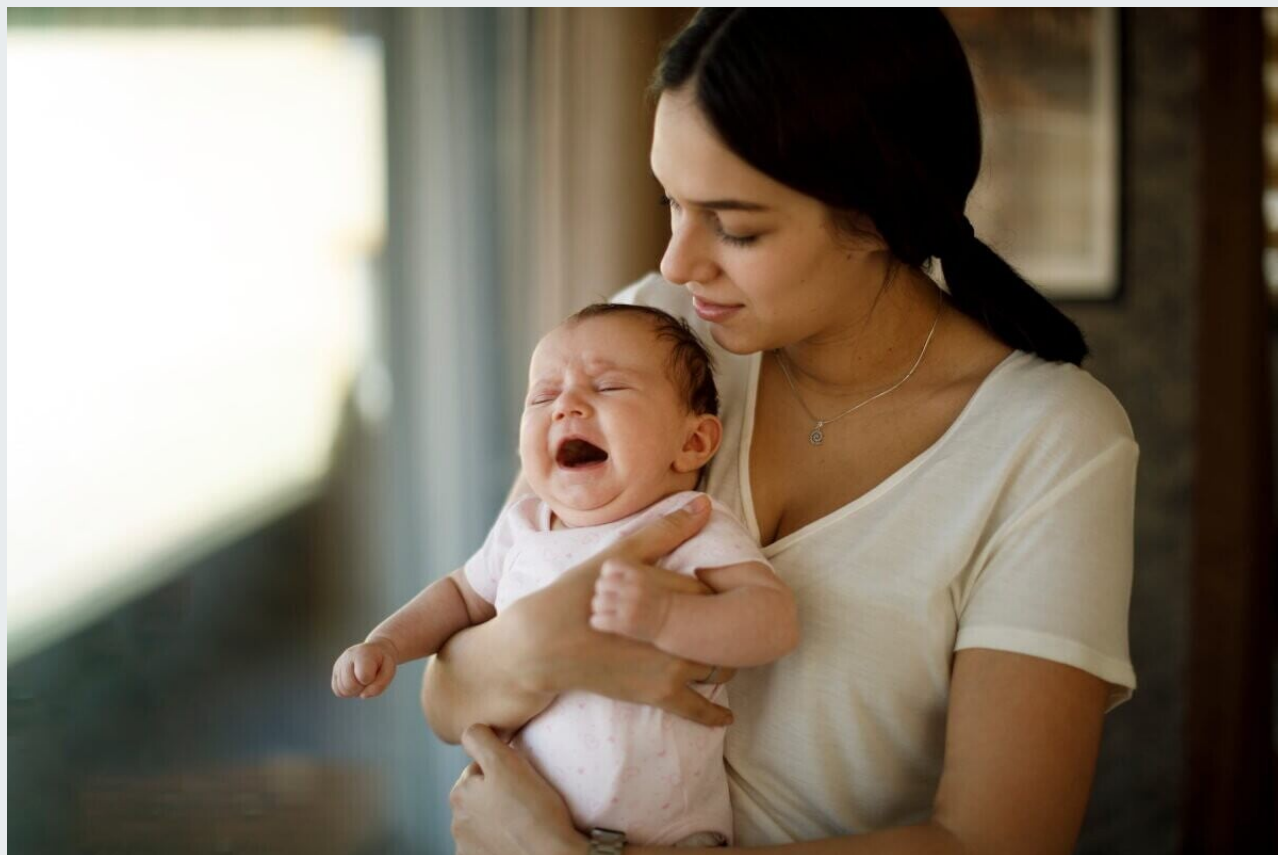




Ako uvoľniť zápchu u bábätko?

OD NARODENIA

ČLÁNOK

APR 19, 2022

3 MINÚT

Zápcha dojčatá dokáže poriadne potrápiť. Prečítajte si jej najčastejšie príčiny a rady, ako tomuto problému predchádzať a ako dieťaťku od bolesti uľaviť.

Príčin, prečo vylučovanie nejde ľahko, môže byť hneď niekoľko. Medzi najčastejšie patrí dehydratácia, prechod na iný typ stravy alebo ľahšie ochorenie. Častejšie sú náchylné deti kŕmené dojčenskou výživou než tie plne kojené. Keďže je každé bábätko iné, nie je príliš smerodajné, koľkokrát za deň bábätko kaká. **Dôležité je sledovať skôr konzistenciu a veľkosť.**

Pre zápchu býva typické, že je bábätko uplakané, nekludné a má suchú, malú stolicu

alebo naopak nezvyčajne veľkú. Vylučovanie potom ide horšie a môže byť dokonca bolestivé a dieťa podvedome môže stolicu zadržiavať a zápcha sa tak zhoršuje. Kvôli zápche bábätko môže strácať chuť do jedla, stolica môže zapáchať, môžu ho viac trápiť vetry a môže aj zle spinkať.

Aké sú najčastejšie príčiny zápchy u bábätiek?

Najčastejšie príčiny zápchy u bábätiek sú dehydratácia, prechod na iný typ stravy alebo ľahšie ochorenie. Zápcha je častejšia u detí kŕmených dojčenskou výživou.

Pripravili sme pre vás prvú pomoc, ako nad týmto nepríjemným problémom zvíťaziť.

5 rád ako bábätku ulaviť

1. Uvoľniť bruško a zmierniť bolesť môžu pomôcť jemné masáže alebo cvičenie. Použite detský olejček a masírujte bábätku bruško v smere hodinových ručičiek od pupku smerom von. Netlačte, masáž musí byť jemná a mala by sa bábätku páčiť. Nožičkami cvičte tak, že jemne imitujete kopanie alebo jazdu na bicykli.
2. Vyskúšajte terapiu teplom. Vyžehlite látkovú plienku a ešte teplú priložte na bruško. Pozor, aby teplota nebola príliš vysoká! Rovnako tak môžete vyskúšať teplý kúpeľ, môže podporiť prirodzenú funkciu čriev. Po osušení môžete natrieť bruško aj zadoček špeciálnymi olejčkami na zmiernenie a prevenciu bolesti.
3. Klbko, tigrík a húpanie. Aj na zápchu môže zakaždým zabrať niečo iné. Skúste sa s dieťaťom pohupovať na fit lopte, nosiť ho chvíľu v šatke alebo schúlené v klbku, prípadne húpať na rukách v pozícii „na tigríka“ – teda na brušku s podoprenou hlavičkou. Húpavý pohyb, ľudské teplo a pocit bezpečia, to všetko môže priniesť úľavu.
4. Pokiaľ bábätko kŕmite dojčenským mliekom, nezabudnite na prísun tekutín. Môžete mu dať napiť po lyžičke prevarenej a vychladenej dojčenskej vody. Tekutiny by mal drobček dostať medzi kŕmením. Uistite sa, že dojčenská výživa je pripravená správne (bežne 1 odmerka na 30 ml vody)! Zlá príprava môže citlivému tráveniu bábätko ublížiť.
5. Vyskúšajte dojčenskú výživu Sensitive s obsahom probiotík Lactobacillus

reuteri, prebiotík GOS/FOS a so zvýšeným množstvom horčička, ktorá je vyvinutá špeciálne pre citlivé zažívanie a ako prevencie zápchy, napríklad BEBA Sensitive. GOS/FOS vláknina je obsiahnutá aj vo výživovom doplnku BEBACARE FIBRE, ktorý je vhodný pre vaše bábätká už od narodenia.

Ako zistiť, či má dieťa zápchu?

Ak je bábätko uplakané, nekludné a má suchú, malú stolicu alebo naopak nezvyčajne veľkú, môže to naznačovať zápchu. Vylučovanie pri zápche môže ísť horšie a byť dokonca bolestivé.

Ako možno zmierniť bolesť spôsobenú zápchou u detí?

Bolesť spôsobená zápchou u detí môže byť zmiernená jemnou masážou brucha alebo cvičením nôh, tepelnou terapiou (ako je teplý kúpeľ alebo teplá plienka na bruchu), hojdaním na fit lopte, v nosiči alebo šatke alebo hojdaním na rukách v polohe "tiger".



Aká je odporúčaná strava a príjem tekutín pre deti trpiace zápchou?

Ak je dieťa kŕmené materským mliekom a trpí zápchou, je dôležité zabezpečiť

dostatočný príjem tekutín, napríklad čajovú lyžičku prevarenej a chladenej detskej vody medzi kŕmeniami. Kľúčom je správna príprava počiatočnej dojčenskej výživy (zvyčajne 1 odmerka na 30 ml vody). Je tiež dobré vyskúšať citlivú detskú výživu obsahujúcu probiotiká, prebiotiká a zvýšené množstvo horčička, ktorý je špeciálne vyvinutý pre citlivé trávenie a prevenciu zápchy.