

# Zaparcia — noworodki i niemowlęta do 6 miesiąca

Czym są? Jak im zapobiegać?

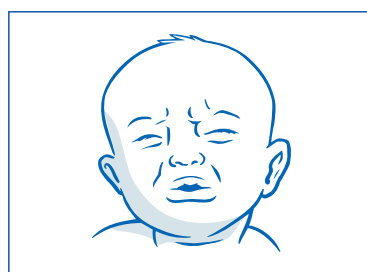
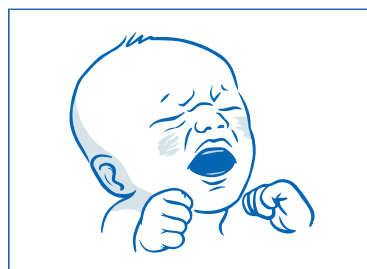
## Czy obawiasz się, że Twoje dziecko może mieć zaparcia?

Ciężko jest czasem stwierdzić, dlaczego Twoje dziecko płacze lub odczuwa dyskomfort, a powodem tego często mogą być problemy z brzuszkiem. Dziecko karmione piersią bardzo rzadko miewa zaparcia, ponieważ mleko matki jest lepiej trawione od mleka modyfikowanego.

## Jak rozpoznam czy moje dziecko ma zaparcia?

Zaparcia to coś więcej niż lekko zaczerwieniona twarz dziecka i parcie w czasie załatwiania się. Do charakterystycznych objawów zaparcia należą:

- mniej niż trzy wypróżnienia w tygodniu
- płacz, dyskomfort, irytacja lub ból przed robieniem kupki
- suche, twarde kupki (duże lub bobki), z których wydalaniem Twoje dziecko ma trudności
- ból brzuszka
- utrata apetytu
- ślady krwi w kupce mogące wynikać z drobnych pęknięć skóry, powstałych przez wydalany z trudnością stolec



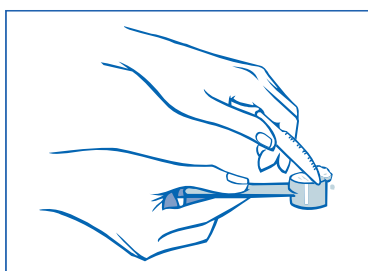
## Co robić

- ✓ Pamiętaj, że dzieci karmione butelką mogą nie robić kupki nawet przez kilka dni. Jeżeli pieluszki Twojego dziecka są często mokre, a ono samo nie wykazuje objawów przygnębienia — nie ma powodów do obaw.
- ✓ Upewnij się, że mleko w proszku jest wymieszane w odpowiednich proporcjach z wodą — zbyt gęsty pokarm może prowadzić do zaparc.



## Czego nie robić

- ✗ Nie rozcieńczaj już przygotowanej porcji mleka modyfikowanego — musisz mieć pewność właściwych proporcji, gdy mieszasz mleko z wodą. Zawsze dokładnie przestrzegaj zaleceń producenta.
- ✗ Nie wsypuj zbyt dużej ilości mleka w proszku do miarki. Usuń jego nadmiar upewniając się, że dodajesz do wody prawidłową dawkę mleka.



## Sprawdzone sposoby

- Delikatny masaż brzuszka może rozluźnić mięśnie brzucha.
- Delikatnie ruszaj nóżkami dziecka („rowerek”), tak by pomóc kupce przejść przez jelito.
- Jeżeli Twoje dziecko dostaje mleko modyfikowane, daj mu odrobinę wystudzonej i przegotowanej wody między karmieniami, ale nie rozcieńczaj mieszanki.
- Postaraj się przejść na gotowe mieszanki — kupki dziecka staną się wtedy miększe.
- JEŚLI te objawy nie ustąpią, lub masz wątpliwości dotyczące zaparc, skontaktuj się z położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem.

**WAŻNA INFORMACJA:** Najlepszym sposobem karmienia niemowlęcia jest karmienie piersią, ponieważ mleko matki stanowi dla dziecka idealną zrównoważoną dietę i ochronę przed chorobami, a także zapewnia niemowlęciu i matce wiele pozażywnościowych korzyści. Zalecamy skonsultowanie się z pracownikiem służby zdrowia przy podejmowaniu decyzji o sposobie karmienia niemowlęcia. Należy również zasięgnąć profesjonalnej porady w zakresie przygotowania do karmienia piersią i jego utrzymania. W przypadku decyzji o karmieniu piersią, ważne jest stosowanie zdrowej, zrównoważonej diety. Mleko początkowe ma zastąpić mleko matki w razie podjęcia decyzji o niekarmieniu piersią lub braku możliwości karmienia piersią z jakiegokolwiek powodu. Decyzja o niekarmieniu piersią lub wprowadzeniu częściowego karmienia butelką zmniejszy ilość mleka matki. W razie podjęcia decyzji o niekarmieniu piersią z jakiegokolwiek powodu należy pamiętać, że od takiej decyzji praktycznie nie będzie odwrotu. Stosowanie mleka początkowego ma również konsekwencje społeczne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Mleko początkowe należy zawsze przygotowywać, stosować i przechowywać zgodnie z instrukcją na etykiecie, aby nie narażać zdrowia niemowlęcia.