

خطوات التعامل مع الطفل المصاب بالإسهال

مع تبدل الطقس، يصاب بعض الأطفال بالإسهال فهو امر طبيعي الا ان تكراره لعدة ايام يدعو الى القلق لانه يسبب الجفاف للطفل نتيجة لخسارته كميات من الماء.

في تعريف الإسهال، هو اضطراب في المعدة يسبب سوء امتصاص للأطعمة والمياه والأملاح. وفي حال تعرض طفلك للإسهال لا بد من اتباع هذه التعليمات الغذائية:

هناك العديد من الاطعمة التي يمكن ان تسبب الإسهال او تزيد من حدته، وبالتالي يجب الإمتناع عن تقديمها للطفل. نذكر منها:

- الحليب ومشتقاته.
- كل الأطعمة الغنية بالألياف كالبطيخ والخس.
- الأطعمة الغنية بالدهون والزيوت كالمقالي.
- الحلويات التي تدخل في مكوناتها الكريمة.
- كل البقوليات كالحبوب مثل الفاصوليا والفاصوليا وغيرها..
- الخضار كالبنندورة والخيار.
- جميع المشروبات الغازية.

هذا ويجب ان يتم استبدال هذه الأطعمة بأخرى تساعد على تطهير الأمعاء وبالتالي وقف الإسهال، وهي:

- العصائر الطبيعية كالتفاح والموز لان الأخير يحتوي على الياف تساعد على امتصاص السوائل.
- الدجاج المسلوق على البخار لانه سهل الهضم وغني بالبروتين.
- الأرز والبطاطا المسلوقة من دون اي اضافات.
- التوت المجفف لانه غني بمواد قابضة تساعد على التقليل من حدة الإلتهابات وافراز السوائل.
- المشروبات الدافئة المكونة من الأعشاب التي تعمل على تهدأت التقلصات كالنعناع مثلا.

وفي الختام، لا بد على كل ام ان تحمي طفلها من الإصابة بالإسهال من خلال الإحتفاظ بنظافته والتأكد من سلامة المياه التي تقدمه لها ان تكون مياه معدنية مغلقة بإحكام.

كما وعليها ان تهتم بغسل يدي طفلها في حال كان يلعب بأماكن عامة او في الخارج لان البكتيريا سهلة الانتقال اليه عن طريق وضع يده في فمه.

الانتباه الى نوعية الغذاء المقدم الى الطفل، وتجنب الإسراف في تقديم الأطعمة الغنية بالسكر.

ويبقى الأهم ان يتلقى الطفل كل التطعيمات اللازمة بحسب السن في موعدها وخاصة تطعيم الحصبة.