



یبوست کودکان

یبوست کودکان

از اینجا
شروع کنید

یبوست

• آیا اجابت مزاج، نرم است؟

بله

به درمان نیاز نیست

خیر

• آیا درد شدید و تب وجود دارد؟ **یا**
• آیا کودک ناخوش به نظر می‌رسد؟

بله

هم اکنون به مرکز
بهداشتی درمانی
مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خانگی
را مطالعه کنید

• آیا کودک هنوز یبوست دارد؟

بله

به مرکز بهداشتی
درمانی مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خانگی
را ادامه دهید

یبوست کودکان

توصیه‌های خانگی

کودکان زیر ۶ ماه

یبوست در این گروه سنی بسیار نادر است. بنابراین اگر به نظر می‌رسد شیرخوار دچار یبوست است باید پزشک کودک را ببیند.

کودکان ۶ تا ۱۲ ماهه

۱. کودک تان را تشویق کنید آب و آب میوه‌هایی مانند آب آلو، گلابی و سیب را بیشتر بنوشد. آب میوه‌ها را بدون رقیق کردن آن با آب، به کودک تان بدهید.

۲. اگر کودک شما غذای جامد می‌خورد، غذاهای پرفیبر نظیر غلات (سبوس، گندم)، آلوها، لوبیا و گلابی را در برنامه غذایی وی افزایش دهید.

۳. کودک تان را تشویق کنید تا جایی که می‌تواند فعال باشد و جنب‌وجوش داشته باشد. ورزش می‌تواند به این وضع کمک بسزایی داشته باشد و سلامت عمومی کودک را بهبود بخشد.

۴. توصیه ما این است که هر گونه استفاده مرتب از مسهل‌ها باید تحت نظارت پزشک صورت گیرد. گاهی کودکان برای اجابت‌مزاج به کمک نیاز پیدا می‌کنند. استفاده از شیاف گلیسرین، درمان ساده و اثربخشی به شمار می‌آید. اگر از روغن‌های ملین خوراکی استفاده می‌شود، یک تا دو قاشق غذاخوری (۱۵ تا ۳۰ میلی لیتر) در زمان خواب مفید است. یک جایگزین مناسب برای روغن‌های خوراکی، لاکتولوز است. از دکتر داروساز بخواهید در انتخاب محصول مناسب‌تر برای یبوست گه‌گاه به شما کمک کند.

کودکان بالای ۱ سال

۱. کودک را تشویق کنید آب بیشتری بنوشد و از آب میوه‌هایی مثل آب آلو، هلو، گلابی و سیب بیشتر استفاده کند. آب میوه‌ها را رقیق نکنید.

۲. فیبر رژیم غذایی کودک را به کمک سبوس و غلات افزایش دهید. افزایش میزان میوه‌ها و سبزیجاتی که کودکان می‌خورند نیز می‌تواند مؤثر باشد. برای توضیحات بیشتر به صفحه ۱۱۶ بخش یبوست بزرگسالان مراجعه کنید.

۳. اگر واداشتن کودک به خوردن غذاهای پرفیبر دشوار است، می‌توانید با مشورت پزشک از فیبر پسیلیوم به جای آن استفاده کنید. سعی کنید با مخلوط کردن فرآورده‌های پسیلیومی با آب پرتقال یا دیگر غذاها، مزه آن را تعدیل کنید.

۴. زود به سمت مسهل‌ها و شیاف‌ها نروید. این محصولات فقط برای مدت کوتاه قابل استفاده هستند. یبوست به راه‌حل طولانی مدت نیاز دارد.

یبوست

یبوست تعریف‌های متنوعی دارد، ولی اگر کودک نتواند اجابت‌مزاج کند یا اگر هنگام اجابت‌مزاج درد محسوسی داشته باشد، باید اقدامی برای رفع مشکل انجام شود. اغلب کودکان برای اجابت مزاج، زور می‌زنند. اگر این تلاش دردناک نباشد جای نگرانی وجود ندارد. کودکان همانند بزرگسالان، می‌توانند عادت‌های اجابت‌مزاج متفاوتی داشته باشند. لازم نیست کودک روزانه اجابت‌مزاج داشته باشد.

سفتی مدفوع به میزان دریافت آب و فیبر و نیز سلامت کلی کودک بستگی دارد. کودکان شیر مادرخوار، ممکن است دفعات کمتری اجابت‌مزاج داشته باشند البته در هفته اول، باید انتظار داشت اجابت‌مزاج روزانه داشته باشند. هر تغییر در رژیم غذایی به‌خصوص از شیر مادر به شیر مصنوعی یا شروع شیر گاو یا غذای جامد، می‌تواند به سخت شدن موقت اجابت‌مزاج منجر شود. این تغییرات معمولاً به خودی خود اصلاح می‌شوند. یبوست باعث تب نمی‌شود.

علائم محتمل در کودکان:

- ◀ اجابت‌مزاج با فواصل زیاد
- ◀ درد در هنگام اجابت‌مزاج
- ◀ مدفوع سخت و پشکل‌مانند
- ◀ ناتوانی در اجابت‌مزاج
- ◀ بریدگی‌های کوچک در مقعد (شقاق)
- ◀ دردهای شکمی گذرا

