

بی‌اشتهایی

بی‌اشتهایی ناشی از شیمی درمانی فقط به دلیل تهوع کودک نیست بلکه به دلیل بروز تغییراتی در حس چشایی او به دنبال مصرف بعضی داروهای می‌باشد. دادن غذا با حجم کم و به دفعات مکرر می‌تواند از کاهش وزن کودک جلوگیری کند. برای پیشگیری از بروز بی‌اشتهایی شدید کودک لازم است اقدامات زیر صورت گیرد:

۱- در زمانی که کودک غذا می‌خورد آرامش خود را حفظ نمایید و او را مجبور به غذا خوردن نکنید.

۲- ظاهر غذا را اشتها اور درست کنید.

۳- خوردن یک رفتار اجتماعی است و غذا خوردن در جمع و در یک محیط مطبوع به همراه موسیقی ملایم اشتها برانگیز است.

۴- تغییر ذائقه کودک را در نظر داشته باشید و غذاهایی که دوست دارد تهیه نمایید.

۵- برای تشویق کودک به غذا خوردن از او در انتخاب خوراک و آماده کردن آن کمک بگیرید.

۶- قبل از غذا خوردن کودک را با دهان شویی و ورزش سرحال بیاورید و شستشوی دهان و ورزش قبل از غذا موجب نشاط کودک می‌شود.

۷- به کودک غذاهایی را که بهتر تحمل میکند و می‌تواند بخورد بدهید..



۸- برای جلوگیری از کاهش وزن کودک خوراک را با حجم کم و به دفعات باو بدهید (حداقل در ۶ وعده غذا را به او بدهید یعنی بین صبحانه و نهار و بین نهار و شام یک میان غذا و قبل از خواب نیز یک وعده به او غذا بدهید)

۹- از هر اظهار گرسنگی کودک استفاده کنید و یک پرس کوچک مواد غذایی به او بدهید مثلاً یک لیوان شیر و یا بیسکویت و ...

۱۰- صبحانه بهترین وعده غذایی است که در طول روز تحمل می‌شود. سعی کنید ۳۰ درصد کالری مورد نیاز روزانه کودک را با صبحانه تامین نمایید.

۱۱- همراه غذا به او مایعات بدهید چون موجب احساس سیری می‌شود.

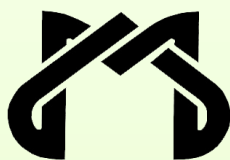
۱۲- برای جلوگیری از کم‌آبی در طی روز او را تشویق به نوشیدن مایعات کنید.

۱۳- غذای حاوی پروتئین زیاد به او بدهید مانند تخم مرغ و لبنیات و کره و بادام زمینی و....

۱۴- مرغ و ماهی را جانشین گوشت قرمز نمایید.

۱۵- به کودک به دفعات مکرر غذاهای پرکالری سبک و کم حجم بدهید.

۱۶- در صورت لزوم کیفیت غذاها را با افزودن مکمل‌های غذایی مانند شیر خشک



دانشگاه علوم پزشکی
قم

بیمارستان حضرت فاطمه معصومه (س)

بخش انکولوژی

خود مراقبتی در بی اشتهایی ناشی از شیمی

درمانی



گردآورنده: حدیثه حسین آبادی

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

به پزشک زنگ بزنید اگر فرزند شما برای غذا خوردن مشکل دارد

۱- زخم های دهان نمیگذارد فرزند شما راحت بخابد

۲- مشکلاتی در جویدن به وجود آمده است فرزند شما مشکلات گوارشی پیدا کرده است:

۱- استفراغ، مگر آنکه به شما گفته شده باشد ممکن است پس از درمان سرطان استفراغ کند.

۲- هنگام دفع ادرار یا مدفوع درد دارد.

۳- یبوستی که بیش از ۲ روز طول بکشد.

۳- اسهال شود.

در صورت ضرورت مراجعه به دکتر اسحاق

حسینی:

شنبه ها و دوشنبه ها و چهارشنبه ها از ساعت ۱۸ الی ۲۰

نوبت دهی از ساعت ۹ الی ۲۱ حضوری

قم، میدان امام، بعد از کوچه ۲۲، درمانگاه دار الشفا

و خامه غلیظ شده و مواد لبنی و ... بالا ببرید.

۱۷- از تهیه خوراک هایی که موجب تحریک مخاط دهان میشود خودداری کنید

۱۸- اگر جویدن غذا دردناک است غذاهای نرم به کودک بدهید.

۱۹- اگر خوردن غذاهای نرم هم موجب ناراحتی کودک میشود با دستور پزشک از بی حسی موضعی استفاده کنید.

۲۰- به کودک خوراک نفاخ ندهید.

۲۱- خوراک را سرد کرده و به کودک بدهید.

۲۲- به کودک توصیه کنید بلافاصله بعد از خوردن غذا دراز نکشد.

۲۳- برای انحراف فکر کودک هنگام تغذیه از رادیو و موسیقی استفاده کنید.

۲۴- عادات غذایی مناسب گروه سنی بیمار را در نظر داشته باشید.

۲۵- روزانه کودک را وزن کنید و در صورت کاهش وزن به پزشک معالج اطلاع دهید