



Normala je 3  
stolice u 1 danu ili  
1 stolica u 3 dana.



Mirjana Kolarek Karakaš  
dr.med. spec. pedijatar

# Tvrda stolica

## veliki problem za male ljude

Opstipacija označuje neredovito, otežano i bolno pražnjenje tvrde stolice. U 95% slučajeva problem je funkcionalan i prolazan, svega 5% u podlozi ima organski uzrok.

**K**od djece izaziva neugodu, nezadovoljstvo, razdražljivost, gubitak apetita, manja djeca plaču jer ne znaju objasniti problem.

Češća je kod dječaka, može remetiti san. Mogući uzroci su prehrana siromašna vlaknima, nedovoljan dnevni unos tekućine, obroci neredoviti i na brzinu, neadekvatno odvikavanje od pelena, stres zbog životnih promjena, polazak u vrtić ili školu, loši obiteljski odnosi. Psiha ima veliki utjecaj na zdravstvene probleme, anksioznost, poremećaj iz autističnog spektra. U slučaju ponavljanja moramo isključiti organski uzrok.

Problem je ozbiljniji ako traje već od dojenačke dobi, ako se opstipacija izmjenjuje s proljevima. Radi se zapravo o preljevanju rijetke stolice iz crijeva preko čepa stvrdnute stolice.

Namjerno potiskivanje pražnjenja crijeva može biti uzrok opstipacije.

Polazak u školu, potreba za pražnjenjem crijeva izvan kuće, izlazak iz zone komfora, dijete potiskuje nagon za pražnjenjem. Zadržavanjem stolice, iz nje se izvlači tekućina, ona se stvrdne i teže se eliminira, pražnjenje postaje bolno i tako u krug. Jednako tako, ozljede u području analne regije koje izazivaju bol kod defekacije ili bolni hemeroidi,



mogući su uzroci zadržavanja stolice.

Kronični problem pražnjenja može biti posljedica organskog ili funkcionalnog oštećenja motoričkog i živčanog sustava crijeva kod neuroloških bolesti ili zbog smanjenog rada štitnjače.

Već u dojenačkoj dobi srećemo se s opstipacijom. Kako se beba hrani, takvu će imati i stolicu. Ako je na prsima, imat će rjeđu stolicu, u slučaju da se hrani adaptiranim mlijekom na bočicu stolica je čvršća jer se dulje probavlja. Dojenče obično ima jednu stolicu na dan, ali nije problem ako to bude svaki treći dan. Ako je na prsima može imati stolicu iza svakoga podoja, a moguće je da nema stolicu tjedan dana i više. Neka dojenčad se ne prazni i nakon 15 dana. U literaturi se navodi da je i to u granicama normale, ali iz iskustva znam da ipak moramo reagirati ranije, sve ovisi kako takvo stanje

beba podnosi. Poteškoća je za dijete ako je stolica tvrda, u kuglicama, defekacija ide teško i bolno.

## KAKO POMOĆI DJETETU?

### 1. Promjena prehrane!

Ako je dijete na dohrani, povećati unos tekućine, najbolje vode. Ponuditi češće sok od šljive. Pomoći može i čaj od kamilice zašećeren mliječnim šećerom laktozom. Suhe šljive i smokve su odlična kombinacija. Ako je dijete starije, ograničiti unos mlijeka na 2-3 šalice. Dnevna potreba djeteta za mlijekom je 500 ml. Više voća i povrća, variva od povrća. Izbjegavati banane i kuhanu mrkvu, brašno /prežgana juha/. Na najmanju mjeru smanjiti unos slatkiša. Izbjegavati mliječne kašice s čokoladom jer je to spoj mlijeka i čokolade koji zatvara stolicu kod djece koja su tome sklona. Jabuku jesti treba

svježu, ne naribanu kada već potamni.

### 2. Više fizičkih aktivnosti!

Danas se djeca sve manje kreću, sjede ispred tableta ili kompjutera. I to je jedan od predisponirajućih faktora za opstipaciju. Malim bebicama pomažemo pokretanjem nožicama kao kod vožnje biciklom.

Svakodnevna aktivnost potiče crijevnu peristaltiku i stimulira metabolizam što rezultira redovitom defekacijom.

### 3. Pomoćna sredstva

Moguće je upotrijebiti glicerinski čepić koji omekšava stolicu i pomaže pražnjenju. Ne smije se koristiti prečesto jer može stvoriti naviku privikavanja i uzrokovati izostanak osjetljivosti na fiziološke podražaje koje izaziva stolica.

Iza šestog mjeseca starosti moguća je primjena laksativa, svakako u konzultaciji s liječnikom, u težim slučajevima mikro klizma koja se također može nabaviti u apoteci.

Moguće je dijete potaknuti na pražnjenje ako mu pokušamo mjeriti temperaturu rektalno, no i to se ne preporučuje primjenjivati često.

Krajnja mjera je klistir u bolničkim uvjetima, što svakako treba izbjeći zbog moguće traumatizacije djeteta.

**Neovlaštena, prekomjerna, dugotrajna upotreba laksativa, čepića ili toplomjera može prouzročiti kontraefekt jer se crijevo navikne i ne može se uspostaviti prirodno pražnjenje. Postoji rizik i od ovisnosti. Stoga je potreban nadzor i konzultacija s liječnikom.**

**Problem ne smijemo ignorirati, ne smijemo**

**Kod kronične opstipacije moguć je zaostatak u razvoju djeteta.**

**dozvoliti da dijete pati, a da mi ne činimo ništa! Sve to može rezultirati kroničnom opstipacijom koja se još teže rješava.**

Kod veće djece bol kod opstipacije može biti jednako snažan kao kod upale slijepog crijeva, tako da završe na dječjoj kirurgiji! Nakon klistira osjećaju se kao preporođeni.

**Važno je da dijete usvoji ritam pražnjenja, treba odabrati najprimjerenije mjesto za tu potrebu.**

Bitne su i promjene u ponašanju roditelja, bez kažnjavanja, ne na silu uspostavljati odvajanje od pelena i „sve u svoje vrijeme“!

**Ne dozvoliti da stolica djeteta bude u fokusu cijele obitelji jer tada djeca mogu time i manipulirati.**

Specijalistička pedijatrijska ordinacija  
Mirjana Kolarek Karakaš, dr. med.  
spec. pedijatar  
Kolodvorska 20, Varaždin  
tel: 042 398 540  
<https://pedijatrija.info>