

Kaka kaçıрма neden olur ?

Kaka bağırsakların en alt kısmında(rectuma) oluştuğunda beyine kaka ihtiyacının olduğunu söyleyen sinyaller gider.Eğer bu sinayaller gittiğinde dışarıya kaka yapılmıyorsa kakalar rectumda birikir ve sertleşir.Bir süre sonra sinyaller azalır ve kakamızın geldiği hissedilemez bunun sonucunda kaka kaçıрма görülür.



İLETİŞİM

Adres: Tunalı Hilmi Caddesi
No:90/7

Kavaklıdere/ANKARA

Tel: Ankara : 0 312 426 59 59

İstanbul : 0549 804 03 08

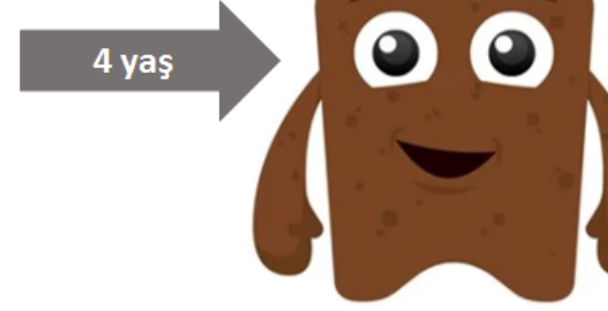
Hacı Adil Cad. Zerrin Sk.

No:2/2 34330 İç Levent-

Beşiktaş/ İstanbul

BAĞIRSAK

PROBLEMLERİ



4 yaşından sonra kaka kaçıрма çocuklarda mutlaka tedavi edilmesi gereken bir durumdur.





KAKA TUTMA VE KAÇIRMA DÖNGÜSÜ NASIL GERÇEKLEŞİR ?

1. Kaka yapmaya çalışırken çocuk acı çekebilir, bundan dolayı da kaka yapmaktan çekinebilir.

2. Çocuk mahremiyet veya temizlik sorunları nedeniyle okul tuvaletleri kullanmak istemeyebilir.

3. Çocuk, kaka gelme dürtüsünü hissettiği an tuvalete gitmiyor olabilir.

4. Televizyon izlerken, tablet oynarken kaka ihtiyaçlarını erteliyor olabilirler.



BRISTOL KAKA SKALASI



Tip 1

AŞIRI KABIZ



Tip 2

HAFİF KABIZ



Tip 3



Tip 4

NORMAL



Tip 5

YETERSİZ LİF



Tip 6



Tip 7

İNFLAMASYON



KAKA TİPLERİ



Çocuklarda en sık görülen
bağırsak sorunu kabızlıktır.
Tedavi edilmeden bırakılırsa
iç çamaşırı
kirlenmesine(soiling) neden
olabilir.Çocukların kakaları
kontrol edilip Bristol kaka
skalasından hangisi olduğu
tespit edilmelidir



KABIZLIK

Kaka kaçırmamanın en yaygın sebeplerden biri kabızlıktır.

Çocuklarda kabızlık organik veya fonksiyonel nedenlerden dolayı karşımıza çıkar. Ancak çocukların çok küçük bir bölümünde (%5) kabızlık organik nedenlere bağlıdır. %95 inde ise fonksiyonel kabızlık görülür.



Kakanın sert olması ya da kakanın tamamen boşaltılmaması kabızlığın bir göstergesidir.

KABIZLIK BELİRTİLERİ NELERDİR?

Haftada 3 defadan daha az kaka yapmak
İç çamaşırında lekeler veya kaka kaçıрма
Kaka çıkarken ağrı, ıkınma ve popoda acıma
Karın ağrısı, karın gerginliği,
Küçük, kuru ve sert kaka ya da çok gevşek kaka
Çok büyük kaka
Kaka tutma davranışı
Tuvalete gitmek istememek,
kakası gelince saklanmak
Bağırsağı tam boşaltamama hissi
Gündüz ve gece idrar kaçıрма,
Aşırı derecede sık işeme ve acil işeme ihtiyacı,
İştahsızlık, kusma
Tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonu
Rektal kanama



KABIZLIK VE KAKA KAÇIRMA PROBLEMİNDE PELVİK TABANIN ETKİSİ NEDİR ?

Kabızlıkta rektumda sürekli kaka vardır. Biriken kaka ağırlık yapar, pelvik taban kasları bu yükü taşımak için daha fazla çalışır, yorulur. Sürekli kasılı kalan pelvik taban kasları bir süre sonra gevşeyemez. Gevşeyemeyen pelvik taban kasları da kakanın boşaltılmasını engeller. İçeride kalan kaka sertleşir, sonrasında çıkarmak daha da zorlaşır. Eğer kabızlıktan kurtulmak istiyorsak bu döngüyü kırmamız gerekir.

Kaka kaçırmada ise pelvik tabanı etkileyen 3 senaryo olabilir.

1

Birincisinde pelvik taban kasları çok güçsüzdür ve kakayı tutamazlar. İdrar kaçıрма her zaman görülmeyebilir çünkü kaka idrara göre çok daha ağırdır, dolayısıyla tutmak için daha fazla kuvvet gerektirir. Bu durumda pelvik taban kaslarını güçlendirmek sorunu çözecektir.



2

İkincisinde pelvik taban kasları aşırı aktiftir. Aşırı aktif pelvik taban kasları sürekli aktif olduğu için çok yorgundur. Bir süre sonra kakanın ağırlığını taşıyamaz hale gelir, kaka kaçıрма gelişir.

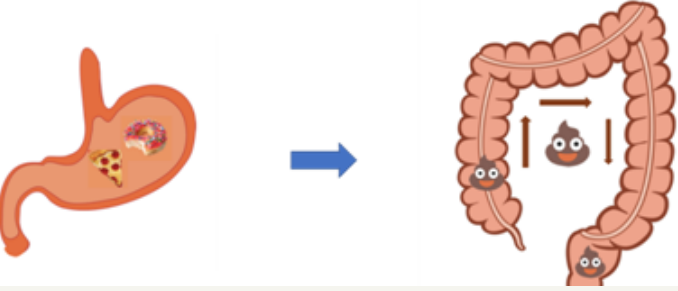
3

Üçüncüsünde ise pelvik taban kasları dissinerjiktir. Kakayı itmesi gerektiğinde itemez, kasılır. Bu da kakayı boşaltmayı engeller. Bağırsağın son bölümü olan rektumda biriken kaka sertleşir, sonradan gelen yumuşak kaka bu sert kakaların arasından sızar ve çocuk kaka kaçıırır.



NASIL DAHA RAHAT KAKAMIZI YAPABİLİRİZ ?

Kahvaltı ve akşam
yemeğinden sonra her gün
kaka yaptırmayı deneyin.



Gastrokolik refleks, yemek
yedikten sonra dışkılama
dürtüsünün meydana gelmesini
sağlar. Gastrokolik refleksin,
sindirim sistemi yoluyla mevcut
bağırsak içeriklerini gönderme
fonksiyonu, sindirilen
yiyeceklere yol açmasına
yardımcı olur. Bu nedenle
yemeklerden sonra oturup kaka
yapmaya çalışma çabaları daha
başarılı olabilecektir.

ÇOCUĞUNUZ TUVALETTE 3-10 DAKİKA ARASI OTURMALI

HANGİ POZİSYONDA KAKA YAPILMALI ?

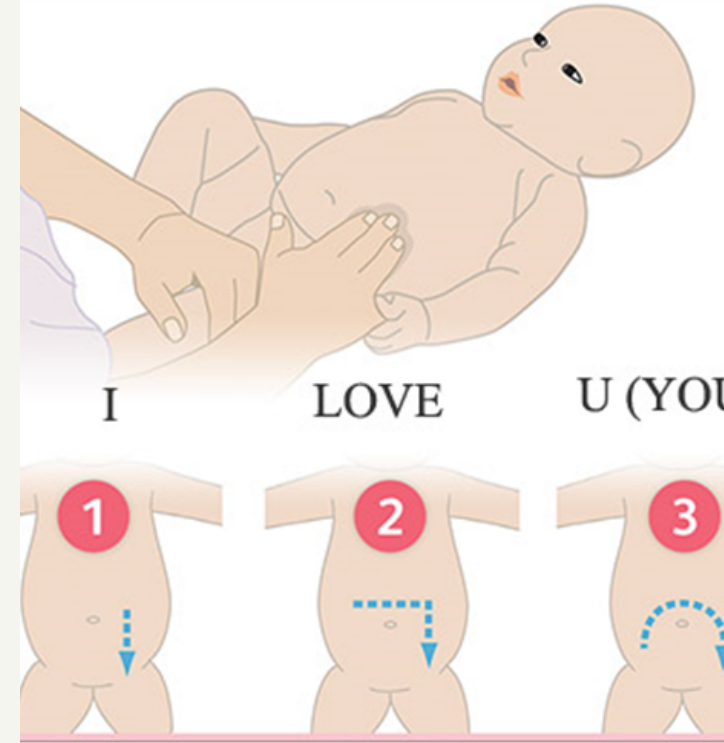
Kaka yaparken öne
eğilmesini sağlayın.



Ayakların yere değmesi için
tuvalet taburesi üzerine
oturtun.

ILU MASAJI

BAĞIRSAK HAREKETLİLİĞİNİ ARTTIRMAYA YÖNELİK MASAJ



BAĞIRSAĞA İYİ GELEN YİYECEKLER

Elmalar Zencefil

Yeşil çay

Bal

Kefir

Pırasa

Mercimek

Yulaf

Soğan

Erik

Nar

Armut

Lâhana turşusu

Sirke

Enginar

Kuşkonmaz

Muz

Arpa

Fasulye

Pancar

Orman meyveleri

Brokoli

Tarçın

incir

Sarımsak

Keten tohumu



HAPPY KAKA YUMUŞATICI

KURU KAYISI
KURU ERİK
KURU HURMA

Bir gece önceden suda
bekletip kaynatıp marmelat
haline getiriyoruz.

