

OBSTIPÁCIA – NÁVOD PRE RODIČOV

Do **denníka** sa majú zapisovať úspešné aj neúspešné pokusy a tiež mimovoľný únik stolice, špinenie spodného prádla. Dieťa možno stimulovať pochvalou a drobnými odmenami za vydarený pokus.

Nácvik pravidelného vyprázdňovania – do nočníka, na toalete – v dĺžke 10 – 15 minút, pravidelne 2-krát denne, v približne rovnakom čase, v atmosfére pokojného prostredia, bez náhlenia a rozkazovacieho spôsobu. Nácvik je vhodný napríklad po raňajkách, mal by prebiehať v pokoji, so stehnami pritiahnutými k bruchu s dostatočnou oporou chodidiel, eventuálne o stoličku a v predklone. Pri nutkaní na stolicu netreba defekáciu odďaľovať. Pri neúspechu môže dieťaťu pomôcť masáž bruška.

Primeraná a pravidelná **pohybová aktivita**.

Stravovacie opatrenia. Pravidelný príjem tekutín. Ráno treba začať s pohárom vlažnej vody, ovocnej šťavy alebo džúsu bez prisladzovania. Uprednostňujú sa balastné, napúčajúce látky a potraviny, ktoré podporujú tráviaci proces. Prirodzeným zdrojom vlákniny je ovocie a zelenina, ktoré by sa mali podávať minimálne 2-krát denne, strukoviny, celozrnné pečivo, obilninové vločky, müsli. Strava má byť racionálna, veku primeraná, s obmedzením produktov z bielej múky, sladkostí a čokolády, kondenzovaného sladeného mlieka, kakaových nápojov, čierneho čaju. Z ovocia sa odporúča obmedzenie konzumácie banánov a čučoriedok. Nadmerný príjem sladkého mlieka je možné nahradiť kyslomliečnymi produktami. Do stravy nie je potrebné pridávať ďalšie prebiotiká či probiotiká.

Psychologické vedenie je prospešné.

Liečba funkčnej zápchy je **dlhodobá**, spojená s opakovanými ambulantnými kontrolami a trvá minimálne 6 mesiacov. Prax však ukazuje, že aj dlhšie.