

خطوات التعامل مع الطفل المصابة 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 والاملاح. وفي حال تعرض طفلك للإسهال لا بد من اتباع هذه التعليمات الغذائية:

هناك العديد من الأطعمة التي يمكن ان تسبب الإسهال او تزيد من حدتها، وبالتالي يجب الامتناع 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 والفول وغيرها ..
- الخضار كالبندورة والخيار.
- جميع المشروبات الغازية.

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

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

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

كما وعليها ان تهتم بغسل يدي طفلها في حال كان يلعب بأمكان عامة او في الخارج لأن البكتيريا سهلة الإنقال اليه عن طريق وضع يده في فمه .

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

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