

KÕHUKINNISUS LASTEL

Kõhukinnisus on sage probleem lapseas. Kõhukinnisus on sooletegevuse häire, mille korral roe on kõva ja selle väljutamine põhjustab vaevusi. Laps võib hakata valusa ja ebamugava roojamise pärast potil käimist vältima. Mida kauem laps soolt ei tühjenda, seda kõvemaks muutuvad roojamassid ning seda raskem ja valusam on tal neid väljutada. Normaalse roojamise sagedus on igal lapsel erinev ning see sõltub lapse vanusest, toitumisharjumustest ja elurežiimist.

Kõhukinnisusele viitavad sümptomid:

- ✦ vähem kui kolm roojamist nädalas
- ✦ tugevad ja valulikud kõhugaasid
- ✦ valu roojamise ajal
- ✦ väljaheite jäljed teie lapse aluspesus – märk sellest, et sool ei ole korralikult tühjenenud
- ✦ kõhuvalu
- ✦ veri väljaheites

Kõhukinnisuse põhjused:

- ✦ vale toitumine
- ✦ vähene vedeliku (joogi) hulk päevas
- ✦ ühekülgne ja kiudainete vaene toit
- ✦ piima ja piimatootude liigtarbimine (üle 0,5 l päevas)
- ✦ psühholoogilised põhjused
- ✦ valuliku roojamise kogemus (peamine kõhukinnisuse põhjus väikelastel)
- ✦ pealesurutud potitreening
- ✦ ebameeldiv WC, privaatsuse puudumine jne
- ✦ elukorralduse muutused (lasteaeda või kooli minek jne)
- ✦ vähene füüsiline koormus (koolieas)

Mida teha, kui lapsel on kõht kinni?

- ✦ Laps peaks sööma kindlatel kellaaegadel ja vältima näksimist toidukordade vahel.
- ✦ Vedelikku peaks jooma iga söögikorra ajal ja söögikordade vahel. Janu kustutamiseks on kõige sobivam puhas vesi. Piim ja magusad joogid janu kustutamiseks ei sobi, kuna vähendavad söögiisu. Mahl toidukordade vaheajal tuleks asendada veega.
- ✦ Toit peab olema kiudainete rikas. Kiudaineid sisaldavad täisteratooted (leivad, pudrud), köögiviljad, puuviljad, marjad, pähklid ja seemned.
- ✦ Vältida tuleb liialdamist väga rasvase, madala kiudainete sisaldusega, magusa ja valgurikka toiduga (nt prae- ja friikartulid; piim ja piimatooted, kohukesed; kakao ja šokolaad; muna; peenjahutooted: sai, kondiitritooted, peenleib jne; riis ja riisi sisaldavad toidud ja tooted; mahla joogid; maks- ja maksatooted; mustikad).
- ✦ Liikumine ja võimlemine soodustavad seedekulgla tegevust.
- ✦ Vajalik on soole regulaarne ja täielik tühjendamine (eelduseks, et roe on pehme).
- ✦ Väikelapse potirežiim. Oluline on sisse seada regulaarne potirežiim (roojamisrežiim): selleks tuleb laps esialgu panna potile 2–3 korda päevas pärast söömist. Eesmärgiks on saavutada soole regulaarne tühjendamine esialgu vähemalt 1 kord päevas.
- ✦ Potikartuse tekke vältimiseks ei tohi last potile sundida ega karistada teda potti mitteroojamise eest. See suurendab lapse kartust ja trotsi poti ning roojamise vastu.
- ✦ Oluline on lapsele sobiv WC-poti suurus. Soolestikku tühjendades tuleb istuda korralikult WC-potil, tühjendada soolestik rahulikult tühjaks. Jalad peaksid täistallaga toetuma põrandale või selleks otse WC-poti ette asetatud alusele. Istuda sirgelt, kergelt ette kummardudes.
- ✦ Mitte kunagi ei tohiks WC-külastust edasi lükata. Niipea kui vähimatki vajadust tuntakse, peab minema!
- ✦ Kui laps tarvitab ravimeid, mis soodustavad kõhukinnisust, siis konsulteerige sellest arstiga.

Kasutatud allikad:

Constipation in children. Symptoms and causes. (2021). Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation-in-children/symptoms-causes/syc-20354242>

Imiku toit ja toitumine. Juhised lastevanematele. Eesti Lastearstide Selts, 2012.

[Imiku toitmisejuhise EST 20.12.2012.pdf \(lastehaigla.ee\)](#)

Tabbers M.M., Di Lorenzo C., Berger M.Y., Faure C., Langendam M.W., Nurko S., Staiano A., Vandenplas Y., Benninga M.A. (2014). Evaluation and Treatment of Functional Constipation in Infants and Children: Evidence-Based Recommendations From ESPGHAN and NASPGHAN. JPN 2014;58: 258–274.

https://naspghan.org/files/documents/pdfs/position-papers/Constipation_Feb_2014.pdf (10.01.2023).

Koostatud SA Pärnu Haigla Naiste- ja lastekliinik 2023