

Constipation (Swahili)

Kuvimbiwa



Kuvimbiwa ni wakati mtoto ana kinyesi kigumu na huenda kwenye choo mara chache kuliko kawaida. Kuvimbiwa ni kawaida sana na kunaathiri hadi mtoto 1 wa 10. Katika hali nyingi, hakuna chochote kibaya na mwili wa mtoto wako na hali hiyo inaweza kutibiwa kwa urahisi nyumbani.

Inasababishwa na nini?

Mtoto wako anaweza kupata kuvimbiwa wakati kumekuwa na badiliko katika maisha yake ya kila siku. Kwa mfano, kuanzia huduma ya siku ya watoto, chekechea au shule, mafunzo ya choo au kuwasili kwa mdogo mpya.

Kuvimbiwa kunaweza kuanza haraka au kutokea baada ya muda.

Ishara na dalili

Kawaida ni nini?

- Watoto wenye umri wa miaka 3 na zaidi kawaida hufanya kinyesi kimoja kila siku.
- Watoto chini ya miaka 3 kawaida hufanya zaidi ya kinyesi kimoja kila siku.
- Watoto wanaonyonyesha na watoto wachanga wanaweza kutofanya kinyesi kimoja kila siku, lakini ikiwa kinyesi ni laini, mtoto wako hajavimbiwa.

Mtoto wako anaweza kuvimbiwa ikiwa:

- ana kinyesi kikubwa, kigumu au chenye maumivu
- hafanyi kinyesi mara nyingi kama kawaida
- anaepuka kwenda chooni
- ana kiasi kidogo cha kinyesi kioevu kwenye chupi chake (kinachojulikana kama kutoweza kujizuia kupita kiasi).

Matibabu

Kuvimbiwa kunaweza kutibiwa nyumbani kwa dawa (dawa za kuhara) na programu ya choo. Inapaswa kutibiwa mapema ili kuepuka matatizo mengine ya afya.

Dawa za kuhara

Dawa za kuhara huwezesha kinyesi kupita matumbo kwa urahisi. Daktari wako atakuambia dozi ya kupendekezwa na mtoto wako aendelee kutumia dawa ya kuhara kwa muda mrefu kama ana matatizo ya kuvimbiwa.

- Dawa za kuhara zenye Macrogol 3350 (inayoitwa Osmolax na Movicol) ni chaguo bora kwa mtoto wako. Unaweza kuchanganya poda hizi kwenye vinywaji. Osmolax haina ladha yoyote.
- Dawa za kuhara zilizo na lactulose (kioevu tamu kama vile Duphalac) pia inaweza kutumika.



- Dawa zingine hazina ufanisi kama huo.

Mpango wa tabia kwa watoto wa shule ya awali

Anza utaratibu na mtoto wako ambapo anakaa kwenye choo kwa dakika chache na kujaribu kufanya choo. Fanya hivi kwa dakika 15 baada ya kifungua kinywa, chakula cha mchana (au chai ya alasiri ikiwa mtoto wako anaenda shule) na chakula cha jioni. Hii inaitwa mazoezi ya kukaa.

Msimamo sahihi wa kukaa ni muhimu. Watoto wadogo wanaweza kuhitaji kifaa cha kuingiza kiti cha choo na kiti cha chini cha miguu yao. Mhimize mtoto wako kukaza misuli ya tumbo akiwa ameketi kwenye choo.

Mhimize au umtuze mtoto wako kwa mazoezi ya kukaa **hata** kama hawezi kufanya choo. Unaweza pia kutumia chati ya vibandiko kufuatilia maendeleo yao. Usimkasirikie mtoto wako kwa kuchafua chupi yake.

Wakati wa kuonana na daktari

Mwona GP wako ikiwa mtoto wako ana:

- damu kwenye choo yake
- maumivu mabaya ya tumbo
- vinyesi ambavyo ni vigumu na vya mara kidogo zaidi
- dalili ambazo zinazidi kuwa mbaya baada ya matibabu.

Daktari wako atagundua kuvimbiwa kwa kumchunguza mtoto wako na kuzungumza nawe. Haiwezekani sana kuvimbiwa kusababishwa na tatizo na mwili wa mtoto wako na mara nyingi vipimo havihitajiki. Ikiwa daktari wako anafikiri kuna tatizo, atampeleka mtoto wako kwa mtaalamu.

Mambo ya kukumbuka

- Usimfundishe mtoto wako kutumia choo wakati ana kuvimbiwa.
- Hakikisha mtoto wako anakula vyakula vilivyo na nyuzinyuzi nyingi na matunda mengi (k.v. juisi ya plamu kavu au pea), na anakunywa maji mengi.

Imeandaliwa na Idara ya Dharura na ya Gastroenterology, Hospitali ya Watoto ya Queensland. Tunatambua mchango wa watumiaji na walezi. **Resource ID:** FS152 **Reviewed:** July 2022

Kanusho: Maelezo haya yametolewa na wataalamu wa afya kama mwongozo pekee na yanalenga kusaidia, si kubadili nafasi, majadiliano na daktari wa mtoto wako au wataalamu wa afya. Taarifa husasishwa kila mara, kwa hivyo tafadhali angalia kuwa unarejelea toleo la hivi majuzi zaidi. Tafuta ushauri wa matibabu, inapofaa, kwa wasiwasi kuhusu afya ya mtoto wako.