



راههایی است که کمک می کند تا کودک فیبر بیشتری مصرف نماید کدام است؟

- ✓ روز و صبحانه شان را با گیاهان غله ای و شیر شروع کنند
- ✓ خوردن تمام قسمت های میوه هایی شبیه سیب بجای نوشیدن عصاره آنها
- ✓ خوردن برنج سبوس دار و همچنین خوردن نان سبوس دار
- ✓ تشویق کنید کودکان را تا اسنک های بافیبر بالا مانند هویج خام بخورند
- دکتر ممکن است همچنین برای سالم نگه داشتن روده ی کودک شما این کارها را انجام دهد:
- ✓ هنگامی که اولین بار احساس دفع پیدا کرد بجای اینکه بخواهد منتظر بماند کودک خود را تشویق کنید که به دستشویی برود
- ✓ حتی بدون اینکه احساس دفع داشته باشند زمان کافی را تنظیم کنید که بچه تان در دستشویی بنشیند
- ✓ مطمئن شوید کودک تان به صورت درست در دستشویی می نشیند در غیر این صورت از یک لگن استفاده کنید
- ✓ اگر کودک تان می گوید اجابت مزاج به او صدمه می زند به او بگویید که این کار را متوقف کند و بعداً دوباره تلاش کند
- ✓

علائم یبوست در کودکان چیست ؟

الگوی خاصی وجود ندارد که چطور کودک شما اجابت مزاج می کند بچه ها با هم متفاوت اند ، در ۴ ماه اول زندگی یک کودک بطور معمول ممکن است ۴ بار در روز و یا به طور حداقل هر دو روز یکبار اجابت مزاج داشته باشد. زمانی که آنها یکساله می شوند معمولاً ۲ بار در روز مدفوع می کنند وقتی آنها ۳ یا ۴ سال دارند ممکن است به طور معمول ۳ بار در روز یا حداقل ۳ بار در هفته مدفوع می کنند و به طور متوسط اینگونه است اما اگر کودک شما ۲ بار در هفته و کمتر مدفوع کرد و این عمل همراه با درد باشد یعنی او باید مبتلا به یبوست شده باشد یبوست می تواند خیلی ناراحت کننده باشد. اینها تعدادی از علائمی است که بچه ای که دچار یبوست شده باشد نشان می دهد.

۱- درد و زورزدن هنگام دفع مدفوع

۲- دردهای شکمی

۳- دفع قطور

۴- بی اختیاری مدفوع

۵- نگه داشتن مدفوع



درمان آن چیست ؟

معمولاً یبوست چند روز طول می کشد و بدون هیچ درمانی بهبود پیدا می کند. اما در تعدادی از بچه ها خوب نمی شود. اگر شما در رابطه با یبوست کودکان نگران هستید به دکتر خودتان مراجعه نمایید. این مشکل می تواند حل شود دادن رژیم غذایی پرفیبر مطمئناً به درمان یبوست کمک می کند

اگر کودک من یبوست داشته باشد چه اتفاقی می افتد ؟

اگر کودک شما یبوست داشته باشد نمی تواند به مقدار کافی مدفوع را دفع کند و زمانی که کودک بیشتر این کار را انجام می دهد سبب آسیب به او می شود چون مدفوع خشک و سفت است . بیشتر کودکانی که یبوست دارند هیچ مشکل جسمانی ندارند معمولاً آنها فقط از نظر عادت دفع مدفوع دچار اختلال می شوند. دلیل عمده ای که بچه ها دچار یبوست می شوند این است که عضلات اطراف معقد آنها به جای اینکه شل و ریلکس باشد سفت می شود. بچه ها معمولاً به خاطر اینکه دفع مدفوع آنها دردناک است تمایلی به زورزدن ندارند. عضلات باید شل باشند تا دفع صورت گیرد. عضلات سفت و منقبض مانع از بیرون آمدن مدفوع می شوند و بنابراین مدفوع بالا می رود و در نوبت بعدی که کودک شما نیاز به دفع پیدا می کند مدفوعش سفت تر و دردناک تر می شود بنابراین آنها دوباره عضلاتشان را منقبض می کنند. اگر این روند ادامه یابد مدفوع در روده کودک شما بالا می رود. مدفوع بیشتر در روده می ماند و سفت تر و خشکتر می شود مدفوع سفت و خشک مشکل تر بیرون رانده می شود بنابراین کودک شما نیاز دارد بیشتر زور بزند جهت برطرف شدن درد آنها عضلات اطراف معقد را بیشتر منقبض می کنند.





دانشگاه علوم پزشکی تهران

مرکز طبی کودکان

قطب علمی اطفال کشور

CHMC/N/B/۱۳۶/RW-۲

راهنمای والدین در مورد بیماری های گوارشی

کودکان

یبوست در کودکان



آسانتر است کودک شما باید یاد بگیرد که در دستشویی بنشیند درحالی که پاهایش ریلکس است و در حالی که راحت نشسته است یک نفس عمیق بکشد سپس به پایین هول بدهد در حالی که نفسش را نگه داشته است و عضلات شکمش را به داخل بکشد تا مدفوع را به بیرون هل بدهد.



تشویق کودک:

شما می توانید از یک دفتر یادداشت استفاده کنید تا عاداتهای غذایی کودکتان را و زمان نیاز به دفع آنها را ثبت کنید برای مثال شما می توانید زمانی که کودک یک سیب می خورد یا در دستشویی می نشیند را ثبت کنید. شما می توانید از آن بعنوان قسمتی از یک سیستم پاداش و جز آن استفاده کنید کودک به خاطر عاداتی که کمک به او می کند تا منظم باشد پاداش می گیرد. تحقیقات کافی وجود ندارد که نشان دهد اگر این درمان ها کمک کننده اند چرا روی خودشان استفاده نمی شود. با این حال دکتر ها گاهی اوقات آموزش نشستن در دستشویی را به مسهل ها ترجیح میدهند

تهران، انتهای بلوار کشاورز، خیابان دکتر قریب، جنب بیمارستان امام خمینی(ره)،

پلاک ۶۲، مرکز طبی کودکان. تلفن: ۰۲۱۶۱۴۷۵

وب سایت آموزش به بیمار مرکز طبی <http://chmc.tums.ac.ir>



آیا داروها در این زمینه می توانند کمک کننده باشند؟

اگر مقدار زیاد فیبر کارساز نباشد ممکن است دکتر شما یک نوع مسهل را تجویز کند. چندین نوع مسهل وجود دارد تحقیقات نشان می دهد که مسهل هایی که مدفوع را نرم تر کنند کمک کننده تر هستند دکترها به آن مسهل ها اسموتیک می گویند. کودک شما حتماً حرکات روده های بیشتر و درد کمتری احساس می کند. این نوع از مسهل ها همچنین استفاده می شوند اگر روده کودک به طور کامل توسط مدفوع زیاد و سفت مسدود شده باشد نمونه هایی شامل:

۱- پیدرولاکس و کولولاکس به صورت پودر می باشد که شما آن را به صورت مایع در می آورید.

۲- شربت لاکتالوز که کودک شما می تواند آنها را با نوشیدنی یا با قاشق مصرف نماید.

شما می توانید بعضی از این مسهل ها را از داروخانه بخرید. اما اگر کودک شما در حال مبتلا شدن به یبوست است بهتر است اول به دکتر مراجعه نمایید تا اینکه بخواهید اول از این درمان ها استفاده کنید. بعضی از داروها ی بالا برای رده سنی خاصی هستند. همراه با پزشک داروساز چک نمایید که دارو مناسب بچه باشد.

بعضی از درمان ها که کمک می کند به بچه شما که بفهمد عادت های دستشویی را و تغییر بدهد مانند:

آموزش نشستن در دستشویی:

یعنی اینکه به کودکتان یاد بدهید عضلات خود را شل و سفت کند تا حرکات روده های ایجاد شود بنابراین دفع مدفوع