

## معالجة الإمساك لدى طفلك



الإمساك مرض يصاب به معظم الأطفال لأسباب متنوعة لكن لا شيء فيه يدعو إلى القلق، خاصة أن الدراسات العلمية أثبتت أن تجنبه ممكن بإدخال تغييرات بسيطة على نمط حياة طفلك. الإمساك هو مشكل شائع جدًّا بين الأطفال، ويعتبر الطفل مصابًا بالإمساك عندما لا يتخلص من فضلاته الصلبة إلا أقل من ثلاث مرات في الأسبوع الواحد. وعندما يعاني صعوبة في التخلص من فضلاته الصلبة، أو عندما تكون تلك الفضلات صلبة جدًّا أو جافة، أو كبيرة بشكل غير معتاد. وفي العادة، فإن الإمساك لا يعتبر أمرًا يدعو إلى القلق، لأن في الإمكان الوقاية منه وتجنبه وفي أغلب الأحيان يمكن تداركه بالتغذية السليمة وممارسة الرياضة.

### حركة الأمعاء:

في أغلب الأحيان، تعود الإصابة بالإمساك إلى نظام غذائي لا يتضمن ما يكفي من الماء والألياف الغذائية، وهما أهم عنصرين يساعدان الأمعاء على التحرك حركتها العادية. ولأن الأطفال يميلون إلى تناول الكثير من الوجبات السريعة الغنية بالدهون، مثل البرغر والبطاطا المقلية، ويأكلون السكريات الضارة، مثل الشوكولاتة والبسكويت والمشروبات المحلاة، فإنهم يميلون أكثر من البالغين إلى الإصابة بالإمساك. من جهة أخرى، تكون الأدوية التي يتناولها بعض الأطفال، مثل مضادات الاكتئاب أو تلك التي تستعمل لعلاج نقص الحديد، سببًا في الإصابة بالإمساك. أما لدى الأطفال الرضع، فإن التحول من تناول حليب الأم الطبيعي إلى الحليب الصناعي للرضاعة، أو مرحلة بداية تناول الأطعمة الصلبة لديهم تتسم أيضًا بظهور نوبات من الإمساك.

وخذي بعين الاعتبار أن بعض الأطفال يتفادون الذهاب إلى الحمام للتخلص من فضلاتهم الصلبة، وذلك حتى في حال شعورهم بالحاجة إلى ذلك، وذلك لأنهم لا يحبون أن يتوقفوا وسط لعبة مسلية، أو لا يحبون استعمال حمام عمومي. وعندما يتجاهلون الحاجة إلى الحمام، فإنهم من الصعب أن يفعلوا ذلك لاحقًا. الضغط النفسي الذي قد يتعرض له الطفل يعتبر أيضًا عاملًا من العوامل المسببة للإمساك. فالأطفال يصابون بالإمساك عندما يكونون قلقين بسبب شيء ما أو في فترة الامتحانات. وقد أثبتت الدراسات أن حركة الأمعاء تتأثر بالحاجة العاطفية للطفل، فتسبب إمساكًا وربما إسهالًا، في حالة المرض. وفي حالات

نادرة جداً، يكون الإمساك عند الطفل علامة على وجود تشوه داخلي في الجهاز الهضمي أو عيب في عملية الاستقلاب أو مشكل هضمي آخر غير ظاهر.

التهرب من الحمّام:

ولكن كيف تعرفين أنّ طفلك مصاب بالإمساك؟ من أعراض الإمساك لدى الطفل ما يلي:

- لأيام متتالية عدة عدم استعمال الطفل المرحاض إلا للتبول ولا يتبرز.

- صلابه وجفاف برازه.

- ألم في البطن وغثيان.

- آثار براز سائل مثل الطين في ملابسه الداخلية، يفهم منها أنّّه حاول التبرز لكنه وجد صعوبة في ذلك.

- آثار دم أحمر على براز الطفل.

- إلى جانب هذه الأعراض ضعف الشهية لديه وتغير مزاجه.

- تجنب الذهاب إلى الحمام للتبرز، لأنّ ذلك أصبح شيئاً مؤلماً بالنسبة إليه. لهذا، فإنك قد تلاحظين أيضاً أنّ طفلك يعقد رجليه أو يضم فخذه ولا يبدو عليه أنّّه مرتاح في جلسته.

وهذه كلّها مؤشرات يجب أن تعرفي منها أنّ طفلك مصاب بالإمساك، لكنها لا تقول إنّ الوضع خطير، ولا تكونين في حاجة إلى أخذ طفلك أو طفلتك إلى الطبيب، إلا إذا لاحظت أنّ الإمساك يدوم لدى الطفل أكثر من أسبوعين، أو أنّّه مصاحب بارتفاع في درجة الحرارة أو بتقيؤ أو ظهور دم مع البراز أو ألم شديد في البطن أو فقدان الوزن أو تشققات مؤلمة في فتحة الشرج.

الرياضة والألياف:

ثمّة تغييرات بسيطة، إذا أدخلتها على نمط حياة طفلك أو رضيعك فإنّها تساعدك بسهولة على التخلص من الإمساك وتوفير الراحة لصغيرك. ومن هذه التغييرات ما يلي:

- شجّعي طفلك على شرب السوائل بما فيها الماء والعصائر، فهي تساعد على تليين الأمعاء.

- ارفعي من كمية الألياف في تغذية طفلك، وقدمي له المزيد من الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة.

- في الفترة التي يكون طفلك مصاباً فيها بالإمساك، قللي ما أمكنك من الأجبان واللحوم التي يأكلها، ولا تعطيه الكثير من الحليب، بل أعطيه منه فقط ما يلزمه.

- شجّعي طفلك على ألا يتردد في الذهاب إلى المرحاض وقتما شعر بالحاجة إلى ذلك، اجعليه يذهب

إلى الحكام بعد 10 إلى 30 دقيقة من كل وجبة، واستمري على هذا الروتين يوميا حتى يكتسب الطفل هذه العادة.

- إذا كان طفلك يتعاطى دواء يسبب الإمساك، فاتصلي بالطبيب واطلبي منه أن يستبدل بذلك الدواء دواء آخر إن أمكن.

- احرصي على أن يمارس طفلك ما يكفي من الرياضة أو المجهود البدني، أو على الأقل اسمحي له بأن يجري ويلعب مع أقرانه أو يركب الدراجة كل يوم، والرياضة تساعد على تحريك الأمعاء، وبالتالي إخراج الفضلات الصلبة.

- حافظي على مواعيد ثابتة لتناول الوجبات الثلاث. ولأن تناول الطعام هو أكبر محرك طبيعي للأمعاء، فإن الانتظام في تقديم الوجبات يساعد كثيرا أمعاء الأطفال على التحرك بشكل طبيعي. قدمي الإفطار قبل وقت المدرسة بوقت كافٍ حتى تعطي طفلك الفرصة لكي يستعمل الحمام قبل خروجه إلى المدرسة صباحا.

#### دور الطبيب:

نادرا جدا ما يتم اللجوء إلى الجراحة في حالات الإمساك عند الأطفال، ومن هذه الحالات النادرة وجود ضعف في الانقباضات على مستوى القولون، أو مرض هضمي نادر. لكن الغالب أن الطبيب يعطي الطفل مكملات غذائية في شكل أقراص تحتوي على ألياف أو دواء مسبب للإسهال. وإذا كان هناك تراكم داخل قولون الطفل أو انسداد، فإن الطبيب قد يصف لطفلك ملينا للأمعاء أو حقنة شرجية لكي تساعد على فك الانسداد.