

## كيف تعتني بطفلك المصاب بالإمساك

ستقدم لك هذه النشرة معلومات عن أسباب الإمساك وأعراضه وعلاجه ونصائح الرعاية المنزلية.



### ماذا يُقصد بالإمساك؟

- يُشير مصطلح الإمساك إلى إخراج الطفل برازًا صلبًا و/أو أنه يعاني من صعوبة في التبرز أو لا يتبرز بشكل منتظم. ويُعدّ الإمساك من المشكلات الشائعة عند الأطفال.
- لا يعاني أغلب الأطفال المصابين بالإمساك من مشكلة طبية أساسية يمكن تحديدها تُسبب الأعراض التي يعانون منها.
- الأطفال الذين تتم تغذيتهم عن طريق الرضاعة الطبيعية يتبرزون أكثر من الأطفال الذين يتغذون على الحليب الصناعي.

### ما أعراض الإمساك؟

- عدد مرات التبرز أقل من الطبيعي (مرتين أو أقل في الأسبوع).
- إخراج براز صلب أو أكبر حجمًا من المعتاد.
- الشعور بالألم أثناء التبرز.
- الشعور بالألم يجعل طفلك يقوّس ظهره ويبكي (إذا كان رضيعًا).
- تجنب الذهاب إلى دورة المياه.
- وجود قطرات صغيرة من الدم أثناء التبرز، بسبب الحزق أو الدفع بقوة لإخراج البراز.
- تسرب كميات قليلة من البراز إلى سرواله الداخلي.

## كيف يُعالج الإمساك؟

- عادةً ما يُعالج الإمساك بـ:
- تعديل النظام الغذائي أو السلوكيات.
  - شرب الكثير من السوائل.
  - الذهاب إلى المرحاض بانتظام.
  - قد يلزم أخذ أدوية في بعض الأحيان.

## نصائح للرعاية المنزلية:

### 1. شجع طفلك على:

- تناول الكثير من الفاكهة والخضروات والحبوب والأغذية الأخرى الغنية بالألياف.
- شرب عصير البرقوق أو التفاح أو الكمثرى.
- شرب كمية كبيرة من الماء (حوالي 950 مل يوميًا، للأطفال الأكبر من عامين).
- تجنب تناول الحليب والزبادي والجبن والآيس كريم أثناء فترة الإمساك.
- الجلوس على المرحاض، إذا كان مدرّبًا على الجلوس عليه، لمدة تتراوح بين 5 و 10 دقائق بعد كل وجبة، وتقديم مكافآت له لمجرد جلوسه على المرحاض.

### 2. التوقف عن تدريب الطفل على استخدام النونية أو المرحاض لفترة من الوقت، إذا كنتم قد بدأت هذا التدريب.

## متى ينبغي أن أطلب المشورة الطبية؟

- كان عمر طفلك أقل من أربعة أشهر.
- كان طفلك مصابًا بحالات إمساك متكررة.
- جربت الخطوات المذكورة أعلاه لأكثر من أربع وعشرين ساعة واستمر طفلك في عدم التبرز.
- خرج دم بكميات كبيرة أثناء التبرز أو وجود دم في الحفاض أو السروال الداخلي.
- كان طفلك يعاني من ألم شديد.