بنیاد سرطان ویلمز

تومور ویلمز

برگهٔ راهنمای مراقبان

کمک به غذاخوردن فرزندتان در طول درمان



راهنمای مراقبان: کمک به غذاخوردن کودک در طول درمان

مایعات به‌اندازهٔ غذا مهم‌اند

مایعات کمک می‌کنند:

- کلیه محافظت شود؛
- داروهای درمان از بدن دفع شوند؛
- از کم‌آبی جلوگیری شود.

امتحان کنید:

- آب؛
- شیر؛
- اسموتی؛
- سوپ.

نکته: جرعه‌های کوچک در طول روز بهتر از نوشیدن حجم زیاد در یک نوبت است.

اگر کودک میل به غذا ندارد...

این وضعیت بسیار شایع است.

امتحان کنید:

- غذاهای نرم (پوره، سوپ، ماست)؛
- غذاهای سرد (اغلب راحت‌تر از غذای گرم)؛
- غذاهای ساده (تست، برنج، موز)؛
- اسموتی یا شیک.

پرهیز کنید از:

- بوهای تند؛
- غذای تند یا چرب، اگر کودک حالت تهوع دارد.

نکته: بگذارید کودک نشان دهد چه چیزی را می‌تواند تحمل کند.

چرا غذا اکنون مهم است؟

غذا کمک می‌کند:

- توان بدنی حفظ شود؛
- بدن درمان را تحمل کند؛
- عوارض کاهش یابد؛
- بهبودی تقویت شود.

نکته: حتی مقدار کمی غذا و نوشیدنی واقعاً اهمیت دارد.

هدف: ساده بگیرید

نیازی به رژیم غذایی بی‌نقص ندارید.

بر این موارد تمرکز کنید:

- کودک چیزی بخورد؛
- مرتب غذا پیشنهاد دهید؛
- کودک راحت باشد.

نکته: خوردن مقداری غذا همیشه بهتر از نخوردن است.

چگونه به کودک غذا بدهید؟

به‌جای وعده‌های بزرگ:

- هر ۲ تا ۳ ساعت غذا بدهید؛
- به میان‌وعده‌ها فکر کنید، نه وعده‌های بزرگ؛
- بگذارید کودک چیزی را که میل دارد بخورد.

گزینه‌های خوب:

- ماست؛
- نان تست با کرهٔ بادام‌زمینی؛
- تخم‌مرغ؛
- اسموتی؛
- پنیر و کراکر.

به یاد داشته باشید: بدن فرزندتان سخت تلاش می‌کند تا با سرطان بجنگد، بهبود یابد و رشد کند.

یادداشتی برای والدین...

این کار دشوار است:

بعضی روزها کودک خوب غذا می‌خورد و بعضی روزها نه.

این طبیعی است:

انتظار نمی‌رود بی‌نقص باشید.

مهم‌ترین نکات:

- همچنان غذا پیشنهاد دهید؛
- نوشیدن مایعات را ادامه دهید؛
- کودک را راحت نگه دارید.

نکته: شما دقیقاً همان کاری را می‌کنید که کودکتان نیاز دارد.

ایمنی غذا (بسیار مهم)...

ممکن است دستگاه ایمنی کودک ضعیف‌تر باشد.

پرهیز کنید از:

- گوشت خام یا نیم‌پز؛
- ماهی خام؛
- میوه و سبزی نشسته؛
- شیر غیرپاستوریزه.

همیشه:

- پیش از غذا دست‌ها را بشویید؛
- غذا را خوب بپزید.

با تیم مراقبت تماس بگیرید اگر...

- کودک ۲۴ ساعت غذا نخورده است؛
- به‌اندازهٔ کافی مایعات نمی‌نوشد؛
- مرتب استفراغ می‌کند؛
- بسیار خسته یا ضعیف به نظر می‌رسد؛
- لب‌های خشک یا نشانه‌های کم‌آبی دارد.

نکته: به حس خود اعتماد کنید؛ اگر نگرانید، تماس بگیرید!

به یاد داشته باشید: وظیفهٔ شما کنترل غذای کودک نیست؛
بلکه حمایت از او در این مسیر است!

شکل ۱ / راهنمای مراقبان: کمک به غذاخوردن کودک در طول درمان

چرا مهم است	به حفظ توان، مقابله با عفونت و بهبودی سریع‌تر کمک می‌کند
مراقبت روزانه	غذا هر ۲ ساعت، کالری و پروتئین، تشویق به مایعات و انتخاب غذا توسط کودک
در طول درمان	غذای نرم/سرد؛ پرهیز از بوی تند؛ اسموتی؛ کمی غذا بهتر از هیچ است
آب‌رسانی	مایعات از کلیه محافظت و به دفع داروها کمک می‌کنند؛ جرعه‌های کوچک و مکرر بدهید
ایمنی غذا	غذای خام ندهید؛ محصولات را بشویید، خوب بپزید و دست‌ها را تمیز نگه دارید
تماس با پزشک	۲۴ ساعت غذا نخوردن، مایعات ننوشیدن، استفراغ یا علائم کم‌آبی
به یاد داشته باشید	نیازی به بی‌نقص‌بودن نیست؛ بر تغذیه و راحتی تمرکز کنید

بنیاد سرطان ویلمز (WCF)

بنیاد سرطان ویلمز (WCF) سازمانی خیریه است که از کودکان، خانواده‌ها و سازمان‌های سلامتِ درگیر با سرطان کلیهٔ کودکان، به‌ویژه نفروبلاستوما یا تومور ویلمز، حمایت می‌کند و نمایندهٔ نیازهای آنان است. مأموریت آن ایجاد برنامه‌ای بین‌المللی برای آگاهی‌رسانی، آموزش، حمایت از حقوق، تشخیص زودهنگام، درمان و پشتیبانی برای مقابله با گسترش این بیماری است.

این راهنمای بنیاد صرفاً برای آموزش است و بر استانداردهای بین‌المللی انکولوژی کودکان در کانادا، ایالات متحده و اروپا استوار است. اگر پرسش یا نگرانی دارید، با متخصص واجد صلاحیت سلامت مشورت کنید.

© سازمان جهانی بهداشت (WHO). با اجازه و با همکاری بنیاد سرطان ویلمز (WCF) استفاده شده است. CureAll بخشی از ابتکار جهانی سازمان جهانی بهداشت برای سرطان کودکان (GICC) است. این سازمان هیچ سازمان، محصول یا خدمت مشخصی را تأیید نمی‌کند.

© حق نشر | بنیاد سرطان ویلمز | تمامی حقوق محفوظ است.