



راهنمای والدین در خود مراقبتی از کودک مبتلا به یبوست

تعریف یبوست

- به اجابت کمتر از دوبار در هفته و یا دفع مدفوع سفت با یا بدون درد یبوست گفته می شود.
- دفع مدفوع حجیم و سفت حتی روزانه بدون درد (کودکانی که غذای حجیم می خورند و مدفوع حجیم دارند).
- کودکان زیر شش ماه اغلب هنگام دفع زور زده و پاها را جمع می کنند. در این حالت کودک قرمز شده ولی گریه نمی کند.



علل شایع

- رژیم غذایی با فیبر کم (نخوردن سبزیجات به میزان کافی)
- استفاده بیش از حد از فراورده های شیر مانند ماست و پنیر و بستنی
- عادت دیر به توالت رفتن که گاهی منجر به کثیف کردن لباس زیر می شود.
- سابقه درد در هنگام دفع (ترس از مدفوع کردن به علت سابقه ذهنی دفع دردناک)
- پا فشاری و سختگیری والدین در آموزش کنترل زود هنگام دفع مدفوع
- مصرف بی رویه بعضی از داروهای ضد دل درد مانند: بلادونا یا دی سیکلامین
- مصرف شیر خشک به صورت غلیظ تر از میزان لازم
- مصرف آب و مایعات به میزان کم
- کم تحرکی
- فشار و استرس روحی به عنوان مثال در هنگام به دنیا آمدن فرزند جدید، یبوست ممکن است عاملی برای جلب توجه کودک شود.
- تغییر در محیط مانند مسافرت و یا محیط جدید زندگی
- تغییر در عادات غذایی
- گاهی مشکلات ادراری باعث اختلال در دفع مدفوع می گردند (بویژه دختران)
- رژیم غذایی مناسب در درمان یبوست
- در کودکان کمتر از یک سال:
 - آب میوه (به خصوص آب سیب و آب گلابی، لازم به ذکر است که آب پرتقال در این مورد مؤثر نیست).
 - در کودکان بیش از دو ماه که شیر خشک استفاده می کنند، می توان به جای شیر خشک معمولی از شیر خشک مخصوص طبق تجویز پزشک استفاده نمود.
 - برشتوک، آلو بخارا، هلو، گلابی، انگور، نخود، لوبیا، دوبار در روز برای کودکان با سن بیش از شش ماه. و در کودکان بیش از یک سال: میوه و سبزیجات تازه حداقل سه بار در روز (به خصوص مصرف میوه جات به صورت خام و با پوست)
 - مصرف آلو، خرما، کشمش، هلو، کیوی، گلابی، کلم، نخود و لوبیا.
 - کاهش مصرف شیر، ماست، پنیر، بستنی، موز و هویج پخته.

نکاتی برای آموزش کنترل دفع مدفوع

- پافشاری نکردن والدین بر کنترل زود هنگام دفع مدفوع.
- عادت دادن کودک به اینکه ده دقیقه پس از صرف هر غذا و بعد از بیدار شدن از خواب به دستشویی برود.
- تشویق کودک و عدم تنبیه وی.
- تخلیه کامل روده توسط تنقیه و استفاده از ملین (زیر نظر پزشک)
- استفاده از توالت ایرانی در کودکان مبتلا به یبوست باعث خستگی و یا خواب رفتگی پا می شود و این امر منجر به اجابت مزاج به صورت ناقص می گردد، لذا بهتر است که برای کودکان کمتر از چهار سال از توالت فرنگی یا صندلی کودک و برای کودکان بزرگتر حتی امکان از توالت فرنگی استفاده شود.

توصیه هایی در مورد رژیم غذایی برای بهبود یبوست:

مواردی که باید زیاد مصرف شوند:

- میوه: آلو بخارا، هلو، گلابی، انگور و کیوی
- حبوبات: نخود و لوبیا
- سبزیجات: کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی و کلم بعد از یک سالگی
- خرما، کشمش، ذرت، انجیر
- نان گندم سبوس دار
- پاپ کورن و برشتوک
- آب (بخصوص آب گرم بدون شیرینی در هنگام صبح)
- روغن زیتون

مواردی که باید کم مصرف شوند:

- لبنیات: شیر گاو، ماست، پنیر و بستنی
- شیر خشک غلیظ
- موز، هویج پخته، انار با هسته و سیب
- پسته و تخمه و بادام
- شیرینی، شکلات و پفک

مواردی که در برخورد با آنها لازم است به پزشک مراجعه شود:

- عدم دفع مدفوع در 48 ساعت اول تولد (مدفوع سبز تیره)
- نفخ شکم و استفراغ
- اسهال بد بو
- یبوست همراه با درد شکم و یا خونریزی از مقعد
- عدم کنترل دفع مدفوع
- سابقه بیماری تیروئید یا پاراتیروئید در خانواده
- عدم پاسخ درمانی به رژیم غذایی
- پنهان شدن کودک در هنگام نیاز به دفع
- سائیدن پاها به یکدیگر در هنگام دفع

منبع: پرستاری کودکان ونگ

مشاور علمی: دکتر فاطمه فاموری (فوق تخصص بیماری های گوارش کودکان)

واحد آموزش به بیمار