



الإمساك لدى الأطفال

Constipation in Children



تعريف الإمساك:

قلة عدد مرات التبرز عما هو معتاد بالنسبة للطفل، يعقبه إخراج مؤلم لبراز شديد الصلابة، وهو من الأعراض الشائعة التي تصيب الأطفال.

علامات وأعراض الإمساك عند الأطفال ما يلي:

عدد مرات التبرز أقل من ٣ مرات في الأسبوع.

البراز شديد الصلابة وأكبر في الحجم عن المعتاد.

صعوبة عملية التبرز مصحوبة بألم وربما وجود دم على سطح البراز الصلب بسبب شرخ في فتحة الشرج

إخراج لا إرادي لبراز سائل أو لزج في ملابس الطفل الداخلية، مما يدل على وجود تكدُّس البراز في المستقيم

المعدل الطبيعي للتبرز حسب عمر الطفل:

الأطفال حديثي الولادة:

يتبرز ٩٨% من الأطفال خلال أول ٤٨ ساعة بعد الولادة، لذا عدم الإخراج خلال هذه الفترة قد يشير إلى مشكلة ويجب استشارة الطبيب.

• الرضاعة الطبيعية:

خلال الأسابيع الأربعة إلى الستة الأولى من عمر الأطفال حديثي الولادة الذين يرضعون رضاعة طبيعية بدون أي حليب صناعي أو أطعمة: نادراً ما يعانون من الإمساك لأن حليب الأم مخفف طبيعي للبراز ويؤدي إلى عملية إخراج طبيعية.

تعادل عدد الرضعات

عدد مرات الإخراج

• الرضاعة غير الطبيعية:

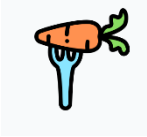
إذا كان الطفل يتناول حليباً صناعياً فقد يعاني من قلة عمليات الإخراج، لكن يجب أن يكون البراز ليناً وغير صعب أو مؤلم. عند تغيير نوع الحليب للطفل فغالبا يصاحبه تغير في لون البراز وعدد مرات التبرز.

أقل من عدد الرضعات

عدد مرات الإخراج

الأطفال من عمر ٦ شهور وأكثر:

في هذا العمر يبدأ الطفل بتناول الطعام الصلب فمن المتوقع أن يتغير لون البراز وعدد مرات التبرز في اليوم، فلابد أن يحتوي طعام الطفل على ألياف غذائية والكثير من السوائل.



الألياف تزيد المحتوى المائي لعملية الإخراج، مما يجعل البراز سهل الخروج. وتوجد الألياف في:

الحبوب، الفواكه، الخضروات.

هناك نوعان من الإمساك:



الإمساك الوظيفي:

وينتج من الأسباب التالية:

(١) التهاب منطقة الحفاضات أو التهابات حول فتحة الشرج مما يؤدي إلى شعور الطفل بالألم أثناء التبرز، فيحاول الطفل حبس البراز، وبتكرار حبس البراز تمتص السوائل التي في البراز فيزداد البراز تيبساً وقساوة ويتسع القولون ويفقد حساسيته للامتلاء التي تنبه الجسم للرغبة في التبرز، مما يؤدي إلى زيادة الإمساك وكذلك زيادة الألم أثناء التبرز.



(٢) عدم حصول الطفل على كمية كافية من الماء والسوائل.

(٣) عدم حصول الطفل على غذاء متوازن يحتوي على كمية كافية من الألياف مثل الحبوب، الخضروات، والفاكهة.

٤) عند بداية الفطام أو التحول من الرضاعة الطبيعية إلى الرضاعة الصناعية.

٥) عند محاولة تدريب الطفل على التحكم في التبرز أو التبول قد يحدث له إمساك، خاصة إذا بدأت عملية تدريب على استخدام الحمام مبكراً للغاية (قبل السنة الثانية من العمر).

٦) يكون الأطفال أكثر عرضة لمعاناة الإمساك عندما يبدؤون بالذهاب لأول مرة إلى المدرسة أو المناسبات الاجتماعية بعيداً عن المنزل فيتجنب الطفل قضاء حاجته خارج المنزل.

٧) يحدث أحياناً في الأطفال بعد الإصابة بنوبة مرضية شديدة بسبب فقدان الطفل للشهية.

الإمساك العضوي: 🐛

يكون بسبب عيوب خلقية في القولون أو المستقيم، مثل:

- تضيق فتحة الشرج.
 - اختلال أعصاب المستقيم والقولون.
 - نتيجة لقصور الغدة الدرقية.
 - التحسس من القمح (مرض السيلياك).
- وعادة يعاني الطفل من هذا النوع من الإمساك منذ ولادته. ويتم التشخيص عن طريق التاريخ المرضي والفحص السريري وعمل بعض التحاليل والأشعة التشخيصية.

بعض الإرشادات لتجنب الإمساك: 📌

للأطفال حديثي الولادة حتى ستة أشهر:

- 1) إذا كان الطفل يرضع رضاعه طبيعية، احرص على أن يرضع كمية كافية من حليب الأم مع مراعاة الطريقة الصحيحة للرضاعة الطبيعية وعدد مرات الرضاعة في اليوم.

٢) إذا كان الطفل يرضع حليباً صناعياً تأكدي من الإرشادات والمقادير فقد يكون سبب الإمساك، هو التحضير الخاطئ للحليب.

٣) قومي بإرضاع طفلك عندما تشعرين بأنه جائع.

٤) إذا كان طفلك يعاني من الإمساك منذ الأيام الأولى بعد الولادة فيجب استشارة طبيب الأطفال.

٥) إذا كان طفلك يعاني من الإمساك بعد مرور الشهر الأول أو أكثر من التبرز الطبيعي فيمكن إعطاؤه عصيراً طبيعياً، مثل: عصير تفاح، أو كمثرى، أو جزر بكمية حوالي ١٥ - ٢٠ مل. هذا العصير لا يكون بديلاً للحليب. إذا لم يتحسن طفلك فيجب استشارة طبيب الأطفال.

للأطفال من ٦ أشهر وما فوق الذين تناولون الطعام:

١) للطفل المعتمد على الرضاعة الطبيعية، احرصي على الكمية الكافية والطريقة الصحيحة وعدد مرات الرضاعة في اليوم.

٢) الطفل الذي يرضع حليباً صناعياً تأكدي من الإرشادات والمقادير وقومي بإرضاع طفلك عندما تشعرين بأنه جائع.

٣) إذا كان الطفل يرضع حليباً صناعياً، أعط الطفل ٣٠ مل عصيراً طبيعياً مثل: كمثرى، أو تفاح غير مخفف مرة في اليوم. ممكن زيادة العصير من ٣٠ مل إلى ١٢٥ مل (٢\١ كوب) يوميا.

٤) إذا لا يزال البراز قاسياً، اجعلي الطفل يتناول ١٢٥ مل (٢\١ كوب) من الماء كل يوم. لا تستبدل الحليب بالماء.
٥) إذا لم يزل البراز قاسياً جافاً وصعباً ومؤلماً في الخروج توجهي للطبيب.

للأطفال من سنتين حتى ٣ سنوات:

خلال هذه الفئة العمرية يتم تدريب الطفل على عملية التبرز. رفض طفلك الذهاب للحمام قد يؤدي إلى جفاف البراز، ألم، وممكن أن يكون البداية لإمساك مزمن.

تذكرني أن الإمساك منذ الأيام الأولى من عمر طفلك

شيء غير طبيعي ويجب استشارة طبيب الأطفال

تدريب الطفل على عملية التبرز خلال السنتين والثلاث

سنوات الأولى من العمر:

🧠 نظمي مواعيد دخول طفلك للحمام حتى يتدرب على

دخول الحمام بانتظام.

🧠 من الضروري تعويد الطفل على الجلوس في الحمام

من ٥ - ١٠ دقيقة يوميا بعد الوجبة الرئيسية للطفل

وَألاً تكون هذه الجلسة كنوع من العقاب بل من

الممكن أن يصطحب معه ألعابه الخاصة وكتبه حتى

يجلس هادئاً مسترخياً حتى لو لم يكون عنده

الإحساس بالتبرز في هذا الوقت لأنه بالتدريج سيتولد

عنده هذا الإحساس.

الحفاظ على الروح الإيجابية في التعامل مع مشكلة
الطفل، فغضب الأم وتوعدّها بالعقوبة أو إشعارها
الطفل بالخجل من شكواه أو صراخه أثناء التبرز أو
ممانعته للذهاب إلى الحمام قد يزيد المشكلة
تعقيداً.

تذكري كيفية عمل أعضاء الجسم، فبعد تناول
الطعام تعمل الأمعاء على زيادة حركتها كي تدفع
الفضلات نحو القولون. وحركة الدفع إلى الأمام هذه
قد تؤدي إلى نشوء رغبة في التبرز لدى الطفل، وهنا
تستطيع الأم تحين الفرصة للطلب من الطفل أو
حثه على الذهاب إلى الحمام للتبرز

يتم إجلاس الطفل على مقعد حمام مريح مناسب
لجسمه ووضع درجه مرتفعة نسبياً حتى يستطيع
الطفل من وضع رجليه عليها كي يرتاح عندما
يستدعي التبرز وقتاً طويلاً قد يصل إلى ١٠ دقائق،



والبقاء معه ومحادثته أثناءها حتى يفرغ من قضاء حاجته.

نصائح عامة:

- ١) أعرض على طفلك شرب كمية أكبر من الماء. يجب زيادة كمية الماء والسوائل التي يشربها الطفل خاصة إذا قمت بزيادة الألياف في الوجبات، والألياف تزيد من امتصاص الماء في الجسم، مما يزيد وضع الإمساك سوءاً.
- ٢) الأنشطة الجسدية اليومية ممكن أن تساعد على تقليل الإمساك.
 - إضافة ٣٠ دقيقة من الأنشطة الجسدية مع تقليل وقت مشاهدة التلفاز أو اللعب بالألعاب الفيديو مما قد يشغله عن الذهاب للحمام للتبرز.

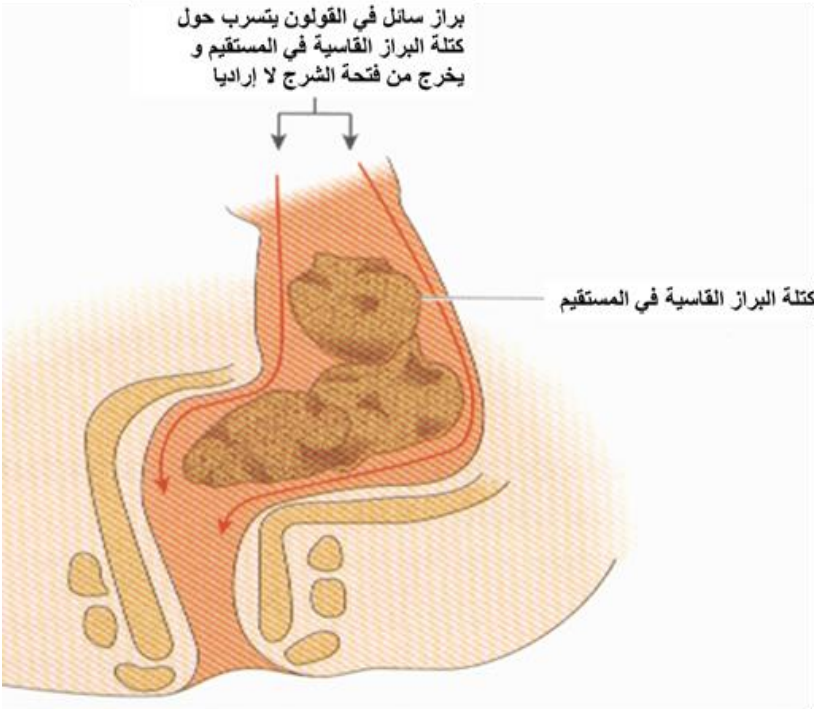
- خذي طفلك للخارج للعب. اجعليه يشارك في الألعاب الجماعية مع غيره من الأطفال من نفس عمره.

(٣) ذكّري طفلك بالاستجابة لنداء الجسم حينما يشعر الطفل بالرغبة بالذهاب للحمام للتبرز حيث ينشغل بعض الأطفال باللعب لدرجة تجاهلهم لرغبتهم في التبرز. في حال حدوث هذه التأخيرات كثيراً، فقد تساهم في الإصابة بالإمساك.

(٤) كوني دائماً داعمةً لطفلك. ينبغي مكافئة الطفل عندما تحقيق نتائج إيجابية، مثل إعطائه مكافآت بسيطة عند محاولة التبرز. تشمل المكافآت الممكنة الملصقات أو كتاب مميز أو لعبة تكون متوفرة خلال وقت المرحاض (إذ أمكن) أو بعد.

(٥) لا تعاقبي الطفل الذي لوّث ملابسه الداخلية. يجب أن يفهم والدي الطفل أن ذلك حصل لا إرادياً

بسبب أن البراز السائل في القولون يتسرب حول
كتلة البراز القاسية في المستقيم و
فتحة الشرج بدون إرادة الطفل (كما هو موضح
في الصورة)



العلاج

حالات الإمساك الخفيفة ولفتره قصيرة

في مثل هذه الحالات يتم صرف دواء ملين للبراز (Laxative) يساعد على إخراج البراز ويعطى لمدة أيام أو اسابيع. وللأطفال أقل من سنة ربما يتم صرف تحميلة جلسرين

الشرجية (Glycerine suppository)

حالات الإمساك الشديدة المزمنة

في مثل هذه الحالات يتم صرف مسحوق بودرة الموفيكول حيث يذاب في الماء ويشربه الطفل بكمية معينة يحددها الطبيب.

يعطى هذا العلاج لعدة أشهر تتراوح بين ٦ إلى ١٢ شهر، يحدد مدتها الطبيب المعالج، من أجل إعادة ضبط وتيرة التبرز. بالإضافة الى بودرة الموفيكول ربما يرى الطبيب حاجة لصراف حقن شرجية (phosphate enema)، في الحالات الشديدة في الأطفال أكبر من سنة، لمدة يوم إلى ٣ أيام.

قسم التمريض وقاية الأطفال

إدارة التثقيف الصحي

HEM3.22.0001435

