

Nutrition Facts

عادات الأمعاء عند الرضع والأطفال الصغار

بعض الأطفال الرضع يتعرضون لحركات أمعاء بعد كل تناول للطعام؛ لكن بعض الأطفال الصغار يتعرضون لتلك الحركات بعد عدة أيام بين المرة والأخرى. كلتا الحالتين المتطرفتين طبيعيتان تمامًا وقد يكون ذلك هو النمط الطبيعي لطفلك.

إذا تعرض طفلك لحركات أمعاء مؤلمة تتصف بأنها عسيرة وجافة وتشبه الحصى وصعبة المرور، فإن طفلك قد يعاني من الإمساك. يواجه الكثير من الأطفال بعض المضايقة في إخراج البراز، لكنهم ينتجون برازًا طبيعيًا؛ ومن ثم، فهم لا يعانون من إمساك حقيقي.

نصائح لحركات أمعاء صحية

الأعمار 0-6 شهر

قد يخرج الأطفال الصغار برازًا أكثر صلابة أو يتعرضون لحركات أمعاء على نحو أقل إذا لم يحصلوا على سوائل كافية.

- قدّم الصدر (للرضاعة) بصورة أكثر تكرارًا.
- تأكدي من أن الطفل الرضيع يببل ست حفاظات على الأقل يوميًا.
- لا يوصى بإعطاء العصير.
- في العادة لا يوصى بالماء في الأشهر الستة الأولى.
- ناقشي الأمر مع طبيبك.



الأعمار 6-12 شهرًا

قد يتعرض الأطفال في هذه السن إلى الإمساك إذا لم يحصلوا على ما يكفي من السوائل أو الألياف أو إذا احتجزوا برازهم.

- قدّم المزيد من حليب الثدي.
- قدّم 1-2 أونصة (30-60 مل) من الماء بين 1 و3 مرات يوميًا.
- قدّم البازلاء والفاصوليا المجففة ومجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه. في حالة تقديم فاكهة مجففة، مثل البرقوق المهروس، فقدميه مع أطعمة أخرى وتذكري أن تنظفي أسنان طفلك و/أو لثته بعد ذلك.
- قدّم الأرز البني والشعير وحبوب دقيق الشوفان للأطفال.
- لا يوصى بتقديم العصير.



الأعمار من 1 سنة فأكثر

- يساهم عدم حصول الأطفال على ما يكفي من سوائل وألياف، إضافة إلى عدم النشاط، يساهم في حدوث الإمساك عند الأطفال.
- قومي بزيادة السوائل:
- قدّم الماء في مرات عديدة.
- لا يوصى بالعصير.
- في حالة عدم الرضاعة الطبيعية، قدّم 16-24 أونصة (500-750 مل) من الحليب السائل يوميًا. ينبغي إعطاء الحليب كامل الدسم حتى سن 24 شهرًا.
- قدّم الأطعمة الغنية بالألياف (انظري أدناه)
- كوني نشيطة مع أطفالك. اذهبي للسير معًا.
- كوني مرنة ومسترخية أثناء تعليمهم كيفية استخدام المراحيض – فهذا قد يخفف من مخاوف طفلك.
- وجود دعم قوي للقدمين أثناء جلوس الطفل على القعدة قد يجعل الأمر أكثر راحة لتمرير حركة الأمعاء.

حقائق حول الألياف

الألياف هي الجزء من الطعام الذي لا يستطيع جسمنا أن يهضمه. فهي تمر من خلالنا وينتهي بها الأمر في برازنا. تساعد الألياف في الإمساك لأنها تجعل حركة الأمعاء أكثر سهولة.

الأطعمة التي هي مصادر جيدة للألياف هي: الفواكه والخضروات المطبوخة أو النيئة ونوعيات الخبز وأنواع الخبز المصنوعة من حبوب كاملة والبقوليات مثل الفاصوليا والعدس. لا توجد الألياف إلا في الأطعمة التي تأتي من النباتات. أما اللحوم والدجاج والبيض والأسماك والحليب ومنتجات الحليب فهي لا تحتوي على الألياف. تحتوي الخضروات والفواكه على ألياف أكثر من العصير، لذلك يجب تقديم الخضار والفواكه الكاملة مع الحليب غير المحلى والماء للشرب.

عند زيادة كمية الألياف، تأكدي من إضافة ماء أيضًا. فالماء يساعد الألياف في القيام بوظيفتها! قومي بزيادة الألياف ببطء لتجنب حدوث غازات وتقلصات وانتفاخ.

قومي بزيادة الأطعمة التي تحتوي على ألياف:

جم ألياف	
3.1 جم	Shreddies® (½ كوب)
2.4 جم	Corn Bran® (½ كوب)
3-2 جم	خبز مصنوع من الحبوب الكاملة (1 شريحة)
3 جم	معكرونة مصنوعة من الحبوب الكاملة (½ كوب مطبوخ)
2 جم	أرز بني مصنوع من الحبوب الكاملة (½ كوب مطبوخ)
1 جم	صلصة تفاح (½ كوب)
1 جم	موز (1/2)
2 جم	عنب بري، فراولة (½ كوب)
1.5 جم	برتقال (1/2)
2.6 جم	كمثرى معلبة (½ كوب)
4 جم	خوخ ممهوك (بوريه) (½ كوب)
2 جم	بروكلي وجزر (½ كوب)
4 جم	بازلاء (½ كوب)
5 جم	بطاطا حلوة مهروسة (½ كوب)
7 جم	سلطة بقوليات (½ كوب)
3 جم	حساء عدس (½ كوب)
2 جم	بذور عباد الشمس (¼ كوب مقشر)

كميات الألياف الموضحة تقريبية.

افحص حقائق التغذية على عبوات الأغذية

- اختر الحبوب التي تتضمن 4 جرام من الألياف في كل حصة طعام ومنتجات الخبز التي تحتوي على 2-4 جم من الألياف في كل حصة طعام.

ما مقدار الألياف التي يحتاج إليها الطفل يوميًا؟

الجرامات	السن (سنوات)	الأطفال الرضع
غير محددة	أقل من 12 شهرًا	الأطفال
19	1 إلى 3	الأطفال
25	4 إلى 8	الأطفال
31	9 إلى 13	الفتيان
26	9 إلى 13	الفتيان
38	14 إلى 18	الفتيان
26	14 إلى 18	الفتيات

بناء على الكميات المرجعية الغذائية لعام 2010



يرجى استشارة مقدم الرعاية الصحية حين:

- يكون طفلك دون سن السادسة ويتعرض لحركات أمعاء مؤلمة وعسيرة.
- تكونين قد جربت الاقتراحات الموضحة هنا ولا يزال طفلك يعاني من الإمساك.
- تجددين دمًا في البراز.

لا تعطي طفلك أية مليونيات أطفال أو حقن شرجية أو لبوس أو أية أدوية أخرى بدون التحدث مع طبيبك أولاً.

مرجع:

Unlockfood.ca. 2018. Focus on Fibre. <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Fibre/Focus-on-Fibre.aspx>

روجع مارس/آذار 2019