



الأكل الصحي بعد الإصابة بالحروق للأطفال

يوفر هذا الملف الإرشادي معلومات وحقائق عن أهمية التغذية السليمة أثناء تعافي طفلك وشفائه من الحروق، ويصف الاحتياجات الغذائية أثناء فترة التعافي في المستشفى والمنزل، ويقدم نصائح لتحضير وجبات صحية تساعد على الشفاء، بالإضافة إلى بعض الوصفات الملائمة للأطفال.



كيف يتم تحديد الاحتياجات الغذائية؟

بالنسبة للطفل المصاب بحروق، يحدد أخصائي التغذية وفريق طبي متخصص احتياجات الطفل الغذائية الدقيقة بناءً على وزنه وطوله وعمره وحجم الحرق، بما في ذلك الفيتامينات والمعادن، مثل فيتامين C وفيتامين A والزنك، التي ستساعد على شفاؤه ووقايته من العدوى، كما أن تناول نظام غذائي صحي ومتوازن سيساعد طفلك على الحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية لدعم التئام الجروح. وسيقوم الفريق الطبي بمتابعة حالة الطفل الغذائية بشكل مستمر والتأكد من حصوله على جميع العناصر الغذائية اللازمة.

كيف يتم تلبية الاحتياجات الغذائية خلال تواجده في المستشفى؟

يتطلب التعافي من إصابة الحروق سعرات حرارية وبروتين أكثر مما تتطلبه أي إصابة أخرى. وفي المستشفى سيتأكد أخصائي التغذية من أن طفلك يحصل على ما يكفي من العناصر الغذائية للشفاء، كما سيقوم بمراقبة وزن طفلك، ومدخلات ومخرجات العناصر الغذائية، وشفاء الجروح، ويجب أن يكون النظام الغذائي متوازن يتضمن الكثير من البروتين، بالإضافة إلى الأطعمة الأخرى مثل الفواكه والخضروات والحبوب، كما يجب أن يتناول طفلك الأطعمة الغنية بالبروتين في كل وجبة وكوجبات خفيفة. من أمثلة الأطعمة الغنية بالبروتين ما يلي:

- اللحوم الخالية من الدهون.
- السمك.
- البيض.
- منتجات الألبان (الحليب، الزبادي، الجبن).
- الفول.
- المكسرات.

يهدف هذا الملف الإرشادي إلى تزويد عائلات الأطفال المصابين بالحروق بالمعلومات اللازمة حول أهمية تغذية أطفالهم أثناء العلاج في المستشفى وبعد عودتهم إلى المنزل، حيث يحتاج طفلك إلى التغذية الكافية كي ينمو ويتعافى، فالإصابة بالحروق تؤدي إلى زيادة كبيرة في الحاجة إلى التغذية السليمة، وكلما كانت مساحة الحرق أكبر، زادت حاجة طفلك للتغذية كي يتعافى، ويجب في هذه الحالة اتباع نظام غذائي غني بالبروتين ليحقق الفوائد التالية:

- يدعم جهاز المناعة لتقليل خطر الإصابة بالعدوى.
- يساعد على سرعة التئام الجروح.
- يحافظ على كتلة العضلات.
- يقلل من فقدان الوزن لدعم عملية إعادة التأهيل.

بشكل عام، يمكن لطفلك أن يفعل الكثير من الأشياء التي كان يفعلها قبل الإصابة، مع ضرورة التحقق من الطبيب حول وجود أي قيود، كما يجب حماية بشرة طفلك من أشعة الشمس عند الخروج. لمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على ملف معلومات وحقائق التمارين والأنشطة بعد الإصابة بالحروق

(https://msktc.org/lib/docs/Factsheets/Burn_Exercise_Fact_Sheet_508.pdf).



قد يساعد شرب العصائر والسمودي على تلبية احتياجات طفلك من السعرات الحرارية والبروتين، وإذا لزم الأمر قد يوصي الفريق الطبي أيضاً بمكملات معينة من الفيتامينات أو المعادن، كما قد يحتاج طفلك إلى مواد مغذية أكثر مما يحصل عليه من تناول الطعام عن طريق الفم فقط، وإذا كان هذا هو الحال فإن التغذية الأنبوبية يمكن أن توفر المزيد من العناصر الغذائية. يتم إدخال أنبوب ناعم ومرن عبر الأنف ليصل إلى المعدة لتوفير سائل يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للشفاء، وسوف تستمر التغذية الأنبوبية طالما كان ذلك ضرورياً.

ماذا يجب أن يأكل طفلك في المنزل؟

بعد مغادرة المستشفى، يمكنك مراقبة الحالة الغذائية لطفلك من خلال مراقبة وزنه ونموه وشفاء جروحه، وعليك اصطحاب طفلك إلى مواعيد الطبيب المنتظمة ليراقب نمو طفلك، وتذكر أن طفلك يحتاج إلى سعرات حرارية أقل مما كان عليه عندما داخل المستشفى، أما إذا كانت جروح الحروق لدى طفلك لا تزال مفتوحة، فيجب أن يتضمن نظامه الغذائي المزيد من البروتين، ومع تحسن طفلك في التعافي، ستكون احتياجاته الغذائية كما كانت قبل الإصابة. لا تنس أن طفلك في المستشفى تناول وجبات كبيرة، ومكملات غذائية، والكثير من الوجبات الخفيفة، لذلك قد تكون شهيته كبيرة عند عودته إلى المنزل، ويجب التركيز على منحه نظام غذائي متوازن، إذ يجب تجنب الأطعمة ذات القيمة الغذائية القليلة، مثل المشروبات السكرية والحلويات واللحوم الدهنية والخبز الأبيض أو البسكويت، ويجب تناول المزيد من اللحوم الخالية من الدهون والحبوب الكاملة والخضروات والفواكه ومنتجات الألبان، فالطفل في هذه الحالة بحاجة إلى العناصر الغذائية من هذه الأطعمة لمواصلة الشفاء والحفاظ على وزن صحي. قد يحتاج طفلك أيضاً إلى فيتامينات إضافية، على سبيل المثال: قد يطلب فريق الرعاية الصحية من طفلك تناول مكملات فيتامين د بسبب الإقامة الطويلة في المستشفى، وعدم القدرة على الحركة، وانخفاض التعرض لأشعة الشمس. اسأل مقدم الرعاية الصحية لطفلك عن التمارين الرياضية المناسبة له لمساعدته في الحفاظ على وزن صحي، فاللعب وممارسة الرياضة أمر كبير الأهمية للعقل والجسم.

أفكار لزيادة البروتين

عندما يأكل طفلك:	أضف أو استخدم:
أعواد الفواكه والخضروات	زبدة الفول السوداني، زبدة اللوز، الحمص، أو الجبن
خبز القمح الكامل أو الخبز المحمص	زبدة الفول السوداني أو الجبن الذائب
دقيق الشوفان	الحليب بدلاً من الماء وإضافة المكسرات
المقرمشات أو رقائق البطاطس	اختر الحبوب الكاملة وتناولها مع زبدة الفول السوداني أو الجبن أو الحمص
الحليب	1 كوب من مسحوق الحليب الجاف العادي إلى 1 لتر من الحليب
الحساء المصنوع من المرق	الحساء مع الكريمة
الحساء والطواجن	لحم بقرى مفروم أو دجاج أو ديك رومي
الآيس كريم أو الزبادي	مكسرات وجرانولا مع البذور

من الأفضل إضافة البروتين إلى النظام الغذائي مع الأطعمة الكاملة، عموماً ليست هناك حاجة لمكملات مسحوق البروتين.



- قدم لطفلك وجبات خفيفة ومتكررة، ودعه يقرر كم يأكل كل مرة.
- حضر لطفلك وجبات متوازنة تشمل المجموعات الغذائية الخمس: الفواكه، الخضار، الحبوب، البروتين، ومنتجات الألبان.
- أعط طفلك الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين مع كل وجبة ووجبة خفيفة.
- قم بإعداد وجبات خفيفة وصحية ومتوفرة في مكان يمكن لطفلك العثور عليها بسهولة. على سبيل المثال، ضع مكعبات الجبن وشرائح التفاح في وعاء على رف منخفض في الثلاجة.
- حضر السموزي والعصائر لطفلك إذا لم يكن مهتماً بالطعام القاسي.
- قدم لطفلك الماء بين الوجبات، مع ضرورة تجنب المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية مع قيمة غذائية قليلة.
- كن مبدعاً! حاول إضافة أطعمة جديدة.
- كن قدوة: اشرب الكثير من الماء، وتحدث عن اختياراتك الغذائية الصحية، وتناول الطعام مع طفلك.

مراجع إضافية

اتصل بمركز الحروق المحلي واطلب موعداً مع أخصائي تغذية، وسيقوم بإعداد خطة تغذية مناسبة لنمط حياة طفلك وأهدافه الغذائية.

يحتوي موقع [MyPlate \(http://www.choosemyplate.gov/kids\)](http://www.choosemyplate.gov/kids) على معلومات غذائية ونصائح لتناول طعام صحي، وأفكار لزيادة النشاط البدني.

المراجع

أكاديمية التغذية وعلم الأنظمة الغذائية. (بدون تاريخ). منتجات دليل رعاية التغذية للأطفال. <http://www.nutritioncaremanual.org>

كوركينز، م. ر. (محرر). (2015). المنهج الأساسي لدعم التغذية للأطفال من A.S.P.E.N. (الطبعة الثانية). الجمعية الأمريكية للتغذية الوريدية والمعوية.

وزارة الزراعة الأمريكية. (بدون تاريخ). الأطفال. MyPlate. <http://www.choosemyplate.gov/kids>

وصفات عصير مناسبة لطفلك

مونكي شيك (485 سعرة حرارية، 14 جرام بروتين)

1 موزة

2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني

2 ملعقة كبيرة من شراب الشوكولاتة

نصف كوب حليب كامل الدسم

سموذي كريمسيكل (455 سعرة حرارية، 13 جرام بروتين)

1 كوب عصير برتقال

نصف كوب حليب كامل الدسم

6 أوقية. زبادي الفانيليا

عصير الطاقة (310 سعرة حرارية، 9 جرام بروتين)

نصف كوب آيس كريم فانيليا

1 أو 2 من أوراق السبانخ الطازجة

2 كوب فواكه مجمدة: أناناس، مانجو، أو توت

2 ملعقة كبيرة من جنين القمح أو بذور الكتان

سموذي العطلة الصيفية (370 سعرة حرارية، 9 جرام بروتين)

نصف كوب آيس كريم فانيليا

1 عبوة خليط مشروب مسحوق الفانيليا الغذائي

نصف كوب عصير برتقال

نصف كوب من الفاكهة المجمدة (مثل الأناناس والمانجو وغيرها)