

خود مراقبتی در یبوست

یبوست تعریف های متنوعی دارد، ولی اگر کودک نتواند اجابت مزاج کند یا اگر هنگام اجابت مزاج درد محسوسی داشته باشد باید اقدامی برای رفع مشکل انجام گیرد اغلب کودکان برای اجابت مزاج، زور می زنند اگر این تلاش دردناک نباشد جای نگرانی وجود ندارد کودکان همانند بزرگسالان می توانند عادات مزاجی متفاوت داشته باشند. لازم نیست کودک روزانه اجابت مزاج داشته باشد سفتی مدفوع به میزان دریافت آب و فیبر و نیز سلامت کلی کودک بستگی دارد. کودکان شیر مادرخوار، ممکن است دفعات کمتری اجابت مزاج داشته باشند البته در هفته اول، باید انتظار داشت اجابت مزاج روزانه داشته باشند. هر تغییر در رژیم غذایی به خصوص از شیرمادر به شیر مصنوعی یا شیرگاو یا غذای جامد باعث ایجاد یبوست می شود که موقتی می باشد. در ضمن یبوست باعث تب نمی شود.

علائم محتمل در کودکان:

اجابت مزاج با فواصل زیاد

مدفوع سخت و پشکل مانند

ناتوانی در اجابت مزاج

بریدگی های کوچک در مقعد (شقاق)

دردهای شکمی گذرا

توصیه های خانگی:

کودکان زیر 6 ماه:

یبوست در این گروه سنی بسیار نادر

است. بنابراین اگر به نظر می رسد شیرخوار دچار

یبوست است، باید پزشک کودک را ببیند.

کودکان 6 تا 12 ماهه:

1- کودک تان را تشویق کنید آب و آب میوه هایی مانند آب آلو، گلابی و سیب را بیشتر بنوشد. آب میوه ها را بدون رقیق کردن آن با آب، به کودک تان بدهید.

2- اگر کودک شما غذای جامد می خورد، غذاهای پرفیبر نظیر غلات (سبوس، گندم)، آلوها، لوبیا و گلابی را در برنامه غذایی وی افزایش دهید.

3- کودکان را تشویق کنید تا جایی که می تواند فعال باشد.

4- توصیه ما این است که هرگونه استفاده مرتب از مسهل ها تحت نظارت پزشک باشد.

کودکان بالای 1 سال:

1- کودک را تشویق کنید آب بیشتری بنوشد و

از میوه هایی مثل آلو، هلو، گلابی و سیب بیشتر

استفاده کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم
مرکز آموزشی - درمانی حضرت فاطمه معصومه (س)

خودمراقبتی در یبوست

تهیه کننده: فرزانه ابوالحسنی - عفونی 1

با همکاری واحد آموزش دفتر پرستاری بیمارستان

حضرت معصومه (س) - تابستان 99



استفاده کرد.

6- اگر کودک شما آموزش رفتن به دستشویی را دیده است، سعی کنید به رویه معمول برایش ایجاد کنید. یعنی کودک در وقت مقرر 5 تا 15 دقیقه به دستشویی برود. انتخاب زمانی که قبلاً زمان اجابت مزاج کودک بوده است یا مقرر کردن این زمان با فاصله کوتاهی از وعده غذایی اصلی مناسب است.



خودمراقبتی در ناخوشی های جزیی - (راهنمای خودمراقبتی

خانواده) 1

ترجمه و تنظیم: نوید شریفی، محمد کیاسالار، معصومه دانیالی

1394-

2- فیبر رژیم غذایی کودک را به کمک سبوس و غلات افزایش دهید. افزایش میزان میوه ها و سبزیجاتی که کوئدکان می خورند می تواند موثر باشد.

3- اگر واداشتن کودک به خوردن غذاهای پرفیبر دشوار است، می تواند با مشورت پزشک از فیبر پسلیسوم به جای آن استفاده کنید.

4- زود به سمت مسهل ها و شیاف ها نروید. این محصولات فقط برای مدت کوتاهی قابل استفاده هستند.

5- تنها در کوتاه مدت از مسهل استفاده کنید. اگر منظم به مسهل نیاز پیدا می شود باید به پزشک مراجعه کرد. اگر کودک در آغاز اجابت مزاج، مشکل داردمی توان از شیاف گلیسرین کودکان