

Kabızlık

Turkish



Kabızlık, çocuğun sert kaka yapması (dışkı ya da bağırsak hareketleri) ya da tuvalete düzenli olarak gitmemesi olarak tanımlanabilir. Çocuklarda bağırsak hareketlerinin sertliği ya da sıklığı büyük farklılık gösterir.

- Emzirilen bebekler her emzirmeden sonra da kaka yapabilirler, haftada bir kez de kaka yapabilirler.
- Biberonla beslenen bebekler ve daha büyük yaştaki çocuklar genellikle en az iki ya da üç günde bir kaka yaparlar.

Kabızlık özellikle tuvalet eğitimi sırasında ya da katı gıdalara başlandığında çocuklarda sık görülen bir sorundur. Aynı zamanda bir çocuğun sancılı ya da korku verici bir bağırsak hareketliliği yaşamasından sonra da bir sorun haline gelebilir.

Kabızlığın belirtileri ve semptomları

Kabızlık şunlara neden olabilir:

- mide kramplarına (gelip geçen sancı)
- çocuğunuzun normalden az acıkmasına
- hırçın davranmasına
- kaka yaparken sancıya ve kanamaya yol açan makat yırtıklarına (makatın etrafındaki deride küçük çatlaklar) – sert ve kalın dışkının zorlamayla çıkarılmasından kaynaklanabilir
- çömelleme, bağdaş kurma ya da tuvalete oturmama gibi tuvaletini tutma davranışlarına.

çocuğunuzda kabızlık varsa, normalinden şişkin görünebilir, hatta karnına hafifçe bastırdığınızda dışkı topaklarını da hissedebilirsiniz.

Uzun dönemli kabızlık çocuğunuzun altına kaçırmasına (altına kaka yapmasına) neden olabilir. Çocuğunuzun rektumunda (kalın bağırsağın makata açılan düz kısmı) çok miktarda olan kakanın uzun süre kalarak gerilmesi buna yol açar. Çocuğunuzun rektumu sürekli gergin olduğu için tuvalete gitme ihtiyacını hissetmeyebilir. Kaka çocuğunuzun iç çamaşırına onun haberi olmadan geçebilir. Tıbbi olarak, altına kaçırma 'enkoprezi' ya da 'dışkı tutamama' olarak tanımlanır.

Kabızlığa neden olan durumlar nelerdir?

Çocuklardaki kabız vakalarının çoğunda ciddi bir nedenle karşılaşılmamıştır. Olası bazı nedenler şunlardır:

- Vücut yapısı – bazı çocukların sindirim sistemleri yavaştır, bu da kabızlığa neden olur.
- Tuvalete gitme alışkanlıkları – kaka yapma isteğinin göz ardı edilmesi gibi. Küçük yaştaki çocukların çoğu oynamakla meşgul olduklarından zamanında tuvalete gitmezler. Kaka bu yüzden sertleşir ve kalınlaşır. Tuvalete düzenli ve rahat bir şekilde gidilmesine fırsat vermek için her gün, günde üç defa tuvalet için zaman ayrılmalıdır.
- Tutma alışkanlığı – bir çocuk, makat yırtığı varken sert kaka yapmaya çalışması gibi sancılı ya da korku verici bir bağırsak hareketliliği yaşadıkten sonra 'tuvaletini tutmaya' başlayabilir. Tuvaletini daha uzun tutması kakayı daha da sertleştirir ve sonraki bağırsak hareketliliğini daha da sancılı bir hale getirir.
- Tuvalet ortamındaki değişiklikler – yeni ya da hoşça gitmeyen okul tuvaletleri ya da tuvalete gitmeleri gerektiğinde tutmalarının istenmesi (özellikle okulda).
- Diyet – fazla miktarlarda hazır yiyecek ve yetersiz miktarlarda taze meyve ve sebze içeren bir diyet kabızlığa yol açabilir. Çok miktarda inek sütü içen çocuklar da kabız olabilirler.
- Hastalık – çok az sayıdaki çocukta, bağırsakların bazı kısımlarında sinir uçlarının olmaması, omurilikte bozukluklar, tiroid yetersizliği ve diğer belli metabolik rahatsızlıklar kabızlığa neden olabilir. Bunlar nadir olarak görülen durumlardır ve doktorunuz çocuğunuzda bunların olup olmadığını kontrol edecektir.

Evde bakım

Çocuğunuzun kakasının sertliği ya da hangi sıklıkta dışkıladığı sizi yalnızca bir sorun yaratıyorsa endişelendirmelidir. Çoğu durumlarda, çocuğunuzun kabızlığını evde tedavi edebilirsiniz.

Sağlıklı bağırsak hareketleri

Tuvalet eğitimini almış çocuğunuz kabızsa, ona tuvalette düzenli olarak oturma alışkanlığı kazandırılmalıdır.

- Çocuğunuz kahvaltıda, öğle yemeğinden ve akşam yemeğinden sonra tuvalette oturmalıdır – tuvalete gitme ihtiyacını hissetmeseler bile. Önceden kaka yapmış olsalar bile üç ile beş dakika arasında tuvalette kalmalıdır. Mutfak zamanlayıcısı

kullanarak kaldığı süreyi ölçebilirsiniz ve olası tartışmaların önüne geçebilirsiniz.

- İyi alışkanlıkları (tuvalette oturup kaka yapmayı), onu cesaretlendirerek ve yaşına uygun oyuncaklar ya da yaratıcı yöntemler kullanarak teşvik edin. Çocuğunuz tuvalete gittiğinde kaka yapmasa bile ona övgü dolu sözler söyleyin.
- Çocuğunuz tuvalete gitmesi gerektiğinde gitmesi için teşvik edin.

Korkuyu ve acıyı çağrıştıran unsurları ortadan kaldırın

- Küçük yaştaki çocukların birçoğu tuvalete düşmekten korkar. Bir ayak taburesinin ya da duvar tutamağının faydası olacaktır. Hoşlarına giden bir kitabı tuvalette bulundurmak da onları rahatlatılabilir.
- Çocuğunuzun okuldaki, kreşteki ya da bakıcıdaki tuvaletleri kullanmada endişe duyup duymadığını öğrenin ve yapılabilecek bir şey varsa yapın.

Sağlıklı bir diyet

Diyet, çocuklardaki kabızlığın tedavisinde yetişkinlere göre daha az önemlidir. Diyette lif tüketiminin artırılması, kabızlığa doğal olarak eğilimli olan çocuklarda faydalı olabilir. Çocuğunuzun diyetine daha fazla lif katmak için şunları deneyebilirsiniz:

- Günde en az iki porsiyon meyve –erik, kuru erik, kuru üzüm, kayısı ve şeftali gibi kabuğu soyulmamış meyvelerde yüksek miktarda lif vardır.
- Kuru erik suyu – bazı çocuklarda faydalı olan, hafif ve doğal bir laksatiftir. Kuru erik suyu elma, kayısı ve kızılıçık suyu gibi başka meyve sularıyla karıştırıldığında tadı daha güzel gelebilir. Kuru erik suyunu dondurarak mey buz yapabilirsiniz.
- Günde en az üç porsiyon sebze.
- Buğday kepeği gevrekleri, buğday kadayıfı, tam tahıllı gevrekler ya da yulaf ezmesi gibi daha az işlenmiş gevrekler – Corn Flakes (mısır gevreği) ve Rice Bubbles (pirinç patlağı) gibi rafine edilmiş gevreklerden kaçının.
- Beyaz ekmek yerine kepekli ekmek.

Çocuğunuz 18 aydan büyükse, inek sütü tüketimini günde en fazla 500ml olacak şekilde azaltın ve yemeklerden önce tatlı içeceklerden kaçının. Bu, çocuğunuzun yemek vakitlerinde iştahını açacaktır. Bol su içmek çocuğunuzun kakasını yumuşatır.

Katı gıdaya başlamış bebeklerin diyetinde fazladan meyve ve sebze tüketiminin faydası olabilir. Bebeğinize haftada üç yemek kaşığı geçmeyecek şekilde süzölmüş kuru erik veya kayısı hoşafı ya da sulandırılmış kızılıçık suyu verebilirsiniz.

Formöla (mama) ile beslenen ve kabızlığı olan bebeklerin formöllerinin değiştirilmesi gerekebilir.

Ne zaman bir doktor görmeli

Bebeğiniz 12 aydan küçükse ve kabız olduğunu düşünüyorsanız, doktorunuzu ya da Anne ve Çocuk Sağlığı Hemşirenizi görmelisiniz.

Daha büyük çocuklar için, basit diyet değişikliklerinin herhangi bir faydası yoksa, çocuğunuz ağır sancılıysa ya da çocuğunuzda alttan kanama varsa, onu doktora götürmelisiniz.

Doktorunuz laksatif tedavisini önerebilir. Uzun zamandır kabız olan çocukların muhtemelen birkaç ay laksatif ilaçlar kullanması gerekecektir. Aynı zamanda sağlıklı bağırsak hareketi alışkanlıkları kazanmaları için teşvik edilmelidirler.

Laksatif seçenekleri

Laksatifler eczanelerden reçetesiz olarak alınabilir ancak çocukların tıbbi tavsiye alınmadan laksatif kullanması önerilmemektedir.

- **Sıvı parafin karışımlar** (örneğin Agarol, Parachoc) tatlandırılmış sıvı halindedir ve kakayı kayganlaştırarak kolay çıkmasını sağlar.
- **Macrogol3350** (örneğin Movicol, Osmolax) küçük paketler içinde olup suyla karıştırılır ve kakayı yumuşatır.
- **Laktüloz** (örneğin Duphalac) tatlı bir sıvı halindedir, kakayı yumuşatır ve bağırsakları boşalması için uyarır. Meyve suyu ya da sütle karıştırıldığında daha iyi bir tat verebilir. Kötü kokulu gaz çıkarmaya sebep olabilir.
- **Doküsat/poloksalkol** (örneğin Coloxyl) tablet ya da damla halindedir (üç yaş altı çocuklarda kullanıma en uygun olanıdır) ve kakayı yumuşatır.
- **Senna** (örneğin Senokot) tablet ya da tanecik halindedir ve bağırsakları boşalması için uyarır. Tanecikler elma hoşafı gibi yiyeceklerle karıştırılabilir. Dozu yüksek tutulduğunda ishale ya da mide kramplarına neden olabilir.
- **Bisakodil** (örneğin Duralax, Dulcolax) tablet ya da damla halindedir ve bağırsakları boşalması için uyarır. Mide kramplarına neden olabilir.
- **Pisilyum kabuğu lifi** (örneğin Metamucil) kakayı yumuşatan ve hafif bir laksatif olan doğal bir lif katkı maddesidir. Çocuğunuzun yemeğine karıştırılabilir.
- **Fitiller ve lavmanlar** (örneğin Glycerine, Duralax ve Microlax) çocuğunuzun kalın bağırsağına küçük tablet ya da sıvı halde uygulanır, bağırsakları boşalması için uyarır. Bağırsakların üstte kalan kısımlarındaki kakayı yumuşatmaz. Bazı durumlarda ciddi kabızlık için kullanılır, ağız yoluyla alınan laksatifler ise daha etkilidir ve çoğu çocuk için daha az sıkıntı yaratır. Gliserin fitilleri küçük çocuklarda ciddi kabızlıklar için kullanılabilir. **Çocuğunuzun doktoru size söylemediği sürece çocuğunuza asla lavman yapmayın.**
- **Bağırsak irigasyonu (yıkınması)** – çok az sayıdaki çocukta kabızlık çok ciddi bir hale gelir ve bağırsakların yıkınması için hastaneye yatırımları gerekebilir. Bu yöntem genellikle bağırsak için özel bir sıvı karışımın içirilmesi ya da tüp yoluyla mideye verilmesi şeklinde yapılır (nazogastrik tüp).

Hatırlanması gereken önemli noktalar

- Çocuklarda kakanın sertliği ve sıklığı konusunda büyük farklılıklar vardır.
- Çocuğunuzun kakasının sertliği ve sıklığı konusunda yalnızca bir sorun yaratması durumunda endişe duymalısınız.
- Kabızlık mide kramplarına, iştahsızlığa ve asabilige neden olabilir.
- Diyet değişikliğinin bir faydası yoksa, çocuğunuz şiddetli ağrı çekiyorsa ya da çocuğunuzda alttan kanama varsa doktorunuzu görün.
- Kabızlık genellikle doktorunuz tarafından önerilen sağlıklı bağırsak alışkanlıkları ve ilaçlarla kontrol altına alınabilir.

Daha fazla bilgi için

- Better Health Channel: [Kabızlık ve çocuklar](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children) (betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children)
- Raising Children Network: [Kabızlık](http://raisingchildren.net.au/articles/constipation.html) (raisingchildren.net.au/articles/constipation.html)
- The Royal Children's Hospital: [Eğitim günlüğü](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf)
- Çocuk Sağlığı Bilgisi: [Beslenme — okul çağından ergenliğe](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children)
- Çocuk Sağlığı Bilgisi: [Beslenme — bebekler ve yürümeye başlayan çocuklar](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers)
- Doktorunuzu ya da Anne ve Çocuk Sağlığı Hemşirenizi görün.



Viktorya Eyalet Hükümeti'nin desteğiyle The Royal Children's Hospital tarafından geliştirilmiştir. rch.org.au/kidsinfo

2018'de gözden geçirilmiştir

Kids Health Info (Çocuk Sağlığı Bilgisi) The Royal Children's Hospital Foundation tarafından desteklenmektedir. Bağıшта bulunmak için, rchfoundation.org.au internet adresini ziyaret edin.

Sorumluluk Reddi

Bu bilgiler, doktorunuzun ya da bir sağlık hizmetleri uzmanının verdiği önerilerin yerine geçmemelidir. RCH, yayımlandığı tarih itibarıyla, bu bilgilerin doğruluğunu temin etmek için her makul adımı atmıştır. RCH, hatalardan, yanlış anlaşılmalardan ya da bu bildirimlerde belirtilen herhangi bir tedavinin başarısından sorumlu değildir. Bu bilgiler düzenli olarak güncellenmektedir. En güncel bilgileri kullandığımızdan emin olun.