



کودکان

درمان ریفلاکس نوزادان

بازگشت غذا از معده به سمت دهان در نوزادان طبیعی است و باید تا ۲۴ ماهگی این عارضه به طور کامل برطرف شود. ریفلاکس معده ممکن است در طول روز بارها تکرار شود که البته در نوزادان و کودکان عوارض متفاوتی به همراه دارد.

● زمان تشدید ریفلاکس در نوزادان

ریفلاکس معده معمولاً در چند ماه اول زندگی بیشتر دیده می‌شود و اوج آن در چهار ماهگی است، بنابراین ریفلاکس در نوزادان به دلیل شل بودن عضلات معده و کاهش فشار دریچه اسفنکتر تحتانی یک امر طبیعی خواهد بود. زمانی که نوزاد از شیر مادر تغذیه می‌کند شیر به راحتی از معده به مری منتقل می‌شود و نوزاد استفراغ می‌کند.

● ریفلاکس بیشتر در نوزادان نارس

شل بودن عضلات معده در کودکان نارس بیشتر مشاهده می‌شود. یکی دیگر از دلایل آن افزایش فشار معده ناشی از مصرف زیاد شیر مادر است. حجم معده نوزادان بسیار کوچک است به همین دلیل مادران هنگام شیردهی باید توجه داشته باشند که مکرر، اما مقدار کمی شیر به کودک بدهند تا از افزایش فشار معده نوزاد جلوگیری شود.

● عوارض ریفلاکس در نوزادان

مواد برگشت داده شده از معده به مری اسیدی است. سوزش انتهای مری، سرفه، برگشت سر به عقب، خس‌خس سینه و امتناع نوزاد از مصرف شیر از جمله علائم ریفلاکس است.

در صورتی که این علائم ادامه یابد و درمان نشود کاهش وزن، مختل شدن وزن‌گیری، اختلال در تنفس و قطع تنفس کودک را خواهیم داشت. عفونت گوش، سینوزیت، بیماری‌های ریوی، التهاب راه‌های تنفسی و آسم از جمله عوارضی است که در صورت ادامه دار شدن ریفلاکس بروز پیدا می‌کند؛ بنابراین اگر ریفلاکس تا بعد از دو سالگی ادامه یابد کودک باید تحت درمان قرار گیرد.

● تأثیر حساسیت غذایی مادر

در برخی موارد ممکن است خود مادر در زمان شیردهی به مواد پروتئین‌گاو و برخی مواد غذایی آلرژی داشته باشد، همین موضوع از مهم‌ترین عوامل ریفلاکس معده در نوزادان است که در چنین شرایطی باید مصرف این مواد غذایی را تا حد ممکن از برنامه غذایی مادر حذف کرد تا از این طریق ریفلاکس نوزاد درمان شود.

ایستاده نگه داشتن یا خواباندن نوزاد روی شکم در زمان بیداری بعد از شیردهی منجر می‌شود تا فشار معده ایجاد شده در نوزاد تا حد قابل توجهی کاهش یابد. مصرف عرق نعناع در کودکان نه تنها به درمان ریفلاکس کمک نمی‌کند بلکه می‌تواند سبب تشدید این عارضه شود.

داده تصویری

درمان آسان تورم پا در مادران باردار

مادر باردار به دلیل افزایش وزن جنین و تغییرات شیمیایی بدن دچار تورم پا می‌شود که می‌توان با راهکارهای ساده از شدت آن کاست

کمترین استرس و ناراحتی مادر روی جنین او تأثیر می‌گذارد، به همین دلیل باید از عوارض بارداری هم کاست تا او تجربه شیرینی از فرزندآوری داشته باشد. یکی از مشکلات جسمی این دوران تورم پاهاست که در ادامه مطالبی را در این زمینه مطالعه می‌کنید:



● تورم بیشتر پاها

تورم پاها که با آن ادم می‌گویند می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد؛ کفش‌های دیگر اندازتان نیست و ممکن است هنگام راه رفتن، احساس درد کنید. ادم در پاها می‌تواند در هر مرحله‌ای از بارداری روی دهد، اما در سه ماهه سوم معمولاً تشدید می‌شود.

● علت اصلی

تورم بخش طبیعی بارداری است که به دلیل تولید خون و مایعات اضافی در بدن برای تأمین نیازهای جنین در حال رشد به وجود می‌آید. این مایعات به تورم قوزک زانو و کف پا منجر می‌شود. رشد هر روزه جنین، فشار بیشتری به رگ‌ها وارد می‌کند و برگشت خون از پاها به سمت قلب کندتر می‌شود. ایستادن طولانی مدت، فعالیت‌های زیاد، رژیم غذایی کم‌پتاسیم، مصرف زیاد کافئین و سدیم هم باعث تشدید این تورم می‌شود.

● تورم پاها چقدر خطرناک است؟

تورم پا به مادر آسیبی نمی‌زند، اما در برخی مادران می‌تواند علامت به وجود آمدن یک بیماری به نام «پره اکلامپسی»، باشد؛ بنابراین اگر ناگهان دچار تورم پا تورم زیاد در صورت، فشارخون بالا، سردرد شدید و کاهش دفع ادرار شدید حتماً به سرعت با پزشک مشورت کنید.

دانستنی‌ها

چگونه استرس بر دیابت تأثیر می‌گذارد؟

اکرم فریدون مقدم | مترجم

استرس مانع اصلی در کنترل سطح قند خون فرد است. هورمون‌های استرس در بدن ممکن است به طور مستقیم بر سطح قند خون تأثیر بگذارند. اگر شما تحت تأثیر استرس قرار گرفتید، بدن شما به این موضوع پاسخ می‌دهد. برای این پاسخ بدن شما هورمون‌های کورتیزول و آدرنالین ترشح می‌کند. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● استرس و دیابت

اگر شما دیابت داشته باشید، بدن شما قادر به کنترل میزان بالای گلوکز آزاد شده نیست و چنانچه نتوانید گلوکز را به انرژی تبدیل کنید، در جریان خون شما ذخیره و باعث می‌شود که سطح قند خون شما افزایش یابد.

● راه‌های کاهش تورم

۱) پیاده‌روی

وقتی راه می‌روید عضلات پاهای‌تان به طور مداوم منقبض و منبسط می‌شود و این کمک می‌کند مایعات اضافی از بافت‌ها خارج شود. همچنین بالا رفتن ضربان قلب، گردش خون را در پاها افزایش می‌دهد که برای کمتر شدن مایعات در پاها مفید است.

با سرعت کم شروع کنید و به تدریج سرعت و مدت پیاده روی را افزایش دهید، از ۲۰ تا ۶۰ دقیقه.

۲) بالا نگه داشتن پاها

بالا نگه داشتن پاها کمک می‌کند از تورم شان کم شود. این کار موجب بهبود جریان خون می‌شود و از تجمع مایعات در پاها جلوگیری می‌کند. همچنین توجه داشته باشید که برای مدت طولانی نایستید.

۳) گذاشتن پاها در آب و نمک اپسوم

نمک اپسوم (سولفات منیزیم) نه تنها از تورم پاهای‌تان کم می‌کند بلکه درد عضلات را تسکین می‌دهد. لگن کوچکی را از آب و لرم پر کنید، یک دوم فنجان نمک اپسوم در آن حل کنید، چند قطره عصاره استروودوس یا گلاب در آن بریزید و پاهای‌تان را در آن بگذارید تا زمانی که آب سرد شود. این کار را سه بار در هفته انجام دهید.

۴) ماساژ پاها

ماساژ برای تسکین تورم پاها مفید است. ماساژ دادن با حرکات آرام، به پوست و عضلات فشار و دو سیستم لنفاوی را فعال می‌کند و مایعات به طور طبیعی تخلیه می‌شود.

۵) مصرف کمتر نمک

فشار خون بالا می‌تواند موجب ادم بارداری شود. برای پایین آوردن فشار خون باید کمتر نمک مصرف کنید.

۶) غذاهای پتاسیم‌دار

غذاهای غنی از پتاسیم کمک می‌کند سدیم از بدن‌تان دفع شود و نسبت نمک به آب در بدن‌تان در سطح مطلوبی بماند. سدیم موجب حفظ آب بدن می‌شود بنابراین خوردن غذاهای دارای پتاسیم در برطرف شدن ادم بارداری سودمند است. موز، آووکادو، انجیر کاهو، کیوی، آب‌آلو، اسفناج، گوجه‌فرنگی و کاستنی پتاسیم زیادی دارد.

۷) مصرف آب کافی

علت تورم پاها در دوران بارداری، تعادل نداشتن سدیم و آب در بدن است. بدن‌تان را هیدراته نگه دارید. می‌توانید کمی آب‌لیموی تازه به لیوان آب‌تان اضافه کنید. لیموترش خاصیت ضد التهابی دارد و برای برطرف کردن تورم خوب است. کافئین کمتر مصرف کنید، چون موجب دهیدراته شدن (کمبود آب) بدن می‌شود.

تغذیه

بهترین صبحانه برای کودک



بانوان

در روز سه وعده غذایی اصلی و دو یا سه میان وعده باید صرف شود، که در بین آن‌ها صبحانه از همه مهم‌تر است، به ویژه برای کودکان که در سنین رشد هستند. صرف صبحانه باعث افزایش قدرت یادگیری و تمرکز بیشتر و همچنین باعث بهبود خلق و خو و رفتار کودکان می‌شود، به همین دلیل می‌گویند صبحانه غذای مغز است. بهترین صبحانه برای کودکان صبحانه‌ای سرشار از انواع ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و انواع مواد مغذی است تا کودک بعد از صرف آن روز خوب و پر انرژی را شروع کند و در بازی‌ها، جنب و جوش و بازیگوشی کودکان احساس ضعف نکند. در ادامه چند صبحانه مقوی و سریع را به شما معرفی می‌کنیم.

● پنکیک خانگی

برای تهیه این غذای خوشمزه مقداری آرد، تخم‌مرغ و شیر را مخلوط و آن را سرخ کنید. برای خوشمزه‌تر و مغذی‌تر کردن آن می‌توانید روی آن عسل یا شیره انگور بریزید.

● سیب درختی و کره بادام زمینی

برای تهیه این صبحانه سیب را به چهار قسمت برش بزنید و آن را به کره بادام زمینی آغشته کنید. سیب هم حاوی فیبر و تقویت‌کننده‌هایی مثل ویتامین C است و هم کلسترول بدر بدن کاهش می‌دهد. کره بادام زمینی هم مقدار زیادی اسید چرب ضروری و پروتئین دارد و با خوردن آن کودک روزش را با قدرت آغاز می‌کند.

● عدسی

عدسی جزو بهترین صبحانه‌ها برای کودکان به شمار می‌رود. اول عدس را همراه سیب زمینی خرد شده خوب بپزید و مقداری رب گوجه‌فرنگی و آبلیمو برای خوشمزه‌تر کردن به آن اضافه کنید.

● کره بادام زمینی و نان

روی پنکیک، نان تست یا هر نان دیگری که در خانه دارید کمی کره بادام زمینی بمالید و با موز و عسل آن را مغذی‌تر کنید. برای تهیه پنکیک هم مقداری آرد، تخم‌مرغ و شیر را مخلوط و آن را در تابه سرخ کنید.

● املت تخم‌مرغ

املت تخم‌مرغ یک غذای مغذی و پرخاصیت برای کودکان و سرشار از پروتئین است. در یک کاسه تخم‌مرغ‌ها را به هر مقدار که دوست دارید بشکنید و بعد یک قاشق سوپ‌خوری آب و یک دوم قاشق چای‌خوری نمک به آن اضافه کنید. روغن را داغ کنید. تخم‌مرغ‌ها را داخل تابه بریزید و بگذارید بپزد. سپس به دلخواه روی آن‌ها کمی از سبزیجات معطر مدنظر‌تان بپاشید.

● پیترزا

پیترزا که یکی از غذاهای مورد علاقه کودکان است، می‌تواند صبحانه‌ای مقوی و خوشمزه برای کودکانی که میل به خوردن صبحانه ندارند، باشد. به جای مواد پیترزا می‌توانید روی خمیر پیترزا، تخم مرغ، پنیر و مقداری گوجه‌فرنگی بریزید.

آشپزی من

مرا

مربای آرام‌بخش بهار نارنج



- شکوفه بهار نارنج - ۲۵۰ گرم
- شکر - ۵۰۰ گرم
- آب برای تهیه شهد - ۲ پیمانه
- آب لیمو - یک چهارم قاشق چای‌خوری

مربای بهار نارنج خواص زیادی دارد. این مربا آرامش‌بخش تسکین‌دهنده و اشتها آور است. اگر بخواهید از بهار نارنج مربا یا شربت تهیه کنید، باید تلخی آن را بگیرید.

- ۱- برای تهیه بهار نارنج در مرحله اول ابتدا شکوفه‌های بهار نارنج را چندین بار با آب سرد بشوید تا گرد و خاک آن‌ها از بین برود.
- ۲- سپس شکوفه‌ها را در قابلمه بریزید و به همراه آب ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید تا تلخی آن رفع شود.
- ۳- پس از جوشیدن، آن‌ها را آبکش کنید و سریع در آب سرد بریزید. این کار باعث می‌شود که شکوفه‌های بهار نارنج چروکیده نشود.
- ۴- شوک دادن به شکوفه‌ها را دو تا سه بار تکرار کنید. اگر هنوز تلخ بود، باید دوباره آن‌ها را بجوشانید. در هر بار جوشاندن گلبرگ‌ها، دو قطره آب لیمو اضافه کنید.
- ۵- شکوفه‌های بهار نارنج را آبکش کنید و بگذارید سرد شود. سپس یک قابلمه لعابی یا فلزی بردارید و آب و شکر را در آن بریزید.
- ۶- بهتر است برای تهیه مربا از قابلمه لعابی استفاده کنید. سپس قابلمه را روی حرارت بگذارید تا شهد مربای بهار نارنج غلیظ شود.
- ۷- وقتی شهد به جوش آمد، آن را از روی حرارت بردارید تا کاملاً سرد

- شود. سپس شکوفه‌ها را در شهد بریزید. سرد بودن شکوفه بهار نارنج و شهد باعث می‌شود گلبرگ‌ها جمع نشود. قابلمه را روی حرارت ملایم بگذارید تا مربا کم به جوش بیاید.
 - ۸- برای این که مربای شما غلظت بیشتری داشته باشد می‌توانید کمی پودر ژلاتین را با آب گرم مخلوط و در مرحله آخر به آن اضافه کنید.
 - ۹- دقت داشته باشید که مربای بهار نارنج نباید بیش از حد روی حرارت بماند. به محض این که به غلظت دلخواه رسید، مربا را از روی حرارت بردارید.
 - ۱۰- بعد از گذشت این زمان وقتی دیدید که مربا غلیظ شده است، آب‌لیمو را هم به آن اضافه کنید و بعد از چند دقیقه آن را از روی حرارت بردارید.
- نکته:** برای این که شکوفه‌های بهار نارنج شفاف باشد، در بار دوم می‌توانید یک پیمانه کوچک آب نارنج به شکوفه‌ها اضافه کنید.