



لیلا شوقی

خبرنگار

یبوست به امراض مشهور است و می تواند باعث بیماری های دیگری شود. این بیماری کوچک و بزرگ ندارد و حتی نوزادها هم به آن دچار می شوند. فرقی ندارد نوزاد چند ماهه باشد و شما چقدر به او رسیدگی کنید. یبوست همیشه در کمین است. برای این که جلوی خشکی روده های نوزادان را بگیرید، کارهای مختلفی می توانید انجام دهید. باتشکر از: دکتر نوید رمضانی-متخصص کودک



یبوست در دوران نوزادی بسیار شایع است، برای جلوگیری از این بیماری چه باید کرد؟

مادر بیماری هادر کمین نوزادان

چرایی یبوست نوزادان

فکر نکنید شما تنها پدر و مادری هستید که نگران چنین موضوعی هستید. همه والدین این موضوع جزو دغدغه شان است. اتفاقاً نگرانی تان درست و بجاست. چون یبوست در نوزادان باعث بی قراری آنها می شود. اگر نوزادتان به یبوست دچار شده باشد مدفوعش سفت و سخت می شود و به صورت عادی هم نمی تواند قضای حاجت کند و این باعث درد او می شود. نوزادهایی که شیر مادر می خورند، کمتر به یبوست دچار می شوند.

شیر مادر به راحتی هضم می شود و ترکیبات چربی و پروتئینی درون شیر مادر از ابتلا به یبوست جلوگیری می کنند. به طور طبیعی، در روده نوزاد، باکتری های مفیدی وجود دارند که با شیر مادر ترکیب شده و باعث می شوند که پروتئین های شیر را بشکنند و این یعنی که مدفوع راحت تر از روده خارج می شود. بیشتر مشکلات در نوزادانی اتفاق می افتد که شیر خشک می خورند. هضم شیر خشک برای نوزاد سخت است. بنابراین اگر به نوزادتان شیر خشک می دهید، بیشتر از دیگر والدین باید از سلامت روده هایش مطمئن شوید.

نوزاد شما یبوست دارد، اگر:

- مدفوع او سفت، خشک و تکه تکه خارج می شود.
- در زمان دفع، گریه می کند یا این که زیاد زور می زند، یعنی یبوست دارد.
- اشتهای نوزادتان کم است، وزن نمی گیرد و خونریزی مقعدی دارد.
- دو یا سه روز، مدفوع نکرده است (نوزادان شیر خشکی) و یک هفته، دفع نداشته (اگر شیر مادر می خورد)



نکته کلیدی درباره یبوست:

اگر نوزاد شما، در ماه های اول تولدش است، به طور طبیعی، باید چند بار در روز دفع داشته باشد. در این زمان حتی اگر نوزادتان یک بار در هفته هم دفع داشت، ایرادی ندارد. اگر نوزادتان شیر مادر می خورد، تا دو تا سه ماهگی، حرکات روده اش زیاد بوده و در این ماه ها، مدفوعش زرد رنگ است. بعد از شش ماهگی و خوردن غذای جامد، حرکات روده او هم تغییر می کند؛ بنابراین ممکن است نوزاد دو تا سه بار در روز دفع داشته باشد. در این زمان برخی از نوزادان، به خاطر مواد غذایی ای که می خورند ممکن است، دچار یبوست شوند. در صورتی که زیاد به نوزادتان غذای جامد بدهید، ممکن است به کم آبی مبتلا شود و یبوست بگیرد.

دلایل ابتلا به یبوست:

- اگر فرزندتان شیر مادر می خورد و باز هم یبوست دارد، این یعنی یک عامل مادرزادی مانند سیستمیک فیبروزیس، دیابت بی مزه، کم کاری تیروئید و نقص های مادرزادی در روده و مقعد دارد. برای این که در این باره مطمئن شوید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.
- اغلب نوزادان در زمانی که خوردن غذای جامد را شروع می کنند، یبوست را هم تجربه می کنند. موز، برنج، نان سفید، سیب زمینی، ماست، پنیر و پاستا، غذاهایی هستند که باعث کندی حرکت روده و در نتیجه یبوست می شوند.
- نوع شیر خشک هم بر روی عملکرد روده تاثیر دارد. این که غلظت شیر خشک چقدر است، لاکتوز دارد یا نه یا این که حاوی کازئین است، در یبوست تاثیرگذار است.
- کم شدن آب بدن کودک باعث ایجاد یبوست می شود. در چنین شرایطی کودک هرچه که می خورد، بخش آب را جذب می کند و این باعث می شود که مدفوعش سفت، خشک و در نتیجه دفع سفت شود.
- داروهایی مانند ایبوپروفن، آنتی بیوتیک، استامینوفن، سرماخوردگی و مکمل های آهن می توانند باعث یبوست شوند.
- آلرژی غذایی، یکی دیگر از دلایل یبوست است.

درمان یبوست در کودکان:

- اگر نوزادتان یبوست دارد، به پزشک مراجعه کنید، اما راهکارهای خانگی و ساده ای هم وجود دارد که می توانید از آنها کمک بگیرید.
- شکم نوزاد را ماساژ دهید. از قسمت پایین، به سمت بیرون و در جهت عقربه های ساعت این کار را انجام دهید.
- بهتر است که دستانتان را با یک روغن، مانند روغن بادام یا روغن زیتون چرب کنید تا ماساژ راحت تر هم انجام شود.
- نوزاد را به پشت بخوابانید، پاهایش را بگیرید و به آرامی به شکل دایره ای او را حرکت دهید. این کار باعث حرکت عضلات شکم و فشار ملایم به روده می شود و در نتیجه، حرکات روده، راحت تر می شود.
- حمام گرم دفع را برای کودک تان راحت تر می کند. می توانید ماساژ دادن را در حمام انجام دهید. حتی می توانید با وازلین، اطراف مقعد کودک را چرب کنید.
- اگر نوزادتان، شیر خشک می خورد، طبق دستورالعمل

شیر خشک را درست کنید. اضافه کردن بیش از اندازه شیر، باعث ابتلا به یبوست می شود.

- اگر نوزادتان، چهار تا شش ماهه است، به او حیره بادام، پوره میوه یا سبزیجات بدهید. غذاهای فیبردار، از یبوست پیشگیری می کنند. خوردن آب آلو ناشتا هم می تواند از دفع سخت و یبوست پیشگیری می کند. در همین سن، می توانید به او پوره هلو و آلو بدهید. به جای برنج که یبوست زاست، می توانید به او جو دهید.
- در زمان شیردهی، می توانید آب را بجوشانید و بگذارید سرد شود بعد به نوزادتان بدهید. می توانید ۵ تا ۱۳۰ میلی لیتر در روز به نوزاد آب بدهید. حجم آب را کم زیاد کنید، ولی در حالت کلی آب نباید جای شیر را بگیرد.
- در صورتی که یبوست طولانی شد و با تغییر رژیم غذایی تغییر نکرد و علائم دیگری مانند خون در مدفوع، وزن نگرفتن و استفراغ هم همراه داشت، حتماً به پزشک مراجعه کنید.