

## الإمساك: الرضّع

### Constipation: Infant (Arabic)

قد يتسبب الإمساك لدى الرضّع في قلق الوالدين. وفي معظم الأحيان، لا يكون طفلك مصابًا بالإمساك حقًا. فربما لم يكن قد اعتاد على روتين للتبرز بعد. حيث إن بعض الأطفال لا يطورون نمط حركة الأمعاء والتغوط لفترة من الوقت. يمكن أن يتغير نمط حركة الأمعاء والتغوط للرضيع إذا تغير نظامهم الغذائي، مثل التحول من حليب الأم إلى الحليب الاصطناعي، أو بدء تناول الأطعمة الصلبة، أو شرب كميات أقل من المعتاد. فإذا لم يكن براز طفلك لينًا أو يمر بسهولة، فقد يكون مصابًا بالإمساك. في حالات نادرة، قد يكون سبب الإمساك هو ضعف وصول الأعصاب إلى الأمعاء أو بسبب مشكلة في طريقة تشكل الأمعاء عند الولادة. ويمكن فحص طفلك طبيًا لمعرفة هذه الحالات إذا شعر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بالحاجة إلى ذلك.

#### علامات الإمساك

- البراز أقل من النمط المعتاد
- الشعور بإجهاد أكثر من المعتاد حتى تبدأ حركة الأمعاء والتغوط
- تغيير في شكل البراز من لين وطري إلى:
  - ما يشبه الحصى الصغيرة الصلبة أو مثل كرة جولف كبيرة مستديرة
  - سائب ومائي
- انتفاخ البطن أو تورمها بالغازات
- وجود تشنجات مؤلمة

#### العلاج

- إذا لم يكن طفلك قد بدأ في تناول طعام الأطفال بعد، فيمكنك إعطائه حوالي 1 إلى 2 أوقية من عصير الفواكه الطبيعي 100% (كمثرى أو خوخ أو كرز أو تفاح) مرة واحدة في اليوم. وتوقفي عن إعطاء العصير إذا أصبح البراز سائبًا للغاية.
- إذا كان طفلك كبيرًا بما يكفي لتناول أغذية الأطفال، فيمكنك إطعامه أغذية مهروسة من الكمثرى أو الخوخ أو البرقوق بدلاً من إعطائه العصير.



الصورة 1 أحياناً يمكن أن يحفز الحمام الدافئ الأمعاء على الحركة.

- إذا كان طفلك يأكل الحبوب، فقد يكون من المفيد إعطائه دقيق الشوفان، أو القمح، أو حبوب الشعير. مع ملاحظة أن حبوب الأرز قد تسبب الإمساك لدى بعض الأطفال.
- في بعض الأحيان، يمكنك إعطاء طفلك حمامًا دافئًا مما يساعده على الاسترخاء، أو اللعب معه بتحريك قدميه مثل ركوب الدراجة، فهذا يحفز حركة الأمعاء (الصورة 1).
- إذا مرت بضعة أيام بعد آخر مرة تبرز فيها طفلك ولم يعمل العصير أو الطعام المهروس على دفعه للبرز، فيمكنك تجربة "تحميلة الغليسرين". ضعي طفلك على ظهره. وادفعي التحميلة برفق في فتحة الشرج (المؤخرة). مع العلم أن التحميل مخصصة للاستخدام العرضي.
- عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية لطفلك قبل إعطائه أدوية مسهلة أو زيت معدني للأطفال أو الحقن الشرجية لعلاج الإمساك.

## العلاج الطبي

قد يطلب مقدم الرعاية الصحية لطفلك العلاجات التالية:

إعطاء طفلك الدواء التالي:

فحص درجة حرارة طفلك باستخدام مقياس حرار (ترمومتر) رقمي للمستقيم. ووضع كمية صغيرة من الفازلين (Vaseline®) على طرفه قبل إدخاله في المستقيم. فقد يؤدي قياس درجة حرارة المستقيم إلى تحفيز الطفل على إخراج البراز.

## متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية في حالة حدوث أي مما يلي:

- أن يكون طفلك متهيجًا ويبدو أنه يعاني من آلام في المعدة. حيث إن الأطفال يعضون أرجلهم حتى تصل إلى معدتهم ويكون عندما يتألمون.
- معاناة طفلك من الإمساك تصل إلى حد القيء ويبدو أن بطنه منتفخ أو مليء بالغازات.
- عندما تزين دمًا في البراز.
- عدم تحسن حالة الإمساك بالعلاج.

إذا كانت لديكم أي أسئلة أو مخاوف، فيرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية لطفلك.