

نصائح للأطفال الذين يعانون من الإمساك

كيف تعمل الأمعاء؟

- << يتم طحن الطعام الذي نأكله في **المعدة** ويتحول إلى خليط شبيه بالحساء.
- << ينتقل هذا الخليط إلى **الأمعاء الدقيقة**، حيث يتم امتصاص العناصر الغذائية المفيدة لتزويد الجسم بما يحتاجه للحفاظ على صحتنا.
- << أثناء مرور الخليط عبر **الأمعاء الغليظة**، يتم امتصاص الماء ويتحول البراز إلى شكل انسيابي يشبه النقائق ليصبح جاهزاً للإخراج.
- << يتحرك البراز في الأمعاء الغليظة عندما تنقبض عضلات الأمعاء.
- << عندما يصل البراز إلى **المستقيم**، يتمدد المستقيم ويرسل إشارة إلى الدماغ تخبرنا بالحاجة إلى التبرز.

ما الخطأ الذي يمكن أن يحدث؟

- << إذا لم نستجب لهذه الإشارة، يبقى البراز في مكانه.
- << تستمر عضلات الأمعاء بالانقباض ويصل المزيد من البراز، وبينما يتراكم البراز في الأمعاء الغليظة يتم امتصاص المزيد من الماء، ويصبح البراز أكثر صلابة ويعلق في مكانه.
- << يتم إرسال الإشارات إلى الدماغ فقط عندما يتمدد المستقيم. إذا بقي المستقيم ممتدداً، لن تصلك إشارة جديدة تخبرك بالحاجة إلى التبرز.
- << في وقت قصير، سيحدث تكدُّس للبراز، والمعروف **بالإمساك**.

****الإمساك شائع جداً بين الأطفال، ويصيب واحداً من كل ثلاثة أطفال، بما في ذلك الرضع. لا تنتظر حتى يتحسن الإمساك من تلقاء نفسه. اتخذ ما يلزم من إجراءات فوراً!**

فحص البراز - ما هي دلالات شكل برازك؟

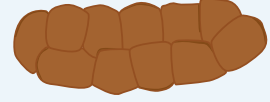
النوع الأول

كتل صغيرة وصلبة مثل فضلات الأرانب.
يشير ذلك إلى إمساك شديد.



النوع الثاني

يشبه النقائق ولكنه صلب ومليء بالكتل.
يشير ذلك إلى الإمساك.



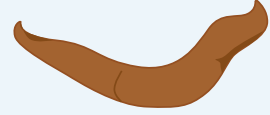
النوع الثالث

يشبه النقائق ولكنه صلب ومتشقق السطح.
يشير ذلك إلى الإمساك.



النوع الرابع

ناعم وسلس يشبه النقائق - البراز المثالي!



النوع الخامس

كتل ناعمة منفصلة
قد يكون طبيعيًا إذا كان الطفل بخير، ويمكن تفسير البراز الطري
بزيادة تناول الألياف أو استخدام ملين.



النوع السادس

براز طري
قد يكون طبيعيًا إذا كان الطفل بخير، ويمكن تفسير البراز الطري
بزيادة تناول الألياف أو استخدام ملين.



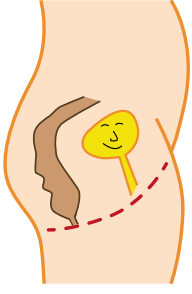
النوع السابع

براز سائل
قد يكون هذا إسهالًا أو تسربًا.

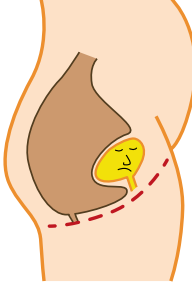


كيف يمكنك معرفة ما إذا كان الطفل يعاني من الإمساك؟

- « يجب أن يُخرج الأطفال برازًا طريًا يوميًا أو على الأقل كل يومين.
- « إخراج أنواع البراز من الأول إلى الثالث يعني تكدس البراز.
- « التبرز أقل من 4 مرات في الأسبوع يعني أيضًا تكدس البراز.
- « التبرز أكثر من 3 مرات يوميًا قد يشير إلى أن الأمعاء ممتلئة، وحدوث إخراج بسيط في كل مرة.
- « الاتساح - قد يكون على شكل قطع صلبة، أو براز طري، أو حتى سائل يتجاوز التكدس وهذا ما يسمى بالتسرب. الطفل لن يتمكن من التحكم في هذا الأمر.



طبيعي



مصاب بالإمساك

<< قطع براز كبيرة أو كمية كبيرة من البراز دفعة واحدة.

<< آلام في البطن أو ألم أثناء التبرز.

<< انتفاخ أو تضخم البطن.

<< رائحة كريهة للبراز أو الريح، أو رائحة فم كريهة.

<< قد لا يشعرون بالرغبة في الأكل، أو قد يشعرون بالغثيان.

<< قد يضغط امتلاء الأمعاء على المثانة ويسبب تبولاً متكرراً بكميات صغيرة، أو إلحاحاً للتبول، أو تبولاً لإرادياً أثناء النهار أو الليل، أو التهابات المسالك البولية.

وجود اثنين فقط من هذه الأعراض يعني حدوث الإمساك!

كيفية معالجة الإمساك

<< احتفظ **بدفتر ملاحظات تدون بها معلومات البراز** لمدة أسبوعين: شكله، كميته، وأين تم الإخراج.

<< راجع طبيبك العام:

- خذ دفتر ملاحظات البراز وأطلع الطبيب على جميع أعراض طفلك.
- يجب أن يفحص الطبيب العام طفلك ويطرح أسئلة لمعرفة ما إذا كان الإمساك ناتجاً عن حالة مرضية كاملة
- يجب أن يصف الطبيب مليناً ماكروجول مثل موفيكول أو لأكسيدو أو كوزموكول لتليين البراز ومساعدته على التحرك (وفقاً لإرشادات المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية (NICE)).

تناول المليينات

<< يجب خلط ماكروجول مع الكمية المناسبة من الماء أولاً، ثم يمكن إضافة طعام أو شراب آخر - اقرأ: **كيفية استخدام مليينات ماكروجول.**

<< يبدأ معظم الأطفال بإزالة الانسداد - وهذا يعني تناول كمية كبيرة من الدواء لتفريغ تراكم البراز - اقرأ: **دليل الوالدين لإزالة الانسداد.**

<< عندما تصبح الأمعاء فارغة، سيحتاج الأطفال إلى الاستمرار في تناول جرعة صغيرة يوميًا للحفاظ على البراز طرياً ومتحركاً.

<< قد يحتاج طفلك إلى تناول المليينات لفترة طويلة، لكن لا تقلق، المليينات لن تضرهم. لكن على المدى الطويل، عدم علاج الإمساك بشكل كافٍ سيؤدي إلى مشكلات.

تعويد الطفل على التبرز في المراض



« اختر الوقت المناسب - بعد 20 إلى 30 دقيقة من تناول الوجبات وقبل النوم.

« الجلوس بالطريقة الصحيحة - وضع القدمين مسطحتين وثابتتين على صندوق أو كرسي صغير مع رفع الركبتين أعلى من مستوى الوركين. تأمين وضعية الجلوس - قد يحتاجون إلى مقعد مراض مخصص للأطفال.

« الاسترخاء للسماح بخروج البراز. لذا، اجعل الألعاب والكتب قريبة من المراض لإلهاء الطفل.

حاول جعل وقت الجلوس في المراض ممتعًا ونشطًا من خلال التبديل بين الأنشطة والألعاب:

« تدليك البطن بحركات دائرية في اتجاه عقارب الساعة والتأرجح للأمام والخلف أثناء الجلوس يساعد كثيرًا.

« الضحك أو السعال أو النفخ يساعد في تحفيز عضلات البطن لدفع البراز.

اجعلها تجربة ممتعة! اطلع على [جدول مكافآت التبول والتبرز](#) من ERIC للحصول على المزيد من الأفكار لتحفيز طفلك. الجلوس لمدة 10 إلى 15 دقيقة على المراض هي مدة كافية.

تعزيز صحة الأمعاء

« شجع طفلك على شرب 6 إلى 8 مشروبات تعتمد في صنعها على الماء يوميًا.

« أضف الفواكه والخضروات إلى نظامهم الغذائي.

« حفّزهم على ممارسة النشاط البدني والتحرك!

مزيد من المعلومات

« شاهد - [فيلم الرسوم المتحركة Pooper Highway](#)

« اقرأ - [المخطط التسلسلي - الإمساك](#)

« استمع - [بودكاست خط المساعدة](#)