



Bohlool Hospital

کودکان و کرونا

ویژه والدین



کارگروه آموزش به بیمار بخش اطفال

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۲

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

محدود کردن مصرف رب گوجه فرنگی، فلفل، انواع سس‌های تند و سس خردل، محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینجات، آیمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند محدود کردن مصرف نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند چای غلیظ، قهوه، نسکافه یا شکلات تلخ.

نکته مهم:

در صورت بدتر شدن حال عمومی، گیجی یا خواب آلودگی، اسهال و استفراغ شدید، فشار یا درد قفسه سینه، درد گردن، اختلال در تنفس یا خستگی تنفسی، احساس تنگی نفس، از دست دادن هوشیاری، درد شدید شکم حتما به مراکز درمانی مراجعه کنید.

منبع: راهنماهای وزارت بهداشت در کرونا
آدرس وبسایت:

Www.bohlool.gmu.ac.ir

شماره تماس: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۴ داخلی ۱۱۹۹



جهت دریافت فایل می توانید بارکد روبرو را با تلفن همراه خود اسکن نمایید.

تغذیه در دوران نقاهت:

در کودکان زیر دو سال، زنان باردار، شیرده، نوجوانان و سالمندان، ادامه مصرف مکمل های تغذیه ای توصیه می گردد.

افراد باید رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، نان و غلات سبوسدار، حبوبات و همچنین گوشت، ماهی، مرغ استفاده کنند.

مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور، جو دوسر و...) و آش های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و...

تامین مقدار زیاد مایعات شامل آب، آب میوه های تازه و طبیعی (آب پرتغال، آب سیب، آب هندوانه، هویج، گوجه فرنگی و...)

آب گوشت یا آب مرغ

استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین آ (مانند زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی رنگ همچون هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، سبزیجات با برگ های تیره رنگ مانند کاهو، اسفناج و...) به منظور حفظ تمامیت مخاط تنفسی.

استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین ث (مانند مرکبات و سبزیجات سبز مثل فلفل دلمه ای، یا آب نارنج، آب لیمو ترش تازه و ...) داری خاصیت آنتی اکسیدانی بوده و سبب افزایش اشتها می شود.

استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه

استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم (مانند گوشت مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهی سالمون، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق و...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز سبب تقویت سیستم ایمنی می گردد.

در ایام کرونا مادر می تواند به شیردهی ادامه دهد؟

بله. شیر مادر پادتن‌هایی دارد که در هر جایی یک تقویت کننده سالم برای کودکان بوده و از آنها در برابر عفونت محافظت می‌کند. اگر کودک شما شش ماهه یا کوچک‌تر است، باید فقط از شیر مادر تغذیه کند. زمانی که سن کودک بیش از شش ماه شده، به همراه شیر مادر غذاهای مکمل سالم و ایمن به وی دهید.

آیا بیماری کرونا با شیردهی به کودک منتقل می‌شود؟

تاکنون، انتقال ویروس فعال کرونا (ویروسی که می‌تواند به بیماری منجر شود) از طریق شیر مادر یا تغذیه با آن گزارش نشده است. البته محققین به آزمایش شیر مادر ادامه می‌دهند.

اگر احتمالا یا قطعا به بیماری کرونا مبتلا شدم، شیردهی را ادامه دهم؟

بله، شیردهی را با رعایت اصول احتیاطی ادامه دهید. این اصول شامل موارد زیر است: استفاده از ماسک، شستشوی دست‌ها با آب یا صابون یا ژل‌های الکلی قبل و بعد از تماس با کودک، و نظافت و ضدعفونی مداوم سطوحی که لمس کرده‌اید.

پستان شما تنها در صورتی باید شستشو شود که بر آن سرفه کرده باشید. در غیر این صورت، نیازی نیست که سینه‌ها را در هر بار شیردهی شستشو دهید.

اگر برای شیردهی سلامت کافی نداشته باشم چکار کنم؟

اگر وضعیت جسمانی‌تان به اندازه‌ای خوب نیست که توانایی شیردهی داشته باشید، سعی کنید روش‌هایی برای تأمین کودک با شیر مادر بیابید.

سعی کنید شیر را دوشیده و از طریق یک قاشق یا فنجان تمیز به کودک دهید.

می‌توانید تغذیه با شیر مادر اهدایی را در صورتی که در دسترس باشد، امتحان کنید. با متخصص بهداشت درباره گزینه‌های پیش روی‌تان مشورت کنید.

دوشیدن شیر برای تداوم تولید شیر نیز مهم است تا بتوانید زمانی که حال‌تان بهتر شد، شیردهی به کودک را ادامه دهید. هیچ‌گونه فاصله زمانی قطعی برای انتظار پس از ابتلای قطعی یا احتمالی به کرونا وجود ندارد.

اگر امکان دوشیدن شیر یا استفاده از شیر انسانی اهدایی وجود ندارد، می‌توانید از دایه یا شیر خشک نوزاد که با روش درست تهیه شده، سالم و در دسترس است، استفاده کنید.

اگر کودکم مریض است به شیردهی ادامه دهم؟

اگر کودک‌تان مریض شد به تغذیه با شیر مادر ادامه دهید. چه کودک‌تان به کرونا مبتلا شود و چه بیماری دیگری، ادامه تغذیه با شیر مادر مهم است.

شیر مادر سیستم ایمنی کودک را تقویت می‌کند و پادتن‌های شما از طریق شیر به وی منتقل می‌شود و به او کمک می‌کند با بیماری مبارزه کند.

در زمان شیردهی کدام مسائل احتیاطی را رعایت کنم؟

مطمئن شوید که شستشوی دست‌ها را رعایت می‌کنید. دست‌ها باید با صابون و آب، قبل و بعد از تماس با کودک، شسته شوند.

می‌توانید از ژل‌های الکلی نیز استفاده کنید.

همچنین نظافت و ضدعفونی هر سطحی که لمس می‌کنید نیز اهمیت دارد.

وسایل دوشیدن شیر، ظرف ذخیره شیر و نیز ظروف تغذیه را هر بار پس از مصرف بشویید. (ظروف تغذیه شیر را ترجیحا با آب داغ بجوشانید).

توصیه های مراقبتی در هنگام ترخیص کودکان مبتلا به

کرونا:

بهتر است یک نفر که بیشترین زمان حضور در منزل را دارد و سن بالا و بیماری زمینه‌ای ندارد، مسئول مراقبت بیمار شود. فرد مشکوک یا مبتلا باید از ماسک استفاده نماید.

استفاده از ماسک معمولی کفایت می‌کند.

کودکان زیر ۲ سال نباید ماسک بزنند.

وسایل بازی کودک را در اختیار کودک قرار دهید.

اگر در منزل فرد سالمند یا فردی با بیماری قلبی-عروقی، تنفسی، دیابت، فشارخون، نقص ایمنی یا تحت درمان با کورتون است بهتر است به محل دیگری منتقل شود یا در نزدیکی محل فرد مبتلا نباشد.

استفاده از ماسک‌های درپچه دار حتی ماسک N95 درپچه دار، برای فرد مبتلا ممنوع است. زیرا درپچه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می‌شود.

ماسک‌ها باید در صورت مرطوب شدن یا حداکثر هر ۸ ساعت تعویض شوند.

برای درآوردن ماسک از بندهای آن استفاده شود و به قسمت پارچه‌ای دست زده نشود.

در هنگام سرفه با دستمال یا آرنج خود جلوی دهان خود را گرفته تا از انتشار ویروس جلوگیری نماید. دستمال را در یک سطل دارای پوشش پلاستیکی بیندازد.

ظرف‌هایی که فرد استفاده می‌کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با آب و اسکاچ جدا شسته شود. لباس‌های فرد نیز از سایر افراد جدا شده و در مایع یا پودر شستشو و آب داغ با حرارت ۶۰ تا ۹۰ درجه خیسانده و سپس شسته شود.

دست‌ها را مرتب با آب و صابون یا الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نماید. از لمس چشم، بینی و صورت بپرهیزد.

در حضور بیمار حتما از ماسک استفاده نمایید.

پس از بهبودی و اتمام مدت قرنطینه تمام وسایل و سطوح اتاق و میز و اشیای بیمار ضدعفونی شود.