

# Pielęgnacja stomii

Poradnik dla rodziców i dzieci

# Drodzy rodzice!

Wiemy, że wyłonienie stomii u Waszego dziecka to duża zmiana, która może budzić wiele emocji i pytań. To naturalne, że możecie czuć niepewność, lęk czy zagubienie.

Chcemy Was zapewnić, że nie jesteście sami – wokół Was jest grono specjalistów, którzy pomogą Wam i Waszemu dziecku odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Najważniejsza jest troska, miłość i cierpliwość, które dajecie swojemu dziecku każdego dnia. Wierzimy, że wsparcie specjalistów ułatwi Państwu rozpoczęcie tej drogi.

Poniżej zebraliśmy najważniejsze informacje, które mogą być dla Was pomocne w tym czasie.

# Co to jest stomia?

Stomia to chirurgicznie utworzone połączenie narządu wewnętrznego (np. jelita, moczowodu) z powierzchnią jamy brzusznej, umożliwiające wydalanie treści na zewnątrz organizmu.

Jest wytwarzana, gdy naturalna droga wydalnicza jest niedrożna lub uszkodzona. Każdy rodzaj stomii może być tymczasowy lub stały, w zależności od przyczyny jej utworzenia.

# Co to jest stomia?

Stomia może mieć formę:

- jednolufową - oznacza to, że na powierzchnię skóry wyprowadzany jest jeden odcinek jelita z widocznym jego przekrojem,
- dwulufową, w której na zewnątrz znajduje się fałd całej pętli jelita, tworzący dwa osobne otwory.

Stomia jelitowa jest często wytwarzana w celu umożliwienia regeneracji chorej części jelita, natomiast stomia na układzie moczowym umożliwia odpływ moczu.

# Kolostomia

Kolostomia polega na wyłonieniu części jelita grubego na powierzchnię brzucha. Najczęściej jest wyprowadzona po lewej stronie jamy brzusznej.



# Ileostomia

Ileostomia to wyprowadzenie części jelita cienkiego na powierzchnię skóry. Zazwyczaj zlokalizowana jest po prawej stronie jamy brzusznej. Treść z ileostomii jest wodnista lub papkowata, często działa drażniąco na skórę, dlatego istotna jest pielęgnacja oraz odpowiednia dieta.



# Urostomia

Urostomia to połączenie pomiędzy drogami moczowymi a skórą w celu odprowadzenia moczu. Pacjent z przetoką moczową nie ma kontroli nad oddawaniem moczu, dlatego bardzo istotny jest odpowiedni dobór sprzętu stomijnego.



# Dieta stomijna

W zależności od typu stomii zalecenia dietetyczne różnią się. Ważna jest obserwacja dziecka pod kątem ewentualnych nietolerancji oraz stosowanie zasad zdrowego żywienia.

W razie wątpliwości warto skonsultować się z dietetykiem klinicznym. Poniżej znajdziesz podstawowe zasady zdrowego żywienia i stylu życia.

# Dieta stomijna

## Ileostomia

Po zabiegu następuje okres adaptacyjny, w którym jelito cienkie zaczyna częściowo przejmować funkcję jelita grubego. W tym okresie treść w worku stomijnym będzie płynna, stopniowo zagęszczająca się do konsystencji papkowatej.

Żywienie w etapie adaptacyjnym ma za zadanie spowolnić pasaż jelitowy oraz zagęścić konsystencję treści stomijnej.

Na tym etapie istnieje duże ryzyko odwodnienia, dlatego kluczowa jest kontrola spożycia płynów oraz ilość wydzielanej treści do worka stomijnego.

# Ileostomia

Poniżej znajdują się podstawowe zalecenia dietetyczne po wyłonieniu ileostomii, jednak w przypadku dzieci mogą one wymagać indywidualizacji. W razie wątpliwości skonsultuj się z dietetykiem klinicznym.

Ogólne zalecenia dietetyczne w okresie adaptacyjnym - dieta zapierająca:

- Dbaj o źródła pełnowartościowego białka (mięso, ryby, nabiał, jaja) w każdym głównym posiłku. Mięso wybieraj chude (kurczak, indyk, królik), ryby chude (dorsz, mintaj) i półtłuste (pstrąg tęczowy), nabiał naturalny do 3% tłuszczu z laktozą lub bez, jeżeli odczuwasz po niej dyskomfort jelitowy.
- Unikaj produktów wzdymających: kapusta, brokuł, kalafior, brukselka, cebula, czosnek, por, śliwka, gruszka, suszone owoce, rośliny strączkowe, grzyby, orzechy.
- Wybieraj pszenne (jasne) pieczywo i makaron, biały ryż oraz drobne kasze (manna, kuskus). Nie spożywaj pełnoziarnistego pieczywa i makaronu, brązowego ryżu oraz gruboziarnistych kasz (gryczana, jęczmienna, pęczak).
- Wybieraj niewzdymające warzywa i owoce przetworzone termicznie (wyjątek: banan). Usuń nasiona i pestki. Szczególnie dobrze sprawdzi się gotowana marchewka, zielony banan, pieczone jabłko.

Unikaj surowych warzyw i owoców.

- Unikaj smażenia, wybieraj inne metody obróbki termicznej, takie jak: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wstępnego obsmażania, pieczenie.
- Dosalaj posiłki (ilość zalecanej soli zależy od wieku). Stosuj delikatne ziołowe przyprawy. Unikaj pikantnych potraw.
- Pij pomiędzy posiłkami, powoli i nie dużo na raz. Zalecana jest woda zmineralizowana niegazowana, słabe napary herbaty. Unikaj słodkich napojów gazowanych, soków, kawy.

# Dieta stomijna

## Ileostomia

Jeżeli zaobserwujesz duże wydzielanie płynnej treści stomijnej oraz oznaki odwodnienia (ciemny kolor moczu, suchość ust i jamy ustnej, osłabienie mięśni), skonsultuj się z lekarzem! Pragnienie będzie obecne, a wypijanie dużej ilości wody niskozmineralizowanej spowoduje pogłębienie problemu odwodnienia!

Lepszym wyborem będą elektrolity lub doustny płyn nawadniający oraz spożywanie pokarmów silnie zapierających (tzw. dieta BRAT): kleik ryżowy, zielony banan, pieczone jabłko, pszenne pieczywo.

Gdy treść stomijna ulegnie zagęszczeniu, możliwe jest stopniowe rozszerzanie diety o nowe produkty, takie jak: bułka graham, surowe warzywa, owoce.

# Dieta stomijna

## Kolostomia

Początkowo treść jelitowa może być płynna, jednak szybko zacznie się zagęszczać. Występuje dużo niższe ryzyko odwodnienia, nie ma konieczności dodatkowego dosalania pożywienia. Zalecana dieta to lekkostrawna bogatobiałkowa, szczególnie w okresie pooperacyjnym.

Początkowo warto wybierać produkty zapierające (patrz: zalecenia ileostomia), natomiast po zagęszczeniu treści wskazane dalsze rozszerzanie diety, docelowo dążąc do zaleceń zdrowego żywienia dzieci i młodzieży.

# Pielęgnacja

Stomia nie jest raną, dlatego też nie wymaga stosowania sterylnego sprzętu. Śluzówka wyłonionego jelita jest nieunerwiona w związku z tym, dotykając jej, dziecko nie powinno odczuwać bólu.

Prawidłowa stomia po wygojeniu:

- kształt jest owalny/okrągły,
- śluzówka przetoki jest czerwono-różowa i wilgotna,
- ujście dla wydalanej treści powinno być centralne,
- skóra wokół przetoki nie powinna mieć zmian patologicznych.

Zmiany występujące w świeżo wyłonionej stomii:

- obrzęk mogący utrzymywać się do kilku tygodni po zabiegu,
- pojawianie się niewielkich ilości krwi na śluzówce oraz w miejscach przyszycia stomii do powłok skórnych, szczególnie przy pielęgnacji i zmianie sprzętu stomijnego.

# Pielęgnacja i sprzęt stomijny

Wymiana sprzętu stomijnego powinna odbywać się w zależności od indywidualnych potrzeb Waszego dziecka. Stomia pracuje w różny sposób w ciągu dnia: na przykład bardziej aktywna będzie w krótkim czasie po posiłku.

Wymiana worka stomijnego powinna odbywać się o określonej porze dnia, najlepiej rano, kiedy wydzielanie treści jest mniejsze. Jeżeli płytka stomijna przylega odpowiednio do skóry, przy codziennej obserwacji przetoki możemy wymieniać sprzęt stomijny regularnie.

Opróżnianie worka powinno odbywać się, gdy worek jest zapełniony w  $\frac{1}{3}$  lub  $\frac{1}{2}$ . W zależności od wieku dziecka dobrze jest włączać je na różnym etapie do procesu pielęgnacji, np. niech dziecko samodzielnie opróżni worek.

# Dobór worka stomijnego

Aby zapewnić najlepszą pielęgnację stomii, należy dobrać odpowiedni sprzęt stomijny.

Możemy wyróżnić sprzęt:

- jednoczęściowy - składa się z płytki ściśle połączonej z workiem, wymieniamy co 1-3 dni,
- dwuczęściowy - składa się z płytki stomijnej, do której przyłączmy worek. Ten rodzaj sprzętu umożliwia rzadsze wymienianie: płytka wymieniana jest 1-2 razy w tygodniu, natomiast worek - częściej, maksymalnie co 2 dni.

SPRZĘT  
JEDNOCZĘŚCIOWY



SPRZĘT  
DWUCZĘŚCIOWY



# Dobór worka stomijnego

Rodzaje worków stomijnych:

- otwarte - posiadają na końcu rzep/ zapinkę, dzięki której można swobodnie opróżnić worek. Sprawdzają się przy ileostomii oraz urostomii ze względu na płynną treść;
- zamknięte - nie posiadają specjalnego otworu do opróżnienia treści, a po napełnieniu należy je wyrzucić.

Polecane najczęściej przy kolostomii.

WOREK  
OTWARTY



WOREK  
ZAMKNIĘTY

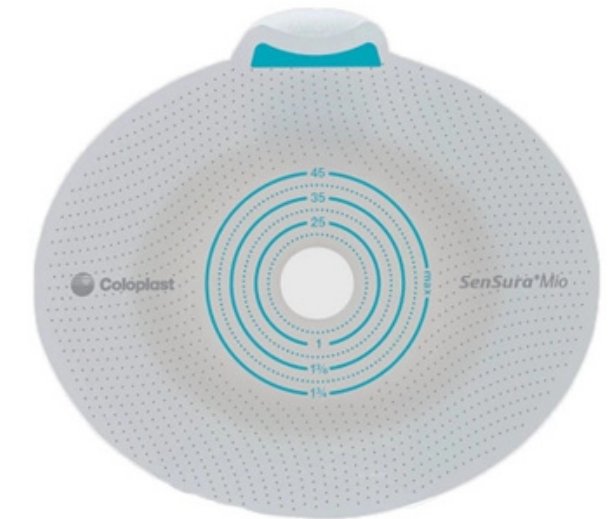


# Dobór worka stomijnego

Rodzaje płytek stomijnych:

- płaska - stosowana przy stomii wypukłej oraz niepowikłanej,
- convex - stosowana przy stomii wklęsłej, płaskiej lub kiedy przetoka jest zlokalizowana pomiędzy fałdami skóry,
- concave - stosowana na wypukłych miejscach (np. przepuklina okołostomijna) oraz przy nadmiernej masie ciała.

PŁYTKA PŁASKA



PŁYTKA TYPU CONVEX



PŁYTKA TYPU CONCAVE



# Wyroby stomijne

Przy pielęgnacji stomii należy indywidualnie do potrzeb pacjenta dobrać akcesoria stomijne, takie jak:

- pasty uszczelniające,
- pierścienie uszczelniające oraz półksiężyce,
- puder gojący,
- krem nawilżająco-ochronny,
- spray ochronny tzw. „druga skóra”,
- spray do odklejania worka stomijnego,
- zmywacz/kompresy do zmywania skóry,
- saszetki żelujące,
- spray/krople neutralizujące zapachy,
- pasek stomijny.



## Dobór sprzętu stomijnego

Warto również wiedzieć, że większość firm produkujących sprzęt stomijny umożliwia skorzystanie z darmowych próbek produktów. Dzięki temu można zobaczyć, które worki oraz akcesoria sprawdzają się najlepiej.



# Przygotowanie wymiany worka

Przed przystąpieniem do wymiany worka należy przygotować potrzebny sprzęt.

Do mycia skóry oraz stomii zalecamy:

- ciepłą wodę,
- delikatne, łagodne mydło,
- bawełniane kompresy, płatki kosmetyczne (nie używamy waty),
- do osuszania skóry - ręcznik papierowy, kompresy, płatki kosmetyczne.

Niezbędne produkty, które należy przygotować:

- worek stomijny z odpowiednio wyciętym otworem - zaleca się, aby średnica otworu stomijnego nie była większa niż 1-2 mm od średnicy stomii na poziomie skóry oraz bez ostrych krawędzi,
- dobrane indywidualnie akcesoria stomijne.

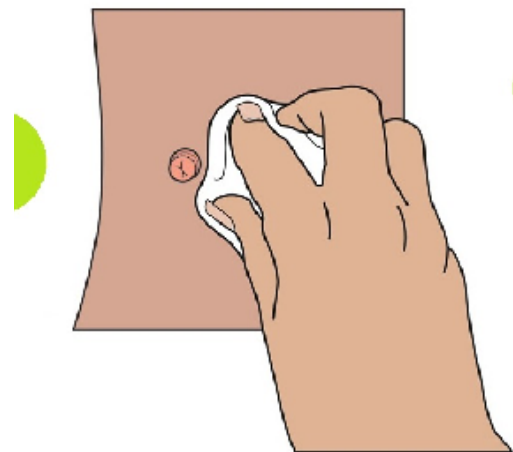
# Wymiana worka stomijnego

Drodzy Rodzice! Rozumiemy, że zmiana worka może być dla Was stresująca. Poniżej przedstawiliśmy obrazowo, jak zmienić worek stomijny u Waszego dziecka. Należy pamiętać, że każdorazowo podczas zmiany należy dokładnie obejrzeć przetokę oraz skórę wkoło. W razie niepokojących objawów należy zgłosić się do naszego zespołu.

# WYMIANA WORKA STOMIJNEGO



1. ODKLEJENIE WORKA ZA POMOCĄ SPRAYU



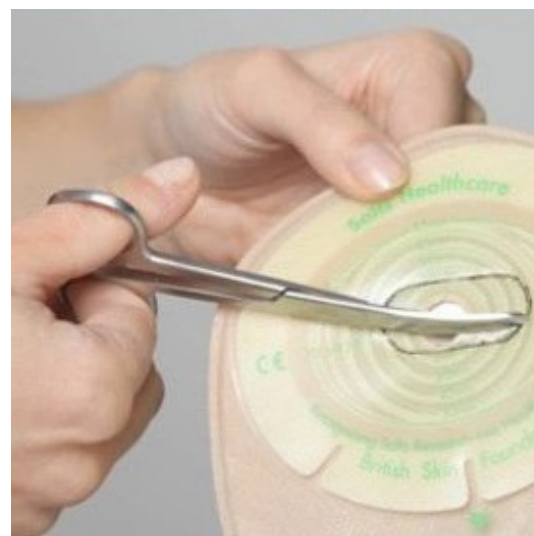
2. MYCIE PRZETOKI WODĄ Z MYDŁEM



3. OSUSZENIE STOMII



4. MIERZENIE PRZETOKI ZA POMOCĄ MIARKI



5. WYCINANIE WORKA POD ROZMIAR STOMII



6. ZDJĘCIE OSŁONKI Z PŁYTKI STOMIJNEJ



7. USZCZELNIENIE WORKA ZA POMOCĄ PASTY LUB PIERŚCIENIA



8. PRZYKLEJENIE WORKA ORAZ OGRZANIE ZA POMOCĄ DŁONI

# OPRÓŻNIANIE WORKA STOMIJNEGO

Kolejnym istotnym elementem jest odpowiednie opróżnianie worka stomijnego z treści. Poniżej przedstawiamy ten proces krok po kroku:

- należy przygotować: mokre chusteczki jednorazowe oraz dezodorant/krople neutralizujące zapach, jeśli ich używacie,
- usuwanie treści z stomii powinno odbywać się, gdy w worek jest zapełniony w  $\frac{1}{3}$  bądź  $\frac{1}{2}$  - zapobiega to przeciekaniu oraz odklejaniu,
- dokładnie myjemy ręce,
- podnosimy worek stomijny a następnie go otwieramy,
- następnie opuszczamy a treść usuwamy do toalety bądź innego przygotowanego pojemnika,
- końcówkę worka dokładnie przemywamy mokrymi chusteczkami

i zamykamy worek (przed zamknięciem dodajemy krople neutralizujące zapach, jeśli ich używamy),

- na zakończenie czynności ponownie myjemy ręce.

Opróżnianie worka stomijnego to idealna możliwość, aby włączyć dziecko do procesu pielęgnacji nad stomią.

# Niepokojące objawy

W przypadku zauważenia takich objawów, jak: krwotok, zmiana zabarwienia śluzówki stomii (między innymi na kolor czarny, siny), zaburzenia w oddawaniu stolca (nagły brak lub nadmierna ilość treści z stomii), niepokojących zmian wokół stomii, uszkodzenia stomii lub skóry wokół, reakcji alergicznych, wypadnięcia lub zapadnięcia się przetoki zalecamy pilny kontakt z personelem medycznym.

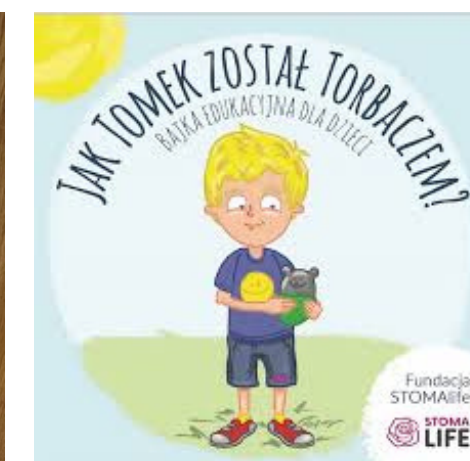
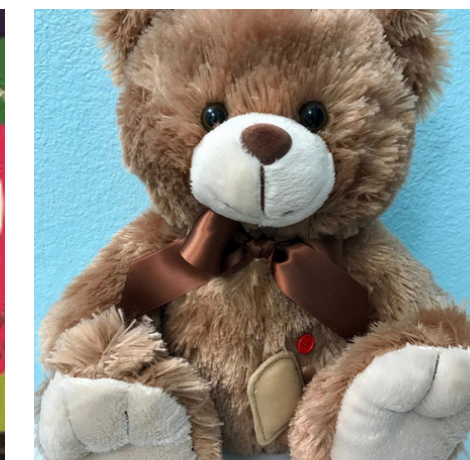


# Wsparcie

Wspieranie dziecka po operacji wyłonienia stomii jest kluczowe dla jego komfortu i poczucia bezpieczeństwa. Wyłonienie przetoki często wiąże się z trudnym okresem życia dla pacjenta oraz jego bliskich.

Oto kilka sposobów, jak pomóc mu psychicznie:

- osvajanie dziecka ze stomią,
- otwarta rozmowa na temat zmian,
- aktywne włączanie dziecka w proces pielęgnacji np. wymianę worka, przygotowanie sprzętu do zmiany worka,
- szukanie grup dzieci w podobnej sytuacji,
- stosowanie pomocy dydaktycznych, np. książeczki dla dzieci, misie/pluszaki ze stomią,
- stosowanie kolorowych pokrowców.



# Wsparcie

W Poradni Chirurgii Dziecięcej  
możliwa jest doraźna  
konsultacja psychologiczna,  
dietetyczna i fizjoterapeuty.



# BIBLIOGRAFIA

- [https://stomia24.pl/poradnik/o-stomii/stomia-u-dzieci-co-trzeba-o-niej-wiedziec?srsId=AfmBOooKf7RYnNovRLCR\\_ZJWc84noxMNXQTH\\_gZp2XsNiGmcZcR4V6jg](https://stomia24.pl/poradnik/o-stomii/stomia-u-dzieci-co-trzeba-o-niej-wiedziec?srsId=AfmBOooKf7RYnNovRLCR_ZJWc84noxMNXQTH_gZp2XsNiGmcZcR4V6jg)
- <https://www.coloplast.pl/global/poland/oc/landing%20page%20professional/edukacja%20kliniczna/poradnik%20pediatryczny.pdf>
- <https://www.coloplast.pl>
- <https://www.convatec.com>
- <https://stomalife.pl>
- <https://ortomedico.pl/blog/dla-osob-z-stomia/stomia-u-noworodka-jak-zapewnic-mu-odpowiednia-opieke-po-zabiegu>

Opracowanie: Klinika Chirurgii i Urologii Dzieci i Młodzieży