

مساعدة طفلك كي يأكل جيداً

دليل الوالدين لتغذية الطفل المصاب بالسرطان

تنندو

Shadan

مركز العنود لتنمية الطفل
Alanood Center for Child Development





مركز العنود لتنمية الطفل
Alanood Center for Child Development

مركز العنود لتنمية الطفل - شدن ، هو أحد مراكز التمكين لمؤسسة العنود الخيرية، وهو يهتم بالطفل من سن 5 حتى 15 عام، ويهتم بمقدمي الرعاية له عن طريق التعاون مع مؤسسات دولية ومحلية.

الكاتب: لويز هنري، درجة الماجستير-أخصائي تغذية مسجل، كبير أخصائيي التغذية، Royal Marsden NHS Trust, 5PT Downs Road Sutton, Surrey SM2 بالتعاون مع لجنة نشر CCLG والتي تتضمن خبراء متعددي التخصص في مجال سرطان الأطفال.

يود المؤلف أن يشكر الكثير من الناس وبالأخص أسرة Cross الذي ساهموا في هذا الكتيب والكتيب الأصلي. تم عمل ونشر الكتيب الأصلي بتبرع من مشروع The Diana, Princess of Wales Memorial Fund Project و Royal Marsden NHS Foundation Trust، وتم إنتاج هذه الطبعة برعاية CCLG.

© The Royal Marsden NHS Trust & CCLG 2004

تمت ترجمة وتعريب هذا الدليل عن طريق مركز العنود لتنمية الطفل (شدن) - د. محمد المطيري. بالتعاون مع منظمة CCLG .

جميع الحقوق محفوظة.

لا يسمح بإعادة إنتاج هذا الكتيب بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي إلا في حالة اقتباسات قصيرة لإدخالها في مقالات ومراجعات ذات صلة.

صمم ونشر هذا الكتيب في نوفمبر 2012، النشر الأول كان في 2004، أعيدت طباعته في فبراير 2010، تمت مراجعته في نوفمبر 2014.

تمت إعادة التصميم والترجمة والتعريب عن طريق مركز العنود لتنمية الطفل شدن في 2016.



AlanoodOrg
مؤسسة العنود الخيرية
Princess Al-Ainoud Foundation



2	المقدمة
4	مساعدة طفلك كي يأكل عندما تكون شهيته ضعيفة
5	نصائح لمواعيد الوجبات
9	أفكار لوجبات ووجبات بينية غنية بالطاقة
10	مشكلات خاصة قد تؤثر على قدرة طفلك على الأكل
11	الغثيان
11	التهاب الفم أو الطلق
12	جفاف الفم
12	تغير في حاسة التذوق لدى طفلك
13	الإسهال
13	الإمساك
14	أسئلة شائعة
15	طفلي يأكل كثيرًا لأنه يتعالج بالستيروئيدات
15	هل هناك أطعمة معينة يجب أن يتجنبها طفلي؟
16	لا يزال ابني يفقد الوزن، ماذا يجب أن أفعل؟
18	هل يجب أن أعطي طفلي حبوب الفيتامينات أو المعادن؟
18	هل يجب أن يتبع طفلي نظام غذائي خاص؟
20	المشروبات المفذية والمكملة غذائيًا
24	مصادر المعلومات والدعم





في مرحلة ما، سيمر معظم الأطفال الذين يعانون من السرطان بمشاكل في الأكل والشرب وقد يكون هذا بسبب المرض نفسه أو العلاج أو الأدوية. أحيانًا قد يبدو طعم الأكل غريبًا أو قد يجد الطفل صعوبة في بلع أو هضم الطعام، وهم في العادة لا يشعرون بالجوع. قد تكون هذه المشاكل لفترة بسيطة أو قد تستمر طوال فترة العلاج، لذلك يهدف هذا الكتيب إلى تقديم بعض الأفكار التي يمكن أن تساعد في مشاكل ضعف الشهية وغيرها من مشاكل الأكل.

لماذا يجب أن يأكل طفلي جيدًا؟

الطفل الذي يتغذى جيدًا يكون أقدر على تحمل العلاج ومقاومة الأمراض، كما أن الغذاء الجيد سيساعد طفلك على التحسن والحفاظ على قوته.

كيف أعرف إن كان ما يأكله ابني كافيًا؟

سيتم قياس وزن طفلك وطوله بانتظام، ويمكن أن يسجل ذلك على لوحة مدرجة وتساعد هذه القياسات في التأكد إن كان طفلك يأكل بقدر كافٍ وتساعد في تحديد تأثير العلاج على نموه. كما سئسألين عن شهيته وأطعمته المفضلة وأي مشاكل يعاني منها طفلك بما يخص الطعام والشراب.

يقلق الكثير من الأهل على نظام ابنهم الغذائي قبل وأثناء وبعد العلاج، وقد يصبح الطعام والنظام الغذائي مصدرًا مهمًا للقلق والتوتر عند بعض العائلات. تذكرني ان اخصائي التغذية والطبيب والممرض سيسرهم مناقشة أي مخاوف عندكم بما يتعلق بالنظام الغذائي الخاص بطفلكم وشهيته ووزنه وطوله ومستويات الطاقة لديه.

ما الأغذية التي يجب أن أطمعها لطفلي؟

يجب تشجيع كل الأطفال على تناول أغذية متنوعة لضمان حصولهم على كل الطاقة والبروتينات والفيتامينات والمعادن التي يحتاجونها لغذاء متوازن. الجدول التالي يذكر العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة المختلفة ليساعدك في تحقيق نظام غذائي متوازن لطفلك

الوظيفة	نوع الطعام
تعتبر هذه الأطعمة مصدرًا غنيًا بالبروتين اللازم للنمو وتقوية العضلات وشفاء الجروح. منها ما يحتوي على الدهون وهي بالتالي مصادر غنية بالطاقة (السعرات الحرارية) والفيتامينات والمعادن	لحوم، أسماك، بيض، Quorn TM ، منتجات الصويا، البقول (العدس والفاول)، التوفو، المكسرات
تحتوي هذه الأطعمة على البروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن، فإذا كان طفلك يفقد الوزن عليك باختيار الأنواع كاملة الدسم.	منتجات الحليب مثل الحليب والجبنه واللبن والجبن الطازج.
تعتبر هذه الأطعمة النشوية مصادر غنية بالطاقة والألياف والفيتامينات والمعادن.	الخبز، تشباتي، خبز النان، خبز الروتي، البطاطا، البطاطا الحلوة، الأرز، المفتول، المعكرونة والنودلز، المكسرات.
مصادر غنية بالطاقة	السكر، العسل، الشراب والأطعمة الحلوة كالشوكولاتة والكيك والحلويات.
هذه المصادر غنية بالطاقة وتحتوي على فيتامينات ذائبة في الماء.	الزبدة، المارجرين، الزيت، الكريمة، الدسم.
هذه المصادر غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف، ولكنها ليست مصادر غنية بالبروتين أو الطاقة وهي تسبب الشعور بالامتلاء.	الفواكه والخضروات.

مساعدة طفلك كي يأكل عندما تكون شهيتته ضعيفة

طفلي لا يشعر بالجوع
يعتبر ضعف الشهية مشكلة شائعة عند
الأطفال الذين يتلقون العلاج ومنهم من
تبدأ عندهم المشكلة قبل البدء بالعلاج.

ماذا أستطيع أن أفعل؟

- حاولي أن تقدمي لطفلك وجبات صغيرة ووجبات بينية خلال النهار، واجعلي هدفك أن تعطي طفلك شيئاً صغيراً يأكله كل 2-3 ساعات خلال النهار لأن معظم الأطفال يفضلون ذلك على الالتزام بثلاث وجبات يومية؛ لذلك أبقِي هذه الوجبات الخفيفة متوفرة (انظري صفحة 8 لتجدي أفكار لتقديم الوجبات الخفيفة).
- استفيدي أقصى استفادة ممكنة من الوقت الذي تكون فيه شهية طفلك في أحسن أحوالها، وعادة ما يكون هذا في الصباح. لذلك جربي بعضاً من هذه الأفكار لفطور كبير: لحم مقعد مع بيض، بطاطس بيوريه، نقانق، فول أو سباغيتي على خبز توست، بيض مقلي، جبنه على خبز توست، عصيدة، بانكيك مع الشراب أو المربي. تذكري أنك لست مضطرة للالتزام بالفطور التقليدي لذلك يمكنك أن تجربي السندويشات أو القستر أو الكيك والبسكويت.
- تجنبي أن تملأي معدة طفلك بالأطعمة الفقيرة بالطاقة مثل الخضار والفواكه.
- شجعي طفلك على تناول العصير بين الوجبات وتجنبي أن يملأ معدته بالعصير قبل الأكل مباشرة.
- يمكن أن يسهل المايكروويف تحضير الطعام بسرعة، وحاولي أن تستخدمِي الأطعمة الجاهزة لأنها توفر الوقت.
- اطلبي من الأصدقاء والعائلة أن يساعدوك في تحضير الطعام.
- حاولي أن تحضري الحليب المخفوق والعصائر في المنزل، واشتري الجاهزة منها من السوبر ماركت (انظري الصفحة 21 لمزيد من الأفكار).
- حاولي أن تجعلِي طفلك يجرب بعض مشروبات المكملات الغذائية المتوفرة حسب الوصفة الطبية (انظري صفحة 20).

نصائح عن مواعيد الوجبات

قد يكون تحديد مواعيد الوجبات أمراً صعباً ومرهقاً لك ولطفلك، كما يأخذ كثير من الأطفال الذين يعانون من ضعف الشهية وقتاً طويلاً في الأكل. اجعلي وقت الطعام لا يتجاوز 20 دقيقة، فإذا مضت 20 دقيقة على الأرجح أن الطفل لن يأكل. ركزي على ما أكله الطفل في هذه الوجبة وليس ما لم يأكله.

لا تجبري طفلك على الأكل أبداً، فهو أحياناً لا يشعر بالجوع، انتظري بعض الوقت ثم اعرضي عليه وجبة خفيفة أو مشروب مكمل غذائي.

حاولي ألا تصرِي أو تجادلي على موضوع الأكل رغم أن هذا قد يكون صعباً، وإذا أصبح تحديد مواعيد الوجبات أو موضوع النظام الغذائي ككل يسبب لك التوتر فلا تترددي في التحدث مع أخصائي التغذية أو الممرض أو الطبيب لمزيد من النصائح والدعم.

حاولي أن تشركي العائلة في وقت الطعام وحاولي أن تأكلي في الوقت الذي يأكل فيه طفلك، لأن هذا يمكن أن يساعد في تشتيت الانتباه عن الأكل ويجعل هذا الوقت مناسبة اجتماعية.

لا تضعي الكثير من الطعام في الطبق واستخدمي أطباقاً صغيرة، لأن الطبق المليء قد يسد النفس.

شجعي طفلك على الاشتراك في اختيار وتحضير الطعام، حددي الخيارات من 2-3 أطعمة أو وجبات خفيفة مختلفة، لا تكثري الخيارات لأن ذلك سيكون صعباً عليه.



اجعلي الطعام ممتعًا

يستمتع معظم الأطفال بتحضير وتزيين البسكويت والكيك، لذلك قد يكون صنع البيتزا أو مخفوق الحليب والعصير في المنزل أمرًا ممتعًا.	يحب الأطفال النزهات سواء في الخارج أو حتى على الأرض في منزلكم، واطلبي من طفلك أن يختار ما ستأكلونه جميعًا.
كما يحب الكثير من الأطفال أن يأكلوا خارجًا في مقهى أو مطعم، فإن كنتم لا تستطيعون الخروج يمكنكم اللعب والتظاهر بوجود مطعم في المنزل. استخدمني مفرشًا للطاولة وأعطهم قائمة طعام ليختاروا منها، استخدمني الثلج والقشاش في العصير ويمكنك عمل ما يشبه وجبات الأطفال في مطاعم البرغر.	يستمتع بعض الأطفال وخاصة الأصغر سنًا بتناول الطعام المحضر بأشكال مميزة على أطباقهم مثل ترتيب أصابع السمك مع رقائق البطاطس والطمطم والبازلاء على هيئة وجه، أو تقطيع السندويشات بأشكال مضحكة.
بإمكانك أيضًا أن تدعي شخصًا يحبونه لتناول الطعام.	

أضيفي الطاقة والبروتين إلى طعامك

إن كان طفلك لا يأكل كميات كافية أو يجد صعوبة في الحفاظ على وزنه قد يكون مفيدًا أن تضيفي السعرات والبروتينات إلى نظامه الغذائي.

- استخدمني الحليب كامل الدسم سواء للشرب أو مع الحبوب أو في الطبخ.
- اختاري الأطعمة كاملة الدسم عندما يكون ذلك ممكنًا، وستجدين مكتوبًا عليها "رفاهية" أو "مكثف ودسم"، وتجنبي الأطعمة التي تجدين عليها "خفيف" أو "قليل الدسم" أو "دايت".
- أضيفي المزيد من الزبدة أو الزيت للخبز والبطاطس والبطاطا الحلوة، والمعكرونة والأرز والتشاباتي والنودلز والخضار المطبوخة.
- استخدمني زبدة الفستق، والشوكولاتة المفرودة والليمون المختر والعسل والمربى والمارملاد على الخبز والتوست والمكسرات والبسكويت.
- أضيفي المايونيز أو كريمة السلطة إلى الساندويشات والبطاطس والسلطات، ويمكنك استخدامها كغموس لرقائق البطاطس أو المقرمشات.
- أكثرني من الجبنة على البيتزا والصلصات والشوربات والمعكرونة والخضار، بإمكانك أيضًا استخدام الجبنة الهندية مع الكاري.
- أضيفي الكريمة أو الكريمة الحامضة أو اللبن أو جبنة الماسكاربون أو الكريمة الطازجة إلى الصلصات والشوربات وأطباق اللحوم.
- أضيفي الكريمة إلى العصيدة والقستر وبودنج الحليب.
- أكثرني السكر أو العسل أو الشراب مع الحبوب والمشروبات والفواكه والحلويات.
- قدمني الكريمة أو الحليب المبخر أو البوظة أو الكاسترد مع الكيك والحلويات.
- أسألي أخصائي التغذية عن مكملات الطاقة التي يمكن إضافتها إلى الطعام (انظري صفحة 22 لمزيد من المعلومات).



أفكار لوجبات حلوة غنية بالطاقة

- العافن، كعكة الكرمييت (مع تغطية حلوة وشهية)، كيك الفواكه، كيك الشاي المحمص.
- شريحة من الكيك، أو شريحة من الشوكولاتة بالكاراميل، دونات، معجنات دنماركية.
- طبق من حبوب الإفطار.
- خبز التوست مع المربى والزبدة، أو العسل أو المارملاد أو الكونسوميه أو الليمون المخثر، أو الشوكولاتة المفرودة أو زبدة الفستق أو الجبنة.
- كرات التمر الهندي، أو كرات جوز الهند.
- الشوكولاتة
- المشروبات المنزلية مثل القهوة بالحليب والأوفاليتين والهورليك والشوكولاتة الساخنة ومخفوق الحليب والمرطبات وبنش الفستق وعصير الجزر، أو الخبز المنقوع الحامض.
- الطويات مثل جيلي الفواكه والخطمي ومعجنات الفواكه.
- مخفوق الحليب ومشروبات اللبن الجاهزة.
- الموس، الكريمة الفورية وطويات الشوكولاتة والتريفل الجاهزة.
- مهلبية الحليب مثل المهلبية بالأرز والسميد والتبيوكة.
- القستر الجاهز أو المحضر من البودرة، جيلي الحليب، والمهلبية.
- الخضار والفواكه المهروسة.
- البوظة، ثلج الشوكولاتة، المصاصات المثلجة، كيك البوظة، الشراب السكري المثلج.
- الألبان مثل اللبن الكثيف أو اللبن ذي النكهات المختلفة أو اللبن اليوناني مع العسل أو الجبن الطازج.
- كيك الجبن، كيك الكريمة، شرائح الفانيلا.

أفكار لوجبات خفيفة ووجبات بينية شهية وغنية بالطاقة

- مقرمشات، رقائق الذرة، الغموس، الزيتون.
- رقائق على الفرن أو المايكروويف مع الغموس أو الكاتشب
- وجبات خفيفة على التوست مثل الجبنة وال فول أو المعكرونة المعلبة.
- عصي الخبز وعصي الخبز الصغيرة وعصي الجبنة وغموس الجبنة.
- شرائح الجبنة ومثلثات الجبنة المفرودة والمكسرات.
- شرائح البييتزا ولفائف النقانق وفتائر اللحم.
- السندويشات ونوعي الحشوة وحاولي تحميمها.
- النقانق المتبلة والنقانق المشكلة.
- بطاطس مشوية بقشرها مع فول أو جبنة أو تونة أو فلفل.
- البيض المقلبي.
- السمبوسة والباكورة أو فطيرة البصل أو بابادم مع تشاتني أو الريتا.
- سبرينغ رول، توست السمسم، ديم سام، ساتي بالدجاج أو اللحم أو الخضار، مكسرات الجمبري أو الخضار مع صلصة حارة طوة.
- زلابية مقلية مع فاكهة الأكي والسمك المملح أو رقائق لسان الحمل المقلية أو رقائق الطحين والفتائر والكعك والجبنة.
- حمص مع الخبز، فلافل.
- أصابع السمك، سمك مع صلصة.
- أرز شهية، نودلز فورية.

مشاكل خاصة قد تؤثر
على قدرة طفلك على
الأكل



طفلي يعاني من التهاب الحلق أو الفم

يمكن أن يسبب العلاج بالإشعاع والعلاج الكيماوي التهابًا في الفم أو الحلق، وإذا أصابت العدوى الفم يصبح الوضع أسوأ.

ماذا أستطيع أن أفعل؟

- إذا كان طفلك يعاني من التهاب الفم أو الحلق، تواصل مع الطبيب أو الممرض الذي يستطيع أن يصف الدواء لطفلك.
- اختاري الأطعمة الطرية مثل الفطائر أو فطيرة السمك أو المعكرونة بالجبن، وقد يساعد أن تكثري الصلصة والمرقة.
- تجنبي الأطعمة والمشروبات الحارة جدًا، وجربي التي تكون دافئة أو معتدلة أو باردة لتعرفي درجة الحرارة المريحة لطفلك.
- الأطعمة الصلبة أو الدبقة قد تكون صعبة في الأكل، كما قد يفضل طفلك أثناء إصابته بالتهاب الفم أو الحلق أن يتجنب الخبز والخبز المقرمش والدونات وزبدة الفستق، لذلك جربي اللبن والموس والبوظة والكريمة الفورية.
- الأطعمة المالحة والحامضة والمتبلة عادة ما تهيج الفم أو الحلق الملتهب لذلك تجنبي الكاري والفلفل والبندورة والصلصات والبرتقال وغيره من الحمضيات وعصائر الفواكه والمشروبات الفواراة حادة الطعم والخل والمقرمشات.
- إذا كان التهاب طفلك شديدًا حاولي تجربة الأطعمة المخلوطة (على الخلاط الكهربائي) أو المنخولة.
- شجعي طفلك على شرب المشروبات المكملة ومخفوق الحليب المعد في المنزل (انظري صفحة 20).

طفلي يشعر بالغثيان

قد يكون الغثيان بسبب السرطان أو العلاج أو الأدوية التي يتناولها طفلك.

ماذا أستطيع أن أفعل؟

- يوجد الكثير من الأدوية للتخلص من الشعور بالغثيان، اسألني طبيب طفلك أو ممرضه عن أنسبها له.
- تجنبي الروائح القوية لأنها تجعل الغثيان أسوأ، تجنبي أيضًا الغرف المزدحمة وتوجهي إلى مكان فيه هواء نظيف لأنه يساعد على التخلص من روائح الطبخ.
- شجعي طفلك على أن يأكل ويشرب ببطء.
- حاولي أن تجعلي ابنك يأكل كميات صغيرة من الطعام على طول اليوم، أي كميات قليلة وعدد مرات أكثر بدلًا من وجبات كبيرة.
- حاولي أن تشجعي ابنك على تجربة المشروبات الباردة المكملة غذائيًا (انظري صفحة 20).
- عادة ما تكون رائحة الطعام البارد أو في درجة حرارة الغرفة أخف من الطعام الساخن، لذلك قدمي لطفلك الفواكه المعلبة والبسكويت والتوست الجاف واللبن والحبوب والبوظة بدلًا من الأطعمة الساخنة.
- قد يساعد طفلك مص السكاكر المغلية أو سكاكر الفواكه أو النعناع أو المصاصات المثلجة، كما قد يساعد التوست الجاف أو بسكويت الزنجبيل على تهدئة معدة طفلك.
- بعض الأطفال يجدون أن المشروبات الفواراة مثل الكولا أو الماء الفوار مفيدة.
- الأطعمة عالية الدهون تجعل الغثيان أسوأ.

طفلي يعاني من تغير حاسة التذوق

يعاني معظم الأطفال من تغير حاسة التذوق أثناء فترة العلاج، وقد يرجع هذا إلى العلاج الكيماوي أو العلاج بالإشعاع أو الأدوية وأحياناً قد يرجع السبب إلى السرطان نفسه. كما يمكن أن يؤثر جفاف الفم على براعم التذوق، وعند بعض الأطفال تعود حالة التذوق إلى طبيعتها بعد بضعة أسابيع من بدء العلاج ومنهم من تتحسن بعد إنهائه ولكن بعض الأطفال يحتاجون وقتاً بعد انتهاء العلاج حتى يستعيدوا القدرة على الاستمتاع بالطعام.

ماذا أستطيع أن أفعل؟

- أسألني الطبيب أو الممرض المتابع لطفلك عن العناية بالفم بالأخص إذا بدا الفم واللسان وكأنه مغطى بطبقة أو إذا كان اللعاب أكثر كثافة من المعتاد.
- إذا كان طفلك يشعر أن اللحم الأحمر طعمه كالمعدن، استبدليه بالدجاج أو السمك أو البيض أو الجبن أو الفول أو البقول.
- يفضل بعض الأطفال الأطعمة الشهوية ذات المذاق القوي مثل النقانق الحارة والمقرمشات والكونسوميه.
- استخدمني الأعشاب والتوابل والصلصات والمخللات لإضافة النكهة إلى الطعام.
- إذا كان طفلك لا يحب الطعم المالح، قدمي له أطعمة حلوة المذاق.
- إذا كان طفلك يشعر بمذاق سيء طوال الوقت حاولي جعله يمص سكاكر الفواكه أو النعناع حتى تغطي الطعم السيء كما يمكن أن تقدمي له المشروبات قوية المذاق.
- ركزي على الأطعمة التي يحبها طفلك ويستمتع بها، ويمكن أن يكون تغير المذاق ليس دائماً، فقد يصمم بعض الأطفال على أنواع معينة من الطعام لعدة أيام أو أسابيع لأن مذاقها يعجبهم لا تقلقي من ذلك ولكن إذا لاحظت أن طفلك يتجنب الكثير من الأطعمة استشيرني أخصائي التغذية.

طفلي يعاني من جفاف الفم

يمكن أن يتسبب العلاج بالإشعاع أو بعض أدوية العلاج الكيماوي والمسكنات بجفاف الفم، والمصابون بجفاف الفم يكونون أكثر عرضة لالتقاط العدوى مثل فطريات الفم وتسوس الأسنان، كما يمكن أن يؤثر جفاف الفم على حلقات التذوق.

ماذا أستطيع أن أفعل؟

- أسألني الطبيب أو الممرض المتابع لحالة طفلك عن غسول الفم والأدوية التي تقلل من الإصابة بفطريات الفم، ويوجد في الصيدليات لعاب صناعي ومصاص تساعد في جفاف الفم.
- قدمي لطفلك بعض المشروبات الباردة لترطب فمه ومن المفيد أن تحتوي هذه المشروبات على الطاقة أو البروتين مثل مخفوق الحليب ومشروب الحليب الساخن والمشروبات الفوارة وعصائر الفواكه وسكواش الفواكه بارد أو ساخن، والتلج المسحوق والمصاصات المثلجة أو مص مكعبات الثلج ذات النكهة.
- اختاري لطفلك الأطعمة الطرية والرطبة والتي تحتوي على صلصة أو مرققة أو كاسترد أو كريمة أو شراب.
- تجنبي الأطعمة الدبقة أو التي تحتاج إلى مضغ أو الجافة مثل الخبز واللحم البارد والشوكولاتة.
- بعض الأطفال يرتاح مع مص السكاكر واللبن الخالي من السكر أو أكل الحمضيات. انتبهي من نكهات الحمضيات القوية والأطعمة المالحة إن كان طفلك يعاني من التهاب الحلق.

طفلي يعاني من الإمساك

قد يكون السبب في الإمساك هو السرطان أو العلاج أو الأدوية (وخاصة المسكنات)، ويسبب الإمساك للأطفال عادة الشعور بالغثيان والعزوف عن الأكل.

ماذا أستطيع أن أفعل؟

- أخبرني الطبيب أو الممرض المتابع لحالة طفلك وهو سيحاول أن يعرف سبب الإمساك ويعطيه العلاج المناسب مثل المسهلات.
- تأكدي أن طفلك يشرب الكثير من السوائل.
- إذا كان العلاج أو الأدوية هو السبب في الإمساك، قد لا يساعد الغذاء الغني بالألياف. يرجى الرجوع إلى أخصائي التغذية أو الطبيب أو الممرض المتابع لحالة طفلك لتسألينه إذا كان الطفل سيستفيد من زيادة الألياف في نظامه الغذائي، لأن الغذاء الغني بالألياف قد يجعل الطفل يشعر بالنفخة.

طفلي يعاني من الإسهال

يمكن أن يكون الإسهال بسبب المرض أو العلاج أو الأدوية.

ماذا أستطيع أن أفعل؟

- أخبرني لطبيب أو الممرض المتابع لحالة طفلك وهو سيحاول أن يعرف سبب الإسهال ويعطيه العلاج المناسب.
- شجعي طفلك على شرب الكثير من السوائل مثل الحليب ومخفوق الحليب وعصائر الفواكه والشوربات والكاسترد والجيلي والشاي والقهوة والماء.
- راقبي علامات الجفاف مثل التبول لعدد أقل من المرات ويكون البول قليلًا وغامقًا، حاولي أن تجعل طفلك يأكل كميات قليلة من الطعام والوجبات الخفيفة بدلًا من الوجبات الكبيرة (انظري صفحة 8 لتجدي أفكار عن الوجبات الخفيفة).
- تجنبي الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه المجففة والفاصوليا والعدس المحمصين.
- أسألي أخصائي التغذية أو الطبيب أو الممرض إذا كان طفلك يحتاج لتجنب أي طعام معين.



الأسئلة الشائعة



طفلي يأكل كثيرًا لأنه يتناول جرعات عالية من الستيروئيدات. ماذا أستطيع أن أفعل؟

عندما يأخذ الأطفال جرعات عالية من الستيروئيدات، تصبح شهيتهم مفتوحة ويشعرون بالجوع طوال الوقت، ولذلك يكسبون الوزن بسرعة كبيرة ولكن تذكرني أن بعض هذا الوزن هو سوائل فقط. كما تنخفض شهية معظم الأطفال بعد وقف الستيروئيدات وعادة ما يخسرون الوزن الذي اكتسبوه.

إذا كان طفلك سيأخذ الستيروئيدات لمدة من الزمن حاولي جعله يملأ معدته بالأطعمة النشوية مثل الخبز والمعكرونة والبطاطس والأرز، وشجعيهم على تناول الكثير من الفواكه والخضروات، كما يمكنك تصفير كمية الوجبات الرئيسية وإعطائه وجبات بينية (تملاً المعدة) خلال النهار إذا كان يشعر بالجوع طوال الوقت. إن كانت كمية الوزن الزائد تسبب لك القلق راجعي الطبيب أو الممرض أو أخصائي التغذية.

كما يمكنك أن تستفيدي من قراءة " Dexa- "methasone. A self help guide for parents "ديكساميثازون، دليل للأهل ليساعدوا أنفسهم" التابع ل CCLG.



هل هناك أطعمة معينة يجب أن يتجنبها طفلي؟

عندما يكون طفلك مريضًا أو يتعرض للعلاج يكون أكثر عرضة للإصابة بالتسمم الغذائي، لذلك من الأفضل تجنب الأطعمة التالية:

- البيض النيء أو غير المطبوخ جيدًا.
- الجبنه الطرية المعتقة مثل: Brie, Camembert.
- أو الجبنه الزرقاء مثل Stilton.
- اليافوخ
- المحار.

كما أن نظافة الطعام مهمة جدًا، وبإمكانك إيجاد مزيد من المعلومات عن نظافة الطعام على موقع Food Standards Agency "وكالة معايير الطعام" وهو www.nhs.uk/Live-well/homehygiene.

إذا كان طفلك تعرض لزرعة خلايا جذعية أو نخاع عظمي ستكون هناك أطعمة أخرى عليه تجنبها لذلك راجعي أخصائي التغذية أو الطبيب أو الممرض.



طفلي لا يتناول إلا نفس الطعام يوميًا، هل علي أن أقلق؟

يعتبر هذا شائعًا جدًا ويكون غالبًا بسبب تغير حاسة الذوق عند الطفل أو أي أسباب أخرى متعلقة بالعلاج، لذلك يلتزم الكثير من الأطفال بـ"الأطعمة الآمنة" التي يعرفون أن طعمها مقبول ولا تسبب لهم الشعور بالغثيان. عادة يكون هذا التصرف متقطعًا ويتحسن مع الوقت، إذا كنت قلقة استشيرني أخصائي التغذية للتأكد من أن طفلك يحصل على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها.

ماذ أفعل إن كان طفلي لا يستطيع أن يأكل بشكل كافٍ ولا يزال يفقد الوزن؟

قد يجد بعض الأطفال صعوبة كبيرة في تناول كميات كافية من الطعام، وفي البداية سيصف له أخصائي التغذية على الأرجح مشروبات مكملة غذائيًا (انظري صفحة 20)، وإذا استمر في فقدان الوزن أو لم يستطع تناول المشروبات المكملة يوصى غالبًا بالتغذية الصناعية.

التغذية لصناعية شائعة في بعض أنواع السرطان وبعض أنواع العلاج، وتكون عادة من خلال إدخال أنبوب بلاستيكي رفيع وطري إلى المعدة (أنبوب أنفي معدي) أو إذا كانت التغذية لوقت أطول قد تلزم عملية صغيرة لوضع أنبوب التغذية في المعدة مباشرة، ويتم إعطاء المريض أغذية خاصة لتمده بالطاقة والبروتين والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها. يمكن إجراء التغذية عبر الأنبوب في المستشفى أو المنزل، ويمكن أن يجيبك أخصائي التغذية أو الطبيب أو الممرض المتابع لطفلك عن أي أسئلة متعلقة بالتغذية الصناعية.



لا أستطيع أن أجعل طفلي يتناول الفواكه أو الخضروات

حاولي أن تقدمي الفواكه والخضار مع كل وجبة ووجبة بينية لتحافظي على روتين تناولها، على سبيل المثال أضيفي ملعقة مليئة من البازلاء وبعض الجزر المبشور إلى صلصة الباستا، و ضعِي عدة شرائح من الخيار بجانب الساندويشات أو حضري "كباب الفواكه" مع المهلبية. كما بإمكانك تقديم عصائر الفواكه أو مخفوق الحليب والمرطبات المصنوعة في المنزل لتشملِي الفواكه في نظام طفلك الغذائي.



أنا قلقة من تناول طفلي لكثير من الأطعمة الضارة

تحتوي كل الأطعمة على قيمة غذائية ما حتى الأطعمة السريعة أو الأطعمة غير الصحية، فالبرغر والبطاطس المقلية والبيتزا غنية بالطاقة وتحتوي على بعض البروتينات والفيتامينات والمعادن، كما يحب كثير من الأطفال طعم هذه الأطعمة لأنها مالحة وغنية بالنكهة. عندما تبدأ شهية طفلك بالتحسن شجعيه على تناول تشكيلة أوسع من الأطعمة وإذا كنت قلقة بإمكانك استشارة أخصائي التغذية ليتأكد من نظامه الغذائي.



هل علي أن أعطي طفلي أقراص فيتامينات أو معادن؟

إذا كان طفلك يتبع نظامًا غذائيًا يوفر له خليطًا من الأطعمة المختلفة، لن يحتاج على الأغلب لتناول مكملات الفيتامينات أو المعادن، ولكن إذا كانت شهيته ضعيفة أو كان يتناول بعض أنواع الطعام فقط فقد يحتاج إلى تناول أقراص أو شراب الفيتامينات أو المعادن، وعليك أن تسألني أخصائي التغذية أو الطبيب أو الصيدلي المتابع لطفلك قبل البدء بتناول هذه المكملات، حيث يمكن أن تكون بعض الفيتامينات والمعادن ضارة عند تناولها بجرعات عالية كما قد تتفاعل مع بعض أنواع الأدوية، وتذكرني أن الكثير من المشروبات المكملة غذائيًا تحتوي أيضًا على الفيتامينات والمعادن.

ما الفرق بين أخصائي التغذية المسجل (registered dietitian) والعاملين في مجال التغذية (nutri-tionist)؟

كل أخصائيي التغذية الذين يعملون في NHS هم أخصائيو تغذية مسجلون، أي أنهم خاضعون لهيئة تنظيمية مختصة تهدف لحماية الجمهور من السلوكيات غير المهنية أو غير الأخلاقية، كما أن هذه الهيئة تتأكد من كفاءتهم وأن نصائحهم الغذائية مبنية على دليل علمي سليم، أما العاملون في مجال التغذية مثل التغذيةيين والمعالجين بالتغذية ومستشاري التغذية فلا يخضعون للرقابة وليسوا مسجلين في الدولة، ويعني هذا أن تدريبهم متنوع جدًا وقد يفتقرون للخبرة في الأطفال وفي السرطان، وبالتالي قد تكون نصائحهم مرتبطة ببيع منتجات غذائية مثل مكملات الفيتامينات والمعادن.

هل علي أن أقدم لطفلي نظامًا غذائيًا خاصًا؟

توصي الكثير من الكتب والمواقع الإلكترونية وحتى العاملين في مجال التغذية باتباع أنظمة غذائية "مكلمة" أو "بديلة" في حالة السرطان، ويدعي حتى بعض الأشخاص أن بإمكانهم علاج السرطان أو السيطرة عليه باستخدام نظام غذائي معين. قد يكون هذا مريبًا عند محاولة البحث عن معلومات، وفي الوقت الحاضر ليس هناك دليل على أن النظام الغذائي والتغذية قادرين على شفاء سرطان الأطفال، وقد أجريت بعض التجارب والدراسات البحثية لمعرفة إذا كانت هذه الأنظمة الغذائية تحقق فعلًا ما يدعون.

عادة ما يصعب الالتزام بهذه الأنظمة وتكون فقيرة في الطاقة وقد تسبب فقدان الوزن. إذا شعرت أن واحدًا من هذه الأنظمة قد يكون مفيدًا لطفلك ناقشه مع الطبيب أو أخصائي التغذية قبل البدء به، وسيساعدك أخصائي التغذية في الاختيار عن طريق تعريفك بمحاسن ومساوئ الأنظمة الغذائية المختلفة، كما سيساعدك في التأكد من إبقاء نظام طفلك الغذائي متوازنًا قدر الإمكان.





المشروبات المفذية والمكملة

يوجد الكثير من المشروبات والمساحيق المكملة، ومنها ما هو متوفر في السوبرماركت أو عند العطار، ومنها ما يحتاج إلى وصفة طبية، وهي مفيدة جدًا إذا كان طفلك لا يأكل جيدًا أو يفقد الوزن. يوجد العديد من الأنواع والنكهات لذلك ستجدين على الأقل واحدًا يعجب طفلك. انتبهي أن بعض المكملات لا تلائم الأطفال الصغار جدًا لذلك استشيريني أخصائي التغذية أو الطبيب أو الممرض قبل أن تبدأي بإعطاء طفلك من هذه المشروبات.



المشروبات المحضرة منزليًا والمشروبات الجاهزة

يمكنك تحضير المشروبات الغنية بالطاقة والبروتين بسهولة، استخدم الحليب كامل الدسم أو مسحوق وشراب مخفوق الحليب أو الفواكه الطازجة أو المعلبة، أو الألبان أو البوظة في تحضير المشروبات المغذية لطفلك. استخدم الخلاط الكهربائي أو المنخل لجعلها طرية ومتجانسة، وبإمكانك خلط أنواع مختلفة من الألبان والفواكه لتحصيلي على نكهات جديدة وغريبة يمكن أن تعجب طفلك. وهناك الكثير من أنواع مخفوق الحليب ومشروبات الألبان والعصائر المتوفرة في السوبر ماركت، وتكون هذه غنية بالطاقة ومنها ما يحتوي أيضًا على البروتين، ولا تنسي أن تجربي لطفلك المشروبات الساخنة مثل الكاكاو الساخن والهورليكس والأوفاليتين وكلها غنية بالطاقة. كما يمكنك شراء مساحيق المشروبات الغنية بالطاقة والبروتين من عند العطار أو السوبرماركت مثل Build Up, Complon, Nutriment، وهي متوفرة كمشروبات طوة أو متعادلة النكهة أو حامضة، وتكون مصنوعة مع الحليب أو الماء وتقدم باردة أو ساخنة وبإمكانك إضافة البوظة لتحضري مخفوق الحليب كثيف القوام.



المشروبات المكملة غذائيًا والمتوفرة حسب الوصفة الطبية.

قد يصف لك أخصائي التغذية أو الطبيب مشروبات خاصة مكملة غذائيًا، وهي متوفرة بنكهات متعددة وتكون على هيئة مخفوق حليب أو شراب لبنني أو يشبه عصير الفواكه، وعادة ما يجب تناولها مثل الطعام، ويستحسن أن تقدميها بين الوجبات وتعطي الطفل كميات طعام قليلة في مواعيد الوجبات، وسيخبرك أخصائي التغذية بعدد المشروبات التي يحتاجها الطفل في اليوم، وفيما يلي بعض الأمثلة على المشروبات المتوفرة:

1

المشروبات من نوع مخفوق الحليب

تتوفر العديد من النكهات ويكون أغلبها في زجاجات بلاستيكية صغيرة وسهلة الحمل، وهناك أنواع مصممة خصيصًا للأطفال صغار السن مثل Paediasure Plus، fortini، Frebini. استخدام هذه المشروبات:

- يفضل تقديم المشروبات طوة المذاق باردة.
- يمكن تدفئة -ولكن دون غلي- المشروبات التي بطعم الشوكولاتة والقهوة والفانيليا.
- يمكن خلط المشروبات طوة المذاق مع الكوكتيل أو تجميدها لتحضير البوظة أو المصاصات المثلجة. أما المكملات متعادلة المذاق فيمكن استخدامها لإثراء الشوربات والأطعمة الطرية.
- يفضل تقديم المشروبات التي بطعم اللبن بعد تبريدها.

2

المشروبات التي بطعم العصير أو السكواش

ولا تحتوي هذه على الحليب ويشبه مذاقها السكواش أو العصير ومنها Paediasure Plus و Juce و Fortini Smoothie، وهي أيضًا متوفرة بعدة نكهات ويفضل تقديمها باردة أو حتى مجمدة، وإذا كان طفلك يجد أن قوامها كثيفًا بإمكانك إضافة المشروبات الفوارة أو عصير الفواكه لتخفيفها قليلًا.



مكملات الطاقة

كما يتوفر حسب الوصفة الطبية العديد من مكملات الطاقة، وتكون على هيئة سوائل أو مساحيق. اسألني أخصائي التغذية عن الكميات التي يمكن لطفلك استخدامها في اليوم

الفلوكون السائل

وهو مشروب الفلوكون ومتوفر بطعم الفواكه أو بدون طعم، مثل Maxizol, Polycal, Hycal, Liquid, Calsip.

استخدامه

- اخلطي كميات متساوية من السائل مع الماء العادي أو الفوار أو عصير الفواكه أو المشروبات الفوارة مثل عصير الليمون أو الكولا.
- حضري مكعبات الثلج أو المصاصات المثلجة عن طريق خلط ثلثي الكمية من الشراب مع ثلثها من الماء، ثم صبيه في صينية مكعبات الثلج أو قوالب المصاصات وضعيها في الفريزر.
- يملك مصنعو هذه المكملات الغذائية أفكاراً ووصفات كثيرة ونصائح عن استخدام منتجاتهم وبإمكانك أن تسألني أخصائي التغذية عن بعض أفكار الوصفات لهذه المكملات.

مسحوق بوليمر الفلوكون

وهو عبارة عن مساحيق لا طعم لها تذوب بسهولة في السوائل ومعظم الأطعمة الطرية مثل Maxizol, Vitajoule, Polycose, Caloreen.

استخدامها في الطعام والمشروبات

- أضيفي ثلاث ملاعق كبيرة مليئة من المسحوق إلى 550 مل ماء، ثمحركيها واتركيها لتذوب وبإمكانك تدفئتها قليلاً لتسهيل الذوبان. استخدمي السائل لتخفيف سكاوش الفواكه وأضيفيه إلى الشوربات والمرقة والصلصات والجيلي.
- أضيفي ثلاث ملاعق كبيرة مليئة من المسحوق إلى 550 مل من الحليب كامل القشدة، واستخدميه لتحضير المشروبات والمهلبية والصلصات والشوربات.
- أضيفي ثلاث ملاعق كبيرة مليئة من المسحوق إلى كل المشروبات المغذية والشاي والقهوة ومشروبات الطيب الساخنة والطيب البارد وعصير الفواكه والسكاوش والمشروبات الفوارة والمشروبات الساخنة.
- أضيفي ملعقتين كبيرتين من المسحوق إلى طبق الحبوب على الإفطار والمهلبية والقستر واللبن والفواكه المعلبة والمطبوخة.
- أضيفي ملعقتين كبيرتين من المسحوق إلى طبق الشورية واخلطيه مع الفول المطهي أو المعكرونة أو الصلصات أو البطاطس المهروسة أو الطاجن.



مصادر المعلومات والدعم

CLIC Sargent كليك سارجنت

تقدم المعلومات والدعم للأطفال والشباب المصابين بالسرطان وعائلاتهم.
خط مساعدة سرطان الأطفال: 0803 330 0300
البريد الإلكتروني: helpline@clicsargent.org.uk
الموقع: www.clicsargent.org.uk

Macmillan Cancer Support (ماكميلان لدعم المصابين بالسرطان)

جمعية خيرية تعمل على تحسين حياة الأفراد المصابين بالسرطان عن طريق تزويدهم بالمعلومات وتقديم الرعاية المختصة لهم بالإضافة إلى الدعم العملي والمادي.
رقم الهاتف: 00 00 808 0808
الموقع: www.macmillan.org.uk

Childhood Cancer Parents Alliance (CCPA) (تحالف أهالي الأطفال المصابين بالسرطان)

جمعية لأهالي الأطفال المصابين بالسرطان وتعمل بالتعاون مع منظمات دوائية وحكومية وخيرية لتعالج القضايا التي تؤثر على الأطفال المصابين بالسرطان وعائلاتهم.
رقم الهاتف: 220637 01785
البريد الإلكتروني: ro@ccpa.org.uk
الموقع: www.childcancerparents.org

NHS Choices (خيارات NHS)

يحتوي هذا الموقع على مدى واسع من المعلومات والنصائح الغذائية بما في ذلك الإرشاد نحو الأكل الصحي والتسوق وفق الميزانية، وسلامة الطعام والمتطلبات الغذائية للأطفال والكبار.
الموقع: www.nhs.uk/livewell/goodfood

Food Standards Agency (وكالة معايير الطعام)

تقدم FSA المعلومات للجمهور والحكومة عن سلامة الطعام، وتملك قسماً يمكّنك من معرفة ترتيب نظافة الطعام في أسواق التموين المختلفة في المملكة المتحدة.
الموقع الإلكتروني: www.food.gov.uk

Children's Cancer and Leukaemia Group (CCLG) (مجموعة سرطان ولوكيميا الأطفال)

منظمة تجمع المختصين في علاج الأطفال المصابين بالسرطان، وتعطي الكثير من المعلومات للمرضى المصابين بسرطان الأطفال وعائلاتهم.
رقم الهاتف: 2494460 0116
البريد الإلكتروني: info@cclg.org.uk
الموقع: www.cclg.org.uk

Cancer Research UK (السرطان في المملكة المتحدة)

مؤسسة خيرية تركز نفسها للأبحاث المتعلقة بأسباب وعلاج والوقاية من السرطان، وتعطي الكثير من المعلومات لأي شخص مصاب بالسرطان.
رقم الهاتف: 4040 800 0808 (ممرضات السرطان)، أو (التحويلة) 0200 7242 020
الموقع: www.cancerresearchuk.org

مساعدة طفلك كي يأكل جيداً



مؤسسة الأميرة المنود الخيرية
Princess Al Anoud Foundation

AlanoodOrg



Shadan_ksa



www.shdn.org

شادن

Shadan

مركز المنود لتنمية الطفل
Alanood Center for Child Development