



آموزش به بیمار

بی اشتهایی و تغذیه



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
بیمارستان کودکان دکتر شیخ
واحد آموزش به بیمار

کد سند: DSKH-PAM079

تاریخ تدوین: بهمن ۹۳ بازنگری هشتم: آذر ۱۴۰۱

بازنگری بعدی: آذر ۱۴۰۳

- بستنی و آب میوه و.... از دستگاه های معابر عمومی
- چای گیاهی طعم دار و دم نکشیده
- نوشیدنی های باز که بیشتر از یک ساعت دردمای اتاق مانده باشند.

روشهای دسترسی به آموزش مجازی بیمارستان دکتر شیخ
مراجعه به وب سایت بیمارستان لینک آموزش به بیمار به آدرس
<https://sheikh.mums.ac.ir/education/patient-education>

https://www.aparat.com/Dr.Sheikh_Hospital/videos
(فیلمهای آموزشی)

مستقیم به صفحه اسکن کد با نرم افزار بار کد خوان و ورود
مطالب آموزشی سایت بیمارستان



در صورت بروز هرگونه مشکل در مراقبت از کودک خود، می توانید
همه روزه با پرستاران مجرب حاضر در کلینیک پرستاری آموزش
سلامت واقع در درمانگاه بیمارستان دکتر شیخ به صورت حضوری
یا از طریق تلفن زیر مشاوره دریافت فرمایید:

تلفن تماس: ۳۷۲۶۹۰۲۱ داخلی ۲۰۲

صبح ها: ساعت ۸ الی ۱۲

منبع: <http://www.nursingconsult.com>

- غذاهای بیماران باید کاملاً پخته باشد و گوشت های کبابی که روی آتش پخته می شوند برای این کودکان مناسب نیستند.
- میوه جات به صورت کمپوت شده در منزل استفاده شود یا فقط از میوه های که پوست ضخیم مانند پرتقال، سیب، و موز و... استفاده شود و میوه هایی با پوست نازک مانند هلو، تمشک و آلو استفاده نشود.
- تخم مرغ حتماً به صورت پخته شده استفاده شود و شیر قبل از استفاده جوشانده شود.
- ترشحات و خیار شور به علت منبع قارچ بودن به هیچ وجه استفاده نشود.
- از مصرف تنقلاتی مانند آجیل به علت احتمال آلوده بودن با قارچ جداً خودداری شود و در صورت تمایل و اصرار کودک می توان از تخمه هایی که در منزل تف داده می شود استفاده شود.
- غذا ها فقط از نوع پخته شده و کنسرو شده خانگی استفاده شود و از مصرف غذاهای آماده مانند پیتزا،
- غذاهای کنسرو شده آماده مثل تن ماهی و سبزیجات خام جداً خودداری شود.

از مصرف غذاهای زیر خودداری کنید

- آجیل خام، گردو، پسته، تنقلات و تخمه
- برنج یا ماکارونی پس مانده و دوباره گرم شده
- تخم مرغ نیم پز یا عسلی
- گوشت هایی که سرخ شده و کاملاً پخته نشده باشند
- جگر و شیر و یخ و آب از ماشین های یخ ساز در مکان های عمومی

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد مراقبت و درمان از کودک شما است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن شاهد بهبودی کودک ما باشیم.



تعادل تغذیه و رفع بی اشتهایی

ممکن است بعضی از روزها کودک به علت وجود تهوع یا داشتن مشکلاتی در دهان نتواند غذا بخورد یا اینکه به علت خستگی و بی حوصلگی دچار بی اشتهایی باشد.

در این صورت نکات ذکر شده در صفحه بعد را رعایت کنید.

• رژیم غذایی متنوع برای کودک تهیه کنید.

• در جمع خانواده و دوستان به کودک غذا بدهید.

• تا حد امکان از غذاهای مورد علاقه کودک و از تزئینات اشتها آور برایش استفاده کنید.

• از مصرف مایعات در هنگام غذا خوردن خودداری شود اما در طول روز میزان مایعات کافی مصرف شود.

• سعی کنید غذا را در حجم کم و وعده های زیاد برای کودک تهیه کنید.

• تا ۲ ساعت پس از غذا از دراز کشیدن کودک اجتناب کنید.

• در ابتدا مایعات شفاف مثل آب سیب میل شود و بعد غذای نرم و پوره و غذای خشک خورده شود.



سایر نکات تغذیه ای

• هنگام شیمی درمانی از مصرف غذاهای خیلی داغ یا خیلی سرد خودداری شود.

• غذاهایی که هضم آنها راحت است مصرف کند و از مصرف غذاهایی مانند جگر خودداری گردد.

• از مصرف میوه هایی مثل انگور، توت فرنگی، شاتوت، گیلان، آلبالو، آلو به دلیل اینکه پوست کنده نمی شوند و احتمال آلودگی دارند تا حد امکان خودداری شود.

• اگر کودک زخم دهانی نداشته باشد می تواند از پرتقال و نارنگی استفاده کند.

• اگر کودک اسهال نباشد مصرف خیار و هندوانه بلامانع است.

• آب میوه بهتر است در منزل و بعد از شستن کامل میوه درست شود، اگر به آب میوه خانگی دسترسی ندارید از پاکت های کوچک آب میوه استفاده کنید تا پس از هربار مصرف تمام شود. از نگه داشتن آب میوه در یخچال خودداری کنید.