

## بهبود بیوست کودک با تغذیه، تحرک و آرامش

بیوست در بسیاری از کودکان بر اثر خوردن غذاهای چرب و دارای فیبر کم به وجود می‌آید. این مشکل ممکن است بر اثر نوشیدن زیاد لبنیات و نخوردن میوه و سبزیجات نیز به وجود آید.



جام جم آنلاین: بیوست در بسیاری از کودکان بر اثر خوردن غذاهای چرب و دارای فیبر کم به وجود می‌آید. این مشکل ممکن است بر اثر نوشیدن زیاد لبنیات و نخوردن میوه و سبزیجات نیز به وجود آید.

از سوی دیگر بی‌تحرکی و اضطراب کودک نیز می‌تواند به تداوم و شدت گرفتن بیوست منجر شود. به بیان دیگر کودکانی که بیوست دارند معمولاً از انجام عمل دفع می‌ترسند و هنگام احساس اجابت مزاج دچار اضطراب و گریه‌شده و خانواده را نیز مضطرب می‌کنند. اتفاق دیگر آن که وقتی عمل اجابت مزاج چند روز به تعویق افتد، این کودکان کاهش اشتها نیز پیدا می‌کنند.

دکتر فریبا شیروانی، فوق‌تخصص بیماری‌های عفونی اطفال در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: بیوست در بسیاری موارد بدون نیاز به دارو درمان می‌شود که برای این منظور لازم است به والدین کودک آموزش داده شود تا کودکان را بعد از هر وعده غذا (ده دقیقه بعد از غذا) حتی در صورت دفع‌نکردن مدفوع به مدت پنج تا 10 دقیقه در توالت بنشانند.

همچنین والدین هرگز نباید فرزندشان را به دلیل کثیف‌کردن لباس زیر سرزنش کنند بلکه باید با آرامش و بدون اضطراب دفعات اجابت مزاج کودک را کنترل و وی را تشویق به رفتن به توالت کنند.

این متخصص اطفال با تأکید بر این‌که باید غذاهای اصلی شامل صبحانه، نهار و شام از سوی کودک سر وقت معین میل شود، می‌افزاید: مصرف آب فراوان یا نصف لیوان آبمیوه بعد از غذا و نیز محدودکردن مصرف شیر و لبنیات در رفع بیوست بسیار اهمیت دارد. همین‌طور اگر آلو و روغن زیتون در غذای کودک ریخته شود و میوه‌های ملین به او داده شود در رفع بیوست موثر خواهد بود. همچنین در آش و سوپ و غذای کودک باید سبزی فراوان ریخته شود و از مصرف موز و تنقلاتی مانند پفک نیز خودداری شود.

علائم بیوست را بشناسید

به گفته متخصصان اطفال، بیوست در کودک با سه نشانه اصلی شناخته می‌شود:

مدفوع سفت، خشک یا تکه‌تکه. گریه و زورزدن هنگام دفع. (زورزدن تنها نشانه بیوست نیست) که عوارض آن شامل اشتهای کم، وزن نگرفتن و خونریزی از مقعد است.

دکتر شیروانی با اشاره به این‌که مدفوع‌نکردن برای دو تا سه روز در کودکانی که شیرخشک می‌خورند و یک هفته برای کودکانی که شیر مادر می‌خورند، نشانه بیوست است می‌گوید: البته کودکانی که کم‌تحرک یا چاق هستند نیز ممکن است به بیوست مبتلا شوند و به دنبال آن با افزایش تحرک بهبود پیدا کنند، ولی کودکان پرتحرک نیز دچار بیوست می‌شوند، اما به‌طور قطعی تمرین و نرمش بدنی در کنترل و تنظیم اجابت مزاج موثر است.

این متخصص اطفال با اشاره به بیوست ناشی از عوارض دارویی می‌افزاید: داروهای ضد فشارخون بالا و برخی داروهای پایین‌آورنده چربی خون نیز در ایجاد بیوست موثر است، اما در کودکان کمتر مصرف دارد. ولی ایبوپروفن، آنتی‌بیوتیک، استامینوفن یا ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی می‌تواند باعث ابتلا به بیوست شود. همچنین مکمل‌های آهن و مصرف داروهای مکمل همراه با کلسیم می‌تواند بیوست ایجاد کند.

اضطراب؛ حلقه مفقوده بیوست کودک

استرس‌هایی که در زندگی کودک پیش می‌آید، می‌تواند در بروز بیوست تأثیرگذار باشد، به عنوان مثال کودکی که تازه وارد مهدکودک شده است یا کودکی که بنازگی به مدرسه می‌رود تا زمانی که به شرایط مدرسه و نشستن بر سر کلاس عادت کند، ممکن است دچار

یبوست شود. این یبوست ممکن است به دلیل تغییرات در عادات غذایی که در شرایط جدید پیش آمده است خود را نشان دهد.

به گفته متخصصان اطفال، کودک باید برای دفع مدفوع خود آموزش دیده باشد و شروع زودرس یا تنبیه و سخت‌گیری در وی اثرات معکوس دارد. به بیان دیگر قبل از انجام هرگونه آموزش در زمینه توالیت رفتن، باید توجه داشت که کودک در شرایط استرس‌زا نباشد، یعنی در مرحله از شیر گرفتن یا در آستانه تولد نوزاد جدید یا تعویض منزل نباشد.

## آمادگی والدین

بنابر تاکید متخصصان علاوه بر آمادگی کودک، آمادگی والدین نیز در تربیت توالیت رفتن بسیار اهمیت دارد. دکتر شیروانی در این ارتباط می‌گوید: عده‌ای از والدین از این موضوع نگران هستند و قسمتی از این نگرانی به این علت است که ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که به ما آموخته‌اند از مدفوع و ادرار، شرمنده و متنفر باشیم. قسمت دیگری از این نگرانی نیز ناشی از فشار درونی و طرز فکر والدین است. همچنین فشار بیرونی هم برای والدین شاغل وجود دارد که باید برای پذیرش کودک در کودکانستان، ابتدا توالیت رفتن را به او بیاموزند. پس والدین ابتدا برای آموزش در تربیت توالیت فرزندشان، باید احساسات خود را بشناسند. جالب است بدانید که بر اساس یافته‌های آکادمی پزشکان کودک در آمریکا، امروزه بیشتر کودکان حداقل تا دو و نیم یا حتی سه سالگی، آمادگی پذیرش آموزش توالیت رفتن را ندارند.

## پیشگیری از یبوست

دکتر شیروانی با اشاره به اقداماتی ساده برای کمک به اجابت مزاج کودکان می‌گوید: ماساژ دادن شکم کودک و استفاده از حمام گرم می‌تواند کودک را آرام و به دفع راحت‌تر او کمک کند. مصرف شیر و لبنیات باید هنگام یبوست محدود شود، اما مصرف میوه بخصوص سیب، انگور و هلو و میوه‌های تازه که دارای آب زیادی است، مانند هندوانه و طالبی می‌تواند بسیار مفید باشد. همچنین توصیه می‌شود سبزی به رژیم غذایی کودک اضافه شود. فراموش نکنید که مصرف آبمیوه‌های صنعتی را نباید جایگزین آبمیوه طبیعی کرد.

این متخصص اضافه می‌کند: شیرخوارانی که شیرمادر می‌خورند کمتر دچار یبوست می‌شوند، چون شیر مادر بر راحتی هضم می‌شود و ترکیب چربی و پروتئین آن باعث ابتلا به یبوست نمی‌شود. در روده کودکانی که شیرمادر می‌خورند، انواع مختلف باکتری‌های مفید وجود دارد که توانایی شکستن و هضم پروتئین‌های پیچیده شیر را دارد.

## پیگیری در درمان

به گفته دکتر شیروانی، برای درمان یبوست کودکان ابتدا باید رژیم غذایی آنها اصلاح شود. در صورتی که جواب مناسب گرفته نشد، می‌توان از داروها و به ترتیب از داروهای بی‌ضرر، کم‌ضرر و داروهای محرک شروع کرد تا به نتیجه مطلوب رسید.

این متخصص تاکید می‌کند: کودک مبتلا به یبوست باید از نظر بیماری‌هایی که ممکن است باعث این امر شود بخوبی بررسی شود. این بیماری‌ها می‌تواند از روی نشانه‌هایش در کودک تشخیص داده شود که شامل کم‌کاری تیروئید، دیابت، نقص‌های مادرزادی در روده، مقعد و آلرژی غذایی باشد، اما مصرف داروهای تجویز شده که می‌تواند خوراکی یا به صورت استعمال از معقد باشد نباید سرعت قطع شود و پس از رفع یبوست و برگشت روده به حالت عادی نیز باید دستورات پزشک ادامه داشته و داروها بتدریج قطع شود.

## پونه شیرازی - گروه سلامت