

Constipation (Arabic)

الإمساك



يحدث الإمساك عندما يعاني الطفل من براز قاسي ويذهب إلى المرحاض بمعدل أقل من المعتاد. الإمساك شائع جدًا ويصيب ما يصل إلى 1 من كل 10 أطفال. في معظم الحالات، لا يوجد شيء خاطئ في جسم طفلك ويمكن بسهولة علاج الحالة في المنزل.

ما هي أسبابه؟

يمكن أن يصاب طفلك بالإمساك عندما يكون هناك تغيير في حياته اليومية. على سبيل المثال، بدء الرعاية النهارية أو الحضانة أو المدرسة أو التدريب على استخدام المرحاض أو ولادة شقيق جديد. يمكن أن يبدأ الإمساك بسرعة أو يحدث بمرور الوقت.

العلامات والأعراض

ما هو الطبيعي؟

- عادةً ما يقوم الأطفال بعمر 3 سنوات فما فوق بعمل براز واحد كل يوم.
- عادةً ما يقوم الأطفال دون سن 3 سنوات بأكثر من تبرز واحد في يوم.
- قد لا يقوم الأطفال والرضع الذين يرضعون من الثدي بعمل براز واحد كل يوم، ولكن إذا كان البراز ليئًا، فإن طفلك ليس مصابًا بالإمساك.

قد يصاب طفلك بالإمساك إذا:

- لديه براز كبير أو قاسي أو مؤلم
- لا يتبرز في كثير من الأحيان
- يتجنب الذهاب إلى المرحاض
- لديه كميات صغيرة من البراز السائل في ملابسه الداخلية (المعروفة باسم سلس البراز الفائض).

العلاج

يمكن علاج الإمساك في المنزل بالأدوية (المسهلات) واستخدام برنامج المرحاض. يجب أن يعالج مبكرًا لتجنب المشاكل الصحية الأخرى.

المسهلات

تسمح المسهلات بمرور البراز بسهولة عبر الأمعاء. سيخبرك طبيبك بالجرعة الموصى بها ويجب أن يستمر طفلك في تناول المسهلات طالما كان يعاني من مشاكل الإمساك.

- المسهلات التي تحتوي على ماكروغول 3350 (تسمى أوسمولاكس Osmolax و موفيكول Movicol) هي الخيار الأفضل لطفلك. يمكنك خلط هذه المساحيق في المشروبات. Osmolax أوسمولاكس ليس له أي نكهة.
- يمكن أيضًا استخدام المسهلات التي تحتوي على اللاكتولوز (سائل حلو مثل دوفلاك).
- الأدوية الأخرى ليست فعالة.



برنامج السلوك للأطفال في سن ما قبل المدرسة

ابدأ روتينًا مع طفلك حيث يجلس على المرحاض لبضع دقائق ويحاول التبرز. افعل ذلك لمدة 15 دقيقة بعد الإفطار أو الغداء (أو بعد الظهر إذا ذهب طفلك إلى المدرسة) وبعد العشاء. هذه تسمى تمارين الجلوس.

وضعية الجلوس الصحيحة مهمة. قد يحتاج الأطفال الأصغر سنًا إلى مقعد داخلي في المرحاض وكرسي القدمين أسفل أقدامهم. شجع طفلك على شد عضلات بطنه أثناء الجلوس على المرحاض.

شجع أو كافئ طفلك على تمارين الجلوس حتى لو لم يكن قادرًا على التبرز. يمكنك أيضًا استخدام ملصق جدول لتتبع تقدمهم. لا تغضب من طفلك لأنه يتبرز في سرواله.

متى يجب أن تقوم بزيارة للطبيب

راجع طبيبك إذا كان طفلك:

- دم في برازه
- آلام في المعدة
- براز صلب وأقل انتظامًا
- الأعراض تزداد سوءًا بعد العلاج.

سيشخص طبيبك الإمساك عن طريق فحص طفلك والتحدث معك. من المستبعد جدًا أن يكون الإمساك ناتجًا عن مشكلة في جسم طفلك وغالبًا ما تكون الاختبارات غير ضرورية. إذا كان طبيبك يعتقد أن هناك مشكلة، فسوف يحيل طفلك إلى أخصائي.

أشياء يجب أن تتذكرها

- يجب ألا تدرب طفلك على استخدام المرحاض أثناء إصابته بالإمساك.
- تأكد من تناول طفلك للأطعمة الغنية بالألياف والكثير من الفاكهة (مثل عصير البرقوق (الخوخ) أو الكمثرى (الإجاص))، وشرب الكثير من السوائل.

تم إعداده من قبل أقسام الطوارئ وأمراض الجهاز الهضمي، مستشفى كوينزلاند للأطفال. نعتزف بمساهمة المستهلكين ومقدمي الرعاية.

Resource ID: FS152 Reviewed: July 2022

إخلاء المسؤولية: تم إعداد هذه المعلومات من قبل المتخصصين في الرعاية الصحية كدليل إرشادي فقط ويهدف إلى دعم المناقشة مع طبيب طفلك أو المتخصصين في الرعاية الصحية، وليس استبدالها. يتم تحديث المعلومات بانتظام، لذا يرجى التحقق من أنك ترجع إلى أحدث إصدار. اطلب المشورة الطبية، حسب اقتضاء المخاوف المتعلقة بصحة طفلك.