

Психологический запор

Психологический запор — это боязнь ребёнка опорожнять кишечник. Такая ситуация чаще возникает у детей в возрасте 2-4 года, когда они уже научились управлять своими позывами.

Основные причины:

1. Возможно, ребенок не какает, потому что дефекация когда-то сопровождалась болевыми ощущениями, и ребенок начинает бояться ее повторения (*сдерживаемые каловые массы твердеют, когда сходить на горшок становится не только больно, но и затруднительно*).
2. Иногда дети сдерживают стул в результате эмоциональных потрясений или психического перенапряжения это могут быть стрессы, ссоры конфликты между близкими людьми, адаптации к детскому саду, страхи и так далее.
3. К таким же неприятностям приводит поведение матери и близких при приучении ребенка к горшку: принудительно, с нажимом, и отстаивая свою независимость, ребёнок проявляет сопротивление в виде произвольного задерживания дефекации.
4. Ребенок боится какать в горшок, когда родители ругают его из-за того, что не попросился вовремя на горшок. Он связывает гнев родных не с грязным бельем, а с процессом опорожнения кишечника
5. Стеснительные дети могут страдать от того, что не могут расслабиться на горшке, находясь в незнакомом месте или коллективе.
6. Неправильный режим питания.
7. Неблагоприятных экологических условий.
8. Недостаток движения.
9. Следствие приёма каких-либо препаратов.
10. Недостаточное питье, из-за чего развивается дефицит жидкости. Или другой вариант: ребенок пьет много, но в основном это – газировки, соки, лимонады, чай, а не вода.
11. Заболевания органов пищеварительного тракта, при которых ферментов не хватает, и пища не может перерабатываться нормально.
12. Дизбактериоз, при котором также нарушается пищеварительный процесс. К тому же, длительный дизбактериоз вызывает диспепсические расстройства: вздутие, слабую перистальтику, гнилостные процессы и т. д.
13. Гельминтозы также нарушают нормальную работу кишечника.
14. Заболевания нервной системы, щитовидной железы, пищевая аллергия

15. Проблема может быть вызвана и особенностями характера. Что это значит? Допустим, малыш сам по себе медлителен: по своей природе. Эта медлительность и неспешность выражается во всем: в движениях, разговоре, обмене веществ, а также в работе кишечника (непонимание психологии ребенка родителями, постоянная критика только усугубляют положение).

- Что делать?

Необходимо рассказать об этом педиатру, который, скорее всего, порекомендует сдать анализ на дисбактериоз. Если анализ будет положительный, врач даст все необходимые назначения.

При психологическом запоре родителям необходимо будет решить две задачи:

- 1. обеспечить мягкий стул, не приносящий ребенку боль;*
- 2. устранить причину, которая заставила ребёнка сдерживать кал.*

Важно придерживаться специальной диеты, которая нормализует стул. В рационе ребенка должны присутствовать:

- Вода, ведь именно из-за недостатка жидкости стул становится твердым (следите за тем, чтобы ребёнок пил достаточно жидкости: недостаток воды в организме тоже провоцирует запоры, но никаких сладких газировок они тоже могут провоцировать запор).
- Больше овощей и зелени, состоящих из клетчатки, которая способствует налаживанию моторики кишечника;
- Фрукты и сухофрукты (сливы, сливовый сок, изюм, чернослив и отвары из них) ограничить употребление сладкого, мучного, конфет, тортиков, пирожные и чрезмерное количество булочек, хлеба. кисломолочных продуктов (за исключением однодневного кефира). В исключительных случаях, когда запор сохраняется долгое время – 5-7 дней, нужно использовать ректальные свечи на основе глицерина.
- Лучший пример — личный. Продемонстрируйте, как это делаете вы. Ребенок должен понять, что это — обычная процедура.
- Волшебный горшок. Если ребенку когда-то было больно и теперь он боится, купите ему новый горшок

- Сказочная история. Придумайте сказку, например, про слоника (бегемотика) или фею которые заблудились в животике и не могут найти путь, чтобы выйти. А ребенку нужно непременно помочь этому герою. Постарайтесь быть с ребенком рядом, когда он сделает «дело» похвалите его и порадуйтесь вместе с ним. Ведь малыш сделал такое важное дело!

Обратите внимание ребёнка на то, насколько легче стало ему, что перестал болеть животик. Когда вы добьетесь того, что стул станет мягче и опорожнение кишечника наладится ребенок перестанет бояться «какать», ведь болезненных ощущений больше не будет.

- Сочините историю про Зайчика (Котика), как легко ходить на горшок, если не бояться его.
- Обыграйте ситуацию с использованием игрушек. Например, кукла не хотела садиться на горшок, у нее заболел животик. Доктор ее вылечил и рассказал, что в туалет надо ходить вовремя. Кукла послушалась доктора, и животик у нее больше не болит.
- Используйте пластилин. Чтобы ребёнок на горшке расслабился, дайте малышу пластилин — пусть мнет его, катает шарики и размазывает по листочку. Этот процесс очень хорошо отвлекает внимание.
- Готовьте чудо-коктейль. Для нормализации пищеварения давайте на ночь малышу „сказочный коктейль” — простоквашу, ряженку или однодневный (!) кефир.
- Хвалите чаще. После того как желаемый эффект будет достигнут, обязательно похвалите ребенка. Поддержка, внимание и любовь творят чудеса!
- Обеспечьте ему психологический комфорт. Дома не должно быть ругани, споров, переживаний и стрессов. Если ребенок отказывается что-то делать — не настаивайте, отложите это на „потом”. Очень важно пробудить в ребенке желание ходить на горшок. Никогда не ругайте малыша за отсутствие стула или за „аварию” в штанишках. Если ситуация того потребует, забудьте про горшок! Не напоминайте о нем, особенно в форме запугивания.
 - Если ребенку будет легче облегчиться под горячим душем, пусть пока так и будет. Не забывайте поощрять малыша каждый раз после того, как тот сходит в туалет, — угостите его конфетой или дайте интересную игрушку.

Эффективные решения

- Минеральная вода и лекарственные препараты. Для размягчения каловых масс врач может порекомендовать минеральные воды и

карловарскую соль, а также лекарственные препараты (пробиотики, лактулозу, энтеросорбенты, фитослабительные).

- Больше движения! Для профилактики запоров жизнь ребенка должна стать активной и насыщенной. Пешие прогулки, гимнастика, подвижные игры не только заставят кишечник ребенка работать как часы, но и отвлекут малыша от негативных переживаний.
- Массаж. Для восстановления перистальтики делайте массаж живота — круговые движения вокруг пупка по часовой стрелке, втягивание и выпячивание живота, а так же заднего прохода, пощипывания боковых сторон.
- Режим во всем. Приучайте ребенка ходить на горшок в одно и то же время, лучше — сразу после завтрака. Откорректируйте и общий режим дня, пусть малыш рано встает и рано ложится (оптимально — ложиться до 22.00 и вставать до 7.00). Поэтому ребенка нужно будить с учетом времени на неторопливое посещение туалета после завтрака. Благоприятная поза для очищения кишечника на корточках – на полной ступне, прижав колени к боковым поверхностям живота, «поза орла».
- Налаживайте с малышом эмоциональный контакт. Как можно чаще хвалите, поощряйте, играйте с ним. Позволяйте ему выражать разные эмоции: радость, грусть, агрессию (в допустимой форме), поговорите о его страхах. Повышайте самооценку ребенка, не подавляйте его своим авторитетом. Давайте больше свободы и самостоятельности, позвольте малышу проявлять инициативу.
- С ребенком, когда он уже в том возрасте и с ним можно договориться, постарайтесь донести ему, что сдерживаться нельзя (здесь также подходят сказки, в которой можно поиграть). Если уговоры подействуют, и ребенок будет понимать, что нужно покакать то постепенно проблема разрешится.

Чего делать не стоит!

Часто мамы, сами того не желая, усугубляют ситуацию. Сидение ребенка на горшке не должно превращаться в церемонию: не стоит заострять внимание на этой проблеме и закреплять ее в памяти. Отвлекайте ребенка разговором, чтением или игрой. Но не разрешайте и долго сидеть на горшке, так как это может спровоцировать проблемы с прямой кишкой. Бывает, ребенок не какает, потому что боится горшка и просто отказывается садиться на него. Тогда попробуйте пересадить ребенка на взрослый унитаз (существуют специальные детские сиденья).

