



## 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 скоординированной 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 непроизвольно 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 — 100 мл/сут., 10–20 кг — 100 + 50 мл на каждый кг массы более 10 кг, при массе более 20 кг — 600 мл + 20 мл 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 не только оказывает послабляющий эффект, но и улучшает 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, желательно после завтрака. Следует обратить особое внимание на то, что ребенок в туалете должен опираться на ножки, держать спинку прямо.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ЗАПОРАХ У ДЕТЕЙ



### ДИЕТА ПРИ ЗАПОРАХ – СПОСОБСТВУЕТ БЫСТРОЙ НОРМАЛИЗАЦИИ СТУЛА

#### Режим питания:

- прием пищи не реже 5 раз в день;
- не допускать большие перерывы между приемами пищи;
- постепенно вводить в рацион ребенка пищевые волокна (например, отруби), которые обладают очистительной функцией и удаляют вредные микроорганизмы.



Суточная потребность детей в пищевых волокнах составляет 0,6–0,7 г/кг массы тела, однако детям раннего возраста (до 3 лет) не рекомендуется потреблять более 5 г пищевых волокон в сутки.

Весьма существенный эффект при запорах дают отруби. Отруби не поддаются действию пищеварительных соков, они не являются существенным источником энергии и в то же время значительно стимулируют эвакуаторную функцию кишечника.

Отруби перед употреблением необходимо обдать кипятком, чтобы они набухли, стали мягче, жидкость надо слить. Их употребляют в чистом виде или добавляют в кисели, супы.

Отруби рекомендуют в первые 2 нед. по 1 ч. л. – 3 р. в сутки, далее увеличивают до 1 ст. л. – 3 р. в сутки в течение 1–2 нед., затем снижают до 1 ч. л. – 3 р. в сутки. Общий курс не менее 6 недель.

Отруби принимаются натощак, можно с первым блюдом.

При запорах прием отрубей вызывает увеличение массы фекалий, содержание в них воды, сокращение времени продвижения содержимого по кишечнику, учащение стула.



### ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЗАПОРАХ:

- хлеб ржаной из муки грубого помола, сухари пшеничные, ржаные отруби,
- супы овощные (борщи, свекольники, щавельные щи, фасолевые),
- блюда из мяса и птицы (с сохранением хрящей, сухожилий),
- каши рассыпчатые (гречневая, овсяная, пшенная, перловая, кукурузная),
- яйца,
- кисломолочные (однодневный кефир),
- жиры растительные,
- мюсли (кроме шоколадных),
- сырые фрукты (лучше всего чернослив, вишня, абрикос, яблоко, дыня, арбуз, малина, земляника, клубника),
- сырые овощи (лучше всего морковь, свекла, редис, репа, брюква, огурцы, зеленый горошек).

**К методам лечения запоров относятся медикаментозная терапия и лечебная гимнастика. Также при лечении запоров рекомендуется делать массаж живота. Массаж выполняется за 30 мин. – 1 час до еды или через 1–2 часа после еды.**

Ваш лечащий врач \_\_\_\_\_