



کنترل پرخوری و درمان دل درد کودکان در شب پلدا

خوراکی‌های خوشمزه از انواع و اقسام میوه و آجیل معمولاً در شب پلدا سرو می‌شود و در این میان بیشتر مواقع کودکان بیش از حد غذا و تنقلات خورده و ممکن است، حالشان بد شود و دچار دل‌درد شوند.

خوراکی‌های خوشمزه از انواع و اقسام میوه و آجیل معمولاً در شب پلدا سرو می‌شود و در این میان بیشتر مواقع کودکان بیش از حد غذا و تنقلات خورده و ممکن است، حالشان بد شود و دچار دل‌درد شوند.

هر سال شب پلدا، خانواده‌های ایرانی دور هم جمع می‌شوند و طولانی‌ترین شب سال را جشن گرفته و کنار هم می‌گذرانند.

معمولاً در این شب، خوراکی‌های خوشمزه از انواع و اقسام میوه و آجیل سرو می‌شود و در این میان بیشتر مواقع کودکان بیش از حد غذا و تنقلات خورده و ممکن است، حالشان بد شود و دچار دل‌درد شوند.

البته همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. به کودکان پیاموزید محدودیت‌های معده خود را بشناسد و همیشه و همچنین در مهمانی‌ها به خودش صدمه نزند.

در ضمن در مورد کودکان خردسال، باید مراقب باشید پرخوری نکنند و سر آن‌ها را بیشتر با بازی گرم کنید.

اما اگر کودکان، به دلیل پرخوری، دل‌درد گرفت، دستپاچه نشوید و با برخی از درمان‌های خانگی زیر به کمک او بروید. این درمان‌ها به سرعت حال آن‌ها را خوب خواهد کرد.

زنجبیل

زنجبیل، درمانی عالی برای دل‌درد است. یک‌چهارم قاشق غذاخوری آب زنجبیل تازه را با نصف قاشق غذاخوری عسل حل کرده و به کودکان بدهید. البته این ترکیب، مناسب کودکان زیر 2 سال نیست. زنجبیل می‌تواند مشکلات گوارشی، از جمله سوءهاضمه، گرفتگی ناشی از نفخ شکم و یا دردهای دیگر در معده یا مجرای گوارشی را برطرف کند.

آب نمک

یک قاشق چای‌خوری نمک به یک لیوان آب گرم بیفزایید و آن را کاملاً حل کنید و به کودک بدهید. در عرض چند دقیقه، دل درد او آرام می‌شود.

سیب

کودکان عاشق این نوع درمان خانگی هستند. یک سیب را با پوست برش زده به قطعات کوچک خرد کنید.

کمی پودر زنجبیل و همچنین شکر به تکه‌های سیب بزنید و به مدت نیم دقیقه حرارت دهید.

سپس سیب‌ها را همان‌طور گرم، به کودک بدهید، البته مراقب باشید پس از مدتی دل درد او خوب می‌شود.

ماست

ماست می‌تواند در درمان معده درد مؤثر باشد، چرا که موجب خنک شدن معده می‌شود.

این دسر خنک کننده می‌تواند به عنوان درمان دل‌درد به کار رود. برای نتیجه بهتر گرفتن، آن را تازه و با

برش؛zwnj&هایی از میوه به کودک بدهید.

آب

گاهی اوقات پس از پرخوری، کودک به دلیل عدم تعادل اسیدینه در معده؛zwnj&اش، بر اثر ضعف در هضم برخی از غذاها و نوشیدنی؛zwnj&های خاص در مواد مختلف غذایی، دچار دل درد می؛zwnj&شود.

بنابراین نوشیدن مقداری آب می؛zwnj&تواند این عدم تعادل را درمان کرده و معده درد او را درمان کند.

عسل و دارچین

عسل حاوی شکر، کربوهیدرات و آنتی؛zwnj&اکسیدان است. البته به کودکان کمتر از یک سال نباید عسل داده شود. زیرا خطر ابتلا به بوتولیسم وجود دارد.

خوردن یک قاشق چای؛zwnj&خوری عسل می؛zwnj&تواند معده درد را آرام کند.

همچنین از آنجایی که دارچین حاوی ماده؛zwnj&ای است که جلوی اثرات التهاب؛zwnj&آور پروستاگلاندین؛zwnj&ها را در بدن می؛zwnj&گیرد، مسکنی طبیعی محسوب می؛zwnj&شود.

بنابراین با اضافه کردن دارچین به چای، می؛zwnj&توانید جلوی دل درد را بگیرید.

ماساژ

با استفاده از روغن گرم شده زیتون و یا سبزیجات، با ملایمت معده کودک را به صورت دایره؛zwnj&وار و در جهت عقربه؛zwnj&های ساعت ماساژ دهید.

برای کودکان زیر 3 سال این ماساژ را از طرف زانوانشان به سمت قفسه؛zwnj&سینه انجام دهید تا به حرکات روده؛zwnj&ای و قولنج آن؛zwnj&ها کمک شود و نفخ شکمشان را نیز درمان کند.