

Zaparcia u niemowląt i małych dzieci.

Rozszerzanie Diety Dziecka

Jak zapobiegać i leczyć zaparcia dietą? Co podawać niemowlakom a co małym dzieciom na zaparcia? Kiedy mówimy o zaparciu.



Jako zaparcia stolca traktuje się utrudnione, wymagające wysiłku oddawanie kału oraz wydalanie go w odstępach większych niż 3 dni.

W przypadku **niemowląt karmionych sztucznie**, u których wystąpiło zaparcie, warto zmienić mieszankę mleczną.

- **Niemowlętom do trzeciego miesiąca** życia należy podawać na czczo łyżeczkę przegotowanej wody.
- **Czteromiesięcznemu dziecku** można podać wywar z suszonych śliwek, moreli lub siemienia lnianego.
- **W 6 miesiącu życia** ulgę w zaparciach przyniosą maluchowi tarte świeże jabłko oraz owoce i warzywa w słoiczkach, np. jabłka z suszonymi śliwkami, gruszki Williamsa itp. z dodatkiem nasion siemienia lnianego. Powinno się zrezygnować z zagęszczania posiłków kleikami zbożowymi.
- **Jedenastomiesięcznemu** zdrowemu niemowlęciu można podawać jogurt z żywymi kulturami bakterii.

U starszych dzieci leczenie dietetyczne zaparć należy rozpocząć od zastosowania (przez miesiąc) diety bogatoresztkowej, z jednoczesnym zwiększeniem podaży produktów mlecznych.

Terapia zaparć wymaga odpowiedniej podaży płynów. Niemowlętom i dzieciom powyżej 10 kg należy podawać 1000 ml płynów + 50 ml na każdy kilogram powyżej 10kg, a dla dzieci powyżej 20kg, podaż płynów powinna wynosić, 1500 ml + 20 ml na każdy kilogram powyżej 20kg. Wskazane są produkty zbożowe jak: kasze gruboziarniste, ryż naturalny, płatki owsiane, pieczywo razowe, z pełnego przemiału, typu graham i chrupkie pełnoziarniste; wszelkie owoce i warzywa, zarówno świeże i suszone oraz nasiona, m. in. siemię lniane. Polecane są przetwory mleczne: jogurty, kefiry, maślanka, mleko zsiadłe oraz produkty probiotyczne.

Można podawać wodę mineralną, nektary, soki świeżo wyciskane, herbatki np. z kopru włoskiego, rumianku, niesłodzone kompoty. Wypróżnienia może ułatwić podanie przed posiłkiem pół szklanki: wody przegotowanej, kompotu z suszonych śliwek, jogurtu naturalnego lub łyżki oleju. W pierwszym okresie według wskazania lekarskiego można również podawać dziecku parafinę płynną (3 razy dziennie po łyżce, podczas posiłków).

Terapię i kontrolę wypróżnień należy kontynuować przez okres 1-4 lat.

tekst dla osesek.pl: Ewa Ceborska, dietetyk