التخلص من الإمساك

هذا هو هدفي _____

_____

_____

مقترحات لقوائم أغذية عالية في محتوى الألياف

	اليوم 1	اليـوم 2
إفطار	بيضة مخفوقة فطيرة (مفين) بالردّة (قشر القمح) عصير برقوق (قراصيا) حليب	(عصيدة) دقيق الشوفان بالزبيب مشمش حليب
وجبة صغيرة	بسكوت جراهام المملح ماء	شرائط خبز توست من دقيق الحبوب الكاملة بزبدة الفول السوداني حليب
غداء	حساء العدس سندويتش تونة خبز دقيق القمح الكامل تونة حليب	حساء اللحم البقري بالخضراوات فطيرة من (تورتيّا) الذرة محشوة بالجبن عصير برتقال
وجبة صغيرة	بسكوت (كراكرز) من دقيق القمح الكامل وعليه زبدة الفول السوداني	فاكهة طازجة
عشـاء	خبز مستدير محشو بما يلي لحم بقري بقول جزر مطبوخ سلطة فواكه طازجة حليب	دجاج مشوي في الفرن بسلة (بازلاء) أرز سلطة خضراء حليب

مثله لمأكولات خفيفه غنيه بالألياف

- خبز (مفن) مصنوع من دقيق الحبوب الكامل (قمح , شوفان , ذره , شعير)
- فاكهه طازجه
- شرائح جزر مطهيه وطريه
- شرائح خبز محمص (توست) مصنوع من دقيق الحبوب الكامله
- فشار
- فاكهه مجففه مطهيه وطريه (بدون بذور)
- بسكوت مصنوع من الشوفان
- بسكوت محشو بالتين
- سيريال من دقيق القمح

تحذير : يمكن للأطفال قبل العام الرابع من عمرهم ئان يختنقوا بسبب تناول بعض الأطعمه مثل السجق (هت دج) , فشار , مكسرات , جزر طازج , عنب , حلوى مسكره , لبات , وحلوى جامده.
لهذا فاحذري بعدم إعطاء طفلك هذه المأكولات . قطعي السجق (هت دج) قطعا صغيره جدا .

بتصرف نقلاً عن إدارة الصحة بكاليفورنيا، فرع التغذية التكميلية التابع لبرنامج المرأة والرضيع والطفل (WIC). قام بالطباعة برنامج المرأة والرضيع والطفل بإدارة الصحة بولاية واشنطن. برنامج المرأة والرضيع والطفل يطبق مبدأ تكافؤ الفرص. هذه الوثيقة متاحة عند الطلب بأشكال أخرىللأشخاص ذوي الإعاقات. لتقديم طلب بذلك، يرجى الاتصال بالرقم ١-٨٠٠-٥٢٥-٠١٢٧ (وسيلة الاتصـال لضعـاف السمع/المبرقـة الكاتبـة ١-٨٠٠-٨٣٣-٦٣٨٨).

Washington State Department of Health

DOH Pub 961-195 8/2004
ARABIC

مأكولات غنيه بالألياف

منتجات من الحبوب الكامله
(قمح , شوفان , شعير , ذره)
- خبز مصنوع من دقيق الحبوب الكامل
- بسكوت رقيق (كراكرز) مصنوع من دقيق الحبوب الكامل
- خبز (مفن) مصنوع من دقيق الحبوب الكامل
- تورتيا مصنوعه من دقيق الذره
- فشار

سيريال الفطور تؤكل بارده
- سيريال من نخاله الحبوب الكامله ١٠٠٪
- سيريال من القمح الكامل
- انواع اخرى من سيريال القمح

سيريال الفطور تؤكل ساخنه
- شوفان
- سيريال نخالة القمح الكامل
- أنواع أخرى من سيريال الحبوب الكامله

خضروات مطهيه
- جزر
- فاصولياء خضراء
- بطاطس
- لوبيا خضراء
- ذره
- بازيلا خضراء
- خضار مورق أخضر مطهي مثل السبانخ
- بروكلي
- قرنبيط
- كرنب
- قرع شتوي
- قرع صيفي
- معظم أنواع الخضروات الأخرى

حبوب مطهيه
- أرز أسمر
- شعير
- أنواع أخرى من الحبوب فاكهه

فاكهة طازجة
- كمثرى
- خوخ
- تفاح
- فراوله
- تين

فاكهه مجففه
- قراصيا
- زبيب
- تين
- مشمش
- كمثرى
- خوخ
- تفاح

بقول
- بازلا جافة
- فاصولياء جافه
- فاصوليا سوداء جافه
- لوبيا جافه
- فاصوليا كلوية الشكل جافه
- عدس
- حمص شامي
- زبدة الفول السوداني

هل يعاني طفلك من الإمساك ؟

أمور هامه يجب إتباعها وأخرى لا يجب عملها

يجب أن تتأكدي من طبيبك أن طفلك يعاني من الإمساك وليس شيئ آخر لا تقلقي إذا لم يتبرز طفلك كل يوم . إذا كان براز طفلك لينا فهو غالبا لا يعاني من الإمساك . لأن الإمساك عادة يسبب صلابة وجفاف البراز بشكل يصعب إخراجه . إياك أن تعطي طفلك أي نوع من الملينات أو الزبوت أو تحميلات (لبوس) أو حقن شرجيه ما لم يقم طبيبك بوصفها . لأن إستخدام هذه الأشياء قد يسبب مشاكل صحيه .

في حالات الإمساك قد ينصحك الطبيب بما يلي :

- أن تعطي طفلك مأكولات غنيه بالألياف (الألياف هي الجزء الذي لا يهضم من المأكولات , ولكنها تؤدي إلى تلين البراز)
- أن تعطي طفلك الكثير من السوائل
- أن تساعدي طفلك على الذهاب إلى الحمام بانتظام
- أن تشجعي طفلك على النشاط وممارسة الكثير من التمرينات الرياضيه

اسباب الإمساك متنوعه , إمساك بسبب التغذيه وإمساك لأسباب أخرى. أعطي طفلك الكثير من الألياف والسوائل.

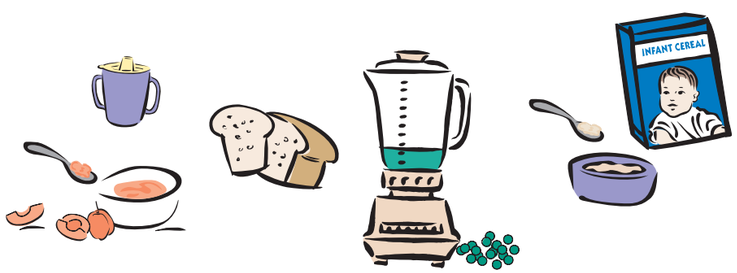
أعطي لطفلك مزيداً من الألياف والسوائل.

بالنسبه للأطفال الرضع دون سن ٦ أشهر

يجب عليك إستشارة طبيبك في كل ما يقلقك , فهو أفضل من ينصحك بما يجب عمله .

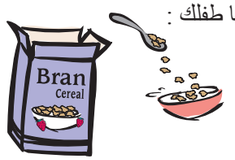
بالنسبه للأطفال الرضع بعد سن ٦ أشهر.

- أعطي طفلك أطعمه غنيه بالألياف
- أعطي طفلك كثيرا من السوائل
- قدمي لطفلك ٢ إلى ٤ أوقية من المشمش المهروس ,عصير البرقوق
- إمزجي ملعقه صغيره من سيريال نخالة الحبوب مع حليب الأم أو الحليب الصناعي (فورمولا) وأضيفيها إلى السيريال الخاص بالأطفال.
- تحتوي مأكولات الأطفال المجهزه في البيت من الخضروات والفاكهه على نسب أعلى من الألياف من نسبة الألياف في مأكولات الأطفال المعلبه

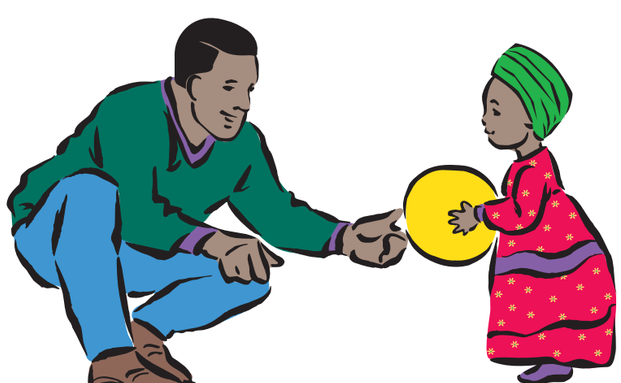


الأطفال الذين بدأو الحبو أو المشي والصغار

- ساعدي طفلك على الذهاب إلى الحمام بانتظام. خصصي وقتا معينا في اليوم. وأفضل وقت لذلك هو بعد تناول الوجبات
- شجعي طفلك على الذهاب إلى الحمام وقت ما يحتاج ولا تستعجليه
- شجعي طفلك على أكل أنواع مختلفه من المأكولات الغنيه بالألياف إضافة المصنوع من دقيق القمح الكامل والسيريال , الخضروات والفاكهه الطازجه
- لزيادة نسبة الألياف في طعام طفلك, يمكنك إضافة الآتي إلى المأكولات اللينه أو السيريال التي يأكلها طفلك :
  - ١ إلى ٣ ملعقة طعام باليوم من نخالة الحبوب كاملة القيمة الغذائية
  - ١ إلى ٤ ملعقة طعام باليوم من نخالة دقيق القمح
  - ١ إلى ٢ ملعقة طعام من الفاكهة المجففة مفرومة وناعمة مثل الزبيب، القراصيا أو التفاح الجاف



- أعطي لطفلك الكثير من السوائل يومياً، خصوصاً الماء
- شجعي طفلك على النشاط . لأن اللعب والتمارين اليوميه المنتظمه في غاية الأهميه للصحه



Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Relief from Constipation**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-195