

KABIZLIK

Bu kitapçık çocuklarda çok sık görülen bir yakınma olan, çocukların günlük yaşantılarını etkileyerek, fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açan kabızlık hakkında siz anne babalara, bilgi vermek ve yönlendirmek amacı ile hazırlanmıştır.

Kabızlık sık rastlanan bir problem olmasına rağmen, tanınmasında ve tanımlanmasında problemler yaşanır.

Bebeklik ve çocukluk yaş gruplarında normal dışkılama özelliklerinin bilinmesi, kabızlığın tanınmasına yardımcı olacak bir diğer önemli noktadır. Yenidoğan döneminde bebekler her beslenme sonrası dışkılayabilir. Ya da şaşırtıcı bir biçimde hiçbir rahatsızlık duymadan 6-7 günde bir dışkı yapabilir. Bebekleri keyifleri yerinde, huzurlu, kilo alımları ile ilgili bir problem yok ise bu dışkılama şekilleri normal olarak kabul edilir. Ek gıdaların başlanması ile dışkı özellikleri değişir ve yavaş yavaş günlük dışkı sayısı azalarak, oyun çocuğu yaşından itibaren erişkin tipi dışkılama özelliklerine geçiş gerçekleşir. Hergün ya da gün aşırı, bir kez çok zorlanmadan, normal kıvamda dışkı yapılması normal barsak alışkanlığı olarak tanımlanır. Kabızlık normalden daha seyrek ve sıkıntı verecek ölçüde sert ve /veya zorlu dışkılama olarak tanımlanır.

Haftada ikiden az ve zorlu dışkılama da kabızlık tanımı olarak kullanılabilir. Ailelerin dışkı özellikleri tartışılırken dışkı özelliğinin şekil üzerinde gösterilmesi sağlık ekibi ve aileye yardımcı olacak bilgiler verecektir.

YAŞ GRUPLARINA GÖRE KABIZLIK NEDENLERİ

YENİDOĞANLAR

Anne sütü alan bebeklerde bu sorun çok görülmez. Bu bebeklerin kakaları altın sarısı renginde ve yumuşaktır. Bu nedenle doğumdan sonra ilk dışkılarını ilk 24 saatten sonra çıkaran yenidoğanlar veya yenidoğan döneminde başlayan kabızlık olgularında altta yatan bir hastalığın olup olmadığı dikkatle araştırılmalıdır. Bu hastalıklar makat açıklığı ve yerleşimi, kalın bağırsak darlığı veya barsak sinir sisteminin gelişimi ile ilgili doğumsal problemler ya da tiroit bezinin az çalışması gibi kabızlığa yol açan sistemik problemler olabilir. Bebek mama ile besleniyorsa ve ek gıdalara geçiş sürecinde de kabızlık problemlerine daha sık rastlanır. İnek sütü protein alerjisi ve çok fazla inek sütü tüketimi, başka nedenlerle kullanılan ilaçlar kabızlık oluşturabilir.

ÇOCUKLAR

Bu yaş grubunda kabızlık genellikle bir organik hastalık ile ilişkili değildir ve fonksiyonel olarak adlandırılan ALTTA YATAN BAŞKA BİR HASTALIĞIN OLMADIĞI kabızlık tipi sık görülür.

- Tuvalet terbiyesinin 2,5 yaşından önce verilmesi
- Yeterli, dengeli ve düzenli beslenmemek
- Bol su tüketmemek
- Tuvalet ihtiyacını ertelemek(Dışarıda tuvaletin kirli olması, yeterli vaktin olmaması, oyundan kopamama)
- Hareketsizlik, vaktin büyük bir bölümünü televizyon ya da bilgisayar başında geçirmek
- Okula başlamak gibi yeni bir sosyal yaşantıya adım atmak, okulda tuvalete gitmekten çekinmek

gibi nedenlerle bir kez dışkı ritmi bozulan çocukta, dışkı sertleşir ve dışkılama sırasında çocuğun canı acır. Çocuk dışkılamaktan korkar. Bu olay tekrarlandıkça bir kısır döngü ile problem ağırlaşır. Dışkısı gelen çocuk, bir köşeye saklanır, dışkılamayı ertelemek için bacaklarını ve kalçasını kasar, ağlar, terler, kızarır ve anne-babayı endişe eden bir süreç yaşanmaya başlar.

Uzun süren kabızlıkla karın ağrısı, iştahsızlık, bulantı, kusma gibi problemler oluşur. Sürekli kabızlığı olan çocuğun idrar torbasının kapasitesi azalacağından (komşuluktan dolayı) bu çocuklar normalden daha sık idrara çıkabilir ve daha sık idrar yolu enfeksiyonları izlenir.

ANNE BABA OLARAK NE YAPMALIYIZ?

Sorun gelişmeden neler yapmalıyız?

Bebekler ilk 6 ayda sadece anne sütü ile beslenmeli ve 2 yaşına dek anne sütü almalıdır. Geçerli nedenlerden dolayı anne sütü verilemiyorsa doktor tarafından önerilen mamalar kullanılabilir. Bu olanak yoksa sıvı yağ eklenerek zenginleştirilmiş inek sütü kullanılabilir.

Tuvalet terbiyesinin 2,5 yaşından önce verilmemesi, bu konuda anne babaların zorlayıcı bir tavır takınmaması önemlidir. Tuvalet eğitimi sırasında tuvalette müzik dinletilmesi, kitap okunması gibi hoş eğlencelerle alıştırmaya çalışılması bu zorlu dönemin daha kolay geçilmesini sağlayacaktır. Klozet tipi tuvalet kullanılıyorsa çocuğun ayağının altına bir tabure koyularak dizlerin kalçadan yüksek olması sağlanmalıdır. Bu şekilde oluşturulan çömelme benzeri hareket oluşturduğu açı ile dışkılamayı kolaylaştırmaktadır.

OKUL ÇOCUĞUNDA,

Tuvalet ertelenmemelidir.

Spor ile çocuklarımız obeziteden (aşırı şişmanlık) ve kabızlıktan korunacaktır.

Lifli gıdalar; tam tahıl ekmeği (tam buğday, koyu çavdar, yulaf), kepek, elma, şeftali, kayısı, domates, vişne, kurutulmuş meyve, her türlü yeşil sebze tüketimi arttırılmalıdır. Lifli gıdalar suyu emip, dışkıyı yumuşatır. Böylece sindirilmiş yiyecekler bağırsakta daha hızlı ve kolay ilerler.

Atıştırmak için cips yerine patlamış mısır, fındık, kurutulmuş meyve tercih edilmelidir.

Meyveleri kabuklu tüketmeye ve bol su tüketimine özen gösterilmelidir.

Özellikle sabahları ılık su içmek bağırsakları olumlu yönde çalıştıracaktır.

KABIZLIK CİDDİ BİR PROBLEM MİDİR?

Kabızlık uzun sürdüğünde, aşırı gerilmeye bağlı hemoroid (basur) ve sert dışkıya bağlı fissürler (çatlak) oluşturabilir. Bu nedenle kanama görülebilir. Bazen çok zorlanma barsak yüzeyinin makattan dışarı itilmesine neden olur.

KABIZ ÇOCUĞUN İZLENİMİ VE TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?

Yukarıda bahsedilen yaşam tarzı önlemlerinin uygulanması tedavi sürecinde büyük önem taşır. Özellikle yemek sonrası tuvalete oturma önerilmelidir.

Kabızlık olgularında, doktorunuz çocuğa zarar vermeyecek ilaçları seçerek uygun dozda ve uzun süreli tedavi önerecektir.

Doktorunuzun tavsiye ettiği ilaçları kullanırken bu rahatsızlığın çok sık görüldüğü, hastayı ve anne babaları çok yoran bir hastalık olduğu unutulmamalıdır. Bu açıdan doktor önerilerine harfiyen uyulması çok önem taşır. Verilen ilaç tedavisinin doktor tarafından tarif edilen biçimde en az 3-6ay süre ile kullanılması gerektiği bilinmelidir. En sık yapılan hatalar; ilaç tedavisinin uygun dozda verilmemesi veya yarar gören çocuklarda ilaçların kısa zaman sonra kesilmesidir. Tedavinin uzun süreli olması çocuğun ağrılı dışkılama deneyimini unutmaması açısından önemlidir.