



**یبوست یا خشکی مزاج عارضه ای در دستگاه گوارش است که بر اثر آن، مواد دفعی در روده بزرگ سفت می شوند و دفع آن ها با درد و سختی همراه می شود. علل بروز این عارضه ممکن است رژیم غذایی نامناسب، برهم خوردن تعادل هورمونی، اثر جانبی داروهای مصرفی یا آناتومی بدن باشد. روش های درمان شامل اصلاح رژیم غذایی و تحرک است.**

### رژیم غذایی در یبوست :

✚ **کودک تان را تشویق کنی آب و آب م‌عهه هایی مانند آب آلو، کلابی را بیشتر بنوشد. آب م‌عهه ها را بدون رق قی کردن آن با آب، به کودک تان بدهی.**

✚ **مصرف لبنیات خصوصا ماست و دوغ کمتر شود.**

✚ **برای یبوست شیر خواران هشت ماه به بالا مقداری انجیر خشک را در مقداری آب انداخته تا کاملاً له شود و به صورت پوره میل کند.**

### شناسنامه پمفلت آموزشی ک PED-12-97

عنوان	یبوست در کودکان	
تهیه کننده	ام البنین بشیرزاده	
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار	
سال تهیه	۱۳۹۷ پاییز	
ناظر کیفی	متخصص کودکان و نوزادان	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی
دکتر فرامرز صادقی دکتر عبدالباسط خطیبی زاده دکتر نگین خوشبخت		

منبع:

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده ۱ سایت وزارت بهداشت و درمان

## درمان دارویی :

✚ اگر کودک در آغاز اجابت مزاج، مشکل دارد می توان از شفاف کننده‌ی کودکان طبق دستور پزشک استفاده کرد.

✚ اگر قرار است از مس هل خوراکی استفاده کنید، شربت لاکتولوز پیشنهاد می گردد.

✚ اگر از روغن های ملین خوراکی استفاده می شود، یک تا دو قاشق غذاخوری مفتح است. یک جایگزین مناسب برای روغن های خوراکی، لاکتولوز است.

✚ این محصولات فقط برای مدت کوتاه قابل استفاده هستند. عیوست به راه حل طولانی مدت نظر دارد.

## مراجعه به پزشک :

✚ کودکان زیر ۶ ماه بسطر نادر مبتلا به یبوست می شوند . بنابراین اگر به نظر م ی رسد شری خوار دچار عیوست است باخ پزشک کودک را بعهده.

✚ توصیه ما این است که هر گونه استفاده مرتب از مسهل ها باخ تحت نظارت پزشک صورت گیرد.

✚ اگر کودک شها غذای جامد می خورد، غذاهای پرفیبر نظی غلات (سبوس، گندم)، آلوها، لوبیا و را در برنامه غذا یی وی افزایش دهخ.

✚ فیبر رژیع غذایی کودک را به کمک سبوس و غلات افزا یش دهخ. به کودک موهه ، سزججات و کاهو تازه دهید. از شستشوی بهداشتی سبزی و کاهو مطمئن باشید.

✚ کودک به، سیب و موز نخورد.

## تحرک:

کودک نان را تشوق کرخ نا جایی که می تواند فعال باشخ و جنب وجوش داشته باشد. ورزش می تواند به پیشگیری ودرمان یبوست کمک بسزایی داشته باشد و سلامت عمومی کودک را بهبود بخشد.

