



VEDD BE A MAMA KEDVÉÉRT!

Gyakran előfordul, hogy a beteg gyermek gyógyulásához, közérzetének javulásához elengedhetetlen a gyógyszereszedés, a nyugós, kimerült gyerek azonban nem szívesen veszi be az orvosságot, és néha a hosszas alkudozás sem vezet eredményre. Hogyan könnyíthetjük meg a gyógyszerek bevitelét gyermekünknek?

- ◆ Az egyik legfontosabb, hogy a beteg gyereket **partnerként kezeljük**, és elmagyarázzuk neki, mi a betegsége, és miért van szükség arra, hogy bevegye a gyógyszert. **Nyugtassuk meg**, és tudatosítsuk benne, hogy azzal tehet a legtöbbet a gyógyulás érdekében, ha a gyógyszereket az előírt módon beszedi. **Vonjuk be a döntésbe** a gyereket is, amennyire lehetséges. Persze ne az legyen a döntés tárgya, hogy beveszi-e a gyógyszert vagy sem, hanem dönthet például arról, hogy a különböző formában (szirup vagy szopogatós tableta, csepp vagy spray) vagy különböző ízesítésben (epres, bodzás vagy narancsos) létező készítmények közül ő melyiket szeretné választani.

A gyógyszerrel ne mondjuk soha a gyermeknek, hogy édesség, mert veszélyes lehet a két dolog összekeverése. Segíthet, ha a rossz ízű gyógyszer bevétele előtt a szirupot **lehűtjük**, vagy egy kis **jégkrémet szopogat** a gyerek. Az alacsony hőmérséklet ugyanis elszibbasztja az ízlelőbimbókat, így a kellemetlen keserű íz utána kevésbé érződik. A folyékony gyógyszerek beadását segíthetik az **adagoló fecskendők**, adagoló cumik. Tabletták esetében megkönnyítheti a bevételt, ha két teáskanál között **összetörjük** a gyógyszert, és lekvárhoz vagy mézhez keverve adjuk. Nagyobb gyerekeknél a **nyelv hátsó részére** tegyük a gyógyszert, itt kevesebb olyan receptorunk van, amely a keserű ízt érzékeli.

A kapszulákat és a filmtablettákat azonban nem szabad sem szétszedni, sem összetörni. A sikeres bevitelért felajánlhatunk nekik valami apró **jutalmat**, ami a bevitelben motiválhatja.

Csecsemők és kisdedek számára a szirupok mellett számos **kúp** áll rendelkezésre a láz, fájdalom és hányás csillapítására. A kúpot beadás előtt krémezzük be, és a beadást követően a baba popsiját fél percre szorítsuk össze, hogy ne tudja egyből kitolni a kis beteg. Gyakran szükséges a kúpok megfelelése. Ezt mindig hosszában, forró vízzel felmelegített késsel lehet elvégezni. A cseppek adagolásához fektessük le a gyermeket! A folyékony gyógyszerformák adagolása nem mindig egyértelmű a használatban lévő kanalak különbözősége miatt, ezért itt egy kis segítség:

1 ml = 15 csepp,
5 ml = 1 tk (teáskanál)
10 ml = 1 gyk (gyerekanál)
15 ml = 1 ek (evőkanál)
240 ml = 1 pohár





Orrcsepp használata előtt fújjon orrot, vagy orrszívóval szívjuk ki a váladékot! Fejét kissé oldalra fordítva előbb az egyik, majd a másik orrlyukba cseppentsünk. Ezt követően néhány percig a gyermek maradjon fekvé.



Fülcsepp alkalmazásakor a fül kitörlését követően a gyermeket fektessük hátára, és a fejét oldalra fordítva a fülkagylót óvatosan húzzuk hátra, ezzel kiegyenesítve a hallójáratot, hogy a csepp eljusson a megfelelő helyre.



Szemcsepp alkalmazását a gyermekek általában rosszabbul viselik, a gyermeket hátára fektetve, az alsó szemhéjat finoman lehúzva a megnyílt szemrésbe, a külső szemzugba cseppentünk.

Fontos, hogy **ragaszkodjunk az előírt adagoláshoz!** Alkudozásnak nincs helye, ha már gyógyszereszedésre van szükség a gyógyulás érdekében, akkor ne térjünk el az előírtaktól, és tartsuk be a betegtájékoztatóban foglaltakat.

A sikeres gyógyszerbeadást követően mindig **dicsérjük meg** a gyermeket, és biztassuk, hogy ügyes együttműködésének gyümölcse a gyógyulás lesz. ♦

hirdetés

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU • INFO@KATRADIO.HU • 06 1 255 3333

SZÖVEG –
RAJCSIK ENIKŐ dietetikus, Bethesda Gyermekkórház

SOROZAT –
GYEREKRENDELŐ



**MI KERÜLJÖN
A TÍZÓRAIS
DOBOZBA?**

Kép: Profimedia - Red dot

A legjobb döntés, ha nem bízunk a választást az iskolai büfé kínálatára, és mi magunk állítjuk össze a gyermek tízóraiját. Akár napi 8–9 órát is eltölthetnek az iskolában a diákok, ezért lényeges, hogy bőséges és finom uzsonnát vigyenek magukkal. A reggeli rohanásban is szánjunk időt a kisétkezések elkészítésére!

◆ Míg felnőttek esetében egy gyümölcs vagy egy pohár joghurt is elegendő lehet egy kisétkezésre, addig a gyermekek fejlődésben lévő szervezetének ennyi nem tudja biztosítani az iskolai feladatok elvégzéséhez és a koncentrációhoz szükséges energiát és szénhidrátot.

A kisétkezések kihagyása vagy édességgel való helyettesítése gyakori jelenség az iskolásoknál. A napi öt étkezéssel egyrészt elkerülhető, hogy minden szünetben nassoljanak, másrészt nem alakul ki ebédkor farkaséhség, és ezzel túlzott kalóriabevitel, túlevés. Az alábbi szempontok figyelembevételével egészséges és változatos tízórait tudunk csomagolni gyermekünknek. Ha szendvicset választunk, akkor az készüljön korpás vagy teljes kiőrlésű lisztet tartalmazó péktermékből, pitából, tortillalapból vagy sós muffinból. Ezek a termékek a magas rosttartalmuk miatt tovább biztosítják a jóllakottságérzetet, és elkerülhető a vércukor-ingadozás.

Kenőzsiradék (margarin) helyett használjunk sajtkrémet, cottage cheese-t vagy házi készítésű tojás- vagy zöldségrémet (pl. padlizsánkrémet, csicseriborsókrémet, avokádókrémet). A fehérje- és vasbevitt a húsok és a felvágottak, a kalciumbevitt pedig a tejtermékek biztosíthatják. Tehetünk a szendvicsebe sült húst, sonkafelvágottat vagy sajtot. Mindezek mellett készíthetünk be joghurtot, kefirt, tejes turmixot vagy túrókrémet. A túrókrém készüljön a gyermek ízlésének megfelelően: lehet körözött, zöldfűszeres vagy édes, gyümölcsös krém.

Mindig szerepeljen a tízóraiiban friss gyümölcs vagy zöldség, amelyek a napi vitamin- és rostbevittelhez járulnak hozzá. A zöldséget vagy salátalevelet tehetjük a szendvicsebe (ilyenkor válasszunk olyan zöldséget, amely nem áztatja el a szendvicset és a szalvétát), vagy vágathatjuk hasábokra (például paprikát, uborkát, sárgarépat vagy zellerszárat).

A gyümölcsöt is kínáljuk felkockázva vagy vékony csíkokra vágva, így sokkal többet hajlandóak megenni

belőle a gyerekek. Heti egy-két alkalommal olajos mag is kerülhet a tízóraihoz. Figyeljünk arra, hogy a sótlan változatot vegyünk!

Édesség helyett tegyünk a tízórai mellé müzliszeletet, zabkekszet, gyümölcsös muffint, gyümölcsös vagy túrós palacsintát. A legideálisabb az lenne, ha ezeket mi magunk készítenénk el teljes kiőrlésű, Graham- vagy zablisztet felhasználva. Mindenképp kerüljön innivaló is az uzsonnás csomagba! A legjobb választás a víz vagy az otthon készített gyümölcstea.

ÍME NÉHÁNY EGÉSZSÉGES ÉS FINOM TÍZÓRAIÖTLET:

- Zöldséges muffin, joghurt, körte
- Szendvicse sós muffinból sonkával, sajttal; szemezett szőlő
- Magos kifli, mini mozzarella golyók, koktélpáradicsom
- Korpás pogácsa, joghurt, szeletelt sárgarépa, uborka
- Zab- vagy köleskása gyümölcscsel, kókuszreszeléssel
- Wrap: teljes kiőrlésű pitában humusz, uborka, salátalevél, csirkemellsonka
- Wrap: teljes kiőrlésű pitában humusz, bébispenót, fetasajt, olívabogyó, uborka
- Almás zabpalacsinta
- Zabkeksz, túrókrém boggyós gyümölcscsel
- Zöldséges frittata (tojáslepeny), müzliszelet
- 1 maréknyi (15–20 dkg) sótlan olajos mag vagy diákcsemege, gyümölcs ◆