

اسهال در شیرخواران

در مورد کودکان بزرگتر از یکسال به نمودار ۴۰، اسهال در کودکان (صفحه ۱۲۲) مراجعه کنید. اسهال عبارت است از دفع مکرر مدفوع بیش از حد شل یا آبکی. روزانه تا ۶ بار دفع مدفوع نرم در شیرخواری که از شیر مادر تغذیه می‌کند، طبیعی است و نباید این حالت را با اسهال اشتباه کرد. در صورت ابتلای فرزندتان به اسهال، برای پیشگیری از کاهش آب بدن، به او مایعات به مقدار فراوان بدهید (به مبحث «پیشگیری از کاهش آب بدن در شیرخواران» در صفحه بعد مراجعه کنید).

شروع

آیا شیرخوارتان هیچ یک از علائم زیر را دارد؟

- تب
- بی میلی به شیر خوردن
- استفراغ

خیر

آیا فرزندتان با شیشه تغذیه میشود و به غذای او قند اضافه کرده‌اید؟

خیر

آیا اخیراً آب میوه به رژیم غذایی فرزندتان اضافه کرده‌اید؟ آیا اخیراً مقدار آب میوه موجود در رژیم غذایی او را افزایش داده‌اید؟

خیر

آیا فرزندتان را با شیر خودتان تغذیه می‌کنید؟ آیا اخیراً مصرف داروی خاصی را (چه داروی بدون نسخه و چه داروی تجویز شده توسط پزشک) شروع کرده‌اید یا غذاهای پرادویه خورده‌اید؟

خیر

آیا شیرخوارتان داروی خاصی مصرف می‌کند؟

خیر

ادامه در صفحه بعد

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: محتمل ترین علت اسهال همراه با این علائم، گاستروآنتریت است. گاستروآنتریت نوعی التهاب دستگاه گوارش است که اغلب از عفونتهای ویروسی ناشی می‌شود.

اقدامات لازم: پزشک فرزندتان را معاینه و از نظر مقدار کاهش آب بدن بررسی خواهد کرد. پزشک همچنین راهنمایی‌های لازم درباره پیشگیری از کاهش آب بدن در شیرخواران (صفحه بعد) و درمان گاستروآنتریت در شیرخواران (صفحه ۵۷) را به شما ارائه خواهد کرد. برای پیشگیری از حملات بیماری در آینده، از راهنمایی‌های ارائه شده برای پیشگیری از گاستروآنتریت استفاده کنید. (صفحه ۵۶).

هشدار!

نشانه‌های خطر: در صورت همراهی اسهال با هر یک از علائم زیر فوراً آمبولانس درخواست کنید:

- خواب آلودگی غیرطبیعی
- گود افتادگی چشم‌ها و یا خشکی زبان
- مدفوع سیاه رنگ یا خونی
- امتناع شیرخوار از تغذیه برای مدتی بیش از ۳ ساعت (در شیرخواران زیر ۳ ماه) یا بیش از ۶ ساعت (در شیرخواران بالای ۳)

علت احتمالی: ممکن است علت این مشکل، ناتوانی شیرخوار در هضم قند باشد. مصرف زیاد قند در شیرخواران، مثل مسهل‌ها عمل می‌کند و می‌تواند موجب اسهال شود.

اقدامات لازم: همیشه هنگام تهیه غذای کودک خود، دقیقاً از دستورالعمل‌های کارخانه سازنده پیروی کنید و هیچ‌گاه قند به آن اضافه نکنید. تا زمان برطرف شدن اسهال، از راهنمایی‌های ارائه شده برای پیگیری از کاهش آب بدن در شیرخواران (صفحه بعد) استفاده کنید.

عدم تحمل پروتئین شیر گاو

برخی از کودکان، قادر به تحمل پروتئین شیر گاو که در بیشتر انواع شیر خشک هم یافت می‌شود، نیستند. این عدم تحمل معمولاً در اولین سال زندگی بین یک هفته تا چند ماه پس از شروع تغذیه با شیر ایجاد میشود و موجب اسهال و استفراغ می‌شود. معمولاً این حالت تا سن ۳ سالگی از بین می‌رود. در صورت شک به ابتلای فرزندتان به این بیماری، به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً پیشنهاد خواهد کرد تا به صورت آزمایشی برای مدت ۲ هفته فرآورده‌های حاصل از شیر گاو را از رژیم غذایی کودک خود حذف کنید. در صورت بهبود علائم، مجدداً مقدار اندکی از شیر گاو تحت نظارت پزشک به کودک داده می‌شود. در صورت عود علائم، این تشخیص تأیید می‌شود. لازم است کودک مبتلا به عدم تحمل پروتئین شیر گاو، رژیم غذایی فاقد شیر گاو داشته باشد و تحت نظر متخصص تغذیه قرار گیرد. کودکان زیر یک سال نیازمند نوع دیگری از شیر خشک (مثلاً شیر خشک تهیه شده از سویا) هستند که پزشک آن را تجویز خواهد کرد. هر ۳ ماه یک بار، کودک از نظر وجود بیماری مجدداً آزمایش می‌شود. در صورت برطرف شدن عدم تحمل می‌توان به تدریج شیر گاو را به رژیم غذایی کودک اضافه کرد.

علت احتمالی: قندهای طبیعی موجود در آب میوه می‌توانند باعث ایجاد اسهال در شیرخواران شوند.

اقدامات لازم: همیشه آب پرتقال را قبل از دادن به شیرخوار رقیق کنید. همچنین می‌توانید از نوشیدنی‌های مخصوص شیرخواران استفاده کنید، اما باید حتماً دستورالعمل‌های درج شده روی این محصولات را رعایت کنید. نوشیدنی‌ها و غذاهای شیرین نقش مهمی در تغذیه شیرخوار شما ندارند و بهتر است از مصرف آنها پرهیز کنید چون این مواد همچنین می‌توانند منجر به پوسیدگی دندان هم بشوند.

علت احتمالی: ممکن است اسهال شیرخوار، ناشی از داروها یا ادویه‌هایی باشد که خودتان خورده‌اید و از طریق شیرتان وارد بدن کودک شده است.

اقدامات لازم: در صورت استفاده از داروهای بدون نسخه، مصرف آنها را قطع کنید. در صورت مصرف داروهایی که پزشک آنها را تجویز کرده، با او مشورت کنید تا دریابید آیا این داروها می‌توانند بر شیرخوار تأثیر بگذارند یا خیر. مصرف داروهای تجویز شده را قطع نکنید مگر آنکه پزشک توصیه به قطع آنها کرده باشد. در صورتی که فکر می‌کنید اسهال شیرخوارتان ناشی از رژیم غذایی شماست، از خوردن غذاهای پرادویه پرهیز کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: داروهایی مثل آنتی‌بیوتیکها می‌توانند موجب اسهال شوند. قبل از رسیدن نوبت بعدی بعدی دارو، با پزشک خود تماس بگیرید تا از وی پرسید که آیا باید تجویز دارو به شیرخوار را قطع کنید یا خیر.

ویژگی‌های مدفوع شیرخواران

اولین مدفوع دفع شده از کودک به مکوئیوم معروف است. مکوئیوم ماده‌ای چسبناک به رنگ سیاه مایل به سبز و عمدتاً حاوی بلغم و صفرا است. در عرض یک یا دو روز، رنگ مدفوع به قهوه‌ای مایل به سبز و سپس به رنگ معمول خود تبدیل می‌شود. اکثر کودکان روزانه چند بار مدفوع می‌کنند هرچند در بعضی هم ممکن است چند روز اجابت مزاج روی ندهد. تا زمانی که یک کودک سرحال و خوب باشد، احتمالاً مشکلی وجود ندارد. کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، ممکن است اجابت مزاج مکرر داشته باشند. مدفوع این شیرخواران بسیار نرم است و معمولاً مثل خردل، رنگی زرد - نارنجی دارد و ممکن است به وضوح بلغم هم در آن دیده شود. مدفوع ممکن است بوی شیر ترشیده بدهد. شیرخوارانی که با شیشه تغذیه می‌شوند، مدفوع حجیم‌تر و پر قوام‌تری نسبت به کودکان تغذیه شده با شیر مادر دارند. رنگ مدفوع قهوه‌ای روشن است و معمولاً بوی بدی شبیه به بوی مدفوع بزرگسالان دارد. سبز بودن رنگ مدفوع نشانه آن است که غذا با سرعت از روده‌ها عبور کرده است. در شیرخواری که با شیر مادر تغذیه می‌شود ممکن است این رنگ سبز طبیعی باشد اما در شیرخوارانی که با شیشه تغذیه می‌شوند، این حالت ممکن است نتیجه عفونت‌های گوارشی باشد.

علت احتمالی: عدم تحمل موقتی لاکتوز (قند طبیعی موجود در شیر) یکی از علت‌های اسهال مکرر یا اسهال طولانی‌مدت است. اگر پس از گذشت دوره‌ای از ابتلا به گاسترو آنتریت، شیر را زودتر از موعد دوباره وارد رژیم غذایی شیرخوار کنید ممکن است اسهال وی مجدداً عود کند.

اقدامات لازم: هنگام ابتلای شیرخوار به اسهال، محلول او.آر. اس و مشابه آن به وی بخورانید. سپس به مرور شیر را وارد رژیم غذایی او کنید. (به میحت «درمان گاسترو آنتریت در شیرخواران» صفحه ۵۷ مراجعه کنید). در صورت عود مجدد اسهال، در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک تا زمان بهبود فرزندتان، رژیم غذایی فاقد لاکتوز را توصیه خواهد کرد.

پیشگیری از کاهش آب بدن در شیرخواران

اسهال، استفراغ یا تب می‌تواند موجب کاهش آب بدن شود که این حالت در شیرخواران، می‌تواند تهدیدکننده حیات باشد، بنابراین ضروری است که در صورت ابتلای شیرخوار به هریک از این حالات قبل از شیر دادن از پستان مادر یا به جای شیر دادن از شیشه، مقادیر فراوان مایعات به او بدهید. محلول‌های او.آر.اس یا مشابه آن را می‌توان با حل کردن پودرهایی که به صورت بدون نسخه قابل خریداری هستند یا با حل کردن ۲ قاشق چایخوری شکر در ۲۰۰ میلی‌لیتر آب جوشانده خنک آماده کرد. در صورتی که کودک همچنان دچار علائم باشد، مرتب به او از این محلول‌ها بدهید. برای محاسبه میزان کلی مایعی که باید هر روز به شیرخوار بدهید، به جدول زیر مراجعه کنید.

مصرف روزانه محلول او.آر.اس یا مشابه آن بدن با استفاده از جدول، میزان کلی مصرف محلول را که مناسب با وزن فرزندتان باشد، تعیین کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: تغییر ناگهانی رژیم غذایی شیرخوار می‌تواند موقتاً موجب اسهال شود. غذاهای جدید را به تدریج وارد رژیم غذایی کودک کنید به طوری که هر هفته تنها یک غذای جدید گنجانده شود. اگر به ظاهر چندین غذا موجب ناراحتی گوارشی شیرخوار می‌شود، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: شاید فرزندتان در خارج از کشور به عفونتی مبتلا شده باشد. به پزشک خود مراجعه کنید و حتماً مسافرت به خارج از کشور را برای او بیان کنید.

آیا قد و وزن فرزندتان در محدوده طبیعی برای سن وی قرار دارد (به میحت «نمودارهای رشد» صفحه ۲۶ مراجعه کنید)؟

علت احتمالی: ممکن است جذب غذا در کودک شما، طبیعی نباشد. علت این امر ممکن است نوعی عدم تحمل غذایی مثل عدم تحمل پروتئین شیر گاو (صفحه قبل) یا اختلالاتی مثل فیبروز کیستی باشد.

اقدامات لازم: با پزشک خود مشورت کنید. پزشک شیرخوارتان را معاینه خواهد کرد و ممکن است درخواست کند تا مدفوع وی از نظر وجود شواهدی از عفونت آزمایش شود. شاید پزشک فرزندتان را برای تعیین علت زمینه‌ای به پزشک متخصص ارجاع دهد.

علت احتمالی و اقدامات لازم: بعضی از شیرخواران ذاتاً مدفوع بسیار نرمی دفع می‌کنند اما مبتلا به اسهال نیستند به میحت «ویژگی‌های مدفوع شیرخواران» در همین صفحه مراجعه کنید. در صورتی که دقیقاً نمی‌دانید آیا مدفوع شیرخوارتان طبیعی است یا خیر، با پزشک مشورت کنید.

