

یبوست زمانی است که مدفوع سفت و خشک بوده و همراه با درد یا به سختی دفع شود. عادات دستشویی کردن در کودکان با یکدیگر متفاوت می باشد. یک کودک شیر خوار ممکن است بعد از هر بار شیر خوردن یا هر هفت تا ده روز دستشویی کند، اغلب خرد سالان بین یک تا سه روز دفع روده ای دارند. اگر کودک شما فقط یک یا دو بار در هفته به دستشویی برود این تعریفی برای یبوست نیست مگر این که مدفوع در زمان دفع سفت و دردناک باشد.

علائم یبوست در کودکان: مدفوع سفت و سنگین - احساس فشار و درد در هنگام اجابت مزاج - دل درد یا پیچش های شکمی - شکم بزرگ - تحریک پذیر شدن یا کاهش در فعالیتهای روزانه - احساس دفع ناقص - ممانعت یا گریه کردن در هنگام اجابت مزاج - عدم احساس گرسنگی یا تمایل به غذا خوردن - تهوع و استفراغ (کمتر دیده میشود) - ترک یا پارگی پوست اطراف مقعد که ممکن است دردناک و خونریزی داشته باشد.

دلایل یبوست: یبوست اغلب به دلیل رژیم غذایی فاقد فیبر کافی و مصرف محصولات لبنی بیش از حد معمول، خوردن

غذاهای چرب و نخوردن میوه جات و سبزیجات ، عدم مصرف مایعات کافی، نداشتن فعالیت کافی ، ایجاد می شود.

گاهی کودکان به دلیل داشتن تجربه اجابت مزاج دردناک ، مدفوع خود را نگه می دارند یا به دلیل مشغول بازی بودن از رفتن به دستشویی پرهیز می کنند.

برخی بیماریهای روده ای یا داخلی ، مصرف برخی داروها می تواند سبب بروز یبوست شود(مانند کم کاری تیروئید).

در دوره نوزادی گاهی عدم تحمل پروتئین شیر گاو می تواند باعث بروز یبوست شود.

چگونه می توانید مراقب کودکان خود باشید؟

۱- دادن آب جوشیده سرد شده به کودک
۲- هنگام درست کردن فرمولا برای کودک، اول مقدار آب را به دقت اندازه گیری کرده سپس فرمولا را اضافه کنید به آب

۳- در صورتی که تغذیه کودکان را از شیر مادر به شیرهای مصنوعی تغییر داده اید با نظر پزشک

آب آن را افزایش دهید.

در کودکان بزرگتر از یکسال: مطمئن شوید که کودک شما میوه جات یا سبزیجات را حداقل سه بار در روز می خورد مانند: آلوی خشک ، انجیر، خرما ، کشمش، موز، سیب، هلو، گلابی، باقلا یا لوبیا، نخود، گل کلم، کلم پیچ . البته از غذاهایی که کودک نمی تواند به راحتی بچود خودداری شود. میوه های تازه را با پوست بخورند و میوه های آبدار را مصرف کنند .

قبل از شروع غذاهای جامد پیشنهاد می شود که آلوی بخار پز شده یا آب آلو به کودک بدهید.

ماساژ ملایم شکم یا حمام گرم نیز کمک کننده میباشد به کودک خود بیاموزید غذا را خوب بچود و با عجله غذا نخورد از دیگر کارها برای درمان یبوست می توان به نوشیدن مقدار زیادی آب یا سوپ های رقیق اشاره کرد و شیر کم چرب برای درمان یبوست موثر می باشد.

سبوس ، یک نرم کننده طبیعی مدفوع محسوب می شود زیرا حاوی فیبر فراوان است . کودکان بالای ۴ سال ذرت بوداده که غذای پر فیبری است و معمولاً کودکان آن را دوست دارند - نان و غلات سبوس دار و بیسکویت های فیبر دار مثل



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

کد: ۰۳ - PA-EP-۵۵

یبوست در کودکان



تهیه کننده: مهسا معصومی - سوپروایزر آموزشی

ناظر کیفی: آرزو چایچی کارشناس ارشد پرستاری

تابستان ۱۴۰۰

منابع:

www.nursingconsult.com



استفاده از نرم کننده های مدفوع: اگر تغییر رژیم غذایی کودکان موثر نبود می توانید از نرم کننده های مدفوع استفاده کنید.

نرم کننده ها ۸ تا ۱۲ ساعت بعد از مصرف اثر میکنند نمونه ای از نرم کننده های مدفوع که میتوانید بدون تجویز پزشک تهیه کنید روغن های معدنی است که یک تا یک قاشق و نصف به طور روزانه استفاده کنید. از شیافهای گلیسرین البته با نظر پزشک برای نرم کردن مدفوع می توانید استفاده کنید.

اگر کودک شما شدیداً دچار یبوست و درد شدید در ناحیه مقعد شده است بایستی سریعاً اقدام نمایید و به پزشک مراجعه کنید:

- کودک را در ظرف آب گرم نشانده که ماهیچه های ناحیه مقعد شل شود.

- یک پارچه کتان مرطوب و گرم روی ناحیه مقعد قرار داده و فشار دهید که ماهیچه های ناحیه مقعد تحریک شوند.

مصرف زیاد برخی مواد غذایی ممکن است باعث ایجاد یبوست شود مانند: شیر گاو- بستنی- پنیر- ماست- هویج پخته و موادی که در تهیه آنها مقادیر زیاد قند به کار رفته است مثل نوشابه- کیک- شیرینی.....

اضافه کردن آب میوه های خالص به رژیم غذایی کودکان (آب پرتقال در بر طرف کردن یبوست به اندازه آب میوه های دیگر موثر نیست)

- آموزش رفتن به توالت اجابت مزاج منظم از نکات مهم است. تشویق کودک به داشتن توالت منظم به مدت ۱۰ دقیقه بعد از خوردن غذا مخصوصاً بعد از صبحانه. سر ساعت مشخصی کودک را به دستشویی برده تا زمان دفع او تنظیم شود.

- ماساژ ملایم شکم کودک، می تواند تا حدی مشکل او را بر طرف کند، همچنین خواباندن او به پشت و خمیده نمودن پاهایش به سمت شکم، به همراه چرخش ملایم در جهت عقربه های ساعت نیز روش نسبتاً موثری در بر طرف کردن این مشکل می باشد که توالت کردنشان راحت تر باشد.