

Phòng chống táo bón ở trẻ em

Táo bón là trường hợp trẻ đi ngoài rất khó khăn với lượng phân quá ít, rắn và khô hay khoảng cách giữa 2 lần đi quá lâu so với bình thường tùy theo từng lứa tuổi.

Tính chất phân khô và rắn được coi là yếu tố chính, thời gian giữa 2 lần đi là yếu tố phụ. Trẻ đi ngoài dễ dàng, phân khuôn mềm dẻo thì không phải là táo bón mặc dù 2 - 3 ngày trẻ mới đi 1 lần. Ngược lại, trẻ đi ngoài 2 - 3 lần trong ngày mà phân rất ít, khô và rắn thì vẫn gọi là táo bón.

1. Vì sao trẻ táo bón?

Theo y học cổ truyền, có nhiều nguyên nhân gây táo bón ở trẻ. Trước hết là do sai lầm trong ăn uống. Ở những trẻ có thể chất thiên về nhiệt, nếu uống ít nước quá hoặc dùng nhiều loại sữa và thức ăn có tính “nóng” (theo quan điểm của Đông y) thì rất dễ bị táo bón. Hoặc ở trẻ còn bú, người mẹ ăn quá nhiều chất cay nóng truyền qua sữa làm cho tỳ vị của trẻ bị tích nhiệt, gây hao tổn tân dịch cũng dễ tạo nên chứng táo kết.

Ở những trẻ lớn hơn 2 tuổi, theo y học cổ truyền, táo bón có thể do khí cơ bị uất trệ khiến công năng tiêu hoá, thông giáng, đào thải thất thường, cặn bã tích lại gây nên. Trường hợp này, Y học hiện đại cho là do các yếu tố căng thẳng thần kinh, rối loạn tâm lý gây nên tình trạng ruột bị co thắt mạnh.

Theo y học cổ truyền, ở trẻ nhỏ “tỳ thường bất túc”, nghĩa là hệ thống tiêu hoá, hấp thụ thức ăn và đào thải các chất cặn bã còn non yếu, dễ bị tổn thương, lâu ngày dẫn đến tình trạng khí hư, huyết kém. Khí hư thì sức co bóp của ruột bị suy giảm, huyết hư thì đại tràng không được nhu nhuận, từ đó dẫn đến chứng táo kết. Những trẻ bị suy dinh dưỡng, còi xương, chậm phát triển... đều thuộc vào loại này.

2. Phòng chống táo bón cho trẻ như thế nào?

Biện pháp đầu tiên đơn giản và quan trọng mà bất cứ bà mẹ nào cũng có thể thực hiện được là điều chỉnh lại chế độ ăn của trẻ cho phù hợp trên nguyên tắc đảm bảo đủ nước, giảm bớt hoặc loại bỏ các chất cay nóng, lập lại cân bằng âm dương trong ăn uống theo quan điểm của y học cổ truyền. Hết sức trọng dụng các đồ ăn, thức uống có nguồn gốc thiên nhiên, giàu chất dinh dưỡng, vitamin và đủ chất xơ, đặc biệt là các loại rau quả có tính nhuận tràng như rau lang, mồng tơi, chuối, cam, đu đủ, thanh long.

Thêm nữa, mỗi ngày 2 lần nên thực hành kiên trì và đều đặn các thao tác xoa bóp cho trẻ theo quy trình cụ thể như sau:

- Xoa bụng: dùng đầu ngón tay trỏ, giữa và nhẫn xoa bụng trẻ nhẹ nhàng theo chiều kim đồng hồ chừng 30 - 50 vòng.

- Xát xương cụt: dùng hai ngón tay xát nhẹ vùng xương cụt theo chiều lên xuống chừng 2 - 3 phút sao cho tại chỗ nóng lên là được.

- Xoa lòng bàn tay: dùng ngón tay cái xoa lòng bàn tay trẻ theo chiều ngược kim đồng hồ trong 2 phút, Y học cổ truyền gọi thao tác này là vận nghịch nội bát quái.

- Xoa bờ trong cẳng tay: dùng hai ngón tay miết bờ trong cẳng tay từ khuỷu xuống cổ tay trong 2 phút, Y học cổ truyền gọi thao tác này là miết thoái lục phủ.

Khi các biện pháp trên tỏ ra kém hiệu quả, có thể dùng thêm cho trẻ 1 trong những bài thuốc dân gian có tác dụng nhuận tràng thông tiện sau đây:

- Bài 1: khoai lang 60g, đường phèn 15g. Khoai lang gọt vỏ, thái mỏng, luộc kỹ lấy nước rồi hoà đường phèn uống.

- Bài 2: Mật ong 20ml hoà với 30ml nước sôi uống nhiều lần trong ngày.

- Bài 3: Vàng đen 20g, mật ong 20ml. Vàng sao chín, xát vỏ, nghiền nhỏ thành bột, chế thêm nước nấu thành cao lỏng rồi hoà mật ong ăn hàng ngày.

- Bài 4: Rau sam 20g, rau dứa nước 40g, rau má 40g, rau rệu 20g. Tất cả đem sắc đặc lấy nước cho trẻ uống nhiều lần trong ngày.

Trường hợp phân quá rắn, trẻ không thể tự đi ngoài được có thể tạm thời dùng phương pháp thụt hậu môn bằng mật ong hoặc nước sắc quả bồ kết theo cách thức như sau:

Dùng bơm tiêm nhựa vô trùng (bỏ kim) 0,5 - 1ml mật ong hoặc nước sắc quả bồ kết (1/2 quả bồ kết bẻ vụn sắc với 10ml nước trong 2 phút, để nguội). Bôi vào đầu bơm tiêm một chút dầu parafin. Đặt trẻ nằm nghiêng, từ từ đẩy đầu bơm tiêm vào hậu môn rồi bơm dịch thuốc. Sau chừng vài phút, trẻ sẽ đi ngoài được. Tuy nhiên, về nguyên tắc, không nên lạm dụng phương pháp này vì có thể làm mất phản xạ đi ngoài tự nhiên của trẻ.