

PROBLEMI SA STOLICOM – SAVJETI RODITELJIMA

Zadržavanje stolice, nevoljno puštanje stolice u gaćice ili **Enkopreza** javlja se u oko 3% djece starije od 4 godine (do četvrte godine većina djece usvoji kontrolu stolice).

Znakovi:

- plakanje i nemir, razdražljivost ili bol prije obavljanja nužde,
- suha, tvrda, kugličasta stolica koja teško izlazi,
- manje od tri stolice tjedno,
- vjetrovi i stolica izrazito neugodnog mirisa,
- gubitak apetita,
- tvrdi trbuh.

Treba isključiti neku organsku bolest (alergije na hranu, metabolički poremećaj). Ako su liječnički nalazi uredni, razlozi su psihološke prirode.

Najčešći psihološki razlozi:

- **razvojne prekretnice** poput učenja obavljanja nužde ili polaska u vrtić ili školu, rođenje brata ili sestre, promjena mjesta boravka, razvod roditelja, stresne situacije u obitelji ili školi i sl.,
- **bol prilikom obavljanja nužde** - zbog zadržavanja stolice djeca imaju tvrdnu stolicu što izaziva bol prilikom obavljanja nužde nakon čega se djeca boje i izbjegavaju odlazak na toalet jer misle da će ih opet boljeti,
- **strah od jedenja** - ponekad djeca počnu izbjegavati hranu kada povežu da što više jedu, više će imati problema sa stolicom,
- **širenje rektuma** - zbog zadržavanja stolice debelo crijevo se širi, čime se smanjuje njegova sposobnost potiskivanja sadržaja prema izlaznom dijelu te uzrokuje da se zastoj stolice pogoršava,
- nelagoda korištenja toaleta izvan vlastitog doma,
- nerado prekidanje igre s vršnjacima pa dijete ne stigne otići na toalet,
- znak „protesta“ na zahtjev okoline,
- način na koji „dobivaju roditelje za sebe“,
- pretjerano brižni ili pretjerano strogi i kruti roditelji,
- strah od gubitka ili strah od odvajanja.

Tako dolazi do ispreplitanja tjelesnih i emocionalnih čimbenika koji stvore **začarani krug**: dijete zbog emocionalnih razloga zadržava stolicu – zadržana stolica širi debelo crijevo – stolica se stvrdnjava – smanjuje se sposobnost potiskivanja – obavljanje nužde izaziva bol – dijete izbjegava odlazak na toalet jer se boji da će ga boljeti – pogoršava se odnos između djeteta i roditelja koji pokušavaju „urazumiti“ dijete – emocionalni problemi djeteta se povećavaju.... i tako nastaje začarani krug iz kojeg je katkada teško izaći.

Kako roditelji mogu pomoći djetetu?

- Prvo je potrebno razmekšati stolicu kako bi bila kašasta, a obavljanje nužde bezbolno.
- Izbjegavajte kritiziranje, kažnjavanje, posramljivanje („Ti si već veliki. Nisi mala beba.“), omalovažavanje ili okrivljavanje djeteta (misleći da to dijete radi namjerno i da to može kontrolirati).
- Dijete ne treba hvaliti i nagrađivati kada obavi nuždu jer tako pridajete preveliki značaj tome, pa dijete može početi manipulirati s tim kako bi dobilo ono što želi.
- Emocionalni pristup roditelja treba biti neutralan, ni topao ni hladan. Preburne roditeljske reakcije podržavaju ovaj problem, „hrane“ ga.
- Razmislite o stresorima u okolini koji bi mogli biti uzrok problema sa stolicom (gore su navedeni mogući uzroci).
- Odvojite dovoljno vremena za zajedničke aktivnosti s djetetom, koje nisu usmjerene na trening stolice, nego na neke opuštajuće aktivnosti.
- Ako dijete nije imalo stolicu, trebalo bi sjediti na nužniku u određeno vrijeme (uvijek isto vrijeme) dvaput dnevno tijekom najviše 10 minuta (najbolje nakon obroka). Ovo vrijeme potrebno je dogovoriti s djetetom i držati se toga. Nije dobro tijekom cijelog dana upozoravati ili podsjećati dijete da treba ići na WC jer time roditelj preuzima na sebe odgovornost za nešto što bi trebalo biti odgovornost djeteta. Time djetetu šaljemo poruku da nije sposobno samo brinuti o tome.
- Prije odlaska na toalet, preporuča se bavljenje nekom tjelesnom aktivnošću kako bi se ubrzala peristaltika crijeva (čučnjevi, trčanje, „guranje zida“...).
- Pomaže i masiranje trbuha, vožnja „bicikla“ – dijete treba leći na leđa i okretati nogama kao da vozi bicikl, topla kupka uz masiranje trbuha djeluje opuštajuće.
- Prehrana djeteta treba biti bogata vlaknima kako bi stolica bila što mekša (povrće, integralni kruh, integralna riža, muesli).
- Davati djetetu bistro voćne sokove, jušnu hranu, smanjiti unos mlijeka (ili uzeti mlijeko s manje masnoće) jer mast i kalcij iz mlijeka stvaraju u crijevu sapune koji stvrdnjavaju stolicu.
- Izbjegavati šećer i bijelo brašno.
- Koristiti što više maslinova ulja u prehrani.
- Ako su liječnički nalazi uredni, a prehranom niste uspjeli razmekšati stolicu, treba u dogovoru s liječnikom uzeti neki laksativ (da ne dođe do širenja debelog crijeva i mogućih bolova).
- Ukoliko su razlozi psihološke prirode (strah od gubitka i odvajanja), preporuka je da majka zajedno s djetetom napravi „**tajno blago**“ – kutiju s poklopcem koju će obložiti zlatnim papirom da djeluje svečano. Kutiju će staviti na tajno mjesto i za nju trebaju znati samo majka i dijete koji jedini smiju otvarati kutiju. Majka će svaki dan staviti u kutiju neku sitnicu koju dijete voli (neki slatkiš, sličicu, igračku ili će sama nešto napraviti što dijete voli.) Ako dijete nešto potroši iz kutije, majka to treba nadoknaditi. Na taj način kod djeteta se smanjuje strah od gubitka i kroz tu aktivnost dobiva majku samo za sebe (djetetu se naglasi da samo njih dvoje znaju za to). Ponekad muška djeca imaju posesivnu potrebu za majkom. Kod velikog broja djece već nakon nekoliko dana, dijete se opusti i stolica se normalizira.