

معلومات للأهل: نصائح التغذية للأطفال المصابين بالإسهال أو التهاب المعدة

أعزاءنا الأهل

إذا كان طفلكم يعاني من إسهال حاد أو التهاب في المعدة، فإن التغذية السليمة تساعد في دعم عملية الشفاء وتعويض السوائل المفقودة. إليكم بعض النصائح الغذائية المهمة لطفلكم:

1. السوائل

- الإسهال يؤدي إلى فقدان السوائل. من الضروري أن يشرب طفلكم كمية كافية من السوائل لتجنب الجفاف.
- في حالة القيء: قدموا كميات صغيرة من السوائل (5-10 مل) كل 5-10 دقائق لتجنب إرهاق المعدة.
- لا تعطوا لطفلكم كميات كبيرة دفعة واحدة: تناول كمية كبيرة من السوائل مرة واحدة قد يزيد من القيء. لذا، قدموا السوائل بملعقة صغيرة إذا كان القيء شديداً.

- المشروبات المناسبة:

- محاليل الأملاح (مثل Oralpädon أو Elotrans من الصيدلية)
- شاي الأعشاب (الزهورات) غير المحلى (مثل البابونج أو الشمر)
- عصير التفاح المخفف بالماء
- الماء (تجنبوا المياه الغازية)

2. الأطعمة المناسبة

- اليوم 1-2: بعد الإسهال، يمكن لطفلكم تناول أطعمة خفيفة لتهئية المعدة.
- بسكويت خفيف غير محلى وخبز محمص
- الأرز المسلوق أو الجزر أو التفاح المبشور (اتركوه بضع دقائق ليطلق البكتين)
- من اليوم 3: يمكن إدخال الأطعمة تدريجياً.
- البطاطا أو الجزر (مهروسة و مسلوقة)
- الموز (يساعد في تخفيف الإسهال)
- الدجاج أو السمك الأبيض (مطهو البخار أو مسلوق)
- اللبن الزبادي أو العيران.

3. الأطعمة التي يجب تجنبها

- الحليب (سكر الحليب غير مناسب مع الإسهال)
- المشروبات والعصائر السكرية (قد تزيد الإسهال)
- الأطعمة الغنية بالدهون أو المتبلة بشدة

- الفواكه والخضروات النيئة (ما عدا الموز) في الأيام الأولى

4. نصائح عامة

- التكرار: قدّموا لطفلكم وجبات صغيرة منتظمة بدلاً من وجبات كبيرة.
- الراحة: الراحة والنوم مهمان للشفاء.
- النظافة: احرصوا على غسل الأيدي بانتظام لتجنب عدوى الآخرين.

متى يتوجب عليكم مراجعة الطبيب؟

- إذا تدهورت حالة طفلكم أو ظهرت الأعراض التالية، زوروا في العيادة (أو عيادة الطوارئ خارج أوقات الدوام):
- قيء شديد أو دم في البراز
 - فقدان الشهية المستمر
 - علامات الجفاف (مثل جفاف الفم، **قلة التبول**، عيون غائرة)
 - حمى مستمرة تتجاوز 38.5 درجة مئوية

نتمنى لطفلكم الشفاء العاجل!