۱۲ پرسش‌وپاسخ · خلاصهٔ آموزشی

یبوست کودکان
از نشانه تا مراقبت

نشانه‌ها را بشناسیم، عادت‌های روزانه را اصلاح کنیم و بدانیم چه زمانی باید از پزشک کمک بگیریم.

آب کافی · غذای پرفیبر · تحرک و آرامش



مایعات کافی | فیبر در غذا | فعالیت بدنی | دفع بدون استرس

۱ اول، علایم یبوست کودکان را بشناسیم

پرسش ۰۱

چه علائمی دارد؟

دفع دیرهنگام، **مدفوع سفت و خشک**، درد یا پرش شکم، کاهش اشتها، اختلال خواب و بی‌قراری از نشانه‌های رایج‌اند.

برای تشخیص علت، با پزشک مشورت کنید

پرسش ۰۲

چرا ایجاد می‌شود؟

کمبود فیبر و مایعات، کم‌تحرکی، تغییر غذا، بعضی داروها و استرس نقش دارند. اغلب موارد عملکردی‌اند؛ **ترس از دفع دردناک و نگه‌داشتن مدفوع** چرخهٔ یبوست را تداوم می‌دهد.

پرسش ۰۳

چه انواعی دارد؟

در متن مبنا سه نوع مطرح شده است: **با دفع طبیعی، با دفع کند و ناشی از اختلال عملکرد کف لگن.** تشخیص نوع و علت بر عهدهٔ پزشک است.

۲ مراقبت روزمره و پیشگیری

دانه‌های درشت میوه خشک برای زیر ۴ سال خطر خفگی دارد، پس برای کودک کوچک بهتر است پوره، آب‌میوه یا تکه‌های ریز پخته استفاده شود. همچنین بنیاد سلامتی آلبرتا میوه خشک، آجیل کامل و پاپ‌کورن را برای زیر ۴ سال توصیه نمی‌کند.

پرسش ۰۴

در خانه چه کنیم؟

برای کودکان **بالای یک سال**، آب کافی، تحرک و غذاهای پرفیبر مثل آلوی خشک، سیب، کلابی و عدلت کمک‌کننده‌اند.

درمان یبوست نوزاد: توسط پزشک

پرسش ۰۶

چه خوراکی‌هایی کمک می‌کنند؟

میوه‌ها و سبزیجات حاوی **فیبر و آب**، مانند تکه‌های آلو، هلو و سیب، همراه با آب کافی. پیش از افزودن مکمل با فرآوردهٔ گیاهی با پزشک مشورت کنید.

پرسش ۱۰

چطور پیشگیری کنیم؟

غذای پرفیبر، مایعات کافی و فعالیت بدنی را در برنامه بگذارید. برای دفع، **وقت کافی و فضای آرام** فراهم کنید؛ مصرف ملین فقط با مشورت پزشک باشد.

چرخه‌ای که باید شکسته شود

دفع سفت و دردناک ← ترس از دفع ← نگه‌داشتن مدفوع ← تداوم یبوست

۳ ملین‌ها؛ با راهنمایی پزشک

پرسش ۰۵

ملین چیست؟

دارویی برای کمک به دفع؛ بسته به نوع، با **نرم‌کردن مدفوع یا افزایش حرکات روده** عمل می‌کند.

پرسش ۰۷

سی‌لاکس دینه چیست؟

ملین گیاهی حاوی عصارهٔ برگ سنا با طعم نعناع دشتی است. در متن مبنا برای **دو سال به بالا** معرفی شده؛ مصرف در کودک باید با نظر پزشک باشد.

پرسش ۰۸

مقدار مصرف چقدر است؟

مقدار مصرف به سن و فرآورده وابسته است. **دوز کودک را از پزشک یا داروسار و بروشور همان محصول بگیرید**؛ بطری پیش از مصرف تکان داده شود.

این خلاصه، دستور مصرف دارو نیست

پرسش ۰۹

چه زمانی اثر می‌کند؟

طبق متن مبنا، اثر سی‌لاکس معمولاً طی **۶ تا ۱۲ ساعت** ظاهر می‌شود و مصرف پیش از خواب ذکر شده است. زمان مصرف و میزان مایعات همراه را متناسب با سن کودک و نظر پزشک تعیین کنید.

نکتهٔ احتیاطی

گیاهی، یعنی بی‌خطر نیست

مکمل‌ها و ملین‌های گیاهی را خودسرانه به کودک ندهید. **این بخش جایگزین نسخه یا بروشور دارو نیست.**

۴ زمان مراجعه و یک نکته برای مادران

پرسش ۱۱

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

یبوست نوزاد، یبوست طولانی‌مدت یا مشکلات گوارشی مداوم نیازمند ارزیابی پزشک است. دفع‌نشدن نخستین مدفوع نوزاد (مکونیوم) در **۲۸ ساعت اول تولد** باید سریع بررسی شود؛ از جمله برای احتمال بیماری هیرشپرونگ.

پرسش ۱۲

چرا پس از زایمان یبوست رخ می‌دهد؟

تغییرات هورمونی و جسمی، فشار بر عضلات گوارشی و لگن، بعضی مسکن‌ها، کم‌آبی و ترس از درد هنگام دفع می‌توانند نقش داشته باشند.

یادداشت مهم: این اینفوگرافی خلاصهٔ آموزشی پرسش‌وپاسح‌های قابل ارسالی است، نه بررسی مستقل پزشکی یا توصیهٔ درمانی شخصی. برای جلوگیری از مصرف خودسرانه، دوزهای عددی دارو و فهرست کامل فرآورده‌های گیاهی در خلاصه نیامده‌اند.