



ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ

ЗАКРЕП У НЕМОВЛЯТИ ТА МАЛЕНЬКОЇ ДИТИНИ

Дізнайтеся, як впоратися
з цією проблемою!

Що таке закреп?

Закреп — це утруднене, рідке та болісне випорожнення, а іноді навіть його відсутність. Це неприємний стан, який, найголовніше, може виникати в будь-якому віці. Закрепи також часто трапляються у немовлят.



Повторювані закрепи у найменших можуть бути пов'язані, зокрема, з функціональними порушеннями роботи кишечника. Однак це не означає, що у вашої дитини є захворювання. Це нормальна ситуація, яка часто трапляється у немовлят. Причина в тому, що травна система дитини ще розвивається. Дізнайтеся про основні причини закрепів і способи їх подолання, щоб полегшити стан малюка.

Як виглядають випорожнення немовляти при грудному вигодовуванні та споживанні молочної суміші?

Щоб розпізнати закреп у маленької дитини, варто знати, якою повинна бути правильна консистенція випорожнень у немовлят, яких годують грудним молоком або молочною сумішшю. Це важливіший показник, ніж сама частота дефекації.



Малюки на грудному вигодовуванні

У здорових немовлят, які харчуються виключно грудним молоком, випорожнення мають відбуватися не рідше ніж раз на день. Дитина може випорожнюватися навіть після кожного годування.

Консистенція: рідкувата, кашкоподібна або напіврідка. Колір: жовтуватий. Запах: злегка кислуватий. Тверді випорожнення зустрічаються значно рідше. Чим старшою стає дитина, тим густішими можуть бути її випорожнення.

Важливо пам'ятати, що якщо частота дефекації у немовляти зменшилася, але випорожнення залишаються м'якими, приводу для занепокоєння немає.



Малюки на штучному вигодовуванні

Випорожнення малюків, які з різних причин не знаходяться на природному вигодовуванні, відрізняються від випорожнень дитини, що знаходиться на грудному вигодовуванні.

У цьому випадку дитина зазвичай випорожнюється рідше — навіть кожні кілька днів (приблизно 2-3 рази на тиждень). Консистенція менш рідка і має світло-коричневий або гірчичний колір.

?

Чи знаєте ви, що...

Консистенція випорожнень залежить від типу їжі, її складу та ступеня зрілості шлунково-кишкового тракту дитини. Різні продукти також можуть впливати на колір випорожнень. Коли ви почнете розширювати раціон малюка: буряк може зробити випорожнення червонуватими, чорниця — майже чорними, морква — помаранчевими. Темний колір випорожнень також може з'явитися при вживанні продуктів з високим вмістом заліза.

Як розпізнати, що у малюка закреп?

У разі закрепу випорожнення дитини стають дуже сухими, щільними та твердими. Іноді вони можуть навіть нагадувати маленькі камінці. Процес дефекації вимагає значних зусиль і є болісним для малюка. При цьому дитина може бути дратівливою та плаксивою.

Згідно з IV Римськими критеріями (2016), функціональний закреп у дітей до 4 років (який не пов'язаний із захворюваннями) діагностується, якщо протягом щонайменше місяця спостерігаються мінімум два з таких симптомів:

- дефекація рідше ніж 2 рази на тиждень,
- стримування випорожнення (дитина відчуває позив, але уникає дефекації),
- біль під час дефекації або дуже тверді випорожнення,
- надто тверді або великі за розміром випорожнення та наявність значних калових мас у прямій кишці.

Крім того, у малюків, які вже можуть контролювати свої випорожнення, це також враховується:

- не рідше одного разу на тиждень спостерігаються випадки забруднення білизни фекаліями.



Пам'ятайте!

Якщо ви помітили, що ваша дитина має проблеми з дефекацією, не ігноруйте це в надії, що закреп мине самостійно. Переконайтеся, що малюк отримує достатньо рідини. Зверніть увагу на раціон матері, якщо вона годує грудьми.

Якщо дитина на штучному вигодовуванні, варто (після консультації з лікарем) розглянути введення пробіотиків або перехід на суміш із пробіотичними культурами (наприклад, *Lactobacillus Reuteri*).

Лікар може призначити додаткове лікування після огляду та оцінки стану дитини. Це може бути гліцеринові свічки, ректальні клізми або осмотичні препарати. Нелікований закреп може спричинити запалення слизової оболонки кишківника, яке виникає через накопичення калових мас.

Що найчастіше спричиняє закрép у немовлят та маленьких дітей?

Якщо закрép з'являється у грудному немовляті, варто звернути увагу на харчування матері, яка годує грудьми.

Якщо дитина вже отримує прикорм, необхідно перевірити, чи в раціоні малюка достатньо клітковини та рідини.

Основні фактори, що можуть спричинити закрép:

- незрілість травної системи: уповільнена моторика кишківника, що призводить до затримки калових мас.
- стрес та зміна розпорядку дня: наприклад, початок відвідування ясел або дитячого садка.
- введення прикорму: організм дитини адаптується до нових продуктів.
- перенесена діарея: після кишкової інфекції може з'явитися тимчасовий закрép.
- недостатня кількість рідини та продуктів, багатих на клітковину (овочі, фрукти) у раціоні.
- занадто раннє привчання до горщика: дитина може навмисно затримувати дефекацію.
- утримування стільця: через больові відчуття або страх перед дискомфортом.

Якщо закрép триває довго або супроводжується іншими симптомами, порадьтеся з педіатром!

Як впоратися із закрепом у дитини?

Дізнайтеся кілька перевірених способів, які допоможуть вам позбутися від цієї недуги або знизити ризик її появи у вашої дитини.



1

Грудне вигодовування — якомога довше

Найкращий спосіб боротьби із закрепами — це правильне харчування малюка. Експерти рекомендують виключно грудне вигодовування у перші 6 місяців життя. Діти, які харчуються материним молоком, рідше страждають від закрепів.

Грудне молоко — легкозасвоюване та ідеально відповідає потребам малюка. Однак, навіть у грудничків іноді виникають проблеми з випорожненням. Тут немає чітких правил.

2

Ви годуєте грудьми? Зверніть увагу на свій раціон!

Збалансоване та здорове харчування мами впливає на самопочуття малюка. Рекомендується обмежити: фастфуд і оброблені продукти, солодощі та жирні страви, смажену їжу.

Додайте більше клітковини — цільнозернові продукти, каші та пийте достатньо води — це важливо як для вас, так і для малюка.

3

Годуєте сумішшю? Не забувайте про воду!

Грудне молоко забезпечує дитину і поживними речовинами, і рідиною. У спекотну погоду або при годуванні сумішшю малюк потребує додаткового пиття. Важливо контролювати кількість рідини в раціоні дитини, щоб уникнути закрепів та зневоднення. У немовлят потреба у воді в 4 рази вища, ніж у дорослих:

прибл.
700 мл

на добу в перші
пів року життя

прибл.
800 мл

на добу в другі
пів року життя

прибл.
1300 мл

у дітей віком
від 1 до 3 років

4

Проконсультуйтеся з педіатром щодо використання пробіотиків або спеціального молока з корисними бактеріями

Якщо у дитини, яка перебуває на штучному вигодовуванні, зберігається проблема закрепів, варто проконсультуватися з педіатром щодо використання пробіотиків, що містять корисні бактеріальні культури (наприклад, *L. Reuteri*), які природно заселяють кишківник немовлят, що вигодовуються грудним молоком.

Можливо, знадобиться введення спеціальної суміші, призначеної для дієтичного харчування немовлят і маленьких дітей, які більше не отримують грудне молоко та мають проблеми з травленням, у тому числі закрепи.

5

Розширення раціону дитини — робіть це поступово

Коли настає час вводити прикорм, важливо робити це відповідно до актуальних рекомендацій щодо харчування немовлят. Це допоможе уникнути закрепів.

Вводьте нові продукти поступово та невеликими порціями. Також під час цього періоду зверніть увагу на достатнє споживання рідини дитиною. Якщо ви помітили, що у малюка виникли труднощі з випорожненням, краще на деякий час відмовитися від білого рису, чорниці чи вареної моркви, оскільки ці продукти можуть сприяти закріпленню випорожнень.

Корисними у такій ситуації можуть бути чорнослив, овочі та каші, що містять клітковину, яка стимулює перистальтику кишечника.

Втім, слід пам'ятати, що дитячий організм має звикнути до перетравлення твердої їжі. Тому на початку введення прикорму консистенція випорожнень може змінитися.

6

Робіть масаж животики та забезпечте тілесний контакт із дитиною

Якщо у малюка з'явився закреп, можна спробувати зробити легкий масаж животики, щоб стимулювати роботу кишечника. Ніжні дотики та близькість з батьками також сприяють зняттю стресу, який є одним з можливих чинників появи закрепів у немовлят і маленьких дітей.

7

Заохочуйте дитину до фізичної активності

Фізична активність позитивно впливає не лише на загальне самопочуття та здоров'я, а й на роботу кишечника. Тому, якщо ваша дитина вже активна, подбайте про те, щоб вона проводила більше часу в русі.

**Пам'ятайте!**

Зазвичай саме батьки першими помічають, що у дитини з'явилися закрепи. Якщо не вдається впоратися з проблемою самостійно за допомогою домашніх методів, варто звернутися до педіатра. Чим швидше буде призначене відповідне лікування, тим краще для малюка!



ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ МАМ. Здорове харчування матері під час вагітності та після пологів допомагає накопичити необхідні поживні речовини для нормального перебігу вагітності, готує організм до лактації та сприяє її підтримці. Якщо ви вирішили годувати грудьми, переконайтеся, що ваш раціон є здоровим та збалансованим. Після народження дитини грудне вигодовування залишається найкращим способом її харчування. Материнське молоко забезпечує малюка ідеально збалансованим раціоном і захищає його від хвороб. Якщо ж ви вирішили не годувати грудьми, пам'ятайте, що це рішення важко змінити. Використання молочних сумішей має соціальні та фінансові наслідки, які варто враховувати. Крім того, початок змішаного вигодовування може призвести до зменшення кількості грудного молока. Для здоров'я вашої дитини важливо, щоб молочна суміш завжди готувалася, використовувалася та зберігалася відповідно до інформації на упаковці. Перед тим, як приймати рішення щодо способу годування дитини, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем або акушеркою. Поради спеціалістів допоможуть вам правильно підготуватися до грудного вигодовування та підтримати лактацію.