Dinh dưỡng cho trẻ mắc bệnh tiêu chảy

20/05/2017 16:00 GMT+7

Trẻ bị tiêu chảy thường bị suy dinh dưỡng và có thể dẫn tới những biến chứng nguy hiểm do cơ thể bị mất lượng nước và muối lớn.

* [​Dinh dưỡng cho trẻ bị tiêu chảy](https://tuoitre.vn/dinh-duong-cho-tre-bi-tieu-chay-1312074.htm)
* [​Vi chất dinh dưỡng và cách bổ sung an toàn cho trẻ](https://tuoitre.vn/vi-chat-dinh-duong-va-cach-bo-sung-an-toan-cho-tre-1304688.htm)
* [​Dinh dưỡng ngày Tết hợp lý cho người bệnh mãn tính và trẻ nhỏ](https://tuoitre.vn/dinh-duong-ngay-tet-hop-ly-cho-nguoi-benh-man-tinh-va-tre-nho-1252921.htm)



Cách chăm sóc trẻ bị tiêu chảy

Cho trẻ uống nước nhiều hơn bình thường, cho trẻ uống khi nào trẻ muốn và tiếp tục bù dịch bằng đường uống đến khi hết tiêu chảy. Đối với trẻ dưới 2 tuổi biểu hiện khát nước bằng sự khó chịu, cần phải cho trẻ uống nước để đánh giá xem trẻ có khát và muốn uống nước không. Khi trẻ không muốn uống nữa nghĩa là đã đủ lượng dịch bị mất.

Cách uống: không cho trẻ uống bằng bình, cho trẻ uống bằng thìa, cứ 1-2 phút/1 thìa. Trẻ lớn hơn cho uống bằng cốc, uống từng ngụm một, không nên cho trẻ uống quá nhanh, nếu trẻ bị nôn, cần ngừng cho uống trong 10 phút, sau đó lại tiếp tục cho uống chậm hơn, 2-3 phút/1thìa.

Số lượng dịch cần cho uống sau mỗi lần đi ngoài:

- Trẻ dưới 2 tuổi: 5-100ml; trẻ 2-10 tuổi: 100-200ml; trẻ 10 tuổi trở lên: uống theo nhu cầu.

- Trẻ bị tiêu chảy kéo dài cần bổ sung ngay 1 liều vitamin A theo quy định.

Các loại dịch dùng trong điều trị tiêu chảy

+ ORS: Là dung dịch tốt nhất để điều trị tiêu chảy

Cách pha: Đổ bột vào bình sạch, đong 1 lít nước sạch, tốt nhất là nước sôi để nguội. Đổ nước vào bình và lắc kỹ cho đến khi bột hòa tan hoàn toàn. Đậy bình lại cho trẻ uống trong vòng 24 giờ. Khi quá 24 giờ thì đổ dung dịch đã pha đi và pha dung dịch mới.

+ Nước cháo muối: Dùng 1 nắm gạo, 1 nhúm muối và 6 bát nước sạch (1/2lít), đun 15-20 phút từ khi sôi đến khi hạt gạo nở rồi lấy nước cho trẻ uống. Ngoài ra còn có thể dùng nước gạo rang, nước cơm, nước đun sôi để nguội.

Dinh dưỡng cho trẻ khi bị tiêu chảy

Trẻ nhỏ dưới 6 tháng đang bú mẹ vẫn tiếp tục cho trẻ bú bình thường và tăng số lần bú, với trẻ ăn sữa bò thì vẫn cho ăn như bình thường.

Trẻ trên 6 tháng tuổi ngoài sữa mẹ hoặc sữa bò cần cho trẻ ăn thêm các thức ăn giàu dinh dưỡng như thịt, trứng, sữa, cá...

Cần cho trẻ ăn thêm dầu mỡ, ăn thức ăn mềm và cho ăn ngay sau khi nấu để đảm bảo vệ sinh, giảm nguy cơ bội nhiễm, ăn thêm các loại quả chín hoặc nước quả như chuối, cam, chanh, xoài, nước dừa, đu đủ… để tăng lượng kali. Không dùng các loại nước có ga, các loại thức ăn có nhiều đường vì sẽ làm tăng tiêu chảy, không cho trẻ ăn các loại thực phẩm có nhiều chất xơ vì khó tiêu hóa.

Chú ý: súp và cháo loãng chỉ là các dung dịch để bù nước, không nên coi là thức ăn vì không cung cấp đủ chất dinh dưỡng.

Số lượng và số lần ăn: cần cho trẻ ăn đầy đủ khi bị tiêu chảy, cứ 3-4 giờ cho ăn một lần, khoảng 6 lần trong ngày. Cho trẻ ăn ít và nhiều lần tốt hơn là ăn nhiều nhưng ít lần.

Sau khi khỏi tiêu chảy, để giúp cho trẻ nhanh phục hồi và không bị suy dinh dưỡng, cần cho trẻ ăn thêm mỗi ngày một bữa nữa trong 2 tuần liền.Trẻ bị tiêu chảy kéo dài cho ăn thêm mỗi ngày một bữa và kéo dài tối thiểu 1 tháng.

Phòng bệnh tiêu chảy

- Trẻ cần được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và tiếp tục bú mẹ đến 2 tuổi.

- Cho trẻ ăn bổ sung từ sau 6 tháng, với các loại thực phẩm của cả 4 nhóm thức ăn, đặc biệt là dầu mỡ, thức ăn cần được nấu kỹ, nghiền nhỏ và cho ăn ngay sau khi nấu.

- Thức ăn cần đảm bảo vệ sinh, sạch sẽ.

- Cho trẻ ăn uống bằng bát, cốc và thìa sạch, không cho trẻ bú chai.

- Mọi người trong gia đình cần rửa tay sau khi đi ngoài, trước khi nấu ăn và cho trẻ ăn.

- Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh.

- Tiêm phòng sởi cho trẻ khi được 9 tháng tuổi và nhắc lại khi trẻ trên 1 tuổi theo đúng phác đồ.

Nguồn: Trung tâm Truyền thông Giáo dục Sức khỏe