

Запор — функциональное нарушение, при котором интервалы между актами дефекации увеличиваются, а кишечник систематически опорожняется не полностью.

У новорожденного диагноз «Запор» можно поставить, если в течение месяца вы наблюдаете, по крайней мере, два из этих признаков:

- ✿ малыш испражняется менее двух раз в неделю;
- ✿ ранее у него уже были проблемы со стулом;
- ✿ каловые массы плотные, крупного диаметра;
- ✿ в прямой кишке собралось много каловых масс;
- ✿ при отхождении стула ребенок краснеет и плачет.

Нормально, если грудничок до четырехмесячного возраста испражняется 1–7 раз в сутки, а в период от четырех месяцев до двух лет — до 1–3 раз в сутки; на искусственном вскармливании вместо 2–7 раз ребенок может совершать дефекацию 1–4 раза в сутки.

В большинстве случаев запор у новорожденного проходит самостоятельно или благодаря усилиям мамы, которая выбрала правильную тактику ухода.



Важно не путать с запором ДИСХЕЗИЮ

Дисхезия - временное состояние детей грудного возраста, которое обычно проходит до девятимесячного возраста. При дисхезии дефекация тоже происходит болезненно, но причина иная. Она хорошо известна педиатрам и некоторым опытным мамам: когда маленький ребенок еще не научился синхронно напрягать брюшные мышцы и расслаблять мышцы тазового дна, он тужится, краснеет и плачет в течение нескольких минут, после чего успешно испражняется. При этом каловые массы всегда мягкие, что не характерно для настоящего запора. Другими словами, ребенок просто учится новому для него навыку, и основное, чем вы можете ему помочь, — просто быть рядом, чаще держать на руках и сохранять спокойствие.



Тревожные симптомы:

1 меконий не отошел в течение первых двух суток жизни ребенка;

2 в каловых массах появилась слизь, прожилки крови алого цвета или в виде «малинового желе»;

3 к запору добавилась лихорадка или рвота;

4 каловые массы стали «липкими» или «жирными»;

5 запор, начавшийся до одномесячного возраста ребенка;

6 вздутие живота, лентовидный стул.



Если вы не обнаружили ни одного тревожного симптома — проблема с высокой вероятностью носит временный характер. Но не стоит ждать, пока запор пройдет самостоятельно, Вы можете помочь ребенку пережить это неприятное функциональное расстройство и облегчить его состояние. Вашими главными помощниками должны стать активный питьевой режим и диетотерапия

Не переводите ребенка с грудного вскармливания на искусственное из-за запора — при любых функциональных расстройствах грудное молоко по-прежнему является предпочтительным питанием детей до года!

После введения прикорма регулярно включайте в меню продукты по возрасту, богатые пищевыми волокнами: овощи (брюссельская капуста, брокколи, спаржа, морковь), каши (овсяная, гречневая, кукурузная, ячменная), фрукты (яблоки, персики, бананы), ягоды (малина и ежевика)

К овощным пюре всегда добавляйте немного растительного масла

Проследите, чтобы в рационе ребенка было оптимальное количество белков и жиров — их избыток угнетает моторику кишечника

Исключите вероятность недокорма или перекорма, убедитесь, что ребенок питается оптимально — с нужной частотой и в нужном объеме. Как недокорм, так и перекорм могут провоцировать проблемы со стулом

Независимо от вида вскармливания детям от 6 месяцев предлагайте воду в объеме одной порции молока/смеси

После 8-месячного возраста можно добавить в рацион неадаптированные кисломолочные напитки – кефир, йогурт в небольших объемах (до 200 мл в сутки).