

Szpital Powiatowy im. Doktora Kazimierza Hołogi w Nowym Tomysłu

## PROGRAM EDUKACJI PACJENTA – ZAPARCIA NAWYKOWE U DZIECI

Temat:

- Zaparcia nawykowe u dzieci

Cel główny programu:

- Edukacja dzieci ich rodziców/opiekunów na temat przyczyn i zapobiegania zaparciom.

Cele szczegółowe:

- Omówienie przyczyn i objawów zaparcí u dzieci
- Omówienie zasad dotyczących żywienia i diety stosowanej w zaparciach
- Pokazanie różnego rodzaju ćwiczeń wspomagających leczenie i zapobieganie zaparciom
- Nauka wykorzystywania zdobytej wiedzy w codziennym życiu

Prowadzący;

- Pielęgniarka

Odbiorcy, uczestnicy

- Dzieci, rodzice, opiekunowie oraz rodziny oddziału dziecięcego Szpitala powiatowego im. Doktora Kazimierza Hołogi w Nowym Tomysłu

Miejsce:

- Świetlica, sala chorych

Czas trwania zajęć:

- 30 – 40 min

Metody i techniki

- Pogadanka
- Dyskusja
- Plakaty
- Broszury informacyjne
- Instruktaż, ćwiczenia

Plan zajęć edukacyjnych

- Przywitanie odbiorców oraz przedstawienie się
- Przedstawienie tematyki i celu ogólnego zajęć
- Wprowadzenie

- Omówienie treści wykładu
- Zachęcenie rodziców do zadawania pytań
- Udzielanie odpowiedzi na zadawane pytania
- Podsumowanie
- Literatura

Treść wykładu:

- Przedstawienie definicji zaparć
- Przyczyny powstawania zaparć
- Objawy i rozpoznanie zaparć
- Sposoby postępowania w przypadku wystąpienia zaparć u dziecka
- Omówienie diety i sposobów przygotowywania posiłków
- Przedstawienie różnych form aktywności fizycznej
- Farmakoterapia

## REALIZACJA

### 1. Co to są zaparcia nawykowe u dzieci.

O zaparciach możemy mówić, gdy odstęp między wypróżnieniami jest zbyt długi. W warunkach fizjologicznych masy kałowe wydalane są przeważnie raz na dobę. Jeżeli jedna dziecko oddaje stolec raz na dwa, trzy dni ale nie ma przy tym żadnych dolegliwości i czuje się dobrze również uważamy to za fizjologię. Zaparcia nawykowe u dzieci to typowy przykład zaparć psychogennych. Są trudne do zdiagnozowania ze względu na różną częstotliwość oddawania stolca przez dziecko, jego wieku oraz sposobu żywienia. Aby proces wydalania przebiegał prawidłowo ważna jest odpowiednia ilość substancji balastowych zawartych w diecie głównie błonnika oraz odpowiedni odruch defekacji zależny od dziecka. W niesprzyjających warunkach dziecko może powstrzymywać ten odruch który po pewnym czasie ulega zanikowi co prowadzi do zaparć nawykowych. Mogą występować w każdym wieku i na każdym etapie rozwoju.

### 2. Przyczyny zaparć.

- czynniki psychogenne jak zmiana otoczenia , pójście do żłobka, przedszkola, szkoły
- niechęć przerwania zabawy
- złe warunki sanitarne
- u małych dzieci w trakcie nauki korzystania z nocnika
- strach przed bólem po uprzednim bolesnym wypróżnieniu
- zmiana klimatu
- mała aktywność ruchowa dziecka
- u starszych dzieci zła dieta - zbyt dużo węglowodanów

- u niemowląt karmionych piersią przejście na mleko modyfikowane
- osłabiona siła tłoczni brzusznej
- choroby przemiany materii
- przyjmowanie niektórych środków farmakologicznych np. żelaza

### 3. Objawy.

- mniej niż trzy wypróżnienia w tygodniu
- charakterystycznym objawem są suche, zbite stolce
- ból lub krwawienie towarzyszące wypróżnieniom



- przerywanie zabawy i zastyganie w bezruchu
- bóle brzucha
- wzdęcia
- brak apetytu

- brudzenie bielizny

#### **4. Rozpoznanie.**

U większości dzieci zaparcia nawykowe rozpoznaje się na podstawie zebranego dokładnego wywiadu lekarskiego oraz badania fizykalnego.

#### **5. Leczenie.**

Zaparcia o charakterze nawykowym u dzieci wymagają zazwyczaj kompleksowej i długotrwałej terapii. Często niezbędna jest współpraca lekarzy różnych specjalności oraz psychologa. Nieocenionym elementem terapii jest wsparcie i zrozumienie ze strony rodziców na każdym etapie leczenia. Najlepszym rozwiązaniem jest połączenie metod niefarmakologicznych z farmakoterapią.

Aby pomóc dziecku przede wszystkim należy zadbać o odpowiednio zbilansowaną dietę zawierającą produkty z dużą zawartością błonnika który pobudza motorykę jelit. Posiłki powinny być urozmaicone i smaczne. Należy również pamiętać o podawaniu dziecku odpowiedniej ilości płynów do picia. Niewskazane są słodzone oraz gazowane napoje. Warto też rozważyć stosowanie probiotyków.

Powinniśmy też zachęcać dziecko do aktywności fizycznej. Zaleca się pilnowanie aby dziecko uczęszczało do toalety najlepiej o stałych porach dnia, aby wyćwiczyć regularny rytm wypróżnień.

#### **Leczenie farmakologiczne możemy podzielić na trzy etapy.**

W pierwszym etapie ważne jest usunięcie zalegających mas kałowych najczęściej za pomocą wlewki doodbytniczej oraz podanie doustnych środków np. Lactulozy.

Po oczyszczeniu jelit z zalegających mas kałowych zaczynamy tzw. leczenie podtrzymujące które ma na celu pilnowanie regularnych wypróżnień i przywrócenie prawidłowego odruchu defekacyjnego. Podaje się leki o różnych mechanizmach działania oraz różnej drodze podawania. Faza ta trwa zazwyczaj od dwóch do czterech miesięcy.

#### **Do powszechnie stosowanych leków możemy zaliczyć:**

- preparaty zmiękczające masy kałowe
- zmniejszające wchłanianie wody i elektrolitów pobudzające ścianę okrężnicy do zwiększonej sekrecji śluzu
- osmotyczne (zwiększają ilość wody w jelicie) np. Dicopeg



Podczas tego etapu należy zachęcać a czasem nakłaniać dziecko do korzystania z toalety wykorzystując odruch żołądkowo - okrężniczy tzw. wysadzanie poposiłkowe. Ważna jest pozycja dziecka- kolana powinny znajdować się powyżej brzucha- można wykorzystać podnóżki. Zapewniamy odpowiednie warunki w toalecie; czysto, ciepło, wygodny nocnik, nakładka dla dzieci na toaletę, poczucie intymności. U niemowląt pozycja na pleckach z uniesionymi nóżkami.

Po osiągnięciu przez dziecko regularnych i prawidłowych wypróżnień należy stopniowo pod kontrolą lekarza odstawiać leczenie farmakologiczne.

## **6. Zapobieganie.**

Przede wszystkim warto zadbać o odpowiednio zbilansowaną dietę, zawierającą produkty z dużą ilością błonnika.

Posiłki powinny być przyjmowane o określonych porach dnia.

Posiłki powinny być smaczne i urozmaicone

Dziecko powinno unikać stresów i napięć.

Pilnujemy aby dziecko codziennie się wypróżniało.

Chwalimy dziecko po każdej udanej wizycie w toalecie.

## Przykładowy jadłospis:

### **I śniadanie.**

Owsianka

Płatki owsiane należy ugotować - w wodzie, na mleku lub po połowie jednego i drugiego - 5 łyżek płatków zalać szklanką płynu i gotować tak długo aż płatki zaczną się rozpadać, a całość zacznie przypominać kleik.

Można również dla dziecka przygotować kaszkę owsiano-pszenną na mleku modyfikowanym. Warto wybrać mleko wzbogacone w błonnik.

Do owsianki można dodać również suszone owoce np. śliwki, lub łyżeczkę siemienia lnianego. Siemię lniane ma dużą zawartość błonnika. Zmielone nasiona lnu pobudzają do pracy jelita i zapobiegają zaparciom.

### **II Śniadanie.**

Jogurt naturalny z owocami

Najlepiej wybrać jogurty typu "activia" z żywymi kulturami bakterii, które również wzbogacą florę bakteryjną jelit i poprawiają ich perystaltykę.

Z owoców należy unikać bananów czy jabłek. Ale warto wzbogacić jogurt owocami np. śliwkami, truskawkami, jagodami, czy gruszkami.

Śliwki - czy świeże, czy suszone, są źródłem błonnika. Zawarte w nich cukry działają przeczyszczająco. Śliwki pełnią też funkcję ochronną jelit.

Gruszki są bogate w błonnik, zawierają pektyny – substancje, które regulują ruchy jelitowe i oczyszczają organizm.

Truskawki i jagody - Są pełne przeciwutleniaczy, a ich właściwości poprawiają ruchy jelitowe i metabolizm.

### **Obiad.**

Na obiad najlepiej sprawdzają się zupy, które zawierają dużą ilość warzyw. Dlatego polecam zupę jarzynową, czy tradycyjne zupy uwielbiane przez dzieci jak pomidorówka, żurek czy ogórkowa. Do obiadu dodaje również łyżeczkę oliwy, która dobrze działa na zaparcia.

### **Podwieczorek**

Najlepsze są świeże owoce. Można jednak też ugotować kisiel z siemienia lnianego:

Łyżeczkę mielonego siemienia lnianego zalej 1/2 szklanki gorącej wody. Energicznie mieszaj, czekając, aż kisielek nieco przestygnie. Podawaj dziecku do picia po 1/2 szklanki dwa razy dziennie.

## **Kolacja**

Kanapki z chleba pełnoziarnistego, z białym serkiem lub np. szynką. A do tego sałatka. Jeśli dziecko nie jada jeszcze sałatek warto dodać chociaż pomidory, rzodkiewki czy inne warzywa do białego serka.

Powyższy przykładowy jadłospis dla dziecka z zaparciami powinien pomóc uporać się maluszkowi z problemem.

Podsumowując, jadłospis na zaparcia u dzieci powinien zawierać dużo warzyw, owoców, błonnika, oliwę, produkty bogate w błonnik i odpowiednią ilość płynów.

## **Podsumowanie i weryfikacja końcowa.**

### **Pytania**

1. Proszę krótko opisać co rozumiecie państwo pod pojęciem zaparć nawykowych
2. Proszę wymienić objawy oraz przyczyny zaparć.
3. Proszę wymienić produkty bogate w błonnik.
4. Proszę powiedzieć w jaki sposób można zmienić nawyki u swojego dziecka oraz styl życia rodziny.

### **Po zakończeniu programu uczestnik:**

- wie i ma świadomość problemu zaparć i konieczności wielomiesięcznego leczenia po wypisie ze szpitala.
- umie wymienić objawy i przyczyny zaparć u dzieci
- wie, które produkty są bogate w błonnik pokarmowy
- poznał zasady diety bogato resztkowej
- chce wykorzystywać zdobytą wiedzę w praktyce
- potrafi przekazać zdobytą wiedzę innym członkom rodziny
- jest zmotywowany do wprowadzenia kilku zmian w nawykach u swojego dziecka i w swoim stylu życia/

Ocena odroczonej w czasie: dziecko nie będzie kolejny raz hospitalizowane powodu zaparć, będzie prawidłowo funkcjonowało w domu.

## **Literatura**

1. Józef Ryżko, Biegunki i zaparcia, PZWL Warszawa 2017
2. Wanda Kawalec, Krystyna Kubicka, Pediatria, PZWL 2014
3. [https://www.doz.pl/czytelnia/a16355Zaparcia\\_nawykowe\\_\\_czym\\_sa\\_Jak\\_leczy\\_sie\\_zaparcia\\_nawykowe\\_u\\_dzieci](https://www.doz.pl/czytelnia/a16355Zaparcia_nawykowe__czym_sa_Jak_leczy_sie_zaparcia_nawykowe_u_dzieci)
4. <https://zdrowie.pap.pl/rodzice/zaparcia-u-dzieci-leczenie-moze-trwac-kilka-lat>

**mgr pielęgniarstwa, spec. pielęgniarstwa Neonatologicznego, Iwona Chwalisz.**