

## درمان یبوست در دوران شیردهی

قدم اول در درمان یبوست مادران شیرده توصیه به افزایش مصرف میوه، سبزیجات و فیبر به همراه افزودن مقدار آب مصرفی به میزان حداقل ۲ لیتر در روز است. ورزش نیز می تواند در رفع علائم ناشی از یبوست کمک کننده باشد. چنان چه مادر از ضد دردهای حاوی کدئین استفاده می کند، بهتر است دارو قطع شده و استامینوفن یا یک **NSAID** جایگزین آن شود. سایر داروهای مسبب یبوست نیز بایستی در نظر گرفته شده و در صورت امکان تعدیل دوز یا قطع شوند. خوشبختانه اغلب ملین ها ترشح ناچیزی به شیر مادر داشته و مصرف آنها در شیردهی ایمن است. در بین ملین ها، ملین های حجم دهنده (نظیر پسیلیوم) و ملین های اسموتیک (نظیر لاکتولوز) جهت تجویز در مادر شیرده ارجح هستند. در تجویز هر یک از این داروها بایستی به طول مدت یبوست، شروع اثر دارو و افزایش مصرف مایعات همزمان توجه کرد. بطور کلی ملین های اسموتیک را می توان جهت درمان یبوست های حاد، و ملین های حجم دهنده را جهت درمان یبوست های مزمن در نظر گرفت. ملین های محرک (نظیر سنا و بیزاکودیل) بهتر است بطور روتین در این افراد استفاده نشده و تجویز آنها محدود به یبوست های شدید و یا عدم پاسخ به داروهای خط اول می باشد

پایگاه جامع اینترنتی بیان  
موضوعات و عناوین مختلف ارزشی و عمومی  
نویسنده وبلاگ: سعید قدیمی  
دارنده عناوین مختلف در وبلاگ نویسی  
[www.Bayan.MihanBlog.com](http://www.Bayan.MihanBlog.com)

