



**SANKO**  
UNİVERSİTESİ  
HASTANESİ



**ALO RANDEVU**  
0 342 **211 50 00**

[www.sankohastanesi.com.tr](http://www.sankohastanesi.com.tr)

[in](#) [f](#) [t](#) [i](#) /sankohastanesi

İncilipınar Mahallesi Ali Fuat Cebesoy Bulvarı No: 45 Şehitkamil / GAZİANTEP /TÜRKİYE  
TEL: +90 342 211 50 00 FAKS: +90 342 211 50 10 E-MAIL: sankotip@sankotip.com

**SANKO**  
UNİVERSİTESİ  
HASTANESİ

## ÇOCUKLARDA KABIZLIK HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER



**SANKO Üniversitesi Tıp Fakültesi**  
**Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı**

*Sağlığınız İçin*

☎ 0342 211 50 00

## Çocuklarda Kabızlık Nedir?

Çocuklarda, altta yatan herhangi bir hastalık bulunmadan görülen kabızlığa fonksiyonel kabızlık adı verilir. Çoğunlukla istemli olarak dışkının tutulması sonucu ortaya çıkan bir tablodur. Tutma davranışı kalın bağırsağın suyu emmesine ve daha sert bir dışkı oluşmasına yol açar. Yaşamın ilk yıllarında beslenme değişikliklerine bağlı olarak gelişen kabızlık atağı, ağrılı dışkılamaya neden olarak dışkının uzun süreli tutulmasına ve bu da kabızlığın kronikleşmesine yol açar.

Küçük çocuklarda kabızlığın başlangıcı, sıklıkla tuvalet eğitimi sırasında başlar. Uygun ayak desteğine izin vermeyen yüksek tuvaletlerin kullanımı, çocuğa bakan kişinin baskıcı tutumu, tuvalet eğitimi sürecinin erken başlatılması bunun en sık nedenlerindedir.

## Tanısı Nasıl Konur?

Çocuklarda kabızlık tanısı konmak için aşağıdaki belirtiler dikkate alınır:

- En az bir ay süresince haftada 7 ya da daha az dışkılama
- Ağrılı, sert dışkılama
- Büyük çaplı dışkılama
- Tuvalet eğitimi kazandıktan sonra haftada en az bir kere dışkı kaçırmaya öyküsü
- Tuvaleti bile tıkayabilecek kadar geniş çaplı dışkılama



## Nasıl Tedavi Edilir?

**Beslenme:** Kabızlık tedavisinde öncelikle beslenme değerlendirilmeli ve düzenlenmelidir. Lifli gıda ile beslenmek gerekir. Beyaz ekmek yerine tam tahıllı ekmek, pirinç pilavı yerine bulgur pilavı, her yemeğin yanına salata, her gün meyve ile beslenmelidir. Beslenme desteği olarak probiyotikler ve prebiyotik içeriği de olan suda çözünebilir lif içeren besin takviyeleri kullanılabilir.

**İlaçlar:** Öncelikle lavman ile boşaltma tedavisi uygulanır. Sonrasında ise kaka yumuşatıcı şuruba geçilir. Her gün yumuşak kaka yaptıran doz evde ayarlanır. Bu ilaç kana karışmadığından fazla verilmesinde sakınca yoktur. Bu şekilde düzen tutturulduğunda en az 6 hafta tedaviye devam edilir. Kısa süreli tedaviler başarısızlığa neden olur.

**Egzersiz:** Her yemekten 30 dakika sonra çocuğunuza tuvalete gitmesini söyleyin. "Kakam yok" dese bile 10-15 dakika kadar tuvalette oturmasını sağlayın. Bu sırada oyun oynayabilirsiniz. Otururken ayaklarının havada kalmamasına özen gösterin. Ya yaşına uygun bir lazımlık tercih edin ya da klozetin altına ona uygun bir tabure koyun. Karın kaslarını kasarken ayaklarından güç almaya ihtiyacı olacak. Bu egzersizde amaç; yemek sonrası dışkılamayı sağlayan gastrokolik refleksi yakalamasını öğrenmesidir.

**Oturma banyosu:** Kabızlığa bağlı oluşan popodaki çatlaklar için günde 2 defa 10'ar dakika ılık suya oturma uygulanır. Tedavinin etkili olabilmesi için çocuğun acısız ve rahat dışkılaması sağlanmalıdır. Doktorunuzun önerdiği kremleri kullanmak da popodaki çatlakların iyileşmesine yardımcı olur.