



## Kaj je zaprtje?

Zaprtje je pogosta težava pri otrocih. Pomeni, da otrok blato odvaja poredko (1–2-krat tedensko oz. manjkrat kot predhodno), blato je trdo (bobki ali trda, večja klobasa), odvajanje pa je pogosto boleče. Ob odvajanju lahko koža ali sluznica okoli zadnjične odprtine počni, kar povzroči bolečino in strah pred naslednjim odvajanjem, na blatu ali toaletnem papirju pa lahko opazimo svežo kri. Dolgotrajno zadrževanje blata lahko vodi v razširitev danke in uhajanje tekočega blata.

Do zaprtja pogosto pride ob:

- prehodu na gosto hrano ali ob uživanju večjih količin kravjega mleka (več kot 0,5 l dnevno),
- odvajanju od pleničke (prezgodnji ali stresen toaletni trening),
- vstopu v vrtec ali šolo (zaradi zadrževanja blata ob nelagodju pri uporabi šolskega stranišča).

Dodatni dejavniki so premalo zaužite tekočine, prehrana s premalo vlaknin, premalo gibanja, sprememba rutine ali stres.

## Kako prepoznamo zaprtje?

- Odvajanje blata je redko ali z naporom, prisotna je bolečina ob odvajanju,
- blato je trdo, obilno, lahko ima primesi sveže krvi,
- otrok zadržuje blato,
- nehoteno uhajanje tekočega blata v spodnje perilo ali pomazane hlačke,
- prisotna je napihnjenost ali bolečine v trebuhu.

## Kako postopamo?

Ob zaprtju lahko otroku pomagajo nekateri relativno enostavni ukrepi.

1. **Zadostno uživanje tekočine.** Voda naj bo glavni vir tekočine, otroku lahko na težje ponudite tudi do 1 dl mlačnega, postanega Donata Mg (pri dojenčku nekaj žličk), lahko tudi slivov kompot ali razredčen sadni sok.
2. **Prehrana z vlakninami.** V prehrano vključite sadje (suhe slive, hruške, kivi, maline, breskve, pomaranče ipd.), zelenjavo, polnozrnata žita, stročnice. Lahko se doda tudi mleto laneno seme. Omejite uživanje belega kruha, testenin, riža, čokolade, kakava, banan in večjih količin korenja.
3. **Redno gibanje.** Spodbujajte vsakodnevno telesno dejavnost.
4. **Ustrezne higienske navade.** Odvajanje naj poteka v mirnem okolju, vsak dan ob približno istem času. Na stranišču naj ima otrok podstavke za noge in po potrebi otroški nastavek za školjko, da se mišice medeničnega dna sprostijo. V obdobju odvajanja od plenit naj se otroka ne sili na kahlico oz. stranišče, če vztraja pri odvajanju blata v plenico. Otroka pohvalite za trud in uspeh, izogibajte se kaznovanju.

## Zdravljenje z zdravili

Če spremembe prehrane in navad ne pomagajo, lahko zdravnik svetuje:

- **Polietilenglikol** (zrnca ali sirup) – od 6. meseca dalje. Ob hudem zaprtju se uporabi odmerek 1,5 g/kg telesne teže dnevno; ko otrok začne odvajati blato, naj dobiva 0,8 g/kg telesne teže dnevno še nekaj tednov.
- **Laktulozo** (sirup) v odmerku do 1 ml/kg telesne teže – od rojstva dalje.

Če ni zelenega učinka, se odmerek dvigne do odvajanja mehkega blata. Če se pojavi driska, je treba odmerek zmanjšati. Ključni dejavnik za ustrezno delovanje mehčal blata je zadosten vnos tekočin.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



Ob neustreznem vnosu tekočin tudi visoki odmerki niso dovolj učinkoviti. Ker ne gre za odvajala, temveč mehčalce blata, je strah pred tem, da bi se črevo nanje “navadilo”, odveč. Bolje je uporabljati oralna zdravila kot **svečke** (glicerinske, CO<sub>2</sub>) **ali klizme**, ki jih uporabimo samo v akutnih primerih. Zdravila je treba uporabljati še nekaj dni do tednov po normalizaciji odvajanja, da se navade utrdijo, saj se zaprtje sicer pogosto ponovi.

Pregled zdravniku pomaga oceniti, ali je v primeru zaprtja v danki prisotno trdo blato ter ali je danka razširjena, kar ga nato usmeri pri nadaljnjem zdravljenju.

## Kdaj k zdravniku?

- Če zaprtje traja več tednov ali se pogosto ponavlja,
- če so ob zaprtju prisotni huda bolečina v trebuhu, napihnjenost ali bruhanje,
- če opazite kri v blatu (večja količina ali ponavljajoče se krvavitve),
- če se kljub ukrepom doma stanje ne izboljša.

## Rektalni pregled pri otroku

Rektalni pregled je preprost zdravniški postopek, s katerim zdravnik z otipom skozi zadnjično odprtino oceni stanje zadnjika. Pri otrocih ga izvajamo redko in samo takrat, ko je to res potrebno – na primer pri trdovratnem zaprtju, sumu na prirojene nepravilnosti, ob prisotnosti krvi v blatu ali pri sumu na bolezen danke. Postopek se izvaja nežno in hitro, s soglasjem in ob prisotnosti starša.

Zdravnik ga opravi tako, da otrok leži na boku z rahlo pokrčenimi kolena ali v položaju, ki ga zdravnik izbere glede na starost in sodelovanje otroka. Med pregledom zdravnik uporabi rokavico in mazivo, da zmanjša nelagodje. Pregled običajno traja le nekaj sekund in otroku ne povzroča bolečine, lahko pa je neprijeten.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.