



نکاتی که والدین لازم است در خصوص درمان یبوست فرزندانشان بدانند.

- از آنجاییکه بیماری یبوست در دراز مدت بوجود می آید بنابراین درمان آن نیز طول خواهد کشید لذا والدین باید در این زمینه صبور باشند.



- درمان یبوست از 6 ماه تا 2 سال متغیر بوده لذا والدین بایستی دارو را منظم زیر نظر پزشک ادامه دهند.
- والدین عزیز خواهشمند است داروهای کودک دلبندتان را بدون نظر و مشاوره پزشک مربوطه به یکباره قطع نفرمایید. قطع ناگهانی داروها بدون نظر پزشک باعث برگشت مجدد یبوست شده و برنامه درمانی بایستی از اول اجرا گردد و بصورت منظم طبق دستور پزشک معالج به درمانگاه مراجعه نمایید.
- گاهی بعضی از کودکان مبتلا به یبوست دچار بی اختیاری مدفوع خواهند شد لذا نباید مورد سرزنش، تنبیه یا رفتارهای تحقیرآمیز از سوی والدین یا سایر اعضای خانواده قرار گیرند چون بی اختیاری دفع مدفوع تحت کنترل کودکان نمی باشد.
- رعایت رژیم غذایی و عمل به دستورات دقیق پزشک از اصول مهم و اساسی در درمان یبوست می باشد چنانچه به دستورات زیر به دقت عمل نگردد ممکن است درمان یبوست بیمارتان طولانی و نیز موفقیت آمیز نباشد.

تمام تنقلات صنعتی از جمله چیپس، پفک، شکلات، کاکائو، کیک های صنعتی، بستنی، پاستیل، پفیلا، کرم شکلات و سایر فرآورده ها بایستی در طول دوره درمان قطع گردد.

● از مصرف غذاهای پرچرب و فست فود ها از جمله سوسیس، کالباس، پیتزا، ماینوز و کچاپ های چربی دار بعلمت تاخیر در تخلیه معده و روده بایستی اجتناب گردد.

● شاید نیاز باشد طبق دستور پزشک به صورت موقت در طول دوره درمان از مصرف لبنیات، شیر، پنیر، دوغ و ماست نیز بمدت 2 تا 3 ماه خودداری گردد.



مصرف حبوبات از جمله عدس، ماش، نخود، لوبیا به صورت جداگانه یا ترکیبی مانند عدس پلو، لوبیا پلو، خوراک عدسی، لوبیا گرم و خوراک نخود بیشتر استفاده شود. در فصول سرد مصرف لپو و شلغم بیشتر استفاده گردد.

مصرف سبزیجات مثل کاهو، خیار، برگ کلم، کلم بروکلی، فلفل دلمه، گورچه فرنگی و سایر سبزیجات بیشتر استفاده گردد.

مصرف غذاهای حاوی سبزی، مانند کلم پلو، کوکوسبزی، آش رشته، آش سبزی، خورش کرفس، خورش آلو با اسفناج، خورش بامیه و قورمه سبزی را افزایش دهید.

● مصرف خشکبار مانند انجیر، نخودچی، کشمش، برگ آلوژرد، زردآلو، آلوبخارا، توت و مویز را افزایش دهید.

مصرف انواع مرباها مانند مربای هویج، انجیر، به، بالنگ، توت فرنگ و آلبالو در سبب صبحانه فرزندتان قرار دهید.

● در صورت عدم اجرای دقیق و درمان صحیح یبوست عوارضی از جمله کاهش اعتماد به نفس، عفونت ادراری، بی اختیاری در دفع و ادرار، سوء تغذیه گریبانگیر کودکان خواهد شد که شاید درمان آنها نیز با مشکلاتی همراه باشد.

● حتی الامکان غذاهای اصلی (صبحانه، ناهار، شام) سروقت معینی میل شود (مثلا ناهار ساعت 12-13 و شام ساعت 07/30) و حداکثر تا یک ربع تغییر در ساعت غذایی اشکال ندارد.

● در ابتدای صبح پس از بیدار شدن کودک از خواب یک استکان آب گرم داده شود. سپس جهت دفع تشویق شود.

● 15 دقیقه پس از مصرف صبحانه، ناهار، شام و قبل از خواب کودک را جهت اجابت مزاج به دستشویی ببرید. در مجموع روزانه حداقل 5 بار جهت انجام دستشویی اقدام گردد.

● جهت افزایش انگیزه و از بین بردن ترس کودک از دستشویی رفتن از جدول جایزه، موسیقی و ... استفاده نمایید

● بهتر است از دستشویی ایرانی استفاده گردد. در صورت استفاده از دستشویی فرنگی با گذاشتن یک چهار پایه و باز کردن پاها به داشتن یک دفع راحت بدون درد به کودک کمک نمایید.



پودر پیدرولاکس یک قوطی در یک بطری آب نیم لیتری حل نموده و 3 روز اول درمان روزی سه بار هر بار از روز چهارم روزی سه بار هر بار سی سی خوراکی داده شود .

• شربت فیژان روزی قاشق غذا خوری بمدت 7 روز

• شیاف گلیسرین هر 8 ساعت بمدت 3 روز.

• هدف از درمان داشتن حداقل 1 تا 3 بار دفع نرم ، راحت بدون درد ، ترس و بی اختیاری دفع در روز می باشد. والدین به نکته بایست بدقت توجه داشته باشند.



- روزانه یک لیوان آب کیوی، طالبی، خربزه، آب میوه طبیعی مخلوط و یا سالاد میوه استفاده نمایید.
- مصرف روغن های گیاهی مثل زیتون، کنجد نیز همراه با غذا به صورت روزانه 2 قاشق غذاخوری توصیه میشود.
- از گندم برشته (بجز در بیماران سلیاکی)، کنجد، ذرت (پاپ کورن)، نخود فرنگی، لوبیا سبز بیشتر استفاده کنید.
- مصرف برنج بصورت ترکیبی ترجیحا با حبوبات و سبزی مانند عدس پلو - سبزی پلو - لوبیا پلو بیشتر استفاده شود



- مصرف نان سفید از جمله نان لواش، نان های ساندویچی به حداقل رسانده در عوض از نان های سبوس دار مثل نان بربری و سنگک بیشتر استفاده کنید. مگر در بیماران سلیاکی که باید از رژیم فاقد گلوتن استفاده نمایند.
- از میوه های فیبری مثل سیب، کیوی، گلابی، خیار سبز، پرتقال، نارنگی، هلو، شلیل، زردآلو، آلوزرد، آلو، سیاه ، توت فرنگی، آناناس، خربزه، طالبی، ملون، شلغم و لبو بیشتر استفاده کنید و در عوض از مصرف خرمالو، موز، انار با دانه خودداری یا به حداقل برسانید.
- مصرف مایعات را در طول روز افزایش دهید.

گروه فوق تخصصی گوارش و کبد کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بیمارستان کودکان مفید

دکتر علی اکبر سیاری - دکتر فرید ایمان زاده

دکتر نفی دارا - دکتر امیرحسین حسینی