



PORADNIK DLA RODZICA

# ZAPARCIA U NIEMOWLAKA I MAŁEGO DZIECKA

- sprawdź, jak poradzić sobie  
z tą dolegliwością!

# Czym są zaparcia?

Zaparcia, nazywane też zatwardzeniami, to utrudnione i często sprawiające ból wypróżnianie się, a czasem nawet jego brak. Dolegliwość jest dokuczliwa, a co najważniejsze – może pojawić się w każdym wieku. Zatwardzenie dotyka też bardzo wiele niemowląt.



Powtarzające się zaparcia u najmłodszych **mogą być związane m.in. z czynnościowymi zaburzeniami pracy jelit**. Nie oznacza to jednak, że Twoje dziecko ma jakąś chorobę. To normalna sytuacja, która często dotyka niemowląt. Wynika to z tego, że układ pokarmowy maluszka wciąż jeszcze dojrzewa. Poznaj zatem główne [przyczyny zaparcć](#) i [sposoby radzenia sobie z tą dolegliwością](#), aby móc ulżyć maluszkowi.

# Jak wyglądają kupki dziecka karmionego piersią, a jak mlekiem modyfikowanym?

Aby móc rozpoznać zaparcie u małego dziecka, warto się dowiedzieć, jaka jest prawidłowa konsystencja kupy maluszka karmionego piersią i mlekiem modyfikowanym. To cecha, która ma większe znaczenie nawet od samej częstotliwości wypróżniania.



## Maluszki karmione piersią

Zdrowe dzieci, które są karmione piersią, powinny wypróżniać się minimum raz dziennie. Niemowlę może robić kupkę nawet po każdym karmieniu. Stolec zazwyczaj jest luźny, a wręcz papkowaty lub półpłynny, ma żółtawy kolor i lekko kwaśny zapach. Twarde kupy występują zdecydowanie rzadziej. Im starszy bobas, tym bardziej konsystencja stolca powinna gęstnieć. Warto pamiętać, że nawet jeśli częstotliwość wypróżnień u dziecka karmionego piersią zmniejsza się, ale jego kupka jest wciąż miękka, nie ma powodu do zmartwień.



## Maluszki karmione mlekiem modyfikowanym

Kupka dzieci, które z różnych przyczyn nie są karmione naturalnie, różni się od kupy maluszka przystawianego do piersi. W tym przypadku dziecko zazwyczaj wypróżnia się rzadziej – nawet co kilka dni (ok. 2–3 razy w tygodniu). Kupa jest mniej płynna i ma jasnobrązowe lub musztardowe zabarwienie.

?

## Czy wiesz, że...

Konsystencje kupek zależą od rodzaju przyjmowanych pokarmów, ich składu oraz stopnia dojrzałości przewodu pokarmowego dziecka. Różne pokarmy mogą wpływać też na barwę kupki. Gdy zaczniesz rozszerzać dietę szkraba, po burakach kupa będzie bardziej czerwona, po jagodach czarna, a po marchewce – pomarańczowa. Jej ciemne zabarwienie może też pojawić się przy podawaniu dziecku produktów z dużą ilością żelaza.

# Jak rozpoznać, że dziecko ma zaparcia?

**W tym przypadku kupa dziecka jest bardzo sucha, zbita i twarda. Niekiedy może nawet przypominać małe kamyczki. Oddanie stolca wymaga dużego wysiłku i sprawia ból. Gdy wystąpią zaparcia, szkrab może być rozdrażniony i płaczący.**

Przyjęte standardy medyczne odnoszące się do zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego opisane są w tzw. IV Kryteriach Rzymskich (2016 r.). Zgodnie z nimi w przypadku niemowląt i małych dzieci poniżej 4. roku życia **możemy mówić o zaparciu czynnościowym (niezwiązanym z żadną chorobą), gdy pojawią się co najmniej dwa z poniższych objawów**. Dolegliwości muszą jednak utrzymywać się przez przynajmniej miesiąc. Są to:

- oddawanie stolca rzadziej niż 2 razy w tygodniu,
- retencja stolca (dziecko, czując parcie na stolec, wstrzymuje wypróżnienie),
- ból przy wypróżnieniu lub oddawanie bardzo zbitych stolców,
- stolce nadmiernie twarde lub o dużej średnicy,
- obecność obfitych mas kałowych w odbytnicy.

Dodatkowo u maluszków, które już same potrafią kontrolować oddawanie stolca, **bierze się pod uwagę dodatkowe dwa czynniki:**

- przynajmniej raz na tydzień występuje epizod brudzenia bielizny kałem,
- dziecko oddaje bardzo duże stolce, które zatykają muszlę klozetową.



## Zapamiętaj!

Jeśli zauważysz, że dziecko ma problem z wypróżnianiem się, nie bagatelizuj tego z nadzieją, że zatwardzenie wkrótce samo minie. Przede wszystkim zadбай o odpowiednie nawodnienie maluszka. Warto też zwrócić uwagę na dietę mamy – jeśli karmi ona piersią. W przypadku dzieci, którym podaje się mleko modyfikowane, można – po konsultacji z pediatrą – podać probiotyki lub wybrać mieszankę, która zawiera takie kultury bakterii (np. *L. reuteri*). Lekarz może też – po odpowiednim wywiadzie i ocenie sytuacji – dobrać odpowiednie leczenie maluszka. Chodzi tu np. o zastosowanie czopków glicerynowych, wlewów doodbytniczych czy tzw. leków osmotycznych. Nielezione zaparcia mogą doprowadzić do stanów zapalnych błony śluzowej jelita, które wywołuje zalegająca masa kałowa.

# Co najczęściej powoduje zaparcia u niemowląt i małych dzieci?

Gdy u niemowlaka karmionego naturalnie pojawią się zaparcia, warto przyrzeć się diecie mamy karmiącej piersią, a w przypadku dzieci, które mają już rozszerzoną dietę – sprawdzić, czy w jadłospisie szkraba nie brakuje produktów zawierających błonnik pokarmowy i czy dostaje on wystarczającą ilość płynów.

## Jedne z najczęstszych czynnościowych przyczyn zaparcć u niemowląt i małych dzieci to:

- spowolniona praca jelit, która wynika z niedojrzałości układu trawiennego (powodująca nieefektywne przesuwanie się mas kałowych i zaleganie stolca w jelicie),
- zmiany w ustalonym planie dnia, a także stres u dziecka związany np. z pójściem do żłobka czy przedszkola lub powrotem mamy do pracy,
- rozpoczęcie rozszerzania diety szkraba,
- niedawno przebyta biegunka,
- zbyt mała ilość płynów i produktów bogatych w błonnik (np. warzyw i owoców) w posiłkach dzieci, które mają rozszerzoną dietę,
- zbyt wczesne odpieluchowanie oraz sadzanie dziecka na nocnik,
- wstrzymywanie stolca przez maluszka.

!

## Zapamiętaj!

Po 6. miesiącu życia maluszka zdecydowałaś się pod okiem pediatry zakończyć karmienie piersią i przejsć na mleko następne? Jeśli tak, to Twój maluszek musi przyzwyczaić się do nowego pokarmu. W takim przypadku również mogą wystąpić chwilowe zaparcia. W tym czasie nie zapominaj o dopajaniu dziecka wodą. Koniecznie trzymaj się także instrukcji przygotowania mleka z opakowania i nigdy nie zmieniaj proporcji proszku ani wody!

# Jak poradzić sobie z zaparciami u maluszka?

Poznaj kilka sprawdzonych sposobów, dzięki którym będziesz mogła załagodzić tę dolegliwość lub zmniejszyć ryzyko, że pojawi się ona u Twojego dziecka.



1

## Karmienie piersią tak długo, jak tylko jest to możliwe

Najlepszą metodą walki z zaparciami jest odpowiednie żywienie dziecka, dlatego eksperci zalecają, aby przez pierwsze 6 miesięcy karmić dziecko wyłącznie piersią. Szkraby, które są karmione mlekiem mamy, znacznie rzadziej mają problemy z wypróżnianiem. Mleko mamy jest lekkostrawne i ma [skład dopasowany do potrzeb niemowlaka](#). Zdarza się jednak, że zatwardzenia występują także u niemowląt karmionych piersią. Na to nie ma reguły.

2

## Karmisz maluszka piersią? Zwróć uwagę na swoją dietę!

[Dieta mamy karmiącej piersią](#) powinna być zbilansowana i zdrowa. Postaraj się zatem ograniczyć spożywanie produktów przetworzonych typu fast food, słodkich i tłustych wyrobów cukierniczych czy posiłków smażonych. Taka zmiana w jadłospisie wpłynie pozytywnie nie tylko na Twoje samopoczucie, ale też pomoże uniknąć nieprzyjemnych zaparć u maluszka. Wprowadź do menu więcej błonnika, postaw na kasze i pełnoziarniste produkty. Nie zapomnij też o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Odżywiaj się zdrowo i z rozsądkiem, a z pewnością i obydwoje – Ty i Twoje dziecko – będziecie czerpać z tego korzyści.

## 3

**Karmisz mlekiem modyfikowanym? Nie zapomnij o nawadnianiu dziecka!**

Mleko mamy zapewnia zarówno pokarm, jak i odpowiednie nawodnienie dziecka. Gdy karmisz piersią, nie musisz dodatkowo poić maluszka. To jednak się zmienia, szczególnie w gorące dni, gdy dziecko pije mleko modyfikowane. Zadbaj o odpowiednią [ilość płynów w diecie](#) swojej pociechy, aby nie doprowadzić do zaparć, a także odwodnienia. Zapotrzebowanie na płyny u niemowląt, w przeliczeniu na kilogram masy ciała, jest cztery razy wyższe niż u osób dorosłych i wynosi:

ok.  
**700 ml**na dobę w pierwszym  
półroczu życiaok.  
**800 ml**na dobę w drugim  
półroczu życiaok.  
**1300 ml**u dzieci w wieku  
od 1. do 3. r. ż.

## 4

**Skonsultuj z pediatrą stosowanie probiotyków lub specjalnego mleka z dobroczynnymi kulturami bakterii**

Jeśli u dziecka żywionego mlekiem modyfikowanym zaparcia nie odpuszczają, skonsultuj z pediatrą zastosowanie probiotyków, które zawierają dobroczynne kultury bakterii (np. *L. reuterii*) zasiedlające przewód pokarmowy niemowląt karmionych piersią. Być może będzie konieczne wprowadzenie jednego z preparatów na specjalne potrzeby żywieniowe, stosowanych do postępowania dietetycznego u niemowląt i małych dzieci, które nie są już karmione piersią, a cierpią na problemy brzuszkowe – w tym przypadku zaparcia.

## 5

**Rozszerzanie diety niemowlaka – rób to stopniowo!**

Gdy przyjdzie czas na rozszerzanie diety szkraba, pamiętaj, aby robić to zgodnie z obowiązującym [schematem żywienia niemowląt](#). To pomoże uniknąć zaparć. Wprowadzaj posiłki uzupełniające stopniowo i w małych ilościach. Zadbaj też w tym czasie o odpowiednią ilość płynów w diecie dziecka. Jeżeli zauważysz, że szkrab ma problem ze zrobieniem kupy, na kilka dni najlepiej zrezygnuj z serwowania mu np. białego ryżu, czarnych jagód czy gotowanej marchewki, czyli produktów o właściwościach zapierających. Pomocne mogą się okazać suszone śliwki, warzywa czy [kaszki z błonnikiem](#) usprawniającym perystaltykę jelit.

Jelita maluszka będą musiały się jednak przyzwyczaić do trawienia pokarmów stałych. Z tego powodu kupa na początku rozszerzania diety może zmienić swoją konsystencję.

6

**Zrób masaż brzuszka i zadбай o bliskość z dzieckiem**

Gdy już pojawią się zaparcia, możesz spróbować wykonać dziecku delikatny [masaż brzuszka](#), by pobudzić jelita do pracy. Łagodny dotyk i bliskość rodzica to też sposób na rozładowanie stresu, który bywa jedną z przyczyn zatwardzeń u niemowląt i małych dzieci.

7

**Zachęć dziecko do aktywności fizycznej**

Aktywność fizyczna wpływa nie tylko na dobre samopoczucie i ogólne zdrowie, ale też na perystaltykę jelit. Zatem jeśli Twój maluszek jest już większy, zadбай o to, aby aktywnie spędzał czas.

!

**Zapamiętaj!**

Zazwyczaj to rodzic może zaobserwować, czy jego dziecko ma zaparcia. Jeśli nie uda Wam się rozwiązać problemu z zatwardzeniem u maluszka przy pomocy domowych sposobów, skonsultuj się z pediatrą. Im szybciej zostanie wdrożone odpowiednie leczenie, tym lepiej dla Twojego dziecka!



**WAŻNE INFORMACJE DLA MATEK:** Zdrowa dieta matki w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadбай, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Po porodzie, najlepszym sposobem żywienia maluszka jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia mu bowiem doskonale zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. Jeśli zdecydujesz się nie karmić piersią, pamiętaj że ta decyzja jest trudna do odwrócenia. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które powinniś wziąć pod uwagę. Dodatkowo, rozszczepienie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Dla zdrowia Twojego dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu. Przed podjęciem decyzji dotyczącej sposobu karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację.