

# Как не допустить запор у ребенка?



Есть некоторые вещи, которые вы можете сделать, чтобы попытаться предотвратить развитие запора у ребенка:

- Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок не терпел, когда ощущает позыв к мочеиспусканию или дефекации. Поощряйте его идти в туалет сразу, при первых позывах.
- Убедитесь, что у ребенка достаточно времени для дефекации, и он не чувствует спешки или дискомфорта, или неудобства во время дефекации. Если ноги ребенка не достают до пола при сидении на унитазе, то лучше приобрести подставку для ножек.
- Выделяйте время для сидения на унитазе каждый день: после школы, после приема пищи.
- Поощряйте ребенка к активным играм и физической нагрузке, так как это увеличивает активность кишечника.

**ВВ! Употребление большого количества напитков на водной основе увеличивает содержание воды в фекалиях.**

- Поощряйте своего ребенка выпивать 6-8 стаканов воды, компота или тыквенного сока без сахара в день.

## Рекомендуемое потребление напитков на водной основе в сутки, в зависимости от возраста и пола

Возраст	Пол	Количество жидкости в сутки
1-3 года	Девочки	900-1000 мл
	Мальчики	900-1000 мл
4-8 лет	Девочки	1000-1400 мл
	Мальчики	1000-1400 мл
9-13 лет	Девочки	1200-2100 мл
	Мальчики	1400-2300 мл
14-18 лет	Девочки	1400-2500 мл
	Мальчики	2100-3200 мл

Если ваш ребенок посещает детский сад или школу, спросите его воспитателя/учителя, можно ли ребенку каждый день приносить в школу свою собственную бутылку воды или другой жидкости. Спросите, может ли педагог помогать вам, напоминая о необходимости пить жидкость.

- Если ваш ребенок еще младенец, спросите педиатра, можно ли кормить малыша между основными кормлениями.
- Увеличьте потребление пищевых волокон. Клетчатка увеличивает объем фекалий и способствует удержанию воды в них. Это делает дефекацию более безболезненной.
- Включите в рацион ребенка свежие овощи, бобовые, сухофрукты, свежие фрукты. Для младенцев попробуйте пюре из фруктов и овощей.
- Старайтесь включать в рацион семьи разнообразные продукты с высоким содержанием клетчатки (цельнозерновые злаки, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, рис, цельнозерновой хлеб).

**ВВ! Избыточное содержание клетчатки в рационе может, напротив, усугублять запор, особенно если не удастся уговорить ребенка пить много жидкости. Обсудите целесообразность приема отрубей и лекарственных слабительных препаратов на основе растительной клетчатки с вашим педиатром.**