

# الإمساك عند الأطفال

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



# ❖ المحتويات :

كلنا معزز للصحة

- ما هو الإمساك؟
- الأعراض.
- الأسباب.
- متى يجب مراجعة الطبيب؟
- التشخيص.
- الوقاية.
- العلاج.



برامج التوعية الصحية

# ❖ ما هو الإمساك؟

كلنا معزز للصحة



يعد الإمساك من أهم المشكلات شيوعاً لدى الأطفال، وتصل نسبته إلى ما يقارب ٥% من حالات مراجعة الأطفال للطبيب.

تختلف عمليات التبرز باختلاف مراحل الطفولة.



# ❖ ما هو الإمساك؟

كلنا معزز للصحة

ويشار إلى **الإمساك** عادة عندما يكون لدى الطفل تأخر أو صعوبة أو عدم انتظام

في تمرير البراز تناسب عمره البيولوجي. يكون البراز عادة أكثر صلابةً وفي

بعض الأحيان أكبر حجماً من المعتاد وقد يتسبب في الشعور بالألم أثناء مروره.



# ❖ ما هو الإمساك؟

كلنا معزز للصحة

- يكون الرضع والأطفال معرضين بشكلٍ خاص للإصابة بالإمساك في ثلاث فترات:

الفترات	في حالة
الفترة الأولى	إدخال الحبوب والمواد الغذائية الصلبة في النظام الغذائي للرضع.
الفترة الثانية	فترة التدريب على استعمال المرحاض .
الفترة الثالثة	الفترة القريبة من بداية المدرسة.



# ❖ ما هو الإمساك؟

كلنا معزز للصحة

## تذكر/تذكري:

لا تشير علامات الجهد المبذولة مثل الضغط والبكاء عند الرضع، قبل تمرير البراز الرخو بنجاح إلى وجود إمساك بل تنجم هذه الأعراض عادةً عن عدم ارتخاء عضلات قاع الحوض في أثناء مرور البراز وتزول من تلقاء نفسها.

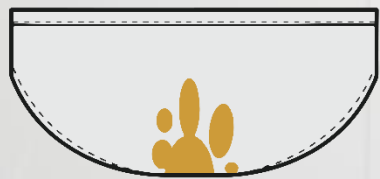




قد تشمل علامات الإمساك عند الأطفال ما يلي:

• ألم أثناء التبرز

• وجود آثار للبراز السائل أو اللزج في ملابس طفلك



الداخلية، علامة على تكس البراز في المستقيم.





قد تشمل علامات الإمساك عند الأطفال ما يلي:

- ألم بالمعدة يميل الألم الى المجيء والذهاب.
- إذا كان طفلك يخشى من الشعور بالألم أثناء التبرز، فقد يحاول تجنبه بالحصر عن طريق ضم ساقيه أو رجليه، أو لوي جسمه، أو تبدو على وجهه تعابير غريبة عند محاولة احتجاز البراز.





قد تشمل علامات الإمساك عند الأطفال ما يلي:



• شعور الطفل بالجوع أقل من المعتاد.

• دم على سطح البراز الصلب والذي يحدث نتيجة حدوث

شقوق صغيرة للجلد حول فتحة الشرج ناتجة عن الإمساك



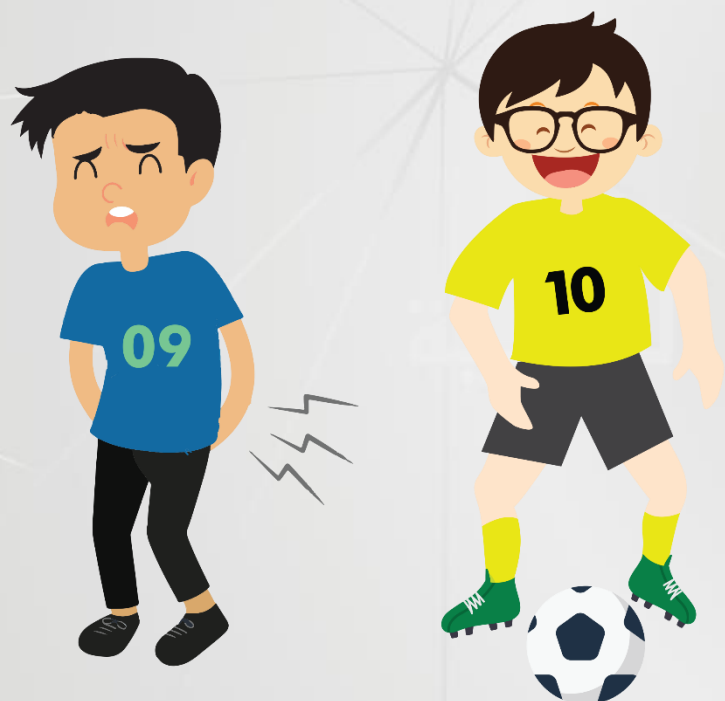
قد تسهم العديد من العوامل في الإمساك لدى الأطفال،  
ومنها:



١. تغييرات في النظام الغذائي.

٢. مشكلات التدريب على استخدام الحمام.





٣. الحصر.

٤. الأدوية.



٥. تغييرات في الروتين.

٦. الحساسية تجاه حليب الأبقار.



قد تسهم العديد من العوامل في الإمساك لدى الأطفال،

ومنها:

٧. التاريخ العائلي.

٨. حالات طبية: في أحيان نادرة، يشير الإمساك إلى

تشوه خلقي، أو مشكلة أيضية أو هضمية، أو حالة

مرضية كامنة أخرى.



# ❖ متى يجب مراجعة الطبيب؟

كلنا معزز للصحة

نادرا ما يمثل الإمساك لدى الأطفال حالة خطيرة. ومع ذلك فإنه من الممكن أن يؤدي

الإمساك المزمن إلى حدوث مضاعفات أو يكون إشارة على وجود حالة مرضية كامنة.

اصطحب طفلك إلى الطبيب، إذا استمر الإمساك لمدة تزيد عن أسبوعين رغم اتباع

النصائح -التي سيتم شرحها لاحقاً- أو كان مصحوباً بما يلي:



# ❖ متى يجب مراجعة الطبيب؟

كلنا معزز للصحة



• حمى.



• عدم تناول الطعام.



دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



# ❖ متى يجب مراجعة الطبيب؟

كلنا معزز للصحة



• دم في البراز.

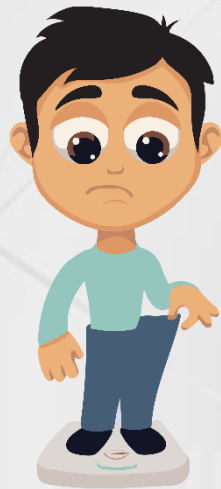


• انتفاخ في البطن.



# ❖ متى يجب مراجعة الطبيب؟

كلنا معزز للصحة



• فقدان الوزن.



• ألم أثناء التبرز.



# ❖ متى يجب مراجعة الطبيب؟

كلنا معزز للصحة

• بروز جزء من الأمعاء من فتحة الشرج ( تدلي المستقيم ).

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية

• عمر الطفل صغير أقل من السنة.



## سيقوم طبيب طفلك ب:

• جمع التاريخ الطبي الكامل: سيسأل الطبيب حول نظام طفلك الغذائي وأنماط النشاط

البدني. كما سيسأل حول الأمراض التي أصابت طفلك سابقًا.

• إجراء الفحص الجسدي كاملاً



## سيقوم طبيب طفلك ب:

بفحص فتحة الشرج لطفلك للتأكد من عدم وجود أي تشوهات أو وجود

انحشار للبراز.

من المحتمل أن يتم فحص البراز الذي وُجد في المستقيم هل به دم أم لا.



تتطلب بعض الحالات القيام باختبارات أكثر شمولاً إن لزم الأمر في حالة وجود علامات من خلال التاريخ الطبي أو الفحص الجسدي تشير إلى أسباب عضوية للإمساك.



قد تساعد الرعاية المنزلية المتمثلة في تغيير نمط حياة الطفل في

الوقاية من الإمساك وذلك يتمثل في:

١. تغيير النظام الغذائي لدى الطفل: عن طريق إدخال المزيد من

الألياف والإكثار من السوائل.





## ١. تغيير النظام الغذائي لدى الطفل:



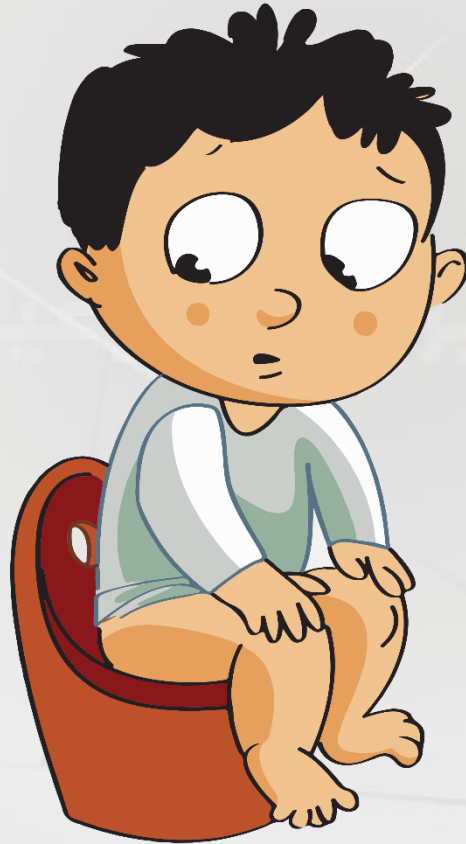
دائرة التثقيف وجمعية الصحة



أغذية ينصح بالإكثار منها	أغذية ينصح بتجنبها
<ul style="list-style-type: none"><li>■ شرب الماء والسوائل بكميات وافره</li><li>■ الإكثار من تناول الخضروات والفواكه</li><li>العصائر الطازجه (كعصير الشمندر مع الموز</li><li>وعصير البرتق و البرتقال)</li><li>■ الخبز الأسمر</li><li>■ الأطعمة المكونه من القمح الكامل ،</li><li>الفواكه المجففه (كالزبيب والبرتق و</li><li>والمشمش المجفف).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ منتجات الألبان (كالجبن والروب)</li><li>■ المعجنات المصنوعه من الدقيق الأبيض</li><li>■ المشروبات المحتويه على الكافيين (كالشاي والصودا)</li><li>■ الوجبات السريعه والمصنعه</li><li>■ ( كالمثلجات والشيبس والبفك)</li></ul>



## ٢. وضع روتين و عادات صحية للمرحاض:



دائرة التثقيف و الإرشاد الصحية



## ٢. وضع روتين و عادات صحية للمرحاض:

- خصص وقتا بشكل منتظم بعد تناول الوجبات لطفلك لإستخدام المرحاض
- تشجيع الطفل على ذلك بضع مرات وخصوصا بعد ٢٠-٣٠ دقيقة من تناول الفطور والعشاء
- وفر لطفلك مسندا خاصا للقدم أو كرسي خاص للأطفال، هذا سيساعده على المحافظة على وضعية معينة لإستخدام العضلات اللازمة للإخراج



# الوقاية

كلنا معزز للصحة

## ٢. وضع روتين و عادات صحية للمرحاض:

- تأكد أن تكونى الركبتان أعلى من مستوى الوركين
- التنبيه لجعل الطفل يميل للأمام قليلا مع المحافظة على إستقامة الظهر
- وجود كتاب مفضل أو لعبة مفضلة بجانب المرحاض قد يجعلهم يشعرون بتحسن ويتقبلون الجلوس
- ذكر طفلك بالإستجابة لنداء الطبيعة. حيث ينشغل بعض الأطفال باللعب لدرجة تجاهلهم لرغبتهم في التبرز.



## ٣. تعزيز الأنشطة البدنية:



## ٣. تعزيز الأنشطة البدنية:

إذ تساعد التمارين الرياضية على تسهيل الحركات الطبيعية للأمعاء والمتمثلة بدفع الطعام أثناء هضمه، ويكون ذلك عن طريق تشجيع الطفل على اللعب في الخارج، أو ممارسة النشاطات المختلفة داخل المنزل بدل من مشاهدة التلفاز.





## ٤. كن داعما:

- **كافئ طفلك على المجهود وليس النتائج.** أعط طفلك مكافآت بسيطة عند محاولة التبرز. تشمل المكافآت الممكنة الملصقات أو كتاب مميز أو لعبة تكون متوافرة فقط بعد وقت المرحاض.
- **تجنب أسلوب العقاب والتوبيخ مع الطفل حتى إن لوّث ملابسه الداخلية** وتذكر أن هذا ليس إراديا وإنما هو بسبب تحلل البراز القديم في المستقيم ليصبح سائلا ويتسرب من خلال الكتله الصلبه من البراز.



## ٤. كن داعما:

اسم طفلي الصغير: .....

30-day

☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆



## ٥. راجع الأدوية:

إذا كان طفلك يتناول دواء يتسبب في الإمساك، فاسأل طبيبه عن خيارات أخرى.

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



• وفقا للظروف قد يوصي طبيب طفلك بعلاج الإمساك إلى جانب ممارسه  
النصائح التي ذكرت. **تعتمد هذه الظروف على:**

١. الأعراض التي يعاني منها الطفل.
٢. شدة الحالة إلى جانب العمر والصحة العامة.
٣. ما إذا كان الطفل يتناول أدويه تسبب الإمساك ولا يمكن الإستغناء عنها أو  
تبدالها بدواء آخر.



## • العلاج يتكون من مرحلتين:

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية
تنظيف المستقيم من كتلة البراز المتراكم	الإستمرار في تناول المليّنات لمنع عودة تراكم البراز في الأمعاء والمستقيم لحين عودة عضلات الأمعاء لوضعها الطبيعي وقد تستمر المرحلة الثانية لعدة شهور



تشمل هذه العلاجات على:

١. الأدوية الملينة والمنعمة عن طريق الفم ( Stool softener Laxatives):

تستخدم للمرحلة الثانية تتضمن خيارات متعددة يتم اختيارها حسب ما يناسب عمر الطفل وحجم المشكلة لديه وحسب توفرها في الوحدة الصحية، ويمكن تغيير النوع أو إضافة نوع آخر إذا دعت الحاجة.



تشمل هذه العلاجات على:

## ٢. حقنة شرجية في المستشفى (Enema) :

في بعض الأحيان، قد يكون الطفل مصابا بإمساك شديد، لدرجة أنه

يحتاج إلى دخول المستشفى لفترة قصيرة ليحصل على حقنة شرجية لتنظيف

الأمعاء.



يلزم المداومة في أخذ العلاج لمدة أطول بهدف منع تجمع البراز مرة أخرى كوسيلة وقائية لمنع الإنحشار، ومع مرور الوقت يبدأ المستقيم بالعودة إلى حجمه الطبيعي والعمل بكفاءة بشكل تدريجي، إذ إن إيقاف جرعة الملين في وقت مبكر قد يؤدي إلى تجمع البراز في المناطق الضعيفة من المستقيم للعودة إلى حجمها الكبير مره أخرى.





## • للمزيد من المعلومات:

- يمكنكم مراجعة الطبيب أو قسم التثقيف الصحي بالمؤسسات الصحية.





كلنا معزز

للصحة