

۴۱ یبوست

در صورتی که فرزندتان اجابت مزاج منظم ندارد یا هنگام اجابت مزاج، مدفوع سفت یا گلوله گلوله دفع می کند، از این نمودار استفاده کنید. تعداد دفعات طبیعی اجابت مزاج در کودکان بسیار متغیر است. برخی از کودکان روزی چند بار اجابت مزاج دارند در حالی که برخی دیگر هر ۲ یا ۳ روز یک بار مدفوع می کنند در هر دو سر این طیف تا زمانی که کودک از سایر لحاظ سر حال و خوب باشد و دفع مدفوع دشوار یا دردناک نباشد، طبیعی است. همچنین زور زدن یا قرمز شدن صورت شیرخواران و کودکان نوپا هنگامی که مدفوع نرم و طبیعی دفع می کنند، یک پدیده طبیعی است، هر چند گاهی والدین به اشتباه آن را نشانه ای از یبوست فرزند خود تلقی می کنند. تغییرات جزئی در عادات دفعی معمول کودک، اغلب به علت تغییر در رژیم غذایی یا تغییر در امور روزمره، بیماری، کاهش آب بدن (به ویژه در آب و هوای گرم) یا استرس های عاطفی ایجاد می شوند.

شروع

آیا فرزندتان درد شدید شکم دارد؟

بله

خیر

علت احتمالی: یبوست همراه با درد شدید شکم می تواند ناشی از انسداد و یا دیگر اختلالات روده باشد.

به نمودار ۳۹ درد شکم (صفحه ۱۲۰) مراجعه کنید.

آیا آب و هوا بسیار گرم بوده است؟ یا فرزندتان دچار تب یا استفراغ بوده است؟

بله

خیر

علت احتمالی: در آب و هوای گرم ممکن است کودکان دچار کاهش آب بدن و در نتیجه، سفت شدن یا گلوله گلوله شدن مدفوع شوند. از دست دادن مایعات در اثر تب یا استفراغ نیز می تواند اجابت مزاج را مختل کند.

اقدامات لازم: فرزند خود را تشویق کنید تا به مقادیر فراوان مایعات بنوشد (به مبحث «تشویق کودک به نوشیدن مایعات» صفحه ۶۷ مراجعه کنید). در عرض چند روز، وضعیت اجابت مزاج کودکان به حالت طبیعی باز خواهد گشت. در صورتی که کودک همچنان دچار یبوست باشد، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا فرزندتان هیچ یک از علائم زیر را دارد؟
• درد هنگام اجابت مزاج
• وجود خون بر روی مدفوع

بله

خیر

علت احتمالی و اقدامات لازم: شاید فرزندتان مدفوع خود را نگه می دارد (یعنی با وجود احساس ضرورت اجابت مزاج از رفتن به توالت امتناع می کند). این امر می تواند نشانه ای از اضطراب درباره آموزش توالت رفتن باشد. در صورتی که سن فرزندتان کمتر از ۱۸ ماه باشد، بهتر است آموزش توالت رفتن را تا ۲ سالگی به تأخیر بیندازید. در صورت عدم اجابت مزاج تا ۴ روز، باید در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا فرزندتان اخیراً شروع به یادگیری توالت رفتن کرده یا اخیراً آن را یاد گرفته است؟

بله

خیر

علت احتمالی و اقدامات لازم: یبوست می تواند عارضه جانبی برخی از داروها از جمله داروهای ضد سرفه بدون نسخه باشد. داروهایی را که بدون نسخه تهیه شده اند دیگر به فرزند خود ندهید ولی داروهای تجویز شده توسط پزشک را قطع نکنید. در صورت تداوم مشکل، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا فرزندتان دارویی مصرف می کند؟

بله

خیر

آیا رژیم غذایی یا امور روزمره فرزندتان، اخیراً تغییر یافته است؟

بله

خیر

علت احتمالی و اقدامات لازم: تغییر در رژیم غذایی می تواند موجب بی نظمی خفیفی در عادات اجابت مزاج شود. یبوست می تواند در ابتدای مدرسه رفتن کودکان ایجاد شود به این دلیل که کودک مایل به استفاده از توالت های مدرسه نباشد یا نخواهد برای توالت رفتن از معلم اجازه بگیرد در صورتی که کودک به طور کلی سر حال باشد، هیچ درمانی برای وی لازم نیست. حتماً به او رژیم غذایی سالمی بدهید (به مبحث «پیشگیری از یبوست در کودکان» در همین صفحه مراجعه کنید). در عرض چند هفته وضعیت اجابت مزاج کودک به حالت طبیعی برخواهد گشت.

اگر با استفاده از این نمودار نمی توانید به هیچ تشخیصی برسید به پزشک خود مراجعه کنید.

هشدار!

داروهای مسهل: مسهل ها داروهایی هستند که باعث افزایش سرعت حرکت مدفوع در روده می شوند. انواع مختلفی از این داروها وجود دارند که به روش های مختلف عمل می کنند. بعضی از این داروها برای کودکان مناسب نیستند. پزشک باید تصمیم بگیرد که کدام یک از این داروها مناسب فرزند شما هستند (البته اگر اصلاً این داروها مناسب باشند). هرگز به کودک خود داروهای مسهل ندهید، مگر آن که پزشک آن را تجویز یا پیشنهاد کرده باشد.

علت احتمالی و اقدامات لازم: یکی از علت های احتمالی شقاق مقعد (پارگی یا شکاف قسمت داخل مقعد) است. شقاق اجابت مزاج را دردناک می کند و منجر به آن می شود که کودک به علت ترس از درد بیشتر، از اجابت مزاج امتناع کند. به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً برای فرزندتان داروهای نرم کننده مدفوع تجویز خواهد کرد. این داروها درد همراه با اجابت مزاج را کاهش می دهند. همچنین برای پیشگیری از عود یبوست هم باید اقداماتی را انجام دهید (به مبحث «پیشگیری از یبوست در کودکان» در همین صفحه مراجعه کنید).

پیشگیری از یبوست در کودکان

نکات کلیدی

یبوست در کودکان بالای ۶ ماه اغلب نتیجه کمبود مایعات یا فیبر کافی در رژیم غذایی است. حتماً در طول روز مقادیر فراوانی از مایعات به فرزند خود بدهید و به تدریج میزان غذاهای پر فیبر را در رژیم غذایی کودک افزایش دهید. از جمله این غذاها، میوه، سبزی، غذاهای تهیه شده از غلات سبوس دار، حبوبات و بقولات و نان سبوس دار را می توان نام برد. سعی کنید در هر وعده غذایی یک یا بیشتر از یکی از این غذاها را به کودک خود بدهید. فرزند خود را تشویق کنید تا بعد از هر بار غذا خوردن به توالت برود و به او وقت کافی بدهید تا احساس عجله و شتاب به او دست ندهد.

میان وعده های سالم

میوه هایی چون موز یا سیب پوست نگرته، میان وعده های غذایی خوشمزه و پر از فیبری هستند که برای کودکان با هر سن و سالی مناسب اند.

