

„TRENING CZYSTOŚCI”

INFORMACJA DLA RODZICÓW

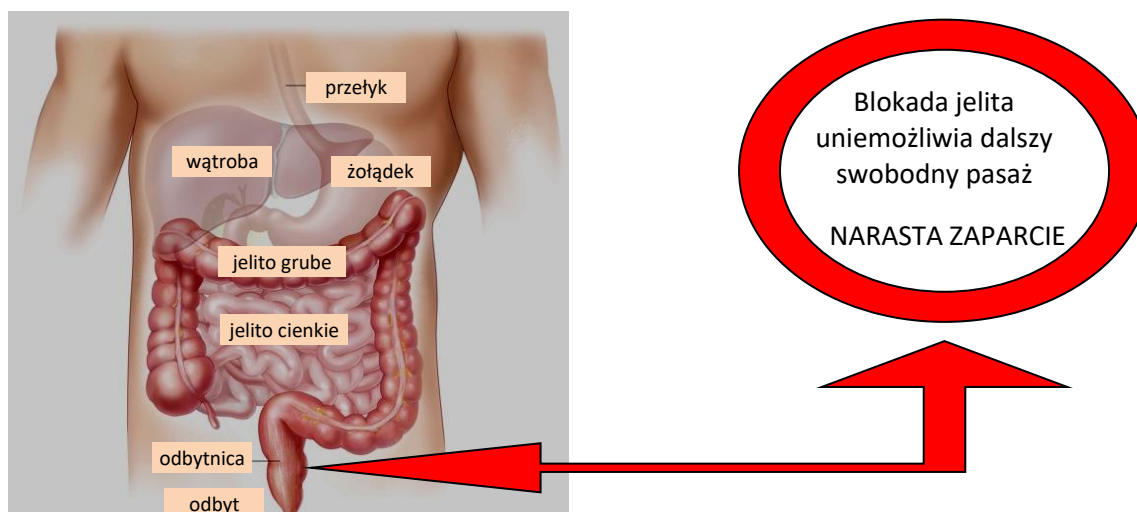
Skąd wiem, że moje dziecko cierpi na zaparcie?

Twoje dziecko ma zaparcie, jeśli:

- oddaje 3 lub mniej stolców na tydzień
- stolec jest duży i/lub twardy i/lub suchy
- oddawanie stolca jest utrudnione lub bolesne
- oddaniu stolca może towarzyszyć krwawienie

Dlaczego moje dziecko ma zaparcie?

Główną rolą jelita grubego – na potrzeby zrozumienia istoty zaparcia – jest odciąganie wody z niestrawionych resztek pokarmowych, które docierają tu z jelita cienkiego (rysunek poniżej).



Do ostatniego odcinka jelita grubego (tzw. odbytnicy) docierać powinny uformowane masy kałowe, które rozciągając jej ściany powodują rozluźnienie zwieracza odbytu. W konsekwencji prowadzi to do aktu defekacji, czyli oddania stolca przez dziecko.

Jeśli z różnych powodów np. obecności dodatkowej pętli jelitowej lub źle skomponowanej diety, gdy dziecko zbyt mało pije wody lub dieta jest uboga w błonnik dochodzi do przewlekłego gromadzenia się stolca w bańce odbytnicy, powstaje w niej mechaniczna przeszkoda z zagęszczonych mas kałowych uniemożliwiająca dalszy swobodny pasaż.

Jednocześnie przewlekłe rozciągnięcie ścian odbytnicy powoduje zanik odruchu defekacji, czyli Twoje dziecko nie czuje i nie wie, kiedy powinno oddać stolec.

Akt defekacji w takich przypadkach zwykle jest bardzo bolesny. Czasem dochodzi też do nieświadomego wypływu zalegających mas kałowych, co przejawiać się może brudzeniem bielizny.

Co mogę zrobić, jeśli moje dziecko ma zaparcie?

Najważniejszym aspektem leczenia zaparcia jest przywrócenie u Twojego dziecka odpowiednich przyzwyczajeń i zachowań, tak by jak najszybciej powrócił sprawny odruch defekacji. Trening „czystości jelit” jest jedną z metod mających na celu przyzwyczajenie Twojego dziecka do regularnego oddawania stolca.

Trening zaczynamy zawsze od przywrócenia swobodnego pasażu, czyli usunięcia – zazwyczaj za pomocą wlewów czyszczących – zalegających w odbytnicy zagęszczonych mas kałowych. Jeśli mamy pewność, że jelito jest już „wolne”, zaczynamy trening zgodnie z poniższymi wskazówkami.

Pamiętaj jednak, by Twoje dziecko nie wiązało nigdy aktu defekacji z nieprzyjemnymi doznaniem i odczuciami.

Zadbaj, aby miejsce, w którym Twoje dziecko oddaje stolec było „przyjazne”!



- zadbaj o odpowiednią nakładkę na toaletę dla mniejszych dzieci
- zadbaj o odpowiedni nocnik (uwaga nocniki „grające” mogą budzić w dziecku lęk)
- nocnik powinien stać zawsze w tym samym miejscu
- opiekunowie i nauczyciele w szkole/przedszkolu, gdzie dziecko spędza większość czasu, powinni być poinformowani o terapii i powinni dołożyć wszelkich starań, aby dziecko (jeśli odczuwać będzie taką potrzebę) mogło swobodnie korzystać z toalety

Czas w toalecie

- nie przypominaj swojemu dziecku przez cały dzień o toalecie!
- postaraj się jednak tak zorganizować czas, aby Twoje dziecko mogło poświęcić stałe 5 – 7 minut w toalecie, bez pośpiechu, najlepiej po posiłku
- wspaniale, jeśli Twoje dziecko samo wybierze ten czas; jeśli jednak nie chce – musisz go do tego zachęcić

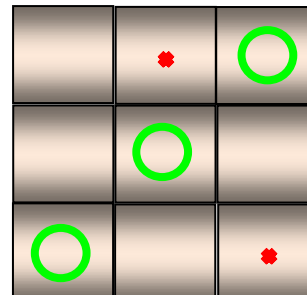
- spróbuj wzbudzić w swoim dziecku poczucie odpowiedzialności za akt defekacji
- stymuluj dziecko i przypominaj mu, że „tylko ON sam / ONA sama jest odpowiedzialny/a za oddanie kupki”
- nie pilnuj i nie nadzoruj swojego dziecka w toalecie, o ile cię o to nie poprosi

Brudzenie bielizny

- jeśli Twoje dziecko „brudzi bieliznę”, będziesz musiał/a pomóc mu w procesie czyszczenia, ale nie wyręczaj we wszystkim swojego dziecka
- nigdy nie zawstydzaj dziecka z powodu zabrudzenia bielizny, ale poproś go o zmianę majteczek i zaangażuj w proces czyszczenia
- jeśli „brudzenie bielizny” u Twojego dziecka zdarza się często skontaktuj się z lekarzem, celem weryfikacji, czy w bańce odbytnicy znów nie zalegają masy kałowe utrudniające prawidłowy pasaż stolca

Po oddaniu stolca

- jeśli uda się Twojemu dziecku szczęśliwie oddać stolec, motywuj dziecko chwaląc je!
- zaznacz z dzieckiem sukces w dzienniczku
- po udanym oddaniu stolca poświęć dziecku 20 minut na jego ulubioną grę lub rozrywkę



NAJWAŻNIEJSZE WSKAZÓWKI



ZAWSZE

- zachęcaj dziecko do korzystania z toalety o stałej godzinie, nawet jeśli nie odczuwa takiej potrzeby
 - **najlepiej 3 x dziennie po każdym posiłku**
- zadbaj o przyjazny „kącik toaletowy” – nocnik dla małych dzieci, czysta toaleta dla starszych
- daj dziecku wskazówki, ale pozostaw niezależność
- wzbudź w dziecku odpowiedzialność za „trening czystości”
- bądź zainteresowany wszelkimi uwagami dziecka



NIGDY

- nie zmuszaj dziecka do korzystania z toalety, jeśli zdecydowanie tego odmawia
- nie używaj siły i nacisku
- nie płucz toalety póki dziecko z niej korzysta
- nie włączaj TV, muzyki i innych „rozpraszaczy” jeśli dziecko prowadzi „trening czystości”