

الإمساك (في سن عام واحد وما بعد)
(Constipation (1 year and beyond))

إعفاء من المسؤولية: إن ورقة المعلومات هذه هي لأغراض التوعية فقط. الرجاء استشارة طبيبك أو أحد العاملين الآخرين في ميدان الصحة للتأكد من أن هذه المعلومات صحيحة بالنسبة لطفلك.

يستعمل بعض الأطفال دورة المياه مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، بينما يستعملها البعض الآخر مرة فقط في الأسبوع بدون أن تكون هناك أية مشاكل. و"الإمساك" وصف لمدى صلابة غائط الطفل ومدى صعوبة أو ألم التغوط وليس مجرد عدد مرات استعمال دورة المياه.

ما هي المشكلة؟

يكون طفلك ممسكا في الحالات التالية:

- عندما يقول أنه يشعر بألم عند التغوط
- وعندما يحصل ذلك فإن طفلك يمتنع عن استعمال دورة المياه بعدد المرات المعتاد. فالألم يجعل عملية التغوط صعبة، كما أن الغائط الصلب قد يمزق الشرج (الفتحة الخلفية) مما يسبب الألم والنزف. وقد يؤدي هذا أيضا إلى نمط من التريث وعدم الذهاب إلى دورة المياه.
- خروج الغائط إلى سرواله الداخلي بدون قصد.
- في بعض الأحيان يصبح غائط الطفل الممسك رخوا فيصعب عليه التحكم به نتيجة تدفق الغائط الرخو حول الغائط الأقدم المتيبس. إذا حصل ذلك يجب مراجعة الطبيب بانتظام فقد يصف له دواء لذلك.
- الشعور بألم في البطن يظهر ثم يغيب.

ما الذي يسبب الإمساك؟

- عدم الذهاب إلى دورة المياه عند الحاجة لذلك. فقد يؤخر بعض الأطفال زيارة دورة المياه إما لانشغالهم أو لأن ذلك يؤلمهم. إلا أن الانتظار طويلا قبل الذهاب إلى دورة المياه قد يؤدي إلى تجمع الغائط في المؤخرة وتيبسه مما ينشأ عنه توسع في تلك المنطقة وبالتالي خلل في عملها.
- عدم وجود ألياف بكميات كافية من الطعام، علما بأن الألياف تساعد الأمعاء على العمل بصورة جيدة ومنتظمة. ونحن جميعا نحتاج للأطعمة التي تحتوي على الألياف مثل الخبز المصنوع من الحنطة الكاملة (الأسمر) أو الحبوب الغذائية الكاملة والفواكه والخضراوات الطازجة يوميا. وتناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف يساعد أمعاء طفلك على العمل بانتظام بعد معالجة الإمساك بطريقة جيدة.
- عدم الشرب بما فيه الكفاية.
- حدوث مرض يؤدي إلى الحد من تناول الطفل للطعام والشراب.

ما العمل

من المهم أن يتخلص الطفل من الغائط الصلب. وأخذ مسهلات يساعد عادة في هذه الحالة. يمكن طلب نصيحة من الطبيب أو المستشفى ويجب اتباع التعليمات بانتباه.

ملاحظة: من المهم عدم الإفراط في استعمال المسهلات. اتبع نصيحة طبيبك باستمرار.

كيف نتجنب وقوع مشاكل أخرى

إن تناول الألياف بكميات كافية عادة لمدى الحياة للجميع. ولمنع الإمساك يمكن دمج أطعمة تحتوي على ما يكفي من الألياف مع السوائل بكميات كافية أيضا بالإضافة إلى ممارسة التمارين يوميا. شجع الأطفال على الذهاب إلى دورة المياه بصورة منتظمة، ومن المستحسن أن يكون ذلك بعد وجبة الفطور، وعلمهم على الذهاب إلى دورة المياه عندما يشعرون بالحاجة لذلك.

طرق لزيادة كمية الألياف ... يمكن تجربة بعض الأفكار التالية ...

- جرب الخبز و"السيريال" المصنوع من الحنطة الكاملة
- للفطور استعمل "السيريال" الذي يحتوي على Shredded، Vitabrits™/Weetbix™ Wheat
- Puffed Wheat™، ميوزلي، عصيدة، Fruity Bix™، Mini Wheats™
- بالنسبة للخبز و"المفن" و"السيريال" استعمل الحنطة الكاملة أو الحبوب الكاملة أو الدقيق الأبيض الغني بالألياف أو الجاودار.
- جرب الباستا المصنوعة من الحنطة الكاملة أو الأرز الأسمر.
- حاول إضافة شيء من الدقيق المصنوع من الحنطة الكاملة والفواكه عند صنع البسكويت أو الكعك. (نوصي باستعمال المكسرات المطحونة في الطبخ للأطفال تحت سن 5 سنوات لتجنب أية إمكانية للاختناق).

تناول كميات وفيرة من الفواكه والخضراوات

- استعمل الأنواع الطازجة والمثلجة والمعلبة
- يمكن استعمال الفواكه المجففة أيضا، مثل المشمش والتفاح والبرقوق المجفف.
- يحتوي البرقوق والكيوي فروت أيضا على مسهل طبيعي (يمكنك أيضا تجربة عصير البرقوق والبدء بحوالي 50 مليلترا يوميا وزيادة الكمية بالتدريج إذا لزم الأمر).
- تحتوي البقلبات والقطاني على كميات كبيرة من الألياف مثل الفاصوليا المطبوخة وحساء العدس وحساء البازلا ولحم الخنزير وسندويشات العدس والفاصوليا الحارة و chilli con carne و burritos.

استعمل المكسرات في الطعام

- مثلاً، افرش مهروس الفول السوداني أو مهروس المكسرات الأخرى على الخبز أو البسكويت غير المحلى، واستعمل المكسرات في الطبخ مثل مقالتي السريعة أو البسكويت أو كمسليات (لا تستعمل المكسرات الكاملة للأطفال دون سن 5 سنوات لتجنب خطر الاختناق).

جرب إضافة ألياف قابلة للذوبان في المشروبات

- إن Benefiber™ و Metamucil™ إضافات ألياف قابلة للذوبان يمكن شراؤها من الصيدليات بدون وصفة طبية. اتبع التعليمات الموجودة على العبوة بانتباه. يمكن استعمال أي من النوعين للأطفال اعتباراً من سن سنتين.

ملاحظة خاصة بشأن النخالة (bran)

- النخالة إحدى مصادر الألياف لكن لا يوصى بها للأطفال الرضع والذين في مرحلة الحبو. من الأفضل دائماً تناول الأطعمة الغنية بالألياف بدلاً من أخذ إضافات مثل النخالة. والسبب هو أن النخالة يمكن أن تتعارض مع امتصاص الجسم للمعادن مثل الحديد والزنك.
- يمكن استعمال كميات صغيرة من النخالة للأطفال الأكبر سناً مع أخذ جانب الحيطة (فوق 10 سنوات) وتذكر إعطاء الطفل كثيراً من السوائل في الوقت نفسه.

أساليب لشرب السوائل بكميات كافية

- أعط الطفل 4 إلى 5 أكواب من السوائل كل يوم، مثل الماء والحليب والعصير المخفف.

لتدبير مشكلة الإمساك لدى الأطفال الذين أجريت لهم عملية لفتح فوهة المعدة أو الذين لديهم أنابيب موصولة من الأنف إلى المعدة أسأل اختصاصي التغذية عن الأمور التالية:

- السوائل بكميات كافية
- استعمال طعام مع ألياف
- إضافة ألياف قابلة للذوبان إلى الطعام (مثل Benefiber™)
- إضافة عصير البرقوق.

إذا احتجت لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية TIS على الرقم 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multicultural Communication □ على شبكة الإنترنت. العنوان هو: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

إن أرقام الهاتف صحيحة بتاريخ إعداد هذه النشرة، إلا أننا لا نقوم بتغييرها حسب الحاجة. لذلك قد يتعين عليك التأكد من الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.