



الإمساك هو عندما يكون لدى الطفل براز (البراز أو حركة الأمعاء) صلب أو لا يذهب إلى المراض بانتظام. هناك الكثير من الاختلاف في صلابة وتكرار حركات الأمعاء الطبيعية لدى الأطفال.

- قد يقوم الأطفال الذين يرضعون من الثدي بالتبرز بعد كل رضعة، أو براز واحد فقط كل أسبوع.
- عادة ما يقوم الرضع الذين يرضعون بالزجاجة والأطفال الأكبر سناً بالتبرز على الأقل كل يومين إلى ثلاثة أيام.

الإمساك هو مشكلة شائعة لدى الأطفال، ولا سيما في وقت التدريب على استخدام المراض أو بدء تناول الأطعمة الصلبة. كما يمكن أن يصبح مشكلة بعد أن يعاني الطفل من حركة أمعاء مؤلمة أو مخيفة.

علامات وأعراض الإمساك

يمكن أن يسبب الإمساك:

- تشنجات في المعدة (يميل الألم إلى المحيىء والذهاب)
- شعور طفلك بالجوع أقل من المعتاد
- السلوك العصبي
- الشقوق الشرجية (شقوق صغيرة للجلد حول فتحة الشرج) التي تسبب الألم والنزيف عند القيام بالتبرز - يمكن أن يكون سببها الشدّ لتمرير براز صلب ذات حجم كبير
- سلوك التمسك، مثل جلوس القرفصاء أو وضع رجل على رجل، أو رفض الجلوس على المراض.

إذا كان طفلك مصاباً بالإمساك، فقد يبدو أنه منتفخ أكثر من المعتاد، وقد تكونوا قادرين على الشعور بكتل البراز الصلبة إذا ضغطتم برفق على بطنه.

يمكن أن يتسبب الإمساك على المدى الطويل في تبرز طفلك لنفسه (عمل براز في بطنه). يحدث هذا إذا كان مستقيماً (أسفل) طفلك مليئاً بالبراز لفترة طويلة ويصبح متوسعاً. قد لا يشعر طفلك بالحاجة إلى الذهاب إلى المراض لأن المستقيم يبدو دائماً متوسعاً. يمكن أن ينتقل البراز إلى بطنك بدون الشعور به. طبيياً، يطلق على التبرز على النفس "التبرز اللاإرادي" أو "السلس البرازي".

ما الذي يسبب الإمساك؟

في معظم حالات الإمساك عند الأطفال، لا يوجد سبب خطير. بعض الأسباب المحتملة تشمل:

- الميل الطبيعي - بعض الأطفال لديهم حركة أمعاء بطيئة، مما يسبب الإمساك.
- عادات الأمعاء - مثل تجاهل الرغبة في الحاجة إلى التبرز. كثير من الأطفال الصغار مشغولون في اللعب والتأجيل للذهاب إلى المراض. بعد ذلك يصبح البراز أكثر صلابة وأكبر حجماً. يجب تخصيص وقت المراض ثلاث مرات في اليوم، كل يوم، للسماح بالزيارات المنتظمة وبدون إزعاج إلى المراض.
- سلوك التمسك - قد يبدأ الطفل في "التمسك" بعد تجربة مؤلمة أو مخيفة، مثل عمل براز صلب عندما يكون هناك شقوق في الشرج. الاستمرار في التمسك يزيد من تصلب البراز، ويجعل حركة الأمعاء القادمة أكثر إيلاًماً.
- التغيير في بيئة المراحيض - مثل مراحيض المدرسة الجديدة أو غير المرغوب فيها، أو طلب التمسك عندما يشعرون بالحاجة إلى الذهاب (عادة في المدرسة).
- النظام الغذائي - اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة المجهزة ومنخفض في الفواكه والخضروات الطازجة قد يؤدي إلى الإمساك. الأطفال الذين يشربون كميات كبيرة من حليب البقر كل يوم قد يصبحون مصابين بالإمساك.
- المرض - لدى عدد قليل جداً من الأطفال، يمكن للأمراض مثل غياب النهايات العصبية الطبيعية في أجزاء من الأمعاء، وعيوب الحبل الشوكي، وقصور الغدة الدرقية وبعض الاضطرابات الأيضية الأخرى أن تسبب الإمساك. كل هذه نادرة، ولكن طبيبيكم سوف يفحص طفلكم من أجلها.

الرعاية في المنزل

لا داعي للقلق بشأن صلابة أو تكرار براز طفلكم إلا إذا كان يبدو أنه يسبب مشكلة. في معظم الحالات، يمكنكم علاج طفلكم في المنزل للمساعدة في الإمساك.

عادات الأمعاء الصحية

إذا كان طفلكم المدرب على استخدام المراض مصاباً بالإمساك، فمن المهم بالنسبة له تطوير عادة الجلوس على المراض بانتظام.

- يجب أن يجلس طفلكم على المراض بعد الإفطار والغداء والعشاء - حتى لو لم يشعر بالحاجة للذهاب. يجب أن يظل لمدة تتراوح بين ثلاث وخمس دقائق، حتى لو قام بعمل بعض البراز قبل ذلك. يمكن استخدام جهاز توقيت المطبخ أن يجنب الجدول حول المدة التي قضاها في الجلوس.
- تعزيز السلوكيات الجيدة (الجلوس والتبرز في المراض) مع التشجيع وجدول الملصقات أو المكافآت الملائمة للعمر، أو الخيارات الإبداعية الأخرى. امنحوا طفلكم لجلوسه/جلوسها على المراض، حتى لو لم يتبرزوا.
- شجعوا طفلكم على الاستجابة لحث جسمه على التبرز.

إزالة الأشياء ذات الصلة المخيفة أو المؤلمة

• يقلق العديد من الأطفال الصغار من احتمال وقوعهم في المراض. يمكن أن يساعد كرسي أو قضبان القدم في هذا الصدد. إن وجود كتاب مفضل بجانب المراض قد يجعلهم يشعرون بتحسن.

- قد ترغبون في معرفة ما إذا كان طفلكم قلقاً بشأن استخدام المراحيض في المدرسة أو رياض الأطفال أو رعاية الأطفال، وتأكدوا من إمكانية القيام بأي شيء للمساعدة.

اتباع نظام غذائي صحي

النظام الغذائي أقل أهمية في علاج الإمساك لدى الأطفال مما لو كان الأمر للبالغين، ولكن زيادة تناول الألياف قد يساعد بعض الأطفال الذين لديهم ميل طبيعي للإمساك. لإضافة المزيد من الألياف إلى النظام الغذائي لطفلكم، يمكنكم تجربة ما يلي:

- على الأقل حصتين من الفاكهة كل يوم - الفاكهة مع القشور، مثل البرقوق والخوخ المجفف والزبيب والمشمش والدراق، تحتوي على الكثير من الألياف.
- عصير البرقوق - وهو ملين طبيعي معتدل يعمل لدى بعض الأطفال. قد يكون طعم عصير البرقوق أفضل إذا تم مزجه مع عصير آخر، مثل عصير التفاح أو المشمش أو التوت البري. يمكنكم تجميد عصير البرقوق لعمل مصاصات ثلج.
- ما لا يقل عن ثلاث حصص من الخضار كل يوم.
- السيريال الأقل معالجة، مثل سيريال النخالة أو القمح المقشور أو سيريال الحبوب الكاملة أو دقيق الشوفان - تجنبوا السيريال المكرر، مثل رقائق الذرة وبقايات الأرز.
- الخبز الأسود بدلاً من الخبز الأبيض

إذا كان عمر طفلكم أكبر من 18 شهراً، قللوا من تناول حليب البقر إلى 500 مليلتر يومياً وتجنبوا المشروبات الحلوة قبل الوجبات. سيساعد ذلك على تحسين شهية طفلكم في أوقات الوجبات. يساعد شرب الكثير من الماء على تطرية براز طفلكم.

بالنسبة للأطفال الرضع الذي يتناولون الأطعمة الصلبة، قد يساعد زيادة الفواكه والخضروات في نظامهم الغذائي. يمكنكم إعطاء طفلكم ما يصل إلى ثلاث ملاعق كبيرة من البرقوق أو المشمش المطهي المصفى، ثلاث مرات في الأسبوع، أو قوموا بإعطائه عصير البرقوق المخفف بالماء.

الرضع الذين يعانون من الإمساك الذين يشربون الحليب الاصطناعي قد تكون هناك حاجة إلى تغيير حليبهم.

متى تراجعون الطبيب

إذا كان عمر طفلكم أقل من 12 شهراً وتعتقدون أنه مصاب بالإمساك، يجب استشارة طبيبك أو ممرضة صحة الأم والطفل.

بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، إذا لم تساعد التغييرات البسيطة في النظام الغذائي، أو أن طفلكم يعاني من ألم كبير أو إذا كان ينزف من مؤخرته، فيجب عليكم أخذه إلى الطبيب.

قد يوصي طبيبك بعلاج ملين. الأطفال الذين أصيبوا بالإمساك لعدة أشهر من المرجح أن يحتاجوا إلى أدوية ملينة لعدة أشهر، بالإضافة إلى تشجيعهم إلى ممارسة عادات تبرز سليمة.

خيارات الأدوية الملينة

تتوفر الأدوية الملينة بدون وصفة طبية في الصيدليات، ولكن لا يُنصح أن يأخذ الأطفال أدوية ملينة دون استشارة طبية.

- **مزيج البارافين السائل** (مثل Parachoc ، Agarol) يأتي كسائل ذو نكهة، ويعمل عن طريق تشحيم البراز لتسهيل عملية الإخراج.
- **Macrogol3350** (مثل Movicol، Osmolax) يأتي في كيس لمزجه بالماء ويعمل عن طريق تليين البراز.
- **Lactulose** (مثل Duphalac) يأتي كسائل حلو المذاق، ويعمل عن طريق تليين البراز وتحفيز الأمعاء على الإفراغ. قد يكون طعمه أفضل مع العصير أو الحليب. يمكن أن يسبب غازات ذات رائحة كريهة (بضطر).
- **Docosate/poloxalkol** (مثل Coloxyl) يأتي كقرص أو قطرات (وهي الأكثر ملاءمة للأطفال دون سن الثالثة)، ويعمل على تليين البراز.
- **Senna** (مثل Senokot) يأتي كقرص أو حبيبات، ويعمل عن طريق تحفيز الأمعاء على الإفراغ. يمكن خلط الحبيبات مع الطعام مثل التفاح المطهي. قد يعاني طفلكم من الإسهال أو تشنجات في المعدة إذا كانت الجرعة مرتفعة للغاية.
- **Bisacodyl** (مثل Dulcolax، Durolax) يأتي كقرص أو قطرات، ويعمل عن طريق تحفيز الأمعاء على الإفراغ. يمكن أن يسبب تشنجات في المعدة.
- **ألياف قشر السيلليوم** (مثل Metamucil) هي ألياف طبيعية كاملة تساعد على تليين البراز وهو ملين معتدل. يمكن مزجه في طعام طفلكم.
- **التحاميل والحقن الشرجية المصفرة** (مثل Glycerine و Duralax و Microlax) هي عبارة عن أقراص صغيرة أو سائل يوضع في مستقيم طفلكم، مما يحفز المستقيم على الإفراغ. إنها لا تليين البراز في الأمعاء العليا. يوصى بها أحياناً للإمساك الشديد، ولكن الأدوية الملينة الفموية تكون أكثر فاعلية وأقل إزعاجاً لمعظم الأطفال. ويمكن استخدام تحاميل الغليسرين للإمساك الشديد عند الرضع. لا تقوموا أبداً بإعطاء حقنة شرجية لطفلكم إلا إذا أخبركم طبيب طفلكم بذلك.
- **ري الأمعاء** - يصاب عدد قليل جداً من الأطفال بالإمساك الشديد لدرجة أنهم يحتاجون إلى دخول المستشفى لغسل الأمعاء. ويتم ذلك عادة باستخدام سائل "تحضير الأمعاء" المُعطى كمشروب أو يوضع في أنبوب داخل المعدة (أنبوب أنفي معدي).

نقاط أساسية لتذكرها

- هناك الكثير من الاختلاف في صلابة وعدد مرات البراز لدى الأطفال.
- لا داعي للقلق بشأن صلابة أو تكرار براز طفلكم إلا إذا كان يبدو أنه يسبب مشكلة .
- يمكن أن يسبب الإمساك تقلصات المعدة، وانخفاض الشهية والتهيج.
- راجعوا طبيبك إذا لم تساعد التغييرات البسيطة في النظام الغذائي، أو إذا كان طفلكم يعاني من ألم شديد أو إذا كان ينزف من مؤخرته.
- يمكن السيطرة على الإمساك عادة بعبادات التبرز الصحية والأدوية، كما يُنصح به من قبل الطبيب.

للمزيد من المعلومات

- Better Health Channel: [الإمساك والأطفال](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children)
- Raising Children Network: [الإمساك](http://raisingchildren.net.au/articles/constipation.html)
- The Royal Children's Hospital: [مذكرة التدريب](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf)
- معلومات صحية للأطفال: [التغذية — من سن المدرسة إلى مرحلة المراهقة](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children)
- معلومات صحية للأطفال: [التغذية — الرضع والأطفال الصغار](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers)
- راجعوا طبيبك أو ممرضة صحة الأم والطفل.

تم تطويره من قبل مستشفى The Royal Children's Hospital بدعم من حكومة ولاية فيكتوريا rch.org.au/kidsinfo

تمت المراجعة في 2018

يتم دعم المعلومات الصحية للأطفال من قبل مؤسسة The Royal Children's Hospital Foundation. للتبرع، يُرجى زيارة rchfoundation.org.au



إخلاء المسؤولية

يجب ألا تحل هذه المعلومات محل النقاش مع طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية. لقد بذل مستشفى RCH كل الجهود المعقولة لضمان دقة هذه المعلومات في وقت النشر. لا يُعتبر RCH مسؤولاً عن أي أخطاء أو سوء فهم أو نجاح أي علاج محدد في هذه النشرات. يتم تحديث هذه المعلومات بانتظام. تحققوا دائماً وتأكدوا من أن لديكم النسخة الحالية.