

گاستروآنتریت (اسهال و استفراغ) چیست؟

التهاب معده و روده را می گویند که موجب اسهال و استفراغ در کودکان می شود.

علت گاستروآنتریت ممکن است ویروسی یا میکروبی باشد. علائم بیماری شامل: اسهال، استفراغ، بی اشتها، درد شکم، ضعف و تب می باشد.

تغذیه کودک مبتلا به اسهال:

وقتی کودک مبتلا به اسهال می شود، میزان و دفعات اجابت مزاج افزایش می یابد. بخصوص دفع آب، سدیم و پتاسیم بدن بسیار زیاد می شود. بنابراین برای جلوگیری از خطر کم آبی و مرگ کودکان باید سریعاً دریافت آب و غذا را در کودکان بیشتر نماییم. بر خلاف تصور بعضی مردم، غذا خوردن برای کودک مبتلا به اسهال ضروری ندارد و 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.



نکات تغذیه ای:

- به کودک بیشتر از معمول مایعات داده شود: علاوه بر **ORS** مایعاتی نظیر سوپ، دوغ، آب و... را می توان به کودک داد. با اضافه کردن کمی نمک تاثیر این مایعات غذایی در پیشگیری از کم آبی افزایش می یابد.

- به کودک بیشتر از معمول غذا داده شود: اگر کودک شیر مادر خوار است تعداد دفعات شیردهی افزایش یابد چرا که دادن شیر به شیرخوار، خود مهمترین عامل کاهش ابتلا به اسهال در شیرخواران است. اگر کودک شیرمادر خوار نیست شیر مورد مصرف به او داده شود. در کودکان بزرگتر از ۶ ماه باید علاوه بر شیرمادر از غذاهایی مثل ماست، زرده تخم مرغ، غلات و سایر غذاهای نشاسته ای، گوشت، ماهی، حبوبات و سبزیجات استفاده و به هر وعده غذای کودک یک قاشق مربا خوری روغن مایع اضافه کرده و کودک را به خوردن حداقل ۶ وعده غذا در روز تشویق نمود.



- در صورت مشاهده استفراغ بعد از خوردن **ORS** و یا غذاهای مایع باید به کودک آهسته تر و به میزان کمتر و دفعات بیشتری غذا داده شود

- برای اطمینان از دریافت ویتامین ها و املاح توصیه می شود در طبخ سوپ از انواع سبزیجات سبز و زرد استفاده شود.

- به کودک غذاهای آبکی مانند سوپ بدهید

- علاوه بر غذاهای آبکی غذاهای دیگری مانند کته نرم و گوشت ماهیچه یا مرغ بدهید.

- غذای کودک باید تازه و خوب پخته شده باشد. مخلوط شیر و مواد غذایی در بچه های بالاتر از ۶ ماه بهتر از شیر به تنهایی تحمل می شود.

- به کودک انواع نوشیدنی های صنعتی مثل آبمیوه صنعتی (ساندیس) و نوشابه ندهید چون اسهال کودک بدتر می شود.

- در دوره بیماری همواره کودک را تشویق به خوردن نمایید.





وزارت بهداشت، درمانی و آموزش پزشکی

کد: KH-NC-HE-N4
تاریخ تدوین: ۹۸/۳/۱۲
تاریخ ابلاغ: ۹۸/۲/۱۴

بیمارستان خاتم
الانبیا میانه

عنوان

تغذیه کودکان مبتلا به

گاستروآنتریت

تهیه و تنظیم :

سامیه شاه محمدلو

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

- اگر بعد از ۴ تا ۶ ساعت استفراغ کودک متوقف شد، ۲ قاشق غذا خوری شیر یا پوره نسبتاً رقیق به کودک بدهید.

- در صورتیکه کودک بعد از مصرف پوره یا شیر استفراغ نکرد مجدداً بعد از ۲ ساعت همان مقدار شیر یا پوره رقیق را به کودک بدهید و کم کم به مقدار و غلظت غذا اضافه کنید.

- در صورتیکه 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 نشانه‌هایی 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 می‌کند) مادر باید کم کم به او در حالت نشسته غذا بدهد و کودک بعد از غذا مدتی به حالت نشسته باشد.

- به کودک غذاهای پتاسیم دار مانند موز، اسفناج و سیب زمینی بدهید.



- بعد از قطع اسهال غذاهای توصیه شده نیز ادامه یابد و تا دو هفته بعد از بهبود بیماری در کودکان بالای ۶ ماه به کودک روزانه یک وعده غذای اضافی داده شود. اگر اسهال کودک از نوع پایدار باشد (۱۴ روز و یا بیشتر طول بکشد) بعد از بهبودی کودک حداقل روزانه یک وعده غذای اضافی تا یک ماه بعد از قطع اسهال داده شود.

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.