

# TÁO BÓN Ở TRẺ EM



**Đông hành sức khoẻ - chia sẻ yêu thương**

## Táo bón là gì ?

Táo bón là tình trạng trẻ đi tiêu không thường xuyên (ít hơn 3 lần/tuần) hoặc đi tiêu khó khăn, đau đớn, khó chịu gây căng thẳng cho chính bản thân trẻ và gia đình.

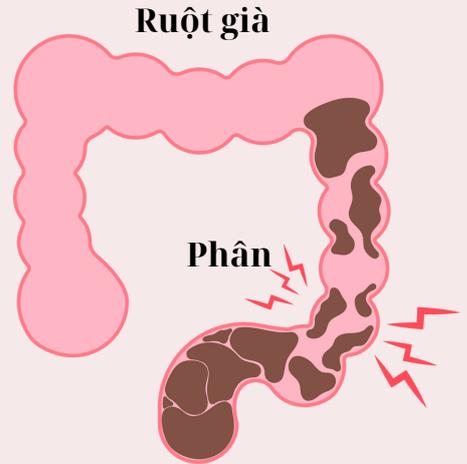


## Nguyên nhân thường gặp

- Do bé nhịn đi cầu ( đi học,..)
- Ăn uống thiếu chất xơ, ít uống nước,...
- Ít vận động thể thao

## Dấu hiệu của táo bón

- Đi cầu ít hơn 3 lần / tuần, phân cứng
- Đau bụng, đi cầu khó khăn, phải rặn nhiều, ...
- Đau ở hậu môn
- Biếng ăn, lâu ngày sẽ dẫn đến sụt cân
- Mệt mỏi, suy nhược cơ thể



## Điều trị

- Bổ sung trái cây và rau củ quả
- Uống nhiều nước
- Sử dụng hỗn hợp sữa, sữa chua, chanh và mật ong
- Tập ngồi bô, tạo thói quen đi cầu đúng giờ
- Massage bụng cho trẻ
- Các chế phẩm bổ sung chất xơ
- Thuốc nhuận tràng ( khi sử dụng các biện pháp hỗ trợ trên không hiệu quả)



**Công ty Cổ phần Dịch vụ Y tế Kinderhealth**



CS1: 37 Cao Triều Phát, P. Tân Phong, Quận 7



CS2: 180 Trương Công Định, P.14, Q. Tân Bình



Hotline: 0919 978 168 - Tổng đài: 0908 565 168



Hotline: 0911 565 168 - Tổng đài: 0908 565 168

