

شما هم می‌توانید سوژه «میزگرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» یا ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوژه‌های «میزگرد تغذیه» برای کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهار نظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره شیرخوار مبتلا به کرونا با حضور دکتر نسرین امیدوار متخصص تغذیه و دکتر علیرضا ناطقیان فوق تخصص عفونی کودکان

کرونا در شیرخوارگی



■ مهدیه آقازمانی

سرعت شیوع بیماری، کم‌کم کووید-۱۹ سراغ کودکان هم رفت. هر چند مرگ و میر کودکان در این بیماری قابل توجه نیست اما معمولاً کودکان نسبت به بسیاری از بیماری‌ها آسیب‌پذیرترند و نگرانی از ابتلای آنها بیشتر است.

در این شماره «میزگرد تغذیه»، وضعیت کودک ۱ سال و ۲ ماهه‌ای را بررسی می‌کنیم که پدر و مادرش به کرونا مبتلا شدند و خودش هم با علائم خفیف‌تر، بیمار شده اما نکته قابل توجه این است که در زمان ابتلای کودک شیرخوار به کرونا چه نکاتی را باید رعایت کرد و چه تغذیه‌ای در این شرایط برای کودک مناسب‌تر است.

خانم صالحی که فرزندش در پی ابتلای خودش به کرونا مبتلا شده، می‌گوید:

بعد از برطرف شدن علائم کرونا، باز هم پسر کم‌اشتها بود!

کرونا که خدا را شکر خوب بود و بعد هم یک شربت دادند که هر ۸ ساعت یکبار باید به وی می‌دادم. **سوال:** بی‌اشتهایی و ناآرامی کودکان تا چند روز طول کشید؟

کلا ۳ تا ۴ روز هر غذایی که به وی می‌دادم را نمی‌خورد و اگر اصرار می‌کردم همه را بالا می‌آورد ولی اسهال فقط یک روز داشت. من دارو را بعد از غذا به او می‌دادم و شاید همین کار باعث می‌شد، برای اینکه دارو را نخورد، غذا را هم بالا می‌آورد ولی تیش بعد از ۲ روز قطع شد. **سوال:** چه غذایی برایش درست می‌کردید؟

سوپ ماهیچه و مرغ برایش درست می‌کردم اما بی‌اشتها بود و من اصرار نمی‌کردم و فقط شیر خودم را می‌خورد.

سوال: آیا در زمان شیر دادن به پسران ماسک می‌زدید؟

بله، وقتی نزد پزشک رفتم به من توصیه کرد حتماً موقع شیر دادن ماسک بزنم و در منزل هم از پسر فاصله بگیرم و شب هم بعد از اینکه پسر شیرش را نخورد نباید کنار خودم می‌خوابید. در کل، غیر از زمان شیر دادن هم من در خانه تا ۱۰ روز ماسک می‌زدم. **سوال:** در زمانی که پسران کم‌اشتهایی داشتند؟

من خودم نفس‌تنگی و سرفه داشتم، نگران بودم که پسر هم همین

سوال: خانم صالحی! لطفاً توضیح دهید چگونه پسران مبتلا به کرونا شدند؟

ابتدا من مبتلا شدم. بدن درد شدید، گلودرد و تب داشتم. بعد از دو روز تست کرونا دادم که منفی بود ولی چون نگران بودم، تست بی‌سی‌آر هم دادم که در آن تست نشان می‌داد که مبتلا هستم. همسر هم مبتلا شد ولی علائمش خفیف‌تر از من بود. هر دو سردرد و سرگیجه هم داشتیم و من دچار تنگی‌نفس هم شده بودم. علائم پسر یکی - دو روز بعد از اینکه من و همسر مبتلا شدیم، بروز پیدا کرد.

سوال: پسران چند ساله است؟

پسر من ۱ سال و ۲ ماهه است و هنوز شیر مادر می‌خورد.

سوال: علائم پسران شبیه شما بود؟

نه، ابتدا بیقراری می‌کرد و ناآرام بود و هر غذایی که به وی می‌دادم را بالا می‌آورد. بعد هم تب کرد و اسهال هم داشت.

سوال: علائم تنفسی نداشت؟

سرفه و نفس‌تنگی اصلاً نداشت. با این حال من تا دیدم پسر تب کرده او را نزد پزشک بردم. ابتدا سطح اکسیژن خون پسر را اندازه‌گیری

نگاه متخصص تغذیه

تاکید دکتر نسرین امیدوار به سوژه «میزگرد تغذیه»

به کودک مبتلا به کرونا، در وعده‌های کوچک ولی متعدد غذا بدهید!

زمانی که کودک هم به کرونا مبتلا شد، برنامه غذایی کودک در وعده‌های غذایی منظم ادامه پیدا کند. به طور مثال، کودک ۹ تا ۱۱ ماهه در هر وعده به اندازه یک لیوان باید غذا بخورد و حتماً بین غذای اصلی، میان‌وعده پیش‌بینی شود. وقتی کودک حالت تهوع دارد نیز مادر باید غذا را در مقادیر کوچک به او بدهد و هرگز با زور به کودک نخوراند

درد و غذا را بر می‌گرداند هم باید وعده‌های غذایی کوچک و متعدد برایش در نظر گرفت تا اینکه وزنش را از دست ندهد. در کل، ویتامین A و C خیلی در این دوران کمک‌کننده است. ویتامین A در انواع گوشت‌ها و هویج به وفور یافت می‌شود بنابراین حتماً هویج را در سوپ کودک بریزند. وقتی کودک حالت تهوع دارد، مادر باید غذا را در مقادیر کوچک به او بدهد و هرگز غذا را با زور به کودک نخوراند. اوایل بیماری بهتر است، سوپ‌های سبک‌تر که حاوی سبزیجات است به کودک داده شود. باید بدانید ویتامین A به حرارت حساس نیست ولی مقداری ویتامین C در حرارت از بین می‌رود. ■



طور مثال، کودک ۹ تا ۱۱ ماهه در هر وعده به اندازه یک لیوان باید غذا بخورد و حتماً بین غذای اصلی، میان‌وعده پیش‌بینی شود. از گروه‌های غذایی ۶ گانه؛ یعنی میوه و سبزی، لبنیات، گوشت قرمز و سفید، تخم‌مرغ کنار غلات و حبوبات در وعده‌های مختلف گنجانده شود. مصرف آب کافی نیز خیلی کمک می‌کند، به ویژه کودکی که اسهال و استفراغ دارد، حتماً باید به میزان کافی آب بخورد. کودکی که حالت تهوع

نکته مهم در مورد ابتلای کودکان به کرونا، این است که تاکنون ابتلای بچه‌های شیرخوار به کووید-۱۹ ابتلای سبکی بوده و برای همین تمام مراقبت‌های معمول را حتی اگر مادر مبتلاست باید برای کودک انجام شود ولی در بچه‌های دبستانی گزارش مرگ هم داشتیم و بحثی که در حال حاضر مطرح می‌شود، این است که کرونا در ایران جهش‌هایی داشته و باید در آینده ببینیم این بیماری در مورد بچه‌ها چه تغییری خواهد کرد. مهم این است که در زمان ابتلای بچه‌ها، مراقبت و خورانش مناسب را برای آنها داشته باشیم. مادری که مشکوک یا مبتلا به کرونا است باید قبل از شیردهی شیوه نامه بهداشتی را رعایت کند؛ به این صورت که قبل از شیردهی ۲۰ ثانیه دست‌ها را با آب و صابون بشوید و در تمام مدت شیردهی، ماسک بزنند. اگر در آن زمان عطسه کرد، باید ماسک را تعویض کند و با بچه حین شیردهی صحبت نکند.

مادران باید بدانند، خود شیر مادر به ایمنی بچه‌ها و مقاومت در برابر بیماری کمک می‌کند اما اگر خود مادر به دلیل بیماری نتواند به کودک شیر دهد، راه‌های مختلفی پیشنهاد می‌شود که شیر مادر را قطع نکند. به طور مثال می‌تواند شیر را بدوشد و با قاشق به بچه بدهد یا یک فرد دیگر به بچه شیر دهد تا حتی‌الامکان از شیر خشک و غذای آماده استفاده نشود. زمانی که کودک هم به کرونا مبتلا شد، برنامه غذایی کودک در وعده‌های غذایی منظم ادامه پیدا کند. به



نگاه فوق تخصص عفونی کودکان

قنداق و شربت در زمان بیماری به کودک ندهید!

دکتر علیرضا ناطقیان
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

انتقال ویروس کرونا از طریق شیر مادر تا به حال گزارش نشده است و هرگز توصیه بر این نیست که مادر هنگام ابتلا به کرونا، شیرش را قطع کند.

مادر باید در زمان بیماری دستش را خوب بشوید، اگر شرایط جسمی‌اش اجازه شیردهی را می‌دهد با ماسک شیر بدهد و بعد باید با فاصله از کودک باشد. یک بیماری ویروسی مثل کرونا گرچه مشخص نیست، در افراد مختلف چگونه می‌خواهد بروز پیدا کند ولی در مجموع، اگر بچه‌ای عوامل خطر ساز مثل بیماری‌های قلبی، کلیوی، ریوی، چاقی بیش از حد یا دیابت نداشته باشد و کودک هم دچار عوارض جدی کرونا نشده باشد، مواردی مثل مشکل در تغذیه، دریافت مایعات، اسهال شدید و طبیعتاً با گفتن علائم هشدار به والدین، نیازی به مراقبت در بیمارستان و بستری شدن ندارد. این علائم هشدار طی هفته اول بیماری ممکن است با هفته دوم متفاوت باشد.

در هفته اول خود ویروس عوارض مختلفی ایجاد می‌کند و در هفته دوم واکنش‌های ایمنی کودک مشکلاتی ایجاد خواهد کرد و می‌تواند عوارضی روی قلب، کبد و عضلات بگذارد.

بنابراین، کودکی که برایش تشخیص کرونا داده می‌شود اولاً باید ویزیت پیگیری بعد از ۷۲ ساعت داشته باشد و ثانیاً باید علائم هشدار را به والدین اعلام کرد.

علائم هشدار این است که اگر تب کودک قطع شد و علائم تنفسی آغاز شد، سرفه شدید، تنفس سخت و تند، علائم بیحالی و رنگ‌پریدگی شدید، همه این موارد هشدار اگر مشاهده شود، کودک نیاز به ارزیابی آزمایشگاهی و حتی تصویربرداری دارد.



مهم‌ترین نکته در بیماری‌های ویروسی دریافت مایعات و رژیم پرانرژی است که کودک بتواند بیماری را تحمل کند.

برای شیرخواران ادامه شیر مادر و توجه به اشکال جذب شیر خیلی مهم است زیرا برخی کودکان در سنین شیرخوارگی ممکن است به صورت موقت در هضم شیر و لاکتوزش دچار مشکل شوند. در مواردی که کودک اسهال و استفراغ دارد، استفاده از سرم‌های خوراکی بجا و به مقدار مناسب، می‌تواند کمک کند که کار کودک به بیمارستان نکشد. بقیه مراقبت‌ها هم مثل زمان ابتلای کودک به سرما خوردگی است. غذای کودک در این دوران، نباید چربی زیاد داشته باشد. مادر سعی کند پروتئین کافی در غذای کودک بگنجانند.

به علاوه، قنداق و شربت هم در دوران بیماری به کودک ندهند، در حالی که استفاده از منابع غذایی کربوهیدرات پیچیده‌تر مثل انواع غلات و سبب زمینی در برنامه غذایی به صورت پوره شده می‌تواند به روند بهبود کمک کند. ■