



### تعداد دفعات شیردهی به کودکان زیر 6 ماه تبار باید افزایش یابد

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در کودکان مبتلا به تب رژیم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است از این رو در کودکان کمتر از 6 ماه مبتلا به این بیماری فقط شیر مادر و تعداد دفعات شیر دهی باید افزایش پیدا کند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در کودکان مبتلا به تب رژیم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است از این رو در کودکان کمتر از 6 ماه مبتلا به این بیماری فقط شیر مادر و تعداد دفعات شیر دهی باید افزایش پیدا کند.

به گزارش سلامت نیوز محمد حسین سلطان زاده در گفت و گو با فارس در خصوص تغذیه کودک تبار اظهار داشت: کودکی که تب دارد انرژی بیشتری میسوزاند به همین خاطر نیاز بیشتری به تأمین انرژی پیدا می کند.

وی گفت: این امکان وجود دارد که کودک مبتلا به گلو درد یا مشکلات گوارشی، تغذیه مناسبی نداشته باشد؛ این مسئله یکی از نکات فراموش شده در تغذیه کودکان است، هنگامی که کودک به این عارضه‌ها دچار می شود از ابتدا باید کالری مورد نیاز وی محاسبه و تأمین شود و به ازاء هر درجه تب باید دید که کودک به چه میزان کالری و آب نیاز دارد.

سلطانزاده به میزان کالری در سنین مختلف اشاره کرد و افزود: از 1 تا 4 ماهگی روزانه 600 کالری ، 5 تا 12 ماهگی 900 کالری، یک سالگی 1100 کالری، 2 تا 3 سالگی 1350 کالری، 4 تا 6 سالگی 1550 کالری ، 7 تا 9 سالگی در پسران 2100 و در دختران 1800 کالری، 10 تا 12 سالگی پسران 2200 و دختران 1950 کالری، 13 تا 15 سالگی پسران 2400 و دختران 2100 کالری مورد نیاز است؛ با توجه به این میزان کالری در هر سنین باید به ازای هر درجه تب 13 درصد کالری بیشتر دریافت شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان داشت: در کودکانی که تب دارند به خاطر سم تولید شده توسط میکروبها در بدن و تأثیر آن بر سیستم مغز، اعصاب و اشتها، کودک دچار بی اشتهايي و در نتیجه سوء تغذیه می شود ضمن اینکه در بیماری های تبار به خاطر سوزاندن بیش از حد کالری توسط بدن ضعف و لاغری ایجاد خواهد شد.

این فوق تخصص بیماری های کودکان خاطرنشان کرد: در کودکان مبتلا به تب کاهش وزن و ضعف سیستم دفاعی بدن دیده می شود در این وضعیت رژیم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است؛ از این رو در کودکان کمتر از 6 ماه فقط شیر مادر و تعداد دفعات شیر دهی باید افزایش پیدا کند همچنین در کودکان بیش از 6 ماه که تغذیه تکمیلی در آنها شروع شده است باید غذاهایی که نسبت به حجم آن از بالاترین میزان کالری برخوردار است مخلوطی از غلات، حبوبات، گوشت، سبزیجات و کمی روغن مایع نیز باشد و فرآورده های لبنی و زرده تخم مرغ نیز برای کودک تبار مناسب است همچنین خوراندن مایعات گرم نظیر سوپ به کودک برای جبران مایعات از دست رفته بر اثر تب مؤثر است.