
Porozmawiajmy o zatwardzeniu

Ta ulotka została zaprojektowana, aby pomóc małym dzieciom w zrozumieniu zagadnień zaparcí i brudzenia bielizny (wypadków brudzenia majtek).

Ulotka wyjaśnia, dlaczego się tak dzieje i jak można temu zaradzić.

Ważne, aby pamiętać, że jeśli dziecko brudzi majtki, to może być znak, że ma ono zaparcie od wielu miesięcy, choć nikt nie jest tego świadomy.

Można temu zaradzić. Zazwyczaj mija trochę czasu, zanim postępowanie odniesie widoczny skutek. Powinno być kontynuowane przez długi okres czasu (często ponad 12 miesięcy), zanim objawy ustąpią całkowicie.

Bardzo ważną rzeczą jest, aby **rozmawiać** o problemie **zaparcí i brudzenia**.

Nie robić z tego wstydlivych **sekretów**.

Skąd się bierze kupa?

Każdy musi robić kupę i siusiu. Twój przyjaciele, Twoja mama i Twój tata, wszyscy sławni piłkarze i piosenkarze.

Kiedy się najemy, zawsze pozostaje taka część pokarmu, której nasze ciało nie potrzebuje i która jest usuwana z organizmu. To jest właśnie nasza kupa!!!

Ale czasami blokuje się ona w pupie.

Co to jest zaparcie?

Zaparcie oznacza, że nie robimy kupy wystarczająco często (powinniśmy robić kupę przynajmniej 3 razy w tygodniu) albo, że kupa robi się zbyt twarda, co utrudnia jej wyjście na zewnątrz.

Dlaczego występują zaparcia?

Często nie wiemy dlaczego tak się dzieje, ale wiemy co sprawia, że stolec staje się twardy:

- jedzenie za małej ilości pokarmów oraz warzyw
- picie niewystarczającej ilości płynów
- zbyt krótkie siedzenie na ubikacji
- odkładanie pójścia do toalety, kiedy odczuwamy potrzebę

Spróbuj wypróżnić się **każdego dnia!!!**

Jak mogę zaradzić plamieniu i brudzeniu majtek?

Trzeba pozbyć się resztek pokarmu z jelit, ponieważ to one powodują problemy!!!

Możesz im pomóc wydostać się ze środka:

- Siadaj regularnie na ubikacji, spróbuj wypróżnić się każdego dnia
- Siedź na toalecie przez 5-10 minut i próbuj "wypchnąć" kupę na zewnątrz (najlepiej po głównym posiłku)
- Nie czekaj kiedy czujesz, że chcesz się wypróżnić
- Wypijaj codziennie 6-8 napojów zawierających dużą ilość wody
- Zjadaj więcej owoców i warzyw
- Dużo ćwicz
- weź leki przeczyszczające

Zatwardzenie oznacza, że twojej kupie trudno jest wydostać się na zewnątrz!

Dlaczego kupa sama wychodzi do moich majtek?

Kiedy masz zaparcie, Twoja kupa pozostaje w Twoich jelitach, zamiast wyjść na zewnątrz w toalecie. Taka kupa staje się coraz większa i twardsza i ostatecznie wysuwa się troszeczkę przez Twój odbyt. Odbyt normalnie działa jako „specjalne drzwi”, które trzymają stolec w środku, zanim dotrzemy do toalety!

Tuż powyżej odbytu znajduje się zakrzywiony kawałek jelita, który również pomaga trzymać stolec w środku. Kiedy masz zaparcie, kupa tkwiąca w pobliżu odbytu, utrzymuje to jelito w pozycji prostej. Tak więc stolec zbierający się powyżej może być bezpośrednio wypychany wprost do Twojej bielizny („podstępna” kupa!).

Dzieje się tak bez Twojego udziału – więc nie jest to Twoja wina!

Ale jest **wiele** rzeczy, które mogą **poprawić tę sytuację!**

Co jeszcze mogę zrobić, aby sobie pomóc?

Zdecyduj jaki czas w ciągu dnia będzie dla Ciebie najlepszy na pójście do toalety na zrobienie kupy. Czas po głównym posiłku jest najlepszy.

Zapisuj, kiedy robisz kupe, abyś mógł powiedzieć o tym osobie, która Ci pomaga.

Ustal i potrenuj z mamą (lub osobą, która się Tobą opiekuje) co trzeba zrobić z majtkami, do których dostała się “podstępna kupa”!!

Kupa chce do toalety!!!

Oto nazwisko osoby, która może Ci pomóc:

Nazwisko:

Numer kontakt.:

This information was written by June Rogers MBE, Director of PromoCon, Disabled Living Centre Manchester.

Further information:

PromoCon
Disabled Living
Redbank House
St Chad's Street
Manchester M8 8QA

Tel: 0161 834 2001

Email: promocon@disabledliving.co.uk

Website: www.childhoodconstipation.co.uk

Translated May 2011