

# درمان فوری یبوست در نوزادان

به گفته بیمارستان عمومی هیپوکراتیو تسالونیک، یبوست یک مشکل رایج در بین کودکان است و می توان آن را به عنوان تاخیر یا مشکل در اجابت مزاج بیش از دو هفته توصیف کرد.

به گزارش آنلی مای هلث، یبوست نوزادان یک نگرانی رایج والدین است و دیدن ناراحتی کودک شما می تواند بسیار ناراحت کننده باشد.

خوشبختانه، بسیاری از موارد یبوست در نوزادان را می توان به طور موثر در خانه با روش های ساده و ایمن درمان کرد. این رویکردهای طبیعی نه تنها به کاهش ناراحتی آنها کمک می کند، بلکه دانش لازم برای حمایت از سلامت دستگاه گوارش کودک را در اختیار شما قرار می دهد.

## علائم یبوست در نوزادان

به گفته بیمارستان عمومی هیپوکراتیو تسالونیک، یبوست یک مشکل رایج در بین کودکان است و می توان آن را به عنوان تاخیر یا مشکل در اجابت مزاج بیش از دو هفته توصیف کرد. هنگامی که کودک شما یبوست دارد، ممکن است متوجه علائم زیر شوید:

- حرکات نادر روده (هر سه روز یک بار یا کمتر)
- مدفوع سفت، خشک و گلوله مانند
- زور زدن یا ناراحتی در حین اجابت مزاج
- وجود خون در مدفوع به دلیل ترک های ریز در رکتوم ناشی از مدفوع سفت (کمتر رایج)

## رفع یبوست در نوزادان با درمان های خانگی

### مصرف مایعات را افزایش دهید

کم آبی بدن می تواند به یبوست منجر شود، بنابراین اطمینان حاصل کنید که کودک شما به اندازه کافی هیدراته شده است، به خصوص در هوای گرم یا زمانی که تب دارد. اگر علاوه بر شیر، جرعه های کوچک آب نیز بنوشند می تواند برای آنها مفید باشد، اما حتما برای راهنمایی در مورد مصرف آب برای نوزادان زیر شش ماه با پزشک اطفال مشورت کنید.



## **رژیم غذایی کودک را بررسی کنید**

اگر کودک شما شروع به خوردن غذاهای جامد کرده است، گزینه هایی با فیبر بالا مانند آلو، گلابی، نخود فرنگی یا هلو را در رژیم غذایی او قرار دهید. فیبر به نرم شدن مدفوع و تقویت حرکات منظم روده کمک می کند. با این حال، مطمئن شوید که غذاهای جدید را به تدریج به کودک می دهید تا خطر ابتلا به آلرژی ها یا حساسیت های احتمالی را کنترل کنید.

## **تمرین دوچرخه را فراموش نکنید**

به آرامی پاهای کودک خود را در حالی که به پشت دراز کشیده است با یک حرکت و به آرامی به شکل تمرین دوچرخه حرکت دهید. این تمرین می تواند به تحریک ماهیچه های شکم آنها و تقویت حرکات روده کمک کند.

## **ماساژ معده می تواند مفید باشد**

اگر کودک شما یبوست دارد، یکی دیگر از درمان های خانگی ساده ای که باید امتحان کنید ماساژ شکم کودک است، تنها کاری که باید انجام دهید این است که به آرامی شکم کودک خود را در جهت عقربه های ساعت مالش دهید. این نوع ماساژ می تواند به حرکت مدفوع در روده کمک کند و باعث تسکین ناراحتی معده ی او شود.

## **کودک را به حمام آب گرم ببرید**

اگر کودک را به حمام ببرید، آب گرم می تواند ماهیچه های کودک شما را شل کرده و به او کمک کند راحت تر مدفوع کند. کودک خود را در حمام نگه دارید و بگذارید چند دقیقه در آب گرم استراحت کند.

ازدواج خانواده

دکتر کبری درویشی پیشه

**مشاوره  
تلفنی**

۲۴ ساعته

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸



## چه زمانی باید با پزشک اطفال مشورت کرد؟

در حالی که این درمان های خانگی به طور کلی بی خطر هستند، بسیار مهم است که محتاط باشید و با یک پزشک اطفال مشورت کنید اگر:

- کودک شما کمتر از سه ماه دارد و بیش از 24 ساعت مدفوع نکرده است.
- شما متوجه خون در مدفوع کودک شده اید.
- یبوست با وجود تلاش برای درمان های خانگی برای بیش از یک هفته ادامه دارد.
- کودک شما درد شدیدی دارد، استفراغ می کند یا شکمش متورم شده است.

## پیشگیری از یبوست در نوزادان

پیشگیری اغلب بهترین روش برای مدیریت یبوست در نوزادان است. در اینجا چند نکته برای کمک به جلوگیری از بروز یبوست وجود دارد:

- **شیردهی:** در صورت امکان به کودک خود شیر بدهید. شیر مادر به راحتی قابل هضم است و منجر به مدفوع نرم تر می شود.
- **تغذیه با شیر خشک:** اگر از شیر خشک تغذیه می کنید، مطمئن شوید که نسبت شیر خشک به آب را طبق دستورالعمل سازنده رعایت می کنید.
- **اضافه کردن تدریجی فیبر به روتین کودک:** هنگام معرفی مواد جامد، با غذاهای ملایم و غنی از فیبر مانند بلغور جو دوسر، آلو و نخود شروع کنید. از غذاهای بسیار فرآوری شده که ممکن است به یبوست منجر شود خودداری کنید.
- **برنامه منظم تغذیه:** برای کمک به تنظیم حرکات روده کودک، به

یک برنامه غذایی منظم پایبند باشید.

- **هیدراتاسیون:** کودک خود را با شیر مادر یا شیر خشک بر اساس سن و نیاز او هیدراته نگه دارید.
- **تشویق فعالیت بدنی:** وقتی کودک شما شروع به تحرک بیشتر می کند، فعالیت را تشویق کنید تا عضلات شکم و حرکات روده او نیز بیشتر شود.