

Szülői útmutató 10.

Kisgyermekemnek szorulása van

A szorulás viszonylag gyakori probléma gyermekeknél. Ne ijedjünk meg, ha úgy gondoljuk, kisgyermekünknek szorulása van. A kisdedek székelési szokásai változóak, van, akinél több napig nincs és van, akinél napjában többször is előfordul. A szorulás azt jelenti, hogy a kisded ritkábban ürít székletet. A székletürítés fájdalmat okozhat számára, a fájdalom hatására a gyermek akár több napon keresztül is visszatarthatja székletét. Ez nyugtalanító lehet mind ön, mind a kisded számára. Ha felismeri a problémát a gyermek viselkedésében, kikérheti védőnője és orvosa tanácsát. Vigye magával ezt a Szülői útmutatót és mutassa meg, mit próbáltak ki eddig.

Van néhány egyszerű dolog, amivel segíthet a szorulásos kisdednek. Ezek az étrendjével, életmódjával vannak összefüggésben, biztosítani kell, hogy elegendő rostot egyen, elegendő folyadékot igyon, és viszonylag sokat mozogjon.

Hogy segíthet a leghatékonyabban?

	Ami segít	Hogyan?
	Kap a kisded minden étkezéskor rostban gazdag ételeket? ¹	<p>A rostfogyasztás elősegíti az étel áthaladását a bélrendszeren². Rostban gazdag gyümölcsök: alma, szőlő, szilva, eper, aszalt sárgabarack, és aszalt szilva; zöldségek: paszternák, brokkoli, zöldborsó, édesburgonya, káposzta, paradicsom, uborka, paprika; teljes kiőrlésű gabonatermékek: teljes kiőrlésű kenyér, durumtészta, hántolt rizs, teljes kiőrlésű búza és zabpehely; magvak: szezám, dió, mandula vagy mogyoró; hüvelyesek: lencse, bab, csicseriborsó.</p> <p>A korpa adása nem javasolt kisdedkorban, mivel ez felfúvódást és szelet okozhat, valamint csökkenti a tápanyagok felszívódását.</p> <p>Tájékozódjon a „Kisgyermekem nem eszi meg a gyümölcsöt” és a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. füzetekből.</p>
	Napjában többször kap inni a kisded?	<p>A folyadék lágyítja a székletet ⁴.</p> <p>Minden étkezéskor kínálja meg gyermekét folyadékkal. Abban az esetben, ha meleg az idő, vagy gyermeke sokat mozog, még ennél is gyakrabban javasolt a folyadékadás. A folyadék mennyisége 100-120 ml legyen alkalmanként. Legjobb, ha a kisded vizet kap.</p>

<p>Ösztönözni kell a kisdedet, hogy minden nap mozogjon?⁵</p>	<p>Keressen közös szórakoztató tevékenységeket, melyekbe az egész családot be lehet vonni</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séta, biciklizés • Labdajátékok • Fogócska • Jó időben menjenek ki a játszótérre, esős időben tegyenek fel jó ritmusos zenét és táncolják körbe a nappalit • Úszás <p>Bátorítsa a gyereket, hogy segítsen a házban vagy a kertben, ez is egy jó módja annak, hogy a gyereket mozgásra bírja</p>
<p>Minimális stressz és a konfliktus a WC-használattal kapcsolatban</p>	<p>A rendszeres WC-használat segít, hogy a kisded megfelelő széklet- és vizeletürítési szokásokat alakítson ki.</p> <p>Figyelje a székletürítésre utaló jeleket gyermekénél</p> <p>Ne siettesse a gyermeket – engedje, hogy nagyjából 10 percig nyugodtan üljön a vécén</p> <p>Dicsérjen és bátorítson. Jól működhet a gyermek életkorának megfelelő jutalmazás, pl. matrica</p>

**Ne adjon egész magvakat a gyermeknek, mert félrenyelhet. Magyoró vagy magyorót tartalmazó termék adása előtt kérje ki a védőnő tanácsát, ha a kisded vagy a közeli családtagok allergiások.*

Amennyiben szeretne bővebben tájékozódni a NutriCHEQ Egészséges Kisdedtáplálási Program során felhasznált szakmai irodalmakról, azt az elso1000nap.hu/szakirodalom linken érheti el.