نصائح تغذية الطفل عند المرض

في حالتي الغثيان والتقيؤ:

ما إن تستقرّ حالة طفلك قليلاً، قدّمي له بعض الأطعمة الخفيفة واللطيفة على المعدة كالتوست والخبز المحمّص والشوربة مع الأرز أو النودلز.

وبما أنّ التقيؤ قد يسبب الجفاف السريع لجسم طفلك الصغير، أبقي أكواب الماء والعصير بجانبه وشجعيه على شرب بعض الجرعات منها بين الحين والآخر.

هذا وتجنبي إطعام طفلك المأكولات الغنية بالدهون أو أي من المنتجات اللبنية التي قد تُفاقم حالة الغثيان.

في حالتي القحة وآلام الحلق:

اختاري لطفلك الأطعمة الباردة التي تخفف آلام الحلق وتلك الطرية التي يسهل ابتلاعها، مثال الجيلاتين والبودينغ وسموسيز الفاكهة.

وبما أنّ شعور الألم عند الابتلاع قد يدفع ببعض الأطفال إلى التوقف عن الشرب، اطلبي من طفلكِ امتصاص بعض قطع الثلج (إن كان بعمر السنتين أو أكثر) وشرب الشاي الدافئ مع العسل.

إلى ذلك، تلافي إطعام طفلك المأكولات الغنية بالملح والحامض، لما لها من تأثير سلبي على الحلق.

في حالة الحمّى:

بما أنّ حاجة الطفل إلى الوحدات الحرارية تزداد مع ارتفاع حرارته، تنصحكِ "عائلتي" بأن تقدّمي له الأطعمة اللطيفة والوجبات الخفيفة على غرار الشوفان والبطاطس المهروسة والبودينغ.

أضيفي إلى هذه الوجبات المياه الباردة والعصائر المخففة التي من شأنها أن تعوّض عن مخزون المياه الذي افقتده جسم الطفل جراء التعرّق الناتج عن ارتفاع الحرارة. وابتعدي قدر الإمكان عن الأطعمة المجمّدة التي قد تؤدي إلى اشتداد القشعريرة المصاحبة للحمى.

في حالة احتقان مجاري الهواء:

قدّمي لطفلك شوربة الدجاج الغنية بالفيتامينات والمعادن والمُثبتة قدرتها على التخفيف من حدة التهاب مجاري التنفس.

فضلاً عن ذلك، أعدّي لطفلكِ الليموناضة الدافئة وعصير التفاح الساخن مع القرفة لمدّه بالسوائل التي يحتاج إلها جسمه ومساعدته على التخلص من المخاط.

إلى ذلك، تفادي إطعام طفلكِ منتجات الألبان والأجبان التي قد تغطي فمه وحلقه وتزيد من انزعاجه.

في حالة الإسهال:

اجعلي طفلكِ يتبع نظاماً غذائياً خاصاً أساسه الموز والأرز والتوست المحمص والكثير من الماء والسوائل المخففة التي من شأنها أن تعوّضه عن كمية المياه التي خسرها نتيجة تبرزه بشكلٍ متواصل. وإيّاكِ أن تقرّبي له الأطعمة الغنية بالدهون والملح والسكر أو الحليب، كونها صعبة الهضم.