

یبوست در کودکان:

یبوست یک مشکل شایع در میان کودکان است که در دفعات، قوام و سهولت دفع مدفوع تغییر ایجاد می‌شود. در کودکان یبوست به معنی تأخیر ۳ یا بیشتر از ۳ روز در دفع مدفوع همراه با درد و گاهی همراه با تکه های خون است. اما به طور کل هرگاه تعداد طبیعی دفع در کودک کاهش یابد یبوست ایجاد شده است. به طور تقریبی ۵-۳ درصد از کودکان به این دلیل به پزشک مراجعه می‌کنند.

دلایل ایجاد یبوست:

در اکثر کودکان یبوست بدون علت زمینه ای ایجاد می‌شود. در این حالت علل روانی و محیطی در بروز آن مؤثر است. در سه مرحله از رشد کودک احتمال بروز یبوست زیاد است:

- ۱ - هنگام شروع شیر گاو و غذای نرم برای کودک که به علت کم بودن فیبر شیر ایجاد می‌شود.
- ۲ - در طی مرحله آموزش توالت رفتن. در این زمان کودک به دلیل اشتیاق زیاد به بازی کردن و عدم میل به قطع بازی یا به دلیل سختگیری والدین در زمینه آموزش استفاده از توالت، دچار تأخیر در دفع مدفوع و افزایش احتمال یبوست می‌شود.
- ۳ - زمان رفتن به مدرسه. در این مرحله به دلیل نا آشنا بودن کودک به محیط، خجالت، تغییر در الگوی دفع و استرس، احتمال ایجاد یبوست بالا است.

گاهی یبوست به دلیل بعضی بیماریها یا مصرف برخی از داروها مثل ضد تشنجهها، داروهای ضد اسید معده و مکملهای آهن ایجاد می‌شود.

علائم یبوست:

- ✓ عدم داشتن دفع
- ✓ درد در ناحیه شکم
- ✓ کاهش اشتها

و در موارد شدید

- ✓ تب
- ✓ استفراغ
- ✓ وجود خون در مدفوع
- ✓ کاهش وزن

عوارض یبوست:

- ✓ شقاق مقعد
- ✓ جمع شدن مدفوع در روده و نشت از مقعد
- ✓ ترس از رفتن به توالت و به تعویق انداختن دفع مدفوع

توصیه های زیر را بکار ببندید:

در صورتیکه کودک شما کمتر از ۴ ماه دارد در صورت بروز یبوست بهتر است به پزشک مراجعه شود. اما در کودکان بالاتر از ۴ ماه تغییر در رژیم غذایی و تغییرات رفتاری در اکثر موارد منجر به رفع یبوست می‌شود.

- در کودکان ۸-۴ ماهه دادن روزانه سه قاشق غذا خوری و در کودکان بزرگتر بیشتر از نصف لیوان معمولی

آب سیب، آب گلابی و آلو در نرم کردن مدفوع مؤثر است.

- استفاده از غذاهای با فیبر بالا می‌تواند در جلوگیری و درمان یبوست در کودکان مؤثر باشد. که شامل انواع نانهای گندم و جو، کیک میوه ای، سبزیجات مانند کلم، لوبیا، نخود فرنگی، اسفناج، کرفس و کاهو به همراه سیب زمینی، ذرت، ریواس، کدو و شلغم و میوه هایی مانند پرتقال، گلابی، هلو، کیوی، کلوچه های سبوس دار، سوپ سبزیجات، گوجه فرنگی خام و کشمش می‌باشد.
- غذاهای کمکی حاوی آهن یبوست را بدتر نمی‌کنند به این دلیل که مقدار آهن آن کم است لذا لزومی به قطع آن نیست. اما در صورت استفاده از قطره آهن می‌بایست با پزشک مشورت شود.
- کم کردن موز، ماست و شیر گاو در رژیم غذایی کودک. در صورتیکه یبوست برطرف نشد بهتر است برای یک یا دوهفته شیر گاو به طور کامل حذف شود، اگر یبوست بازهم برطرف نشد، مجدد شیر گاو در برنامه غذایی کودک خود قرار دهید.
- کودک خود را به انجام ورزش عادت دهید.





نفسی

مرکز آموزشی درمانی نمازی
واحد آموزش ضمن خدمت

بوست در کودکان ؟



PT-HO-89

؟ کد آو؟ فرد کارشناس ارشد پرستار ؟؟ ه (هرا؟ سم)

؟ ن (با) برزاده کارشناس ارشد ؟ اشرف معما/ NICU

؟ استاد غلجوق تفصص ؟ دست ؟ م عطاء الله ؟ دکتر مر

گوارش و کبد کودکان

۱۳۹۵

- کودک خود را به نوشیدن مقدار کافی مایعات مانند آب و آب میوه عادت دهید.



در چه زمانی به پزشک مراجعه کنید.

- عدم رفع یبوست
 - کاهش اشتها و وزن
 - وجود خون در مدفوع
 - ایجاد یبوست به طور مکرر
 - شکایت از درد هنگام دفع
 - تب
- در این موارد ممکن است داروهای مسهل و تنقیه برای کودک نیاز باشد که با صلاحدید پزشک انجام می گیرد.

منابع:

1- Constipation in infants and children. Available from:

<http://www.uptodate.com/contents/patient-information-constipation>.

Accessed August 2011

Toilet training. Available from:

<http://www.uptodate.com/contents/patient-information-toilet-training>.

Accessed November 2011

3- Child with constipation. Available from:

<http://www.mdconsult.com/das/patient/body/327325035-3/1290120498/10084>

Accessed 2012

- تنها زمانی که کودک اظهار گرسنگی می کند به او غذا دهید.

- یک لیوان آب گرم به همراه آب لیمو دو بار در روز می تواند مفید باشد.

- کودک خود را تشویق کنید روزانه ۲-۳ بار نیم ساعت بعد از صرف غذا به مدت ۱۰-۵ دقیقه به توالی بروید.

- کودک خود را تشویق کنید به محض احساس دفع به توالی بروید و بعد از این رفتار کودک خود را تقویت کنید. مثلاً او را در آغوش گرفته ببوسید و یا کلمات تحسین آمیز بکار ببرید.

- مطمئن باشید توالی مناسب سن کودک است و در آن احساس راحتی و آرامش می کند.

- یک الگوی منظم دفع را برای کودک خود قرار دهید. مثلاً بعد از خوردن غذا به خصوص صبحانه

- برای افزایش انگیزه رفتن به توالی در کودک خود، هدیه ای را برای او در نظر گرفته که استفاده از آن محدود به

- زمان رفتن به توالی یا قبل از آن باشد. مثلاً در کودکان کمتر از ۶ سال خواندن شعر، کتاب یا یک اسباب بازی و در

- کودکان بزرگتر بازیهای کامپیوتری دستی می تواند مفید باشد.

- اگر کودک در شروع رفتن به مدرسه دچار یبوست شد علت آن را بررسی کنید. اگر دلیل آن خجالت و محدودیت

- وقت و نامناسب بودن محیط باشد، با اولیاء مدرسه مشورت کنید.

