

Souhrn opatření u dítěte trpícího zácpou

Zásada pozitivní stimulace

Za neúspěch nesmí být dítě trestáno, za každý zdařilý pokus má být vhodně odměněno.

Režimová opatření

- Snažíme se dítě naučit prázdnit denně ve stejnou dobu – nejlépe po hlavních jídlech; většinou se to daří po večeři
- Mimo tyto situace dítě necháme vyprázdnit, jestliže má samo nucení; do vyprázdnění ho nenutíme, snažíme se ho motivovat tak, aby mělo pocit, že to samo chce (vhodná odměna – hračka, kniha ...)
- Je třeba si udělat čas a prostor pro zavedení režimu, je třeba být důsledný a vytrvalý

Vhodná skladba stravy

- Ve stravě preferujeme lehce projímavé pokrmy – nutný dostatek zbytkové stravy – celozrnné pečivo, lněné, event. sezamové semínko, ovesné vločky, müsli, dostatek ovoce (i kompotovaného či sušeného), výjimkou jsou snad jen banány a větší množství pomerančů (jež by mohly zácpu zhoršit), dostatek zeleniny – zejména syrové (pozor na dušenou mrkev, která stolicí stávi), vhodné jsou zakvašené mléčné výrobky (zejména jogurty, kefiry, podmáslí, tvaroh, sýry), přislažovat se pokusíme medem
- Je nutno zajistit dostatečný přísun tekutin (vhodnými se zde jeví minerálky)
- Omezíme pokrmy mající stavící účinek (banány, pomeranče, větší množství čerstvého mléka, dušenou rýži a mrkev, světlé pečivo ...)

Vedení deníčku

Pro dobrý přehled o léčbě, ale i pro lepší motivaci dítěte, vedeme deníček, kde značíme, zda byla jednotlivé dny stolice, ve kterou dobu byla, event. zda došlo k ušpinění prádla. Je vhodné, aby pod kontrolou dospělého do deníčku zapisovalo dítě – vhodným stimulačním způsobem, úměrným věku

Např.:

Květen 1.5.	☺	4.5.	☹
2.5.	☹	5.5.	☹ ○○
3.5.	☺	6.5.	☺

Z výše uvedeného zápisu je zřejmé, že 1.5., 3.5. a 6.5. dítě mělo stolici, 2.5., 4.5. a 5.5. stolici nemělo, tento den došlo navíc 2x k potřísnění prádla.

U většího dítěte nemusíme malovat obrázky – zápis bude vypadat asi takto

Květen 1.5.	R	4.5.	-
2.5.	-	5.5.	- !!
3.5.	V	6.5.	R

Zde se dovídáme navíc, že vyprázdnění bylo 1. a 6.5. ráno, zatímco 3.5. večer.

Dítě nesmí být nuceno, musí mu být vytvořeny co neoptimálnější podmínky pro vyprázdnění (nesmí mít strach (z příliš vysokého záchodu, z bolesti), je třeba respektovat, chce-li být na záchodě samo, nebo naopak nás chce mít nablízku...). Pokud striktně odmítá prázdnění na záchodě či nočníku a je schopné se dostatečně vyprázdnit do pleny, měli bychom mu to do navození pravidelnějšího prázdnění umožnit. S odstupem se můžeme pokusit vhodnou motivací přimět k sociálně přijatelnějšímu způsobu vyprázdnění.

V případě potřeby volíme léky

- Působící projímavě – nenávyková projímadla na bázi lactulosity či makrogolu (syntetický cukr, který se nevstřebává ze střeva a osmoticky způsobuje zadržení tekutiny ve střevě – tedy změkčení (defekace přestává bolet) a zvýšení střevního obsahu – stimuluje se střevní činnost (Lactulosa, Forlax)
- Zlepšující tonus střeva (navrací svalovou sílu střevní stěně), pomáhající návratu střeva k původnímu tvaru a velikosti (léky skupiny tzv. prokinetik)
- V případě potřeby použijeme glycerinový čípek (nenecháme dítě déle než 1, max. 2 dny bez vyprázdnění) nebo olejová klysmátka (Easylax)
- Vhodnou masť pečujeme o zadeček dítěte – po vyprázdnění a večer před spaním zadeček omyjeme a natřeme (Dobexil H, Faktu, Mastu S...) – masť aplikujeme v tenké vrstvě. V případě bolestivosti popř. při objevení se trhlinky možno používat masť i před prázdněním (analgетický efekt), po něm pak i sedací koupel v odvaru z dubové kůry