

توصیه های تغذیه ای در یبوست

ویژه والدین



کار گروه آموزشی به بیمار بخش اطفال

کد سند: Bh-Mn / pat edu pam / doc-04 / 05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

www.bohlool.gmu.ac.ir

اقدامات پس از ترخیص:

≤ ملین ها را تنها برای رفع یبوست و با تجویز پزشک می توان مصرف کرد .

≤ مصرف بیش از حد ملین ها باعث تنبلی روده می شود.

≤ برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش و درمان یبوست بهتر است از روش طبیعی (غذاهای پر فیبر و سبزیجات مثل کلم و کاهو) استفاده شود .

≤ در زمانهای مشخص در طول شبانه روز جهت دفع اقدام کنید .

≤ مصرف ملین های خوراکی موجب کاهش جذب برخی از داروها و مواد غذایی در بدن می شود لذا سعی کنید آنها را به فاصله نیم ساعت با داروها یا وعده غذایی مصرف کنید .

علائم هشداردهنده که باید به پزشک مراجعه کنید:

در صورت تهوع، استفراغ، تورم شکم، تب، خون در مدفوع، کاهش وزن، درد هنگام دفع، عدم تمایل به غذا و خروج بخشی از روده هنگام دفع از مقعد

www.pishgiri.ir

آدرس وبسایت :

www.bohlool.gmu.ac.ir

شماره تماس: ۰۵۱-۵۷۲۳۶۸۳۳ شماره داخلی ۱۱۹۹



Constipation

جهت دسترسی به محتوای فایل

می توانید بارکد را با تلفن همراه خود

اسکن نمایید.

* در بیمارستان به شما ممکن است شیاف بیزاکودیل، شربت شیرمنیزی و لاکتولوز داده می شود. براساس دستورالعمل ارائه شده توسط پرستارتان، آن را مصرف و در صورت بروز اسهال اطلاع دهید.



* استفاده طولانی مدت از شیاف یا شربت ملین میتواند عوارضی به همراه داشته باشد. لذا حتی الامکان از روش طبیعی (مانند مصرف میوه و سبزی و داشتن تحرک) به درمان بپردازید.

* برنامه ای برای فرزند خود داشته باشید تا در زمان های خاص حتما به سرویس بهداشتی بروید، بهتر است مرتباً پس از غذا به او گوشزد کنید. گاهی برخی از کودکان آنقدر غرق بازی می شوند که حتی در مواقعی که مدفوع را احساس می کنند از رفتن به سرویس بهداشتی امتناع می کنند که این بی توجهی می تواند در ایجاد یبوست نقش داشته باشد.



یبوست چیست؟

یبوست به معنی مشکل بودن دفع مدفوع یا دفع کمتر از طبیعی مدفوع است.

تقریباً تمامی افراد در مرحله ای از زندگی خود یبوست را تجربه می‌کنند و معمولاً نشانگر مشکل جدی نیست اما بایستی دفع مدفوع به حالت و عادات معمول برگردد که شخص احساس راحتی کند.

علائم یبوست در کودکان:

- ⇐ شکم کودک کمتر از سه روز در هفته کار کند.
- ⇐ دفعی سخت و خشک که عبور آن برای کودک سخت خواهد بود.
- ⇐ احساس درد هنگام دفع
- ⇐ دل درد
- ⇐ خون در مدفوع



علل یبوست:

یبوست بیشتر در کودکانی مشاهده می‌شود که با شرایط و موارد زیر روبه‌رو هستند:

- * **سبک زندگی و تغذیه نادرست:** فقدان فیبر در رژیم غذایی
- * بی‌تحرک هستند.
- * به اندازه کافی مایعات مصرف نمی‌شود.
- * برخی از داروها، مانند داروهای ضد افسردگی مصرف می‌شود.
- * بیماری‌های خاص که بر عملکرد روده و معده تاثیرگذار است.
- * اختلال عصبی وجود داشته باشد.

توجه:

غذاهایی که سرشار از فیبر هستند به کودکان کمک می‌کند تا مدفوعی نرم داشته باشند. غذاهای پر فیبر شامل موارد زیر هستند:

- ⇐ میوه
- ⇐ سبزیجات
- ⇐ لوبیا
- ⇐ غلات سبوس‌دار
- ⇐ نان



اقدامات در حین بستری:

- * مصرف مواد غذایی حاوی فیبر و الیاف گیاهی را افزایش دهید. مانند: غلات سبوس‌دار، میوه های تازه، حبوبات و سبزیجات در رژیم غذایی عامل مهمی برای تحریک روده ها و بهبود عملکرد آنها به شمار می آید.
- * بهترین میوه بعد از عمل جراحی **انجیر، گلابی، آلو و آناناس** می‌باشد. بنابراین این مواد غذایی را به صورت روزانه استفاده نمایید.
- * کودک خود را به نوشیدن مایعات زیاد تشویق کنید.
- * نوشیدن آب، یکی از بهترین راهکارهایی است که از ایجاد یبوست جلوگیری می‌کند.
- * صبح ها به صورت ناشتا آب ولرم بنوشید.
- * اگر کودکان فعالیت بدنی داشته باشند، به عملکرد طبیعی روده بسیار کمک خواهد کرد و احتمال ایجاد یبوست را به حداقل می‌رساند.

