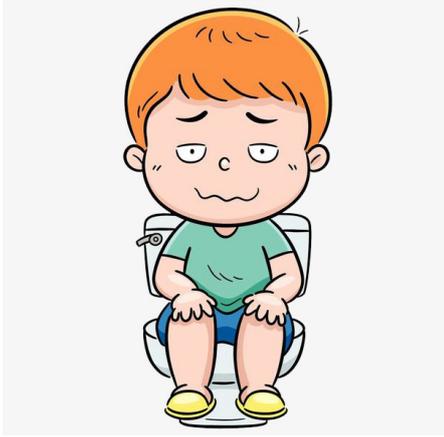


# Stitichezza (stipsi)

## الإمساك (قَبْضُ البَطْنِ أو الأمعاء)

### ما هو؟

يتميز الإمساك (أو قَبْضُ البَطْنِ أو الأمعاء) بصعوبة في إخراج البراز، مع انخفاض عدد مرات الغوط (أقل من 3 مرات بالأسبوع) و\ أو تفرغ البراز الصلب (الكرات أو الكبير الحجم) حتى يوميًا. يمكن أن يحدث أيضًا فقدان غير طوعي لكمية صغيرة من البراز (الطفل "يرتدي سراويل داخلية قذرة") أو مع تصرف للاحتفاظ بالبراز أو معارضة طوعية لإخراج البراز وألم أثناء التغوط. قد تشمل الأعراض المرتبطة بذلك ألم في المعدة وتهيج وانخفاض الشهية. الإمساك شائع جدًا ولكن نادرًا ما يكون عرض لمرض آخر.



### ما هي الأسباب؟

- سوء التغذية من الفاكهة والخضروات والأطعمة الكاملة
- كمية سوائل منخفضة
- ضعف النشاط البدني
- الوضع غير الصحيح للتغوط
- أسباب نفسية (عندما يبدأ التدريب على استعمال المراض، بداية الدراسة، تغيير البيئة وما شابه ذلك)

يمكن أن يسبب البراز الصلب و\ أو الكبير تقرحات في الشرج وألم أثناء الإخراج. تدفع تجربة الألم الطفل إلى كبح نفسه وبدء حلقة مفرغة تؤدي إلى استمرار الإمساك.

### كيف تتصرف؟

1. تحفيز إخراج البراز:  
أ. من أجل التوصل لحل سريع قم بإعطاء حقنة شرجية بعد الوجبة (للأطفال أقل من عامين يتم إعطاء 1 أو 2 حقنة شرجية صغيرة؛ للأطفال الأصحاء أكبر من عامين استخدم حقن شرجية فوسفاتية، نصف حقنة شرجية للأعمار بين 2 و5 سنوات، وحقنة شرجية كاملة للأطفال فوق 5 سنوات).  
ب. لاتخاذ قرار أبطأ ولكن أقل توغلاً استخدم منتجات تحتوي على جرعة كبيرة من الماكروجول في أول يومين إلى ثلاث أيام (1 جم تقريبًا يوميًا لكل كيلو جرام من الوزن) ثم انتقل إلى الجرعة الوقائية وفقًا لتعليمات طبيب الأطفال.

2. استعادة اتساق البراز الطبيعي وانتظام الإخراج:

- أ. الاستخدام المنتظم لماكروجول وفقاً لإرشادات طبيب الأطفال
- ب. اتباع نظام غذائي غني بالفاكهة والخضروات والأطعمة الكاملة
- ج. دع طفلك يشرب المزيد من المياه الطبيعية
- د. حاول تعليم الطفل التبرز في مواعيد محددة مع دعوته للذهاب إلى الحمام بعد الوجبة والبقاء في الحمام \ الجلوس لمدة لا تقل عن 5 دقائق؛
- هـ. من المفيد أثناء التغوط الحفاظ على وضع الجلوس الصحيح مع القدمين مدعومة جيداً على مسند بحيث تكون الركبتان أعلى من الحوض (الموضع الصحيح أيضاً للبالغين).



الحفاظ على هذه العادات السليمة مع مرور الوقت يمنع الإمساك.

### متى تلجأ لقسم الطوارئ؟

إذا كان الطفل يعاني من:

- قيء مستمر ومتكرر
- ألم قوي ومستمر في البطن (ألم في المعدة).

### تذكر أن

من الطبيعي أن يواجه الأطفال صعوبة في التبرز وهذا لأن وظائف الأمعاء ما تزال غير ناضجة. إذا لم يتبرز الطفل لمدة تتراوح بين 2-3 أيام ويبدو متضيقاً، مع بكاء متقطع وانخفاض الشهية وانتفاخ البطن وتقلص متكرر وبكثرة، من المفيد محاولة تحفيزه بعد الوجبة مع حقنة شرجية صغيرة أو مسح المستقيم بزيت ملين (زيت نباتي).