



مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری
ارومیه

یبوست در کودکان

دکتر نازنین امین فرزانه

فوق تخصص گوارش کودکان

منبع: پرستاری کودکان ونگ



****توجه:** مادر گرامی کودکان به علت سن پایین در معرض سقوط از تخت می باشند که عوارض جبران ناپذیر دارد. خواهشمند است مراقب سقوط کودک از تخت باشید.

اگر کودک من یبوست داشته باشد چه اتفاقی میافتد؟

اگر کودک شما یبوست داشته باشد نمیتواند به مقدار کافی مدفوع را دفع کند و زمانی که کودک بیشتر این کار را انجام میدهد سبب آسیب به او میشود. چون مدفوع خشک و سفت است بیشتر کودکانی که یبوست دارند هیچ مشکل جسمانی ندارند معمولاً آنان فقط از نظر عادات دفع مدفوع دچار اختلال میشوند دلیل عمده ای که بچه ها دچار یبوست میشوند این است که عضلات اطراف مقعد آنها به جای اینکه شل و ریلکس باشد سفت میشود. بچه ها معمولاً بخاطر اینکه دفع مدفوع آنها دردناک است تمایلی به زور زدن ندارند، عضلات باید شل باشند، تا دفع صورت گیرد. عضلات سفت و منقبض مانع از بیرون روی مدفوع میشوند و بنابراین مدفوع بالا میرود و در نوبت بعدی که کودک شما نیاز به دفع پیدا میکند مدفوع سفت تر و دردناک میشود. بنابراین آنها دوباره عضلاتشان را منقبض میکنند اگر این روند ادامه یابد مدفوع در روده کودک شما بالا میرود. مدفوع بیشتر در روده می ماند و سفت تر و خشک تر میشود مدفوع سفت و خشک مشکل تر بیرون میشود. بنابراین کودک شما نیاز دارد دفعات بیشتر زور بزند.

جهت برطرف شدن درد آنها عضلات اطراف مقعد را بیشتر منقبض میکنند.

علامه بیماری یبوست در کودکان چیست؟
الگوی خاصی وجود ندارد که چطور کودک شما اجابت مزاج میکند بچه ها با هم متفاوت اند، در ۴ ماه اول زندگی یک کودک بطور معمول ممکن است ۴ بار در روز و یا بطور حداقل هر دو روز یکبار اجابت مزاج داشته باشد. زمانی که آنها یکساله میشوند معمولاً دوبار در روز مدفوع میکنند وقتی آنها ۳ یا ۴ سال دارند ممکن است بطور معمول ۳ بار در روز یا حداقل ۳ بار در هفته مدفوع می کنند و بطور متوسط اینگونه است. اما اگر کودک شما ۲ بار در هفته و کمتر مدفوع کرد و این عمل همراه با درد باشد ممکن است او مبتلا به یبوست شده باشد. یبوست میتواند خیلی ناراحت کننده باشد. اینها تعدادی از علائمی است که بچه ای که دچار یبوست شده باشد نشان می دهد:

۱- درد و زور زدن هنگام دفع مدفوع

۲- درد های شکمی

۳- دفع قطور

۴- بی اختیاری مدفوع

۵- نگه داشتن مدفوع

درمان آن چیست؟

معمولاً یبوست چند روز طول میکشد و بدون هیچ درمانی بهبود پیدا میکند. اما در تعدادی از بچه ها خوب نمی شوند. اگر شما در رابطه با یبوست کودکان نگران هستید به دکتر خودتان مراجعه کنید. این مشکل میتواند حل شود دادن شیر مطمئناً

به درمان یبوست کمک میکند.

راه هایی است که کمک میکند تا کودک فیبر بیشتری مصرف نماید کدام است؟

- روز و صبحانه شان را با گیاهان غله ای و شیر شروع میکنند.

- خوردن تمام قسمت های میوه هایی شیب سبب بجای نوشیدن عصاره آنها

- خوردن برنج سبوس دار و هم چنین خوردن نان سبوس دار

- تشویق کنید کودکان را تا اسنک های با فیبر بالا مانند هویج خام بخورند.

دکتر ممکن است برای سالم نگه داشتن روده ی کودک شما اینکارها را انجام دهد:

- هنگامی که اولین بار احساس دفع پیدا کرد بجای اینکه بخواهد منتظر بماند کودک خود را تشویق کنید که به دستشویی برود حتی بدون اینکه احساس دفع داشته باشند زمان کافی را تنظیم کنید که بچه تان در دستشویی بنشیند.

- مطمئن شوید کودکان بصورت درست در دستشویی مینشینند در غیر اینصورت از یک لگن استفاده کنید

- اگر کودکان میگویند اجابت مزاج به او صدمه میزند به او بگویید که این کار را متوقف کند و بعدا دوباره تلاش کند.

آیا داروها در این زمینه میتوانند کمک کننده باشند؟

اگر تعداد زیاد فیبر کار ساز نباشد ممکن است دکتر شما یک نوع مسهل را تجویز کند چندین نوع مسهل وجود دارد تحقیقات نشان میدهد که مسهل هایی که مدفوع را نرم میکنند کمک کننده تر هستند. دکترها به آن مسهل ها اسموتیک میگویند. کودک شما حتما حرکات روده های بیشتر و درد کمتری را احساس میکند.

این نوع از مسهل ها همچنین استفاده میشوند اگر روده کودک به طور کامل توسط مدفوع زیاد سفت شده باشد نمونه هایی شامل :

۱- پیدرولاکس و کولولاکس بصورت پودر میباشد که شما آن را بصورت مایع در میآورید

۲- شربت لاکت لوز که کودک شما میتواند آن را با نوشیدنی یا باقاشق مصرف نماید

شما میتوانید بعضی از این مسهل ها را از داروخانه ها بخرید. اما اگر کودک شما در حال مبتلا شدن به یبوست است بهتر است اول به دکتر مراجعه کنید تا اینکه بخواهید اول از این درمان ها استفاده کنید. بعضی از داروهای بالا برای رده سنی خاصی هستند. همراه با پزشک داروساز چک نمائید که دارو مناسب بچه باشد. بعضی از درمانها که کمک میکنند بچه شما که بفهمد عادت های دستشویی،

را تغییر بدهد مانند: آموزش نشستن در دستشویی، یعنی اینکه به کودکان یاد بدهید عضلات خود را شل و سفت کند تا حرکات روده ها ایجاد شود بنابراین دفع مدفوع آسان تر است کودک شما باید یادبگیرد که در دستشویی بنشیند در حالی که پاهایش رلکس است و در حالی که راحت نشسته است یک نفس عمیق بکشد سپس به پایین هل بدهد درحالی که نفس را نگه داشته است و عضلات شکمش را به داخل بکشد تا مدفوع به بیرون هل بدهد.

تشویق کودک:

شما میتوانید از یک یادداشت استفاده کنید تا عادهای غذایی کودکان را در زمان نیاز به دفع آنها را ثبت کنید برای مثال شما میتوانید زمانی که کودک یک سیب میخورد یا در دستشویی مینشیند را ثبت کنید. کودک به خاطر عادهایی که کمک به او میکند تا منظم باشد پاداش میگیرد. تحقیقات کافی وجود ندارد که نشان دهد اگر این درمانها کمک کننده اند چرا روی خودشان استفاده نمیشود با این حال دکترها گاهی اوقات آموزش نشستن در دستشویی را به مسهل ترجیح میدهند.