



یبوست زمانی است که کودک مدفوعی (کارکرد مزاج) سفت دارد یا به صورت منظم به توالت نمی رود. تفاوت زیادی میان سفتی و تعداد دفعات کارکرد مزاج عادی در کودکان وجود دارد.

- نوزادانی که شیر مادر می خورند ممکن است بعد از هر نوبت شیر خوردن مدفوع کنند، یا تنها یک بار در هفته مدفوع کنند.
- نوزادانی که شیر خشک می خورند و کودکان بزرگتر معمولاً حداقل هر دو تا سه روز یکبار مدفوع می کنند.

یبوست مشکلی رایج در کودکان است، خصوصاً حدود زمان یادگیری استفاده از توالت یا شروع کردن مواد غذایی جامد. یبوست همچنین می تواند بعد از اینکه کودکی کارکرد مزاج درناک یا ترسناکی داشته است، مشکل شود.

نشانه ها و علائم یبوست

یبوست می تواند باعث موارد زیر شود:

- درد شدید معده (این درد معمولاً می آید و می رود)
 - فرزند شما احساس گرسنگی کمتری نسبت به معمول کند
 - رفتاری بدخلق
 - شقاق مقعد (شقاف خوردگی کوچک پوست اطراف مقعد) که به هنگام مدفوع کردن موجب درد و خونریزی می شود - این شقاق ها می توانند به هنگام زور زدن برای دفع مدفوع بزرگ و سفت ایجاد شوند
 - رفتار نگر داشتن مدفوع، مانند چمباتمه زدن، انداختن پایی جلوی پای دیگر یا امتناع از نشستن روی توالت.
- اگر فرزند شما یبوست دارد، ممکن است نفخ کرده تر از معمول به نظر برسد، و شما حتی ممکن است هنگام وارد کردن فشاری ملایم روی شکم او بتوانید توده های سفت مدفوع را حس کنید.

یبوست بلند مدت می تواند موجب آن شود که فرزندتان خود را کثیف کند (در شورت خود مدفوع کند). این زمانی اتفاق می افتد که مقعد (باسن) فرزندتان برای مدتی طولانی پر از مدفوع باشد و مقعد کشیدگی پیدا کند. فرزند شما ممکن است اجبار به توالت رفتن را پیدا نکند زیرا مقعد همیشه احساس کشیدگی دارد. مدفوع آنگاه می تواند به داخل شورت کودک عبور کند، بدون آنکه او آن را احساس کند. از نظر پزشکی، کثیف کردن خود "انکوپریزس" یا "بی اختیاری مدفوع" نامیده می شود.

چه چیزی باعث یبوست می شود؟

در اکثر موارد یبوست در کودکان، عاملی جدی پیدا نمی شود. برخی از دلایل احتمالی عبارتند از:

- گرایش طبیعی - برخی از کودکان کارکرد مزاج کندی دارند، که باعث یبوست می شود.
- عادات مدفوع کردن - مانند نادیده گرفتن اجبار مدفوع کردن. بسیاری از کودکان خردسال بیش از حد مشغول بازی می شوند و توالت رفتن را به عقب می اندازند. مدفوع آنگاه سفت تر و بزرگتر می شود. باید وقتی را برای به توالت رفتن سه بار در روز، هر روز، تعیین کرد تا کودک اجازه آن را داشته باشد به صورت منظم و بدون مزاحمت به توالت برود.
- رفتار نگر داشتن مدفوع - کودک ممکن است بعد از تجربه ای درناک یا ترسناک، مثلاً دفع مدفوعی سفت در حالیکه شقاق مقعدی دارد، شروع به "نگه داشتن" مدفوع کند. نگه داشتن بیشتر مدفوع باعث سفت شدن آن می شود، و کارکرد مزاج بعدی را حتی درناکتر می کند.
- تغییرات در محیط توالت - مانند توالت های جدید یا نامطلوب مدرسه، یا شنیدن "خودت را نگه دار" وقتی احساس اجبار می کنند که به توالت بروند (مخصوصاً در مدرسه).
- رژیم غذایی - رژیم غذایی با غذاهای فرآوری شده زیاد و میوه و سبزیجات تازه کم ممکن است باعث یبوست شود. کودکانی که مقادیر زیاد شیر گاوی را هر روز مصرف می کنند نیز ممکن است دچار یبوست شوند.
- بیماری - در تعداد معدودی از کودکان، بیماری هایی مانند فقدان وجود پایانه های عصب در بخش هایی از روده، نقوص طناب نخاعی، کم کاری تیروئید و برخی از اختلالات خاص متابولیسم می توانند موجب یبوست شوند. همه این بیماری ها نادر هستند، ولی پزشک شما فرزندتان را برای تشخیص آنکه تحت آزمایش قرار خواهد داد.

مراقبت در خانه

شما باید تنها وقتی نگران سفتی یا تعداد دفعات مدفوع کردن فرزندتان باشید که به نظر می رسد ایجاد مشکل می کند. در اکثر موارد، برای کمک به یبوست فرزندتان می توانید آنها را در خانه درمان کنید.

عادات سالم مدفوع کردن

اگر فرزند شما که آموزش به توالت رفتن را دیده است یبوست دارد، مهم است که عادت نشستن منظم روی توالت را پرورش دهد.

- فرزند شما باید بعد از صبحانه، ناهار و شام روی توالت بنشیند - حتی اگر احساس اجباری برای به توالت رفتن ندارد. او باید سه تا پنج دقیقه روی توالت بماند، حتی اگر پیش از آن مدفوع کرده است. استفاده از زمانسنج آشپزخانه می تواند از جر و بحث در مورد مدت زمان نشستن بر روی توالت پیشگیری کند.
- رفتارهای خوب (نشستن بر روی توالت و مدفوع کردن) را از طریق تشویق آنها و دادن عکس برگردان ها مناسب با سن یا ایجاد جداول جایزه، یا سایر گزینه های خلاقانه تقویت کنید. فرزند خود را برای نشستن روی توالت تحسین کنید، حتی اگر مدفوع نکند.
- فرزند خود را تشویق کنید به اجبار بدنش برای مدفوع کردن واکنش نشان دهد.

موارد ترسناک یا دردناک را از سر راه بردارید

- بسیاری از کودکان خردسال نگران افتادن به داخل توالت هستند. استفاده از یک چهارپایه یا نرده می تواند مفید باشد. داشتن یک کتاب مورد علاقه در کنار توالت می تواند به آنها احساس بهتری بدهد.
- شاید خوب باشد که بدانید فرزندان در مورد استفاده از توالت های مدرسه، مهدکودک یا مرکز مراقبت از کودکان نگرانی دارد یا خیر، و ببینید برای کمک به او چه کاری می توانید انجام دهید.

رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی در درمان یبوست کودکان نسبت به افراد بزرگسال از اهمیت کمتری برخوردار است، اما افزایش دادن مصرف مواد غذایی غنی از فیبرها ممکن است به برخی از کودکان که گرایش طبیعی به یبوست دارند، کمک کند. برای افزودن فیبرهای بیشتر به رژیم غذایی فرزندان، می توانید موارد زیر را امتحان کنید:

- مصرف حداقل دو وعده میوه در روز - میوه هایی که پوست آنها را نمی گیرید، مانند آلو، آلو خشک، کشمش، زردآلو و هلو، فیبر زیادی دارند.
- آب آلو - این یک ملین ملایم و طبیعی است که در برخی از کودکان تأثیرگذار است. آب آلو، اگر با آب میوه ای دیگر مانند سیب، زردآلو یا زغال اخته مخلوط شود، ممکن است مزه ای بهتر داشته باشد. شما می توانید آب آلو را برای درست کردن یخکم منجمد کنید.
- مصرف حداقل سه وعده سبزیجات در روز.
- غلاتی که فرآوری کمتری دارند، مانند غلات پوست گندم، گندم خرد شده، غلات کامل یا جودوسر - از غلات فرآوری شده، مانند کورن فلکس Corn Flakes و رایس بابلز Rice Bubbles پرهیز کنید.
- مصرف نان های سبوس دار بجای نان سفید.

اگر فرزند شما بیش از 18 ماه سن دارد، مصرف شیر گاوی را تا حداکثر 500 میلی لیتر در روز کاهش دهید و پیش از غذا از مصرف نوشیدنی های شیرین پرهیز کنید. این کار به بهبود اشتها و فرزند شما در وقت غذا کمک می کند. نوشیدن آب زیاد به نرم کردن مدفوع فرزندان کمک می کند.

برای کودکانی که غذای جامد می خورند، اضافه کردن میوه و سبزیجات در رژیم غذایی آنها می تواند مفید باشد. شما می توانید به نوزاد خود تا سه قاشق آلو یا زردآلو آبیژ و صاف شده، سه بار در هفته، یا آب آلو مخلوط شده با آب، بدهید.

نوزادان دارای یبوست که شیر خشک می نوشند ممکن است نیاز به آن داشته باشند که شیر خشک شان عوض شود.

در چه زمان باید به پزشک مراجعه کنید

اگر نوزاد شما کمتر از 12 ماه سن دارد و فکر می کنید یبوست دارد، باید به پزشک یا پرستار سلامتی مادران و کودکان خود مراجعه کنید.

برای کودکان بزرگتر، اگر تغییرات ساده در رژیم غذایی مفید نمی باشند، فرزند شما درد قابل توجهی دارد یا در ناحیه مقعد خونریزی دارد، باید او را به پزشک ببرید.

پزشک شما ممکن است درمان با ملین را توصیه کند. کودکانی که چندین ماه یبوست دارند احتمالاً چندین ماه نیاز به مصرف داروهای ملین دارد، علاوه بر تشویق آنها در کسب عادات سالم مدفوع کردن.

گزینه ملین ها

ملین ها، بدون نسخه، در داروخانه ها موجود می باشند، ولی توصیه می شود کودکان بدون مشاوره پزشکی از ملین ها استفاده نکنند.

- **ترکیب های پارافین مایع** (برای مثال Agarol، Parachoc) به صورت مایع طعم دار موجود می باشند، و از طریق نرم کردن مدفوع جهت دفع آسان تر آن کار می کنند.
- **Macrogol3350** (برای مثال Movicol، Osmolax) به صورت پودرهای پاکتی برای مخلوط کردن با آب موجود هستند و از طریق نرم کردن مدفوع کار می کنند.
- **Lactulose** (برای مثال Duphalac) به صورت مایعی شیرین مزه است، و از طریق نرم کردن مدفوع و تحریک روده جهت دفع مدفوع کار می کند. مخلوط کردن آن با آب میوه یا شیر ممکن است مزه آن را بهتر کند. ممکن است موجب بروز گازهای بودار (گوز) شود.
- **Docusate/poloxalkol** (برای مثال Coloxyl) به شکل قرص یا قطره موجود می باشد (که برای کودکان زیر سه سال مناسب تر هستند) و از طریق نرم کردن مدفوع کار می کنند.
- **Senna** (برای مثال Senokot) به شکل قرص یا گرانول موجود می باشد، و از طریق تحریک روده برای دفع مدفوع کار می کند. گرانول ها را می توان با غذاهایی مانند سیب آب پز مخلوط کرد. اگر میزان دوز دارو بالا باشد، فرزند شما ممکن است اسهال یا درد شدید شکم بگیرد.
- **Bisacodyl** (برای مثال Dulcolax، Duralax) به شکل قرص یا قطره موجود می باشد، و از طریق تحریک روده برای دفع مدفوع کار می کند. این دارو می تواند موجب درد شدید شکم شود.
- **فیبر پوخته اسفزه** (برای مثال Metamucil) یک مکمل فیبر طبیعی است که به نرم کردن مدفوع کمک می کند و یک ملین ملایم است. می توانید آن را با غذای فرزند خود ترکیب کنید.
- **شیاف ها و تنقیه های کوچک** (برای مثال Glycerine، Duralax و Microlax) قرص های کوچک یا مایعاتی هستند که در مقعد فرزندان قرار می گیرند، و مقعد را تحریک کرده تا مدفوع را دفع کند. آنها مدفوع روده بزرگ را نرم نمی کنند. آنها معمولاً برای یبوست حاد توصیه می شوند، ولی ملین های خوراکی موثرتر می باشند و برای اکثر کودکان تنش ایجاد نمی کنند. شیاف های Glycerine را می توان برای یبوست حاد در نوزادان استفاده کرد. هرگز فرزند خود را تنقیه نکنید، مگر آنکه پزشک به شما گفته باشد چنین کاری را انجام دهید.
- **سستشو یا سم زدایی روده** - تعداد بسیار معدودی از کودکان دچار یبوست بسیار شدید می شوند و لازم می شود برای سستشوی روده در بیمارستان بستری شوند. این کار معمولاً از طریق استفاده از مایع "آمانگی روده" انجام می شود، که به صورت نوشیدنی مصرف می شود یا از طریق لوله وارد معده می شود (لوله بینی - معده ای).

نکاتی مهمی که باید به یاد داشته باشید

- تفاوت زیادی میان سفتی و تعداد دفعات مدفوع کردن در کودکان وجود دارد.
- شما باید تنها نگران سفتی یا تعداد دفعات مدفوع کردن فرزندان باشید خصوصاً اگر به نظر می رسد ایجاد مشکل می کند.
- یبوست می تواند موجب درد شدید معده، اشتها کم و بدخلقی شود.
- گر تغییرات ساده در رژیم غذایی مفید نمی باشند، فرزند شما درد قابل توجهی دارد یا در ناحیه مقعد خونریزی دارد، به پزشک خود مراجعه کنید.
- یبوست را معمولاً می توان از طریق عادات سالم مدفوع کردن و داروها، تحت توصیه پزشک، کنترل کرد.

برای کسب اطلاعات بیشتر

- Better Health Channel: [بیوست و کودکان](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children) (betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children)
- Raising Children Network: [بیوست](http://raisingchildren.net.au/articles/constipation.html) (raisingchildren.net.au/articles/constipation.html)
- The Royal Children's Hospital: [دفتر یادداشت آموزش به توالت رفتن](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf)
- اطلاعات در مورد سلامتی کودکان: [تغذیه - از سنین مدرسه تا نوجوانی](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children)
- اطلاعات در مورد سلامتی کودکان: [تغذیه - نوزادان و کودکان نوپا](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers)
- به پزشک یا پرستار سلامتی مادران و کودکان خود مراجعه کنید.

تهیه شده توسط The Royal Children's Hospital تحت حمایت دولت ایالتی ویکتوریا. rch.org.au/kidsinfo

بازنگری شده در 2018

اطلاعات در مورد بهداشت کودکان توسط The Royal Children's Hospital Foundation حمایت می شود. برای اهدای کمک مالی، به rchfoundation.org.au مراجعه کنید



سلب مسئولیت

این اطلاعات نباید جایگزین گفتگو با پزشک یا متخصص مراقبت های بهداشتی تان بشود. RCH تمامی تلاش معقول را به عمل آورده تا اطمینان حاصل کند این اطلاعات در زمان نشر دقیق و صحیح باشد. RCH مسئولیت هرگونه اشتباه، سوء تعبیر، یا موفقیت هر یک از روش های درمان مطرح شده در این برگه ها را عهده دار نمی باشد. این اطلاعات به صورت منظم به روز می شوند. همیشه برگه ها را چک کنید تا اطمینان یابید نسخه جدید را دارید.