














ЧЕК-ЛИСТ



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ С ЗАПОРАМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

- 
- 
-  Обеспечить достаточный объем жидкости
 -  Кормить грудью так часто, как хочет ребенок
 -  Регулярные занятия физическими упражнениями
 -  Достаточная продолжительность сна 
 -  Регулярное питание блюдами с высоким содержанием клетчатки
 -  Уменьшите объем коровьего молока в рационе (у некоторых детей оно провоцирует запоры) 
 -  Помогайте ребенку младшего возраста при пользовании туалетом 

ЧЕК-ЛИСТ

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ С ЗАПОРАМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

- Поставьте перед унитазом скамеечку, чтобы колени ребенка находились выше бедер.
- Предложите ребенку наклониться вперед, опереться локтями о колени и выпятить живот.
- При необходимости наденьте на сиденье унитаза накладное кольцо меньшего размера
- Ребенок должен проводить в туалете не более 5 минут 3 раза в день после еды.
- Поощряйте походы ребенка в туалет (можно повесить на видном месте график и отмечать на нем дефекации наклейками для мотивации).