

## یبوست

### نکاتی که والدین لازم است در خصوص درمان

#### یبوست فرزندشان بدانند

بیماری یبوست در دراز مدت به وجود می آید بنابراین درمان آن طول خواهد کشید. لذا والدین در این زمینه باید صبور باشند.

درمان یبوست از ۶ ماه تا ۲ سال متغیر بوده ، لذا والدین بایستی دارو را زیر نظر پزشک ادامه دهند. خواهشمندیم داروهای کودک دلبندتان را بدون نظر پزشک مربوطه به یکباره قطع نفرمایید. قطع ناگهانی داروها باعث برگشت مجدد یبوست شده و برنامه درمانی باید از اول اجرا گردد.

رژیم غذایی و عمل به دستورات دقیق پزشک از اصول مهم درمان یبوست می باشد چنانچه به دستورات زیر به دقت عمل کنید درمان یبوست با موفقیت انجام می گیرد.

\* در صورت عدم اجرای دقیق و درمان صحیح یبوست عوارضی از جمله کاهش اعتماد به نفس، عفونت ادراری ، بی اختیاری در دفع و ادرار سوتغذیه گریبا نگیر کودکان خواهد شد که شاید درمان آن ها نیز با مشکلاتی همراه باشد.

\* حتی الامکان غذاهای اصلی ( صبحانه، ناهار، شام ) سر وقت معینی میل شود. (مثلا ناهار ساعت ۱۳-۱۲ و شام ساعت ۷:۳۰)

\* در ابتدای صبح پس از بیدار شدن کودک از خواب یک استکان آب گرم به او داده شود. سپس جهت دفع تشویق گردد.

\* ۱۵ دقیقه پس از مصرف صبحانه، ناهار ، شام و قبل از خواب کودک را جهت اجابت مزاج به دستشویی ببرید. در مجموع روزانه حداقل ۵ بار جهت انجام دستشویی اقدام گردد.

\* جهت افزایش انگیزه و از بین بردن ترس کودک از دستشویی رفتن از جدول جایزه، موسیقی و ... استفاده شود.

\* 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 و بدون درد کمک نمایید.



\* تمام تنقلات صنعتی از جمله چیپس، پفک، شکلات، بستنی، پاستیل، پفیلا، کرم شکلات بایستی در طول درمان قطع گردد.

از مصرف غذاهای پرچرب و فست فودها از جمله کالباس ، پیتزا، سس مایونز و کچاب های چربی دار به علت تاخیر در حرکت معده و روده بایستی اجتناب گردد.

\* شاید نیاز باشد به طور موقت طبق دستور پزشک از مصرف لبنیات، شیر، پنیر، دوغ و ماست به مدت ۱ تا ۲ ماه خودداری گردد.

\* مصرف حبوبات از جمله عدسی، ماش، نخود، لوبیا جداگانه یا ترکیبی مانند عدس پلو، لوبیا پلو و خوراک عدس و نخود بیشتر استفاده گردد.

\* مصرف سبزیجات مثل کاهو، خیار، برگ کلم، کلم بروکلی، دلمه، گوجه فرنگی و سایر سبزیجات بیشتر استفاده گردد. مصرف غذاهای حاوی سبزی مانند کلم پلو، کوکو سبزی، رشته، آش سبزی، خورش کرفس، خورش آلو با اسفناج، بامیه و قورمه سبزی را افزایش دهید.

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



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین (ع)

## یبوست در اطفال

تاییدکننده: دکتر سیستانی  
(فوق تخصص گوارش کودکان)



ATF331/2/03.03



آدرس سایت بیمارستان :

<https://amirhos.semums.ac.ir>

- \* مصرف برنج به صورت ترکیبی ترجیحا با حبوبات و یبزی مانند عدس پلو، سبزی پلو بیشتر استفاده شود.
- \* پودر پیدرولاکس طبق دستور پزشک استفاده شود.
- \* هدف از درمان داشتن حد اقل ۱ تا ۳ بار دفع نرم، راحت بدون درد، ترس و بی اختیاری دفع در روز می باشد.
- \* شیر بیشتر از یک فنجان در روز استفاده نشود.



منبع : کتاب راهنمای بالین پرستاری کودکان ۲۰۱۶

- \* مصرف انواع مرباها مانند مربای هویج، انجیر، به، بالنگ و آلبالو در سبد صبحانه فرزندتان قرار گیرد.
- \* استفاده از محصولات با آرد سفید از جمله نان لواش، نان های ساندویچی به حداقل رسانده شود و در عوض از نان های سبوس دار مثل بربری و سنگگ استفاده کنید. مگر در بیماری سیلیاک که باید از رژیم فاقد گلوتن استفاده شود.
- \* استفاده از میوه های حاوی فیبر مثل کیوی، خیار سبز، پرتقال ، شلیل، زردآلو، توت فرنگی، آناناس ، ملون، شلغم و لبو بیشتر استفاده کنید و در عوض مصرف میوه هایی مانند موز، انار با دانه ، قهوه، کاکائو، شکلات را به حداقل برسانید.
- \* فعالیت بدنی را در طول روز افزایش دهید.
- \* روزانه یک لیوان آب کیوی ، طالبی، خربزه، آب میوه طبیعی مخلوط و یا سالاد میوه استفاده کنید.
- \* مصرف روغن های گیاهی مثل زیتون، کنجد نیز همراه غذا به صورت روزانه ۲ قاشق غذا خوری توصیه می شود.
- \* از گندم برشته ( بجز بیماران سیلیاکی)، ذرت ( پاپ کورن) ، نخود فرنگی، لوبیا سبز بیشتر استفاده کنید.