

Запор у ребенка до года.

Что делать?

Что такое запор?

Запор – это изменение стула по консистенции и частоте – реже возрастной нормы (приведены в таблице).

Возраст	Число дефекаций в неделю	Число дефекаций в сутки
0 - 3 месяца грудное вскармливание искусственное вскармливание	5 – 40 5 - 20	2,9 2,0
6 – 12 месяцев	5 – 28	1,8
1 – 3 года	4 – 21	1,4
4 года и старше	3 – 14	1,0

Также запором принято считать неполное или болезненное опорожнение кишечника у ребенка:

- Ребенок сильно тужится, плачет во время отхождения стула.
- Кал плотный, возможно появление анальных трещин и следов крови.
- Подгузник часто испачкан, но полноценного стула нет

Важно! Запор нужно отличать от **функциональной дисхезии**. Если ребенок тужится, кричит, возможна задержка стула в течение нескольких дней, но кал остается мягким, неоформленным – это не запор, а дисхезия. Это физиологическое состояние. Оно связано с незрелостью малыша.

Причины запоров у ребенка до года

- Несбалансированный рацион кормящей матери
- Низкая физическая активность.
- Изменение рациона во время введения прикорма.
- Недостаток клетчатки в рационе
- Резкое изменение питания, например, переход на ИВ
- Неподходящая смесь.
- Неправильное разведение смеси



- Лактазная недостаточность
- Реакция на белок коровьего молока.

Как помочь ребенку при запоре?

- ✓ Если запоры повторяются у ребенка на грудном вскармливании, маме нужно на 2 недели убрать из рациона молоко и молочные продукты. Если стул не налачился – причина в другом.
- ✓ Если ребенок на искусственном вскармливании, обсудить с педиатром переход на другой вид смеси или добавление в рацион малыша кисломолочной смеси.
- ✓ Если ребенок уже получает прикорм, давать ему свежие овощи и фрукты, богатые клетчаткой.
- ✓ Увеличить двигательную активность: делать гимнастику, упражнение «велосипед», выкладывать малыша на живот, позволять ползать и играть на полу.
- ✓ Проводить массаж живота, бедер, ягодиц.
- ✓ Делать теплые полусидячие ванночки: тело ребенка находится под углом 45°, вода на уровне пупка.

Чего нельзя делать при запоре у ребенка?

- ✗ Применять слабительные и клизмы без назначения врача.
- ✗ Применять народные средства, механически стимулировать отхождение стула.

Когда срочно обратиться к врачу?

- Запор у ребенка младше 1 месяца.
- Кровь в стуле.
- Рвота, лихорадка на фоне запора.
- Анальные трещины.



Важно! Если у ребенка после рождения меконий (первородный кал) отошел с задержкой или после клизмы/стимуляции – обязательно сообщите об этом педиатру или гастроэнтерологу при обращении по поводу запора!

С любыми тревогами по поводу стула ребенка сразу же обращайтесь к педиатру или гастроэнтерологу. Своевременное лечение и простая профилактика помогают быстро решить проблему с запорами у малыша.