

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

یبوست:

یبوست در نوزادان و کودکان زمانی رخ می دهد که مدفوع سفت داشته باشند یا در دفع مدفوع مشکل داشته باشند. کودک ممکن است هنگام دفع مدفوع درد داشته باشد یا ممکن است پس از زور زدن یا فشار دادن نتواند مدفوع کند. با این حال، حرکات طبیعی روده برای هر کودک متفاوت است.

در ماه اول، نوزادان معمولاً یک بار در روز اجابت مزاج دارند. پس از آن، نوزادان می توانند چند روز یا حتی یک هفته بین حرکات روده فاصله داشته باشند. همچنین دفع مدفوع دشوار است زیرا عضلات شکم آنها ضعیف است.

بنابراین نوزادان هنگام اجابت مزاج تمایل دارند که زور بزنند، گریه کنند و صورتشان قرمز شود. این بدان معنا نیست که آنها یبوست دارند. اگر حرکات روده نرم باشد، احتمالاً مشکلی وجود ندارد

علل یبوست:

زمانی رخ می دهد که مدفوع برای مدت طولانی در روده بزرگ باقی بماند. آب بیش از حد توسط روده بزرگ جذب می شود و مدفوع سفت و خشک باقی می ماند.

۱. نادیده گرفتن میل به استفاده از توالت.

۲. نخوردن فیبر کافی، ننوشیدن مایعات کافی و تغییر به غذاهای جامد یا از شیر مادر به شیر خشک (شیرخواران)

۳. تغییرات در موقعیت، مانند سفر، شروع مدرسه، یا رویدادهای استرس زا

۴. بیماری های روده، مانند: بیماری هایی که بر ماهیچه ها یا اعصاب روده تأثیر می گذارد.

۵. استفاده از برخی داروهای خاص مانند: مکمل آهن و...



علائم یبوست:

- ✓ خیلی بد اخلاق بودن و بیشتر تف کردن (نوزادان)
- ✓ مشکل در دفع مدفوع یا دفع مدفوع سفت و خشک
- ✓ درد هنگام اجابت مزاج
- ✓ شکم درد و نفخ
- ✓ مدفوع بزرگ و پهن
- ✓ خون روی مدفوع یا روی دستمال توالت
- ✓ آثار مایع یا مدفوع در لباس زیر کودک (نشانه نهمفتگی مدفوع)
- ✓ اجابت مزاج کمتر از ۳ بار در هفته (کودکان)

درمان:

برای نوزادان:

در طول روز و در فاصله بین شیر خوردن به کودک خود آب یا آب اضافی بدهید. آبمیوه می تواند به رساندن آب به روده بزرگ کمک کند.

بالای ۲ ماه: ۲ تا ۴ اونس (۵۹ تا ۱۱۸ میلی لیتر) آب میوه (انگور، گلابی، سیب، گیلای یا آلو) را دو بار در روز امتحان کنید.

بالای ۴ ماهگی: اگر کودک شروع به خوردن غذاهای جامد کرده است، دو بار در روز از غذاهای حاوی فیبر بالا مانند لوبیا، زردآلو، آلو، هلو، گلابی، آلو و اسفناج استفاده کنید.



سازمان نظام پزشکی

آموزش به بیمار

یبوست در کودکان و نوزادان



بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد

واحد آموزش به بیمار (بهار ۱۴۰۱)

تهیه و تنظیم: حمیده احسان پور

(رابط آموزش اطفال)

برخی از کودکان ممکن است به تنقیه یا ملین های تجویزی نیاز داشته باشند. این روش ها فقط در صورتی باید استفاده شوند که فیبر، مایعات و نرم کننده های مدفوع تسکین کافی را ایجاد نکنند. بدون مشورت با پزشک خود به کودکان ملین یا تنقیه ندهید.

چه زمانی باید به یک متخصص پزشکی مراجعه نمایید:

- ✓ در نوزادان (به استثنای آنهایی که از شیر مادر تغذیه می کنند) ۳ روز دفع مدفوع نداشته باشد یا استفراغ میکند و تحریک پذیر است .
- ✓ نوزاد کمتر از ۲ ماه یبوست دارد.
- ✓ دفع خون در مدفوع .



منبع:

<http://medlineplus.gov>

آدرس کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری

بیمارستان، تلفن: 54523990 داخلی ۲۴۵

برای کودکان :

هر روز مقدار زیادی مایعات به کودکان بنوشانید. میوه ها و سبزیجات و غذاهای پر فیبر مانند غلات کامل را بیشتر استفاده کنید.

از مصرف برخی غذاها مانند پنیر، فست فود، غذاهای آماده و فرآوری شده، گوشت و بستنی خودداری کنید.

اگر فرزندان مبتلا به یبوست است، آموزش توالیت رفتن را متوقف کنید و بعد از اینکه فرزندان بهبود یافت، آموزش را از سر بگیرید.

به کودکان بزرگتر آموزش دهید که بلافاصله بعد از صرف غذا از توالیت استفاده کنند. نرم کننده های مدفوع (مانند آنهایی که حاوی سدیم دوکوزات هستند) ممکن است برای کودکان بزرگتر مفید باشد. ملین های حجیم مانند: پسیلیوم ممکن است به افزایش مایع و حجیم شدن مدفوع کمک کنند. شیاف ها یا ملین های ملایم ممکن است به کودک شما کمک کنند که حرکات روده منظم داشته باشد.