

Táo bón là hiện tượng trẻ đi ngoài phân rắn và khô, hoặc đi ngoài phân mềm nhưng khoảng cách giữa các lần đi ngoài trên 3 ngày

Những nguyên nhân gây táo bón:

1. Do nguyên nhân ăn uống (hay gặp nhất):

- Ăn chưa đủ số lượng (ăn quá ít)
- Uống ít nước
- Trẻ ăn sữa bò, pha sữa đặc hơn tỉ lệ hướng dẫn
- Ăn ít chất xơ : không ăn rau quả, hoặc chỉ ăn nước không ăn cái rau, quả,
- Ăn quá nhiều chất đạm

2. Do yếu tố tâm lý :

thường hay gặp ở lứa tuổi mẫu giáo: do trẻ sợ bẩn, ngại đi ngoài, thói quen nhịn ỉa .

3. Do dùng thuốc:

thuốc kháng sinh, thuốc ho có codein, viên sắt, canxi.

4 Bệnh toàn thân:

còi xương, suy dinh dưỡng, thiếu máu

5 Bệnh ngoại khoa, tiêu hoá: dị tật bẩm sinh:

phình to đại tràng, hẹp ruột, hẹp hậu môn, nứt kẽ hậu môn.



Không nên lạm dụng sữa bình mà để lãng phí nguồn sữa mẹ.



*Sữa mẹ là thức ăn an toàn và dễ hấp thu nhất.
Nên cho trẻ bú mẹ hoàn toàn tới khi tròn 6 tháng tuổi.*



Viện Dinh Dưỡng

Viện Dinh Dưỡng (Bộ Y tế)

Trung tâm Tư vấn

Phục hồi Dinh dưỡng và Kiểm soát Béo phì

Khoa Khám Tư vấn Trẻ em

Địa chỉ: Số 2, Yersin, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Tel: 043-9710554 / Fax: 043-9717885



Táo bón gây kém hấp thu, biếng ăn, kích thích thần kinh gây quấy khóc ở trẻ

Chăm sóc trẻ táo bón



Viện Dinh Dưỡng

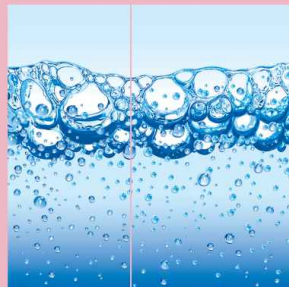
Điều trị táo bón cho trẻ như thế nào?

tùy theo nguyên nhân mà điều trị nhưng điều chỉnh chế độ ăn là quan trọng nhất:

- Uống nhiều nước:



Ăn nhiều rau xanh, quả chín giúp phòng táo bón



Uống đủ nước để phòng chống táo bón



Vận động đầy đủ giúp tăng nhu động tránh táo bón

Độ tuổi trẻ	Lượng nước cần thiết
trẻ < 6 tháng bú mẹ hoàn toàn	không cần uống thêm nước
trẻ bắt đầu ăn dặm từ 6 – 12 tháng	uống 200 – 300ml/ngày
Trẻ 1- 3 tuổi	uống 500 – 600ml/ngày
Trẻ 3 – 5 tuổi	1000ml/ngày
trẻ 6 – 10 tuổi	uống 1200 – 1500ml/ngày
Trẻ > 10 tuổi	uống bằng người lớn 1500 – 2000ml/ngày

- Ăn nhiều rau xanh và quả chín: Rau khoai lang, mồng tơi, củ khoai lang, đu đủ chín, chuối tiêu, cam, bưởi,...
- Chọn loại sữa tăng cường chất xơ và vi sinh đường ruột (Pre/Probiotic)
- Trẻ lớn: tập thói quen ăn nhiều rau, quả chín từ nhỏ
- Không nên ăn các loại quả có vị chát: ôi, hồng xiêm xanh, táo xanh, các đồ bánh kẹo nước uống có sô cô la, cà cao, cà phê, trà đặc.

Luyện tập:

- Tăng cường vận động cơ thành bụng và cơ tròn hậu môn: chạy nhảy, chơi đùa, tập thể dục (trẻ lớn)
- Xoa bụng cho trẻ theo khung đại tràng từ phải qua trái ngày 3 – 4 lần vào khoảng cách giữa 2 bữa ăn (trẻ dưới 1 tuổi)
- Vệ sinh đại tiện : tập cho trẻ đại tiện đúng giờ qui định.



Các thực phẩm giúp nhuận tràng

- Điều trị các bệnh còi xương, suy dinh dưỡng, thiếu máu nếu có để giải quyết nguyên nhân táo bón.
- Dùng thuốc : thuốc nhuận tràng, men tiêu hoá vi sinh, chất xơ hòa tan, vitamin C theo đơn của thầy thuốc.
- Thụt tháo là biện pháp cuối cùng cần làm nếu trên 3 ngày sau khi đã dùng mọi biện pháp trên mà trẻ vẫn không tự đi ngoài được.

Lưu ý: "trong trường hợp táo bón lâu ngày các bà mẹ nên đưa con đến các cơ sở y tế hoặc Trung tâm khám tư vấn Viện Dinh Dưỡng để được điều trị"



Sữa mẹ là thức ăn dễ hấp thu, không gây táo bón