



病孩的飲食

定時定量，要有變化

楊清香

孩子因身體小，抵抗力弱，很容易生病。孩子生病是父母最傷腦筋的事，不但要花錢治痊癒，才是父母最關心的。

有些病必須打針及服藥，管齊下，但有些孩子因怕打針痛而不肯給醫師打針，有些孩子因怕藥苦而不肯按時服藥，做父母的總得苦口婆心勸着孩子，直至孩子遵照打針服藥才放心。

有些孩子一旦患病就會什麼東西都不想吃了，而使身體更虛弱，抵抗力更差，對病的早日痊癒影響甚大。

現提供一些如何處理病中孩子飲食常識，供大家參考：

(1) 一天中至少要給生病的孩子喝一夸脫(即四分之一加侖)的開水(包括飲料、果子汁、牛乳、湯汁等)，多喝些也無妨。因為通常病人體溫都會升高些，體溫升高會大量出汗，皮膚會呈乾燥，其他器官的分泌也加多了，需要的

水分自然也要加多了。多喝開水可加強身體抵抗力，使身體早日恢復健康。

(2) 準備一個小鬧鐘或定時發鳴的鈴子，每隔一小時鳴一次，當做催促病孩喝開水的信號。這種定時發鳴報時的信號鐘或鈴子，可引起小孩子的興趣，也可提醒父母或大人們注意，以便準時催促病孩喝開水。

(3) 為提高孩子興趣，飲具可以玻璃杯與彩色塑膠杯等互相調換，可避免孩子感覺單調而厭棄。喝用時可用色彩吸管吸飲，或用玩具小湯匙餵，以提高孩子飲用時的興趣及快樂感。

一日以三至四次最適宜，如需要時可酌予增加，每餐的飲料或食物最好調換成不同的樣式，早上最好供給熱飲，中午體溫較高可供給不冰凍的冷飲，晚上與午睡前應給微溫食物或微溫飲料，可促進其睡眠。

冷熱飲料的冷熱程度，應

以能使病孩一口氣喝進口中心感到不過冷或不過熱為適宜。每口飲量要少，每次約五十公克左右最適宜。

(4) 若病孩有嘔吐現象，不可給他不容易消化的食物或太甜的飲料，以及有刺激性的食物。除了醫師有特別吩咐外，可以給病孩任何食物、薑汁、牛奶、菜湯、水果或開水。為使病孩覺得飲食是一種快樂的事，可將飲料或食物時常變換，使病童感到新鮮又趣味，也就樂於進食了。

(5) 在喝用飲料或進食食物時，必須讓病孩舒適服用的端正坐着吃，但經醫師指定必須躺臥着吃的除外。在進食前不要讓病孩作腹肌運動、俯地挺身動作或坐姿不正、邊躺邊食等情形出現，以免影響到病孩食慾減退。

(6) 將病孩飲食情形報告醫師，請示醫師何種食物可食用，何種食料應禁忌，能早速醫癒孩子的病，使他恢復健康。