



Zaparcia i inne zaburzenia u dzieci w wieku szkolnym

Pamiętajmy, że nasze dziecko jest dobrym obserwatorem. Dlatego wychowując go, opiekując się nim, dbając o jego zdrowie, dajmy mu wzorce na przyszłość. W wieku szkolnym dużo dzieci cierpi na zaparcia, bóle brzucha, które często mają związek z kondycją psychiczną naszej pociechy. O zaburzeniach w wieku szkolnym mówi Ewa Łyszczarz, biolog, wicedyrektor gimnazjum.

Dzieci rozwijając się, osiągają harmonijną fazę rozwoju w okresie pierwszych lat nauki szkolnej. Odpowiednie przygotowanie dziecka do podjęcia obowiązku szkolnego może mieć istotny wpływ na jego powodzenie w nauce i dalszy prawidłowy rozwój. Dlatego też warunkiem podjęcia nauki szkolnej jest osiągnięcie dojrzałości szkolnej. Należy ją rozumieć jako możliwość sprostania wymaganiom szkoły, bez uszczerbku dla zdrowia i dalszego rozwoju dziecka. Szkoła jako instytucja ma obowiązek stworzenia dziecku optymalnych warunków nauki oraz bezpieczeństwa i zdrowia.

Problemy uczniów w USA

W Stanach Zjednoczonych dolegliwości związane z zaburzeniami defekacji są przyczyną 3–5% wszystkich pediatrycznych wizyt ambulatoryjnych i aż 10–25% porad gastroenterologów dziecięcych. Również według danych amerykańskich około 3% dzieci w wieku przedszkolnym i 1–7,7% dzieci w wieku szkolnym chorowało na zaparcie. W Polsce brak jest takich danych, ale według lekarzy częstość tych zaburzeń jest zbliżona.

Podstawą do tworzenia tych warunków są:

- zasady BHP w szkole
- standardy sanepidu
- rozporządzenie MEN w sprawie ramowego statutu publicznej sześciolletniej szkoły podstawowej i publicznego gimnazjum.

Rodzic, który praktycznie chce poznać zasady, ma zawsze wgląd w statut szkoły, który określa konkretnie realia danej jednostki. Lekcje nie mogą zaczynać się przed ósmą rano, a kończyć po siedemnastej, przerwy powinny trwać przynajmniej 10 minut. Matematyka nie powinna być na pierwszej, ani po 5 lekcji. Codziennie dziecko powinno mieć zajęcia z elementami ruchu. W poniedziałek i piątek powinno być mniej lekcji, a różnice w ilości godzin między poszczególnymi dniami nie powinny przekraczać 2 godzin. Takie są, między innymi, zalecenia ministra edukacji i sanepidu dotyczące zajęć szkolnych.

Rola rodziców

Niestety, rzadko są one przestrzegane. Dzieci często są w szkole zmęczone, nie są w stanie skoncentrować się i odpocząć między zajęciami. Czy ma to wpływ

na wyniki w nauce i stan zdrowia? Jaka jest rola nauczyciela i rodzica w takiej sytuacji? Jakie objawy i zaburzenia obserwowane u dziecka sugerują potrzebę leczenia, a które wymagają okazywania wsparcia i miłości rodzica? Nauczyciel ma kontakt z dzieckiem jedynie w czasie lekcji i przerw. Obserwuje je w grupie rówieśniczej i ma własną opinię na temat jego zachowań. Nigdy jednak nie dysponuje taką wiedzą, jak rodzic. To rodzic najwcześniej obserwuje nietypowe zachowania czy niepokojące objawy u swojego dziecka, a rozsądek nakazuje mu, jak się zachować. Postaram się dostarczyć praktycznych wskazówek, które pomogą rodzicom w obserwacji zachowań, czasem zaburzeń u własnych dzieci w wieku szkolnym.

1. Moje dziecko skarży się na ból brzucha, najczęściej przed pójściem do szkoły

Według różnych źródeł nawracające bóle brzucha występują u 10–15% dzieci w wieku 4–16 lat. Badania populacyjne u nastolatków ujawniły, że 13–17% z nich miało ból brzucha raz w tygodniu. W 20% przypadków ból był na tyle ciężki, że wpływał na codzienną aktywność. Często powtarzane utarte opinie, że dzieci z nawracającymi bólami brzucha są z reguły lękliwe, perfekcyjne, społecznie słabo rozwinięte i nieśmiałe są tylko po części prawdą i nie zostały potwierdzone naukowo.

Jeżeli bóle mają związek z konkretną sytuacją, np. sprawdzianem, zawodami sportowymi, koncertem muzycznym, wówczas rodzic może być pewien, że mamy do czynienia ze stresem. W takich sytuacjach można zminimalizować stres poprzez pokazanie dziecku, jak jest dobrze przygotowane, mówiąc np. „Słyszałam, jak wczoraj ćwiczyłeś, było naprawdę niezłe!” Podobnie ma się sytuacja, gdy wydarza się coś ważnego w najbliższym otoczeniu, np. przychodzi na świat rodzeństwo, rozwodzą się rodzice czy umiera ktoś bliski. Wówczas nieodzwonne jest pokazanie dziecku, że jest kochane i nie jest za tę sytuację odpowiedzialne. Obowiązkiem lekarstwem jest wtedy przytulanie, jak najczęstsze przebywanie z dzieckiem. Gdy jednak zauważymy, że nasze dziecko ma **fobię szkolną** i z nią wiążemy bóle brzucha, koniecznie należy sprawdzić, co naprawdę jest jej przyczyną. Dzieci często nie znoszą sytuacji, gdy mama czy tata umawia się z wychowawcą i cała klasa ogląda rodzica w szkole. Warto zadbać o dyskrecję, ale

koniecznie musimy dotrzeć do przyczyny kłopotów. I tu należy sobie uzmysłowić, że dziecko, które nigdy wcześniej z rodzicem o sprawach dla niego ważnych i trudnych nie rozmawiało, wypytywane nie otworzy się wtedy, gdy sytuacja w szkole jest dla niego nie do zniesienia. Znajdujemy więc czas na przyjacielskie rozmowy ze swymi dziećmi, gdyż tylko wtedy będą nam bezgranicznie ufali i pokonają wstyd i lęk.

Istnieją sytuacje, które bezwzględnie potrzebują **konsultacji lekarza**. Do nich należą między innymi:

- ból w okolicy pępka, pojawiający się okresowo, bez związku z posiłkami i aktywnością

- silny ból brzucha, budzący dziecko ze snu
- ból brzucha ustępujący po defekacji
- domieszka śluzu lub krwi w stolcu
- ból brzucha z towarzyszącymi wzdęciami

Jednak aby „mały szkolny bolibrzuch” nie przekształcił się w „dużego bolibrzucha”, potrzebny jest rozsądek, obserwacja i dobry kontakt z dzieckiem.

2. Moje dziecko cierpi na zaparcia nasilające się w trakcie roku szkolnego

Na powstanie zaparc u dzieci wpływa wiele czynników, z których najważniejszym jest żywienie. Współczesne





diety są przeladowane wysokoprzetworzoną skrobią, a większość dzieci stroni od owoców, warzyw i pokarmów obfitujących w błonnik. Zdarza się, że dziecko, rozpoczynające naukę w nowej klasie czy szkole, jest tak bardzo przejęte, że zapomina o picu płynów czy jedzeniu śniadania. Sklepiki szkolne często oferują lubiane przez dzieci chipsy, lizaki, batony i gazowane napoje wysokostodzone. Dzieci w okresie wakacyjnym wykazują się dużą aktywnością ruchową. Rok szkolny tę aktywność ogranicza czasem do kilku godzin lekcyjnych, co również ma wpływ na problem zaparc u uczniów. Niektóre dzieci mają opory przed korzystaniem ze szkolnych toalet, zwłaszcza kiedy zaczynają naukę w nowej szkole. Taki rodzaj zaparc definiujemy jako **zaparcia nawykowe**. Powstają one na skutek powtarzalnego, świadomego powstrzymywania się od oddawania stolca. Jelito grube i odbytnica potrafią szybko i skutecznie zaadaptować się do zwiększonej ilości zalegającego stolca poprzez rozluźnienie napięcia mięśniówki jelit i zmniejszenie czucia wypełnienia odbytnicy. Taki mechanizm (przydatny incydentalnie) może niebezpiecznie szybko się utrwalić. Unikanie szkolnych toalet to problem wszystkich pierwszaków, nie zawsze przesadzony. Typową przyczyną dla mniejszych dzieci jest strach przed bólem związanym z defekacją. Starsze dzieci odczuwają często wstyd lub obrzydzenie do korzystania z ubikacji w szkole. W gimnazjach i liceach są to „centra życia towarzyskiego”, jednak nie dla każdego. Młodzież nieraz zamyka się w toalecie, aby palić papierosy. Osoba, która pragnie załatwić swoje fizjologicz-

ne potrzeby, często nie ma na to szansy. Nagminnie w toaletach szkolnych brakuje mydła i papieru toaletowego. Najbardziej odstrasżającym zjawiskiem „toaletowym” jest bullying, czyli znęcanie się. Niestety, przemoc rówieśnicza istnieje i może mieć charakter bezpośredni (werbalny i fizyczny) lub pośredni (obmowa i oszczerstwo). Jeśli nastolatek w weekend pije normalne ilości płynów, a ogranicza picie w tygodniu, cierpi na zaparcia, przestaje opowiadać o szkole, bywa smutny, źle śpi to nie wolno takiej sytuacji zbagatelizować. Wskazane jest porozumienie z nauczycielem, aby wykluczyć skrajne „toaletowe” zjawiska. Niekiedy u młodszych dzieci taka wizyta rodzica pokaże, że obiekcje dziecka są uzasadnione, ale dają się łatwo poprawić (np. brak papieru toaletowego lub niedomykające się drzwi w toalecie szkolnej).



Alergia – przyczyną zaparcí

Jedną z przyczyn przewlekłego zaparcia stolca u dzieci może być nietolerancja mleka krowiego. Podłoże alergiczne należy brać pod uwagę po nieudanych próbach leczenia dietetycznego i farmakologicznego. U dzieci z nietolerancją białek mleka krowiego jednocześnie obserwuje się takie objawy, jak: nieżyt nosa, atopowe zapalenie skóry, nawracające epizody zapalenia oskrzeli ze świsłem oraz dodatnie alergenowe testy skórne z białkami mleka krowiego.

Ruch fizyczny i dieta

Dbajmy, by nasze dzieci po długim dniu w szkole mogły się wyszaleć fizycznie, niech uprawiają sport, który sprawia im radość. Nie jest najlepszym rozwiązaniem po 6 lekcjach planowanie angielskiego, lekcji pianina czy innych fizycznie statycznych zajęć.

Nieaktywni fizycznie dorośli byli w przeszłości najczęściej nieaktywnymi dziećmi. Gry komputerowe tak bardzo uwielbiane przez dzieci są tylko alternatywą wolnego czasu. Jak oderwać dziecko od komputera? Nie ma lepszej metody niż własny przykład. Kiedy tata pakuje rzeczy na basen, nie musi dwa razy zachęcać swojego dziecka; z pewnością chętnie się przyłączy. Jeśli jednak dziecko widzi swoich rodziców odpoczywających tylko przed telewizorem, jaki model duplikuje?

Szukajmy także rozwiązań, które przyzwyczają dziecko do diety z dużą ilością warzyw i owoców. Możemy śmiało wrzucić trochę otrąb do surówek, zamiast ciasta w sobotę zrobić sałatkę owocową. Kupujmy chleb ziarnisty zamiast chleba z białej mąki. Czy nasze dziecko bardzo się zbuntuje, widząc zapakowaną do szkoły grahamkę z sałatą i wędliną zamiast białej bułki? Chyba nie. Pewnie może się nawet przyzwyczaić do mlecznego napoju w swoim plecaku. Schematy i nawyki nami rządzą. Chcąc pomóc dziecku cierpiącemu na zaparcia, trzeba przyjrzeć się nawykom żywienia w domu. Warto też wiedzieć, na jakie „smakołyki” wydaje pieniądze nasza pociecha. Nie pouczajmy go, co ma jeść i jak ma aktywnie wypoczywać, tylko go tego nauczmy, pokazując mu, jak sami to robimy. Czasem taka zmiana żywienia w domu pokazuje dziecku, że jest dla nas ważne i chcemy mu pomóc.

Dlaczego dzieci mają zaparcia?

Sonda

Sylwia Sokółowska, mama 8-letniej Pauliny

– Moja córka zaczęła cierpieć na zaparcia z chwilą, kiedy poszła do pierwszej klasy podstawówki. Wcześniej nie miała takich problemów. Pójście do szkoły było dla niej ogromnym stresem. Bała się hałaśliwego korytarza, tęskniła za paniami z przedszkola, w klasie miała tylko jedną przyjaciółkę. Dodatkowym stresem było korzystanie ze szkolnej toalety, w której często nie było papieru, drzwi nie można było zamknąć i co chwilę ktoś wchodził do ubikacji. Przez pierwszy tydzień nauki wcale się nie załatwiła. Nie obszło się bez lewatywy, zaleconej przez chirurga. Dopiero po kilku miesiącach córka się zaaklimatyzowała, wtedy też ustąpiły zaparcia.

Anna Kowalska, mama 9-letniej Zosi

– Przyczyną zaparcí i otyłości u mojej córki był szkolny sklepik. Wcześniej córka nie lubiła słodczy i słodzonych napojów. Piła głównie wodę i jadła dużo owoców. Obserwując inne dzieci, zaczęła prosić o kilka złotych na picie ze sklepiku. Początkowo nie zdawałam sobie sprawy, że moja córka nie kupuje wody, a kolorowane gumy, coca colę i chipsy. Dopiero kiedy zaczęła mieć problemy z wypróżnianiem i zaczęła tyć, „przeprowadziłam śledztwo”. Okazało się, że inni rodzice mają podobne problemy z dziećmi. Niedawanie pieniędzy niczego nie zmieniło, bo córkę i tak częstowały koleżanki. Razem z innymi rodzicami wystosowaliśmy pismo do dyrektora (podpisów było ponad 200) z prośbą o likwidację sklepiku. Dyrektor przychylił się do naszej prośby. Po kilku tygodniach problemy z zaparciami u mojej córki się skończyły.

Dorota Kasprzak, mama 10-letniego Kacpra

– U mojego syna problemy z zaparciami trwały przez trzy lata szkoły podstawowej. Do szkoły brał zawsze białe pieczywo, bo innego nie chciał jeść, owoce i warzywa jadł bardzo niechętnie i rzadko. Dopiero nowa wychowawczyni w czwartej klasie wprowadziła na godzinie wychowawczej blok zajęć na temat zdrowego odżywiania i zaproponowała, żeby każdy zrobił tabelkę, w której notował codzienny jadłospis. Kto na koniec miał najwięcej zdrowych produktów, dostawał drobną nagrodę. Podczas lekcji dzieciom pozwoliła pić wodę – ale tylko wodę, żadnych innych napojów. To spowodowało, że mój syn i inne dzieci z jego klasy miały motywację do zdrowego odżywiania.

Rola Alveo

Jaką rolę pełni w takiej sytuacji Alveo? Dla dzieci w wieku szkolnym korzyści widoczne są w trzech aspektach.

1. Znaczny procent dzieci ma problem z przełknięciem rano śniadania i tu podanie miarki Alveo choć troszkę może nas uspokoić.
2. Nikt nie pije Alveo, nie wiedząc co to jest, więc uczymy nasze dzieci zasad zdrowego życia.
3. Dzieci w okresie rozwoju i wzrostu mają większe niż dorośli zapotrzebowanie na witaminy i minerały, więc w ten sposób wyjątkowo, o nie dbamy.

Wszyscy rodzice pragną, by ich dziecko dobrze się rozwijało, osiągało dobre wyniki w nauce, a przede wszystkim, by było zdrowe. Życie więc wiele miłości i rozsądku na tej trudnej drodze! PS. Kiedy widzicie, że dziecko wraca czasem ze szkoły z nadgryzioną tabliczką czekolady w ręce, to znaczy, że mu normalnie smakuje!

■ Ewa Łyszczarz

Fot. Katarzyna Piotrowska