

Székrekedés, széklet színek

A székrekedés (obstipáció) egyes adatok szerint minden 3. gyermeket érintő probléma, bár általában óvodás és kisiskolás korban jelentkezik. Újszülöttekben az első székletre akár másfél napot is kell várni, első élethéten naponta átlagosan négy székletük van, míg az anyatejes csecsemőknél később naponta három, míg tápszerezéseknél naponta kettő székletre áll be a bélműködés. Időnként anyatejes csecsemőknél előfordul, hogy csak hetente van székletük, de amíg ez nem túl kemény, nem jár vérzéssel, vagy étvágytalansággal, további teendőt nem igényel. Megfelelő táplálkozás és tornáztatás mellett a tünetek enyhülni szoktak, esetleg székletlazítók alkalmazása válhat szükségessé, ezt kezelőorvosa segítségével eldöntik.

A gyermekek székletének színe és állaga étkezéstől és egyéb külső behatástól változhatnak, de ez teljesen normális.



Utolsó széklet?

Át kell gondolni, hogy mikor volt utoljára széklet, az milyen állagú volt?

Társul -e bármilyen másik tünet a székrekedéshez?-> ügyelet ha erős a panasz.

01

Étrend változtatás

Adjunk több rostban gazdag tápanyagot (zöldség, gyümölcs, müzli, zabkorpa) több vizet, 100%-os rostos gyümölcslevet, tehéntejből maximum 7 dl-t.

Naponta, azonos időben, lehetőleg étkezés után küldjük el gyermekünket WC-re, üljön ott 5-10 percet, biztassuk székürítésre!

02



Széklet lazítók

Sok esetben a székrekedéses gyermekeknél segítség a glicerines végbélkúp használata, amely recept nélkül kapható gyógyszertárakban.

Ha a fenti tanácsok hatására 24 óra múlva nincs javulás, adjunk laktulóz szirupot éhgyomorra 5-10 ml-t (1-2 evőkanállal), az adag emelhető, amíg a széklet lágy nem lesz, és legalább másnaponta van.

Használható más recept nélkül kapható székletlágyító is pl.: makrogol.

03