

## توصیه های تغذیه ای در کودک بیمار



تهیه و تنظیم : واحد تغذیه  
بیمارستان شهید انصاری رودسر

- ✓ قبل از دادن غذا به کودک باید دستها و صورت او شسته شود زیرا به کودک احساس آرامش می دهد، حتی اسباب بازی های کودک نیز مرتب شستشو شود.
- وقتی کودک خواب آلود است به او غذا داده نشود.
- ✓ غذا دادن به کودک بیمار مشکل و خسته کننده است و مادر باید با صبر و حوصله بیشتری به کودک غذا بدهد.
- ✓ از غذاهای مورد علاقه کودک در زمان سلامتی، به او بیشتر داده شود.
- ✓ غذاهایی که نرم هستند و خوردن آنها نیاز به جویدن زیاد ندارد به کودک بدهید (مانند سوپ یا پوره و فرنی )
- ✓ برای نرم کردن غذا، کمی کره یا روغن مایع و یا شیر به غذای کودک اضافه شود.
- ✓ غذا به دفعات بیشتر و با حجم کمتر به کودک داده شود.
- ✓ حتی اگر کودک مقدار کمی غذا بخورد بهتر از آن است که چیزی نخورد .
- ✓ دادن آب و مایعات گرم نظیر انواع سوپ ها و آش محلی سبک مانند آش برنج و سبزیجات به کودک و دادن آبمیوه تازه توصیه می شود.
- ✓ کودک را مجبور به خوردن غذا نکنید چون ممکن است باعث تهوع در کودک شود یا غذا وارد مجاری تنفسی او گردد.
- ✓ جذاب نمودن غذای کودک با استفاده از مواد غذایی رنگی مانند هویج، کدو حلوائی، نخود فرنگی، گوجه فرنگی و لوبیا سبز جهت افزایش تمایل کودک به غذا خوردن توصیه می شود.
- ✓ در بیماریهای تب دار، بعد از اثر داروی تب بر و کاهش نسبی تب، غذا به کودک داده شود.

- ✓ تداوم شیردهی به مادران کودکان شیرخوار تاکید می شود. ضمناً مصرف شیر در کودک تب دار هیچ منعی ندارد.



### تغذیه کودک تب دار :

تب باعث می شود اشتهای کودک کمتر شود. در این موقع توصیه های زیر مفید است:

- در کودکان زیر ۶ ماه تغذیه با شیرمادرو یا شیرمصنوعی ( در شیرخوارانی که شیرمادر خوار نیستند ) مانند گذشته ادامه یابد.
- در کودکان بالای ۶ ماه تغذیه با شیرمادر همراه با غذاهای رقیق مانند سوپ و... ادامه یابد .
- تعداد دفعات تغذیه (حتی با حجم کم ) جهت جبران کاهش اشتهای کودک افزایش یابد.

### تغذیه کودک مبتلا به تهوع و استفراغ :

- ✓ به مدت ۴ تا ۶ ساعت دادن غذا را قطع کنید ولی هر ۱۰ دقیقه حدود ۲ قاشق چای خوری مایعات به کودک داده شود.
- ✓ اگر بعد از ۴ تا ۶ ساعت استفراغ کودک متوقف شد، ۲ قاشق غذاخوری شیر یا پوره نسبتاً رقیق به کودک بدهید.

✓ در صورتیکه کودک بعد از مصرف پوره یا شیر استفراغ نکرد مجدداً بعد از دو ساعت همان مقدار شیر یا پوره رقیق را به کودک بدهید و کم کم به مقدار و غلظت غذا اضافه کنید.

✓ در صورتی که کودک مجدداً استفراغ کرد تغذیه کودک را با همان مقدار یعنی ۲ قاشق چای خوری مایعات شروع کنید.

✓ اگر کودک بعد از مصرف هر بار غذا استفراغ کند و نشانه هایی از کم آبی در کودک دیده شود باید سریعاً به مراکز بهداشتی - درمانی مراجعه کرد.

✓ اگر استفراغ به دنبال سرفه زیاد، باشد ( مثلاً کودک سرماخورده به دنبال سرفه شدید استفراغ می کند ) مادر باید کم کم به او در حالت نشسته غذا بدهد و کودک بعد از غذا مدتی به حالت نشسته باشد .

### تغذیه کودک مبتلا به عفونت حاد تنفسی :

✓ برای کودکان زیر ۶ ماه ، افزایش تغذیه با شیر مادر توصیه می شود.

✓ به کودکان بزرگتر از شش ماه غذاهایی داده شود که نسبت به حجم آن از بالاترین میزان کالری و مواد غذایی برخوردار باشد. براساس سن کودک این غذاها باید مخلوطی از غلات ، حبوبات ، گوشت ، مرغ باشد و برای مقوی تر شدن آنها می توان کمی روغن مایع یا کره به آن اضافه کرد.

✓ فرآورده های لبنی و تخم مرغ نیز مناسبند. ( سفیده تخم مرغ به کودک زیر یک سال داده نشود).

✓ باید کودک را ترغیب کرد تا جایی که میل دارد غذا بخورد.

✓ دادن مایعات غذایی گرم نظیر سوپ به کودکان مبتلا به سرماخوردگی و سرفه به بهبود علائم بیماری و جبران آب از دست رفته از طریق تب کمک می کند.

✓ قبل از تغذیه کودک تمیز نمودن بینی از ترشحات توصیه می شود.

✓ دادن مقداری عسل با چای ولرم به بهبود حال کودک دچار عفونت تنفسی و سرفه کمک می کند. (البته دادن عسل به کودکان زیر یکسال توصیه نمی شود).

### تغذیه کودک پس از بیماری :

بر خلاف دوران بیماری که کودک بی اشتهاست ، در دوران پس از بیماری به طور واضح اشتهای کودک بیشتر می شود . این زمان بهترین فرصت برای جبران وزن از دست رفته کودک در دوران بیماری

است . باید حتماً از این فرصت استفاده کنید و ۲ پیام زیر را به خاد داشته باشید :

✓ تعداد وعده های غذایی کودک بیشتر شود. (دادن دو وعده غذا

اضافی و پر انرژی به کودک بسیار ضروری است)

✓ غذای کودک را نسبت به قبل مقوی و مغذی تر نمایید.

### روش مقوی و مغذی کردن غذای کودک:

برای مغذی کردن غذای کودک ( افزایش املاح، ویتامینها، و پروتئینها ) می

توان اقدامات زیر را انجام داد:

✓ حتی الامکان مقداری گوشت ( مانند گوشت مرغ، ماهی، گوسفند و...) به صورت تکه ای یا چرخ کرده به غذای کودک اضافه نمایید.

✓ از مخلوط آرد، غلات و حبوبات تفت داده شده یا جوانه زده شده آنها، کره یا روغن مایع(روغن زیتون) در غذای کودک استفاده کنید.

• در غذای کودک از نخود و لوبیا، عدس، ماش (بعد از ۹ ماهگی) که خوب پخته و له شده باشد ،استفاده کنید.

• برای کودک سوپ یا کته همراه با گوشت و استخوان مثل ران مرغ یا ماهیچه گوسفند تهیه نمایید یا تعدادی قلم گوسفند یا گوساله را خوب به طور جداگانه بپزید .عصاره آنرا برای مدت ۳ روز در یخچال و ۲ ماه در فریزر می توان نگهداری نمود. به هر وعده غذای کودک ۲ قاشق غذاخوری از این عصاره اضافه نمائید .

• از انواع مغزها مثل گردو ، بادام و... به صورت پودر شده در غذای کودک استفاده کنید.

افزودن تخم مرغ به غذای کودک ،مثلاً می توان تخم مرغ آبپز

( برای کودکان زیر یکسال فقط زرده ) را داخل پوره سیب زمینی و

یا سوپ کودک بعد از طبخ رنده کرد.

✓ همچنین می توانید کمی آرد، شیر و کره با هم مخلوط کرده به سوپ کودک اضافه نمایید.

✓ از یازده ماهگی می توانید کمی خامه پاستوریزه به سوپ کودک اضافه کنید.



منبع: سایت معاونت بهداشتی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی و دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

