

## 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:



1 cup = 250 mL



- ✓ 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.

#### متى تتوجب المساعدة

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