

مقدمه :

در دوران بیماری، کودک بی اشتها، بهانه گیر و خسته است. اگر مادر به تغذیه او بی توجه باشد کودک دچار مشکلات دیگری هم شده و درمان او سخت و طولانی می شود. مادران باید در این دوران توجه داشته باشند که:

- نیاز کودک بیمار به مواد غذایی افزایش می یابد.
- اتلاف مواد غذایی از بدن کودک بیمار با علائمی مثل اسهال، استفراغ یا تب بیشتر می باشد .
- دریافت مواد غذایی بدلیل بی اشتها یا زخم دهان، زخم گلو و یا گرفتگی بینی کم می شود.

اهمیت تغذیه کودک در دوران بیماری :

در دوران بیماری برای اینکه بدن بتواند با عوامل بیماریزا مقابله کند نیاز به انرژی و مواد مغذی بیشتری دارد . از طرف دیگر چون کودک در حال رشد است باید غذای کافی مصرف کند تا همزمان رشد بدن او نیز تامین شود . پس در مجموع ، کودک در دوران بیماری نیاز به انرژی و مواد مغذی بیشتری دارد . چنانچه به تغذیه کودک در این دوران توجه نشود نه تنها وزن او افزایش نمی یابد ، بلکه دچار سوء تغذیه می گردد، بنابراین اگر تغذیه کودک در طی بیماری مناسب باشد ، هم سریعتر بهبود پیدا می کند و هم کمتر وزن از دست می دهد.

اهمیت تغذیه کودک در دوران نقاهت :

دوران نقاهت زمانی شروع می شود که علائم بیماری به تدریج از بین رفته و بیماری رو به بهبود می رود . برخلاف دوران بیماری که کودک بسیار بی اشتها است ، در دوران نقاهت ، بطور واضح اشتها او بیشتر می شود . این زمان بهترین فرصت

برای جبران وزن از دست رفته کودک در دوران بیماری است. باید حتماً از این فرصت استفاده کرد و به او غذای بیشتری بدهید.

برای تغذیه کودکی که دچار اسهال است چه باید کرد ؟

وقتی کودک مبتلا به اسهال می شود میزان دفعات اجابت مزاج او افزایش می یابد. به خصوص دفع آب، سدیم و پتاسیم بدن بسیار زیاد می شود بنابراین برای جلوگیری از خطر کم آبی و مرگ کودکان باید آب و مایعات و غذای بیشتری به کودک بدهیم . برخی تصور می کنند که غذا خوردن برای کودک مبتلا به اسهال ضرر دارد در صورتی که اگر غذا به مقدار کم و در دفعات زیاد به کودک داده شود به هر حال مقداری از آن جذب می شود و کم کم دفعات اجابت مزاج او کمتر خواهد شد . دادن غذا باعث می شود که کودک سریعتر بهبود پیدا کند .

چه غذاهایی برای کودک مبتلا به اسهال مناسب است ؟

در هنگام اسهال باید دفعات شیر دهی به کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود را افزایش داد . به کودکان بالاتر از ۶ ماه دادن غذاهایی مثل سوپ و آش ساده مفید است . علاوه بر غذاهای آبکی غذاهای دیگر مثل کته نرم با گوشت ماهیچه یا مرغ مناسب هستند . به کودک نباید نوشابه و آب میوه صنعتی بدهید چون، اسهال کودک بدتر می شود .

بهبود جبران آب از دست رفته

به کودک مبتلا به اسهال

مایعاتی مانند آب، چای کم رنگ و کم شیرین

و ORS بدهید

از غذاهایی که پتاسیم دارند مثل موز و اسفناج بیشتر استفاده کنید (مصرف اسفناج برای کودکان از یکسالگی به بعد توصیه می شود). وقتی به کودک مبتلا به اسهال غذا می دهید دفعات اجابت مزاج او افزایش می یابد و برخی تصور می کنند که غذا خوردن برای کودک مبتلا به اسهال ضرر دارد. در صورتیکه اگر غذا به مقدار کم و دفعات زیاد به کودک داده شود جذب غذا بهتر خواهد بود.

تغذیه کودکی که استفراغ می کند :

- در صورتی که کودک تهوع دارد دادن غذا را تا چند ساعت قطع کنید ولی هر ۱۰ دقیقه ۳-۲ قاشق به او مایعات سرد بدهید.
- بعد از اینکه چند ساعت از قطع شدن استفراغ در او گذشت ۸-۶ قاشق غذا خوری شیر یا پوره رقیق به او بدهید.
- اگر بعد از شیر یا پوره استفراغ نکرد بعد از دو ساعت به همان میزان به او شیر یا پوره بدهید.

تغذیه کودک تب دار :

تب با کاهش اشتها و افزایش متابولیسم بدن، در روند تغذیه کودک اختلال ایجاد می کند.

در این موقع توصیه های زیر مفید است :

- تداوم تغذیه با شیر مادر یا شیر مصنوعی (در شیرخوارانی که شیر مادر خوار نیستند) در کودکان کمتر از ۶ ماه
- تداوم تغذیه با شیر مادر همراه با غذاهای مایع در کودکان بالای ۶ ماه
- افزایش تعداد دفعات تغذیه، حتی با حجم کم جهت جبران کاهش اشتها کودک



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی

تغذیه کودک در دوران بیماری و نقاهت



گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده

سال ۱۳۸۹

- در هر وعده غذا، نسبت به قبل مقدار غذای بیشتری به کودک بدهید.
- غذای کودک را نسبت به قبل مقوی تر تهیه کنید. انرژی غذای کودک را می توانید با افزودن یک قاشق مرباخوری کره یا روغن افزایش دهید.



جهت دریافت اطلاعات بیشتر
در خصوص تغذیه صحیح کودک در دوران بیماری و نقاهت
به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید
ویا با شماره تلفن ۰۴۹۰۲۰۴۸۸۴ تاس حاصل فرمایید

نقاصه های کلی در زمینه تغذیه کودک در دوران بیماری و

نقاهت:

- قبل از غذا دادن به کودک دست و صورتش را بشوید تا احساس آرامش کند.
- غذا دادن به کودک بیمار مشکل و خسته کننده است و باید سعی کنید با صبر و حوصله زیادی به کودک غذا بدهید.
- در طول بیماری کودک را به خوردن غذا تشویق کنید.
- حتی اگر مقدار کمی غذا بخورد بهتر از آن است که چیزی نخورد.
- درحالتی که کودک خواب آلود است به او غذا ندهید.
- از غذاهایی که در حالت سلامت، کودک به آنها علاقه بیشتری دارد به او بدهید.
- غذاهای نرم مثل سوپ، فرنی و پوره به او بدهید.
- برای نرم کردن غذا از شیر یا روغن مایع استفاده کنید.
- کودک را مجبور به خوردن غذا نکنید چون باعث تهوع در او می شود.
- در صورت گرفتگی بینی قبل از دادن غذا به کودک بینی او را تمیز کنید.
- به کودک بیشتر از قبل غذا بدهید و دفعات وعده غذایی را زیاد کنید.
- اگر کودک تب دارد وقتی تب او پایین آمد، به او غذا بدهید.
- در دوران نقاهت تعداد وعده های غذای کودک را بیشتر کنید (به جای ۵ وعده، ۶ وعده غذا به کودک بدهید)