, держать спинку прямо.