



Povestea lui "Mr. Poop"



Constipația
și tainele ei



Dragi părinți,

Acest material a apărut din nevoia de a explica ce este constipația și ce este de făcut când cel mic suferă de această tulburare digestivă, frecvent întâlnită, și care poate apărea la orice vârstă.

Constipația poate fi determinată de:

- cauze organice - constipația secundară unor afecțiuni (ale tubului digestiv, endocrine și metabolice, boli ale sistemului nervos)*
- cauza funcțională (habituală) și este determinată de erorile alimentare, hidratarea insuficientă, anumite circumstanțe psihice care duc la împiedicarea defecației, cum ar fi durerea, rușinea, teama de a fi certat, trecerea la oliță, moment important în viața familiei și a copilului.*

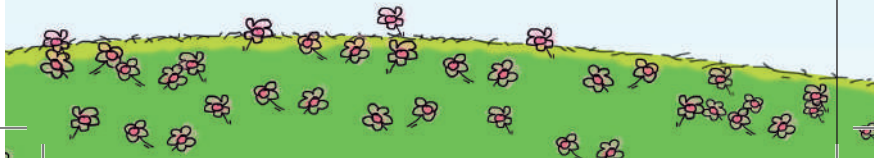
Constipația este o problemă comună în copilărie, cu o prevalență estimată de 3% în întreaga lume.

Pentru 17% până la 40% din cazurile la copil, constipația debutează în primii ani de viață.

Constipația se asociază adesea cu defecații rare sau dureroase, cu incontinență pentru fecale sau dureri abdominale, provocând neplăceri copilului, dar și familiei.

La sugar, constipația se poate instala independent de tipul alimentației (la sân sau cu formulă de lapte). Modul de alimentație al mamei are rol important pentru cei alimentați la sân, iar în cazul celor alimentați mixt sau artificial contează calitatea formulei de lapte.

Conform ghidurilor ESPGHAN





Tranzitul intestinal fiziologic variază în funcție de vârsta copilului și este definit ca 1-3 scaune zilnic.

Constipația – mai puțin de 2-3 scaune pe săptămână, de consistență crescută.

Eliminarea dificilă a scaunului poate fi observată încă din momentul nașterii: primul scaun, cunoscut sub denumirea de meconiu, poate fi un scaun gros, greu de eliminat sau fără a se putea elimina în absența intervenției medicamentoase, putând fi un semn al unor afecțiuni digestive mai severe pentru al căror diagnostic corect sunt necesare investigații suplimentare.

Criterii care definesc constipația la copiii sub 4 ani:



consistență crescută a materiilor fecale



cantitate redusă de materii fecale



eliminare cu dificultate, însoțită frecvent de durere, a materiilor fecale (la mai mult de 2-3 zile)










iritabilitate, apetit diminuat sau / și senzație de sațietate precoce, meteorism care se ameliorează imediat după ce se elimină un scaun voluminos.



La vârste mai mari, constipația se poate asocia cu tulburări de apetit, falimentul creșterii, infecții urinare, stări de agitație determinate de disconfortul abdominal.



*Scala Bristol de
apreciere
a aspectului și
a consistenței
scaunului*

TIPOLOGIA 1		Aspect de bobیțe, tari	Foarte constipat
TIPOLOGIA 2		Formă alungită, plin de cocoloașe	Ușor constipat
TIPOLOGIA 3		Formă alungită, cu crăpături la suprafață	Normal
TIPOLOGIA 4		Formă alungită, netedă și moale	Normal
TIPOLOGIA 5		Bucăți moi cu margini netede	Lipsa fibrelor din alimentație
TIPOLOGIA 6		Bucăți moi cu margini zdrențuite	Inflamație
TIPOLOGIA 7		Scaun apos, fără elemente solide (lichid)	Inflamație, posibilă infecție bacteriană



Frecvența, forma, consistența și conținutul scaunelor pot fi indicii valoroase pentru patologia digestivă. Scala Bristol este folosită pentru aprecierea aspectului și consistenței scaunului, fiind utilă în stabilirea eficienței diferitelor tratamente.



Pot predis pune la constipație:

- ▲ componentă genetică - unul dintre părinți are aceeași simptomatologie
- ▲ obiceiurile alimentare ale mamei care alăptează (de exemplu, alimentație săracă în fibre, alimentație preponderent bazată pe carne în loc de regim carnat, regim excesiv carnat, lichide în cantitate redusă)
- ▲ stresul, lipsa de odihnă, intervenții chirurgicale la nivelul micului bazin.

În cazul sugarilor:

- ▲ secreția lăctată insuficientă
- ▲ calitatea necorespunzătoare a formulei de lapte sau utilizarea lăptelui de vacă
- ▲ insuficiența enzimatică cvasifiziologică de după naștere
- ▲ flora intestinală necorespunzătoare
- ▲ după diversificare, aport zilnic insuficient de fibre și lichide
- ▲ megadolicolonul congenital, adesea subestimat ca entitate clinică.

În cazul copiilor mai mari:

- ▲ alimentația pare a fi un prim factor care induce constipație;
- ▲ deprivarea afectivă, mai ales în cazul copiilor în plasament;
- ▲ frica la schimbarea mediului, secundară durerii produsă de eliminarea repetată a unor scaune foarte tari.

Unul dintre cei mai importanți pași ai copilăriei, atât pentru cel mic, cât și pentru părinți, este trecerea de la scutece la oliță. Această trecere diferă de la copil la copil, nu există o rețetă sigură, ci procesul depinde de gradul de dezvoltare și înțelegere al copilului.

Cum îți dai seama de acest lucru? Semnele ar putea fi destul de subtile. De exemplu, observi că se simte stânjenit că și-a udat scutecul și își duce mâna la scutec, ori dacă înțelege când îi arăți olița, și începe să se așeze singur.

Este importantă implicarea părinților, fiind un proces care necesită multă răbdare și înțelegere de ambele părți. Multe mămici se plâng că trecerea de la scutece la oliță poate fi un alt factor de stres care duce la apariția constipației. Cel mic poate avea dificultăți și durere la eliminarea scaunului, fiind nevoie de supozitoare (nu se recomandă), microclisme, și poate apărea inhibiția.

Răbdarea este importantă în acest proces, iar în cazul în care apare constipația, o soluție blândă și delicată, dar eficientă, ar putea fi administrarea de siropuri pe bază de extracte de plante standardizate. În acest caz, ghidurile recomandă ca tratamentul să continue încă o lună după dispariția simptomelor.

În urma tratamentului, se urmărește reeducarea reflexului de defecație și reglarea tranzitului intestinal, prin atingerea a două obiective:

- ✓ scăderea consistenței scaunului
- ✓ creșterea frecvenței scaunului



Recomandări terapeutice privind constipația funcțională la copii în funcție de vârstă



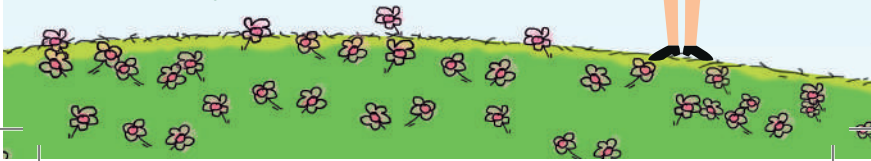
Se recomandă

- Se recomandă o activitate fizică normală, adaptată vârstei, de 2-3 ori/ săptămână și de intensitate medie.
- Se recomandă un aport normal, adaptat vârstei (nu crescut) de lichide și fibre.
- Experții recomandă explicarea și ghidarea pentru antrenamentul la oliță a copiilor în jurul vârstei de 3 ani, dar nu mai devreme de 2 ani.

Nu se recomandă

- Nu există date științifice care să susțină aportul crescut de fibre.
- Administrarea de rutină de pre- și probiotice nu este recomandată.
- Terapia comportamentală nu este recomandată de rutină, ci doar la copiii cu constipație și tulburări de comportament.
- Nu se vor face presiuni asupra copilului.

*conform ghidurilor ESPGHAN, NASPGHAN





Ce putem face?

Așa DA

Alimentația exclusivă la sân în primele 6 luni, cu recomandarea menținerii alăptării minim 2 ani. Alimentație complementară corespunzătoare, atât calitativ cât și cantitativ, conform vârstei.

În cazul copiilor mici, utilizarea formulelor de lapte adaptate nevoilor individuale.

Igiena locală corectă (spălarea zonală cu jet de apă caldă după defecare, prosoape de unică utilizare sau individuale, lenjerie intimă din bumbac alb ușor de dezinfectat).

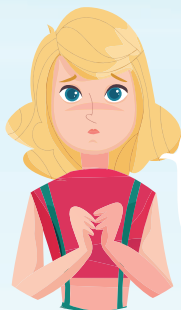
Schemă de tratament recomandată, în urma unui consult de specialitate:

- ✓ microclisme – 1/zi, timp de 3-6 zile
- ✓ administrarea de lactuloză până la normalizarea scaunului - 7 zile
- ✓ administrarea suplimentelor alimentare cu combinații de fitoextracte standardizate, cu acțiune eficientă și delicată pe termen lung, demonstrată pe studii clinice, încă o lună după dispariția simptomelor.
- ✓ Administrarea unui probiotic.

Obiectivul tratamentului este ameliorarea calității vieții prin:

- ✓ reluarea reflexului de defecație
- ✓ reducerea consistenței materiilor fecale
- ✓ reglarea frecvenței scaunelor.

Tratamentul durează minim 2-3 luni și necesită răbdare și complianță. Tratamentul se întrerupe după o lună de la dispariția simptomelor.



Așa NU

Stimularea rectală cu termometrul poate provoca leziuni interne.

Nu se recomandă:

- ✗ folosirea abuzivă a supozitoarelor
- ✗ utilizarea laxativelor agresive
- ✗ întreruperea tratamentului indicat.
- ✗ certarea copilului





Alimentația.

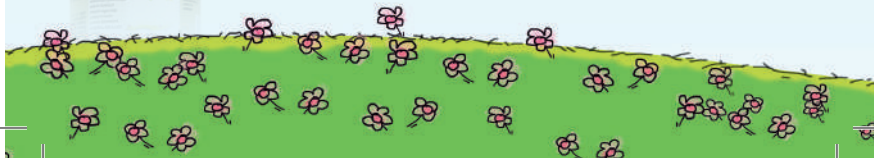
Alăptează-l în continuare! Nu te descuraja, nu din cauza laptelui e constipat. În general, constipația apare după începerea diversificării. Introdu-i în dietă alimente cu un conținut ridicat în fibre, precum fructe, legume, cereale și multe lichide. În același timp, limitează-i cantitatea alimentelor care constipă: banane, orez, morcovi, făinoase etc. La indicația medicului, îi poți administra produse pe bază de extracte de plante și prebiotice care să ajute într-un mod blând la normalizarea tranzitului.

Mișcarea.

Se încurajează mișcarea piciorușelor mimând pedalarea bicicletei sau prin masarea abdomenului pentru stimularea peristalticii intestinale.



- ✓ **Comparație unică de fitoextracte standardizate, mană de frasin (lactulose-like), inulină și FOS, cu acțiune sinergică eficientă**
- ✓ **Efectul bifidogen al complexului de prebiotice asupra tractului gastrointestinal, dovedit clinic**
- ✓ **Formează un strat lubrefiant care favorizează eliminarea ușoară, fără dureri, a conținutului intestinal**
- ✓ **Fără zahăr, gluten și lactoză**
- ✓ **De la 6 luni**





7

Cele 7 reguli importante pentru "Olița fără stres"

1

Înainte de a începe antrenamentul la oliță, asigurați-vă că nu există semne de constipație.



2

Fără termen limită, presiuni sau așteptări.



3

În jurul vârstei de 3 ani și nu mai devreme de 2 ani.



4

Așezăm copiii pe WC cu picioarele ridicate pe înălțător.



5

În cazul în care copilul este constipat, întrerupeți antrenamentul la oliță.



7

Consumul zilnic de fructe și legume ajută digestia.



6

Golirea vezicii urinare frecvent.



VERDE DESCHIS

- Dacă materiile fecale sunt de culoarea verde deschis și spumoase, copilul primește prea mult lapte de început (conținut caloric scăzut, satisface setea copilului) și insuficient lapte de sfârșit (conținut caloric crescut, satisface foamea).

OLIVE

Olive este culoarea normală a scaunului copiilor hrăniți mixt.
Câteodată mai poate fi semn că apar dinții.
Stări de agitație, gaze și dureri abdominale?
Poate fi o alergie la proteina laptelui de vacă sau intoleranță la lactoză.

VERDE ÎNCHIS

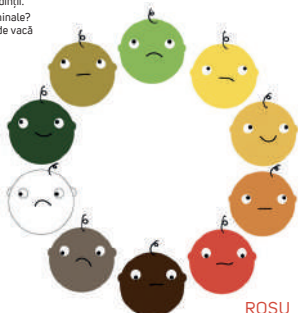
Culoația este dată de cantitatea mare de fier din formula de lapte sau de oxidarea scaunului.

ALB

Culoarea albă sau decolorată a materiilor fecale este un semn de afectare hepatică. Contactați pediatrul de urgență.

GRI

- A început diversificarea? Alimentele solide pot colora materiile fecale în nuanțe de gri.
- Dacă nu a început diversificarea, culoarea gri a materiilor fecale este un indicator al unor insuficiențe digestive.



NEGRU

- Nou-născut: dacă materiile fecale au colorația neagră după 3 zile de la naștere este semn de subnutriție sau nu digeră bine laptele.
- Copii peste 1 lună: conținut mare de fier în alimentație.
- Poate fi semn de sângerare a sistemului digestiv. Contactați pediatrul de urgență.
- Când copilul înghite cantități mici de sânge în timpul alăptării dacă sânul e lezat (ragade).

ROȘU

- Striuri sangivolente apar atunci când copilul este constipat. Necesită consult pediatric.
- Pete roșii apar în timpul diversificării și trebuie descoperite alimentele care pot cauza asta (alimente nedigerate sau care pot schimba culoarea scaunului – roșii / sfeclă).
- Materiile fecale cu sânge indică o infecție intestinală, alergie sau o afectare a sistemului digestiv. Contactați pediatrul de urgență.

GALBEN DESCHIS

- Apare atunci când mama își schimbă alimentația sau ia un tratament medicamentos.

GALBEN MUȘTAR

- Culoarea normală a scaunului bebelușilor.

PORTOCALIU

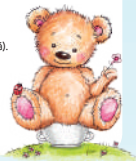
- Apare atunci când se introduc și alimente solide.
- Apare atunci când ia un tratament medicamentos sau mănâncă alimente cu coloranți artificiali.
- În general nu este un simptom al unor afecțiuni, dar ar fi indicat să vorbiți cu pediatrul.



NOU-NĂSCUT

Este normal ca materiile fecale să fie de culoarea:

Lapte matern		Galben și semi lichid
Formula de lapte		Galben închis și păstos





Calendarul antrenamentului la oliță

	Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du
1 prezență scaun consistență scaun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 prezență scaun consistență scaun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 prezență scaun consistență scaun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 prezență scaun consistență scaun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 prezență scaun consistență scaun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 prezență scaun consistență scaun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 prezență scaun consistență scaun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 prezență scaun consistență scaun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 prezență scaun consistență scaun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 prezență scaun consistență scaun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Prezență scaun:
bifați cu x în căsuță când
bebeșul are scaun

Consistență scaun:
dacă aspectul scaunului este normal, adăugați în tabel: 😊
dacă aspectul scaunului nu este normal, adăugați în tabel: 😞



www.drphyto.ro

www.facebook.com/Dr.PhytoRomania

Str. Opanez 36 - 38, București

