

Souhrn opatření u dítěte trpícího zácpou

1. Zásada pozitivní stimulace

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

2. Režimová opatření

- Snažíme se dítě naučit prázdnit denně ve stejnou dobu – nejlépe po hlavních jídlech; většinou se 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 prostor pro zavedení režimu, je třeba důsledný a vytrvalý.

3. 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 je snad jen banány a větší množství pomerančů (jež by mohly zácpu zhoršit). Dostatek zeleniny – zejména syrové (pozor na dušenou mrkev, která stolici stává). Vhodné jsou zkvašené mléčné výrobky (zejména jogurty, kefíry, podmáslí, tvaroh, sýry), přislažovat se pokusíme medem.
- Je nutno zajistit dostatečný přísun tekutin (vhodnými se zde jeví minerálky).
- Omezíme pokrmy mající stávící účinek (banány, pomeranče, větší množství čerstvého mléko, dušenou rýži a mrkev, světlé pečivo).

4. Vedení deníčku

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

Například – malé děti:

Květen	1.5		4.5		
	2.5		5.5		0 0
	3.5		6.5		

Za 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	

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

- ## 5. Dítě nesmí být nuceno, musí mu být vytvořeny co nejoptimálnější 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 blízko...). Pokud striktně odmítá prázdnění na záchodě či nočníku je schopné se dostatečně vyprázdnit do pleny, měli bychom mu to do navození

pravidelnějšího prázdnění umožnit. S odstupem se můžeme pokusit vhodnou motivaci přimět k sociálně přijatelnějšímu způsobu vyprázdnění.

6. V případě potřeby volíme léky které:

- Působí projímavě – nenávyková projímadla na bázi lactulosey či makrogolu (syntetický cukr, které 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 ze skupiny tzv. prokinetik).
- V případě potřeby použijeme glycerinový čípek (nenecháme dítě déle než 1, max. 2 dny bez vyprázdnění) nebo olejová klysmátka (Easylac).
- Vhodnou mastí pečujeme o zadeček dítěte – po vyprázdnění a večer před spaním zadeček omyjeme a natřeme (Dobrexil H, Faktu, Mastu S..) – mast aplikujeme v tenké vrstvě. V případě bolestivosti popř. při objevování se trhlínky, možno používat mast i před prázdněním (analgetický efekt). Po něm pak i sedací koupel v odvaru z dubové kůry.