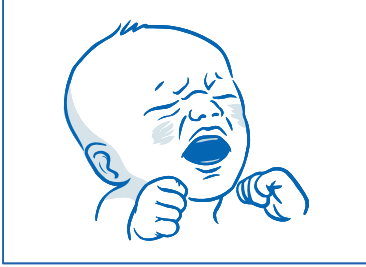


الإمساك لدى حديثي الولادة حتى سن ستة أشهر

ما هو؟ كيف يمكن علاجه؟



هل يقلقك احتمال إصابة طفلك بالإمساك؟

قد يكون من الصعب أن تعرفي سبب بكاء صغيرك أو شعوره بعدم الارتياح، وكثيرًا ما تكون اضطرابات المعدة هي السبب. فالطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية نادرًا ما يصاب بالإمساك؛ لأن حليب الأم سهل الهضم مقارنة بالحليب الصناعي.

كيف أعرف إذا كان طفلي مصابًا بالإمساك؟

الإمساك أكثر من مجرد احمرار وجه طفلك وبذل جهد شاق عند التبرز. فقد تشمل الأعراض:

- أقل من ثلاث مرات تبرز أسبوعيًا
- بكاء وانزعاج أو نزق أو ألم قبل التبرز أو أثناءه
- براز جاف يابس (كبير أو يشبه الكريات)
- يجد طفلك صعوبة في إخراجه
- ألم في المعدة
- فقدان الشهية
- براز مصحوب بالدم قد يكون ناتجًا عن حدوث تشققات دقيقة في البشرة بفعل إخراج براز يابس



إرشادات مهمة

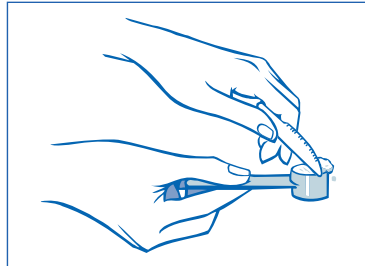
- تدليك البطن برفق يمكنه إرخاء عضلات البطن.
- حركي برفق ساقي طفلك حركة تشبه قيادة الدراجة للمساعدة على تحريك البراز في الأمعاء.
- إذا كان طفلك يتناول الحليب الصناعي، أعطه قليلًا من الماء المغلي المبرد بين الوجبات، ولكن لا تخففي الحليب الصناعي.
- جربي التحول إلى حليب صناعي جاهز للاستخدام؛ فهو يجعل براز الطفل أكثر ليونة.
- إذا استمرت هذه الأعراض أو إن كانت لديك أي مخاوف بشأن الإمساك، تحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو الطبيب.

محاذير

- ✗ لا تخففي الحليب الصناعي لطفلك - يجب أن تتأكدي من مزج المقدار الصحيح من المسحوق مع الماء. احرصي دومًا على اتباع إرشادات الجهة المصنعة.
- ✗ لا تضعي الحليب الصناعي في كومة في المعيار. سوّي سطح المغرفة لضمان إضافة المقدار الصحيح من المسحوق إلى الماء.

توصيات

- ✓ تذكري أنه قد يكون من الطبيعي تمامًا أن يمضي الطفل الذي يرضع من زجاجة الإرضاع أيامًا قليلة دون تبرز. فإذا كان طفلك يتبول كثيرًا وغير منزعج، فلا داعٍ للقلق.
- ✓ احرصي على مزج أي حليب صناعي كما ينبغي - فالغذاء المركز كثيرًا قد يسبب الإمساك.



ملاحظة هامة: أفضل طريقة لإرضاع الطفل هي الرضاعة الطبيعية، حيث أن حليب الثدي يوفر الغذاء المتوازن المثالي والوقاية من المرض لطفلك علاوة على العديد من الفوائد غير التغذوية لكل من الطفل والأم. نوصي بأن تحدثي مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك عندما تتخذين قرارك بشأن تغذية طفلك. ينبغي أيضًا طلب المشورة المتخصصة عند الاستعداد للرضاعة الطبيعية والمداومة عليها. إذا اخترت الرضاعة الطبيعية، من المهم أن تتناولي غذاء صحي متوازن. تركيبة حليب الرضع مخصصة لتحل محل حليب الثدي عندما تختار الأمهات عدم القيام بالرضاعة الطبيعية أو إذا كن غير قادرات عليها لسبب ما. سوف يؤدي قرار عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، أو تقديم تغذية جزئية من زجاجة، إلى تقليل الإمداد من حليب الثدي. إذا اخترت لأي سبب عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، تذكري أن هذا القرار قد يكون من الصعب الرجوع فيه. كما أن استخدام تركيبة حليب الرضع لها تبعات اجتماعية ومالية يجب أخذها في الاعتبار. ينبغي دائمًا تحضير تركيبة حليب الرضع، واستخدامها وحفظها حسب التعليمات على الملصق، لتجنب المخاطر على صحة الطفل.