

التعامل مع حالة الإمساك عند الأطفال الرضع والصغار حتى عمر عامين Managing Constipation in Babies and Toddlers up to 2 Years of Age

ما هو الإمساك؟

يُصاب طفلك بالإمساك عندما:

- يتبرز برازاً صلباً أو جافاً.

- يشعر بالإجهاد أو الألم بمجرد مرور البراز.

إذا استمر الإمساك أكثر من أسبوعين، ينبغي رؤية طبيب العائلة.

كيفية تجنب الإمساك عند الأطفال الرضع والتعامل معه

بالنسبة للأطفال الأصغر من 6 أشهر:

✓ يجب إرضاعهم طبيعياً من الثدي وقتما يبدو عليهم الجوع ولحين بلوغهم عامين أو أكثر.

✓ إذا كان طفلك يرضع حليباً صناعياً، تأكدي من إضافة كمية المياه الصحيحة أثناء تحضير الرضعة.

✓ انتظري حتى يبلغ طفلك عمر 6 أشهر قبل أن تبدأي بإعطائه العصائر أو الأطعمة الصلبة.

لا تعطي طفلك شراب الذرة، أو السكر البني، أو غيرها من السكريات المخلوطة بالماء.

لا تقدمي الماء أو العصير لمعالجة الإمساك.

✓ إذا كنت تعتقدين أن طفلك عنده إمساك، تحدثي مع طبيب العائلة أو ممرضة الصحة العامة.



متى يُمكن أن يُصاب الطفل بالإمساك؟

تزيد احتمالية إصابة طفلك بالإمساك في الحالات التالية:

- عند حدوث تغيير في نظامه الغذائي.

(مثال - عند بداية تناول الأطعمة الصلبة)

- عند تناول سوائل بنسبة أقل من المعتاد.

- إذا أصيب حديثاً بمرض مُصاحب لحمى أو تقيؤ.

- عند حدوث تغيير في الروتين اليومي، مثل التدريب على

استعمال المراض أو بداية الالتحاق بمركز رعاية نهارية.

- في حالة عدم الذهاب إلى المراض عندما يكون بعيداً عن المنزل.

في حالة عدم إعطائه الوقت الكافي على المراض من أجل التبرز.



اقتراحات حول الأطعمة الغنية بالألياف:

- الخضروات والفاكهة – قدميها في كل وجبة رئيسية وخفيفة
- حبوب الأطفال ذات الحبات الكاملة كالشوفان، أو الشعير، أو حبوب الأرز البني
- العدس أو الفاصولياء المطهوه والمهروسة
- يمكن إضافة الفاكهة الناعمة المهروسة إلى حبوب الأطفال
- قطع الفاكهة الناضجة
- اليام والقرع المطهوه
- أرز بني مطهوه، معكرونة ذات حبات كاملة
- خبز بحبات كاملة 100% (ابحثي عن 4 جرام من الألياف، أو أكثر، لكل شريحة خبز – انظري على جدول الحقائق/ المعلومات الغذائية على عبوة الخبز).
- حبوب كاملة من القمح، أو البازلاء، أو الطحين في الطهي أو الخبز.

نصائح أخرى

- ✓ انتظري ولا تضيفي النخالة غير المطهوه إلى طعام طفلك قبل بلوغه عامين
- ✓ اسألي طبيبك قبل أن تعطي طفلك مكمل غذائي من الألياف. قد تكون المكملات الغذائية من الألياف ضارة على أمعاء طفلك.
- ✓ حددي وقت محدد وروتين معين للذهاب للمرحاض. فإن تخصيص وقت ما بعد تناول الوجبات يعد وقتاً مناسباً للذهاب للمرحاض. امهلي طفلك وقتاً طويلاً أثناء الجلوس على المرحاض، ولا تستعجليه.

من الجيد طرح الأسئلة

- إذا كانت لديك أسئلة حول **تغذية طفلك**، يُرجى الاتصال على 1-8-1-1 للتحدث مع إخصائي تغذية مسجل في HealthLinkBC.
- إذا كانت لديك أسئلة حول **صحة طفلك**، يُرجى التواصل مع وحدة الصحة العامة المحلية الخاصة بك للتحدث مع ممرضة قانونية هناك.

كيفية تجنب الإمساك عند الأطفال الصغار والتعامل معه

بالنسبة للأطفال الصغار بداية من عمر 6 أشهر أو أكثر:

✓ استمري في إرضاع طفلك من الثدي طبيعياً

✓ قدمي الماء في كوب مفتوح بين الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.

✓ قدمي كمية لا تزيد عن 1/2 كوب (125 مل) من عصير صافي 100% في اليوم.

✓ قدمي كمية محدودة من حليب البقر وأنواع الحليب الأخرى بما لا يزيد عن 3 أكواب

(750 مل) في اليوم.

✓ قدمي مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية بالقوام المناسب لمرحلته العمرية.

الأطعمة الفردية عادةً لا تسبب الإمساك.

✓ بمجرد بلوغ طفلك لعام واحد، قدمي 3 وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين بأوقات منتظمة يوميًا.

✓ قدمي الأطعمة التي تعد مصادر جيدة من الألياف.

✓ بالتدرج أضيفي المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف. القيام بذلك تدريجياً سيساعد على منع حدوث آلام المعدة والآلام الناجمة عن خروج الغازات.

✓ قدمي الخضروات والفاكهة بدلاً من العصائر – مثلاً شرائح التفاح بدلاً من عصير التفاح.



1 cup = 250 mL



متى تتوجب المساعدة

إذا ظل طفلك يعاني من الإمساك ولم تتحسن حالته لمدة أسبوعين، يجب اصطحابه إلى الطبيب.