



توصیه‌های نوشیدن مایعات و ادرار کردن

برای کودکان

۱. مقدمه

در دوران کودکی (سنین ۳ تا ۶ سال) پایه و اساس نوشیدن سالم و عادات دستشویی کردن صحیح گذاشته شده است. در این بروشور نکاتی برای کمک به کودکان دریافت خواهید کرد.



۰۲ توصیه‌های نوشیدن

چه مقدار بنوشیم؟

- ▶ کودکان باید هر روز ۱ لیتر مایعات بنوشند.
- ▶ برای کودکان بالای ۶ سال این مقدار ۱/۵ لیتر در روز خواهد بود.
- ▶ بعضی اوقات کودکان نیاز به نوشیدن مقدار بیشتری دارد: در هوای گرم، هنگام ورزش، بازی پرتحرک، تب، اسهال یا استفراغ.

چه بنوشیم؟

آب

- ▶ آب بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی و نوشیدنی ایده‌آل برای نوشیدن بین وعده‌های غذایی است.
- ▶ آب را می‌توانید همراه با یک تکه لیمو یا شربت بدون شکر طعم‌دار کنید.

شیر

- ▶ شیر حاوی مواد مغذی مهم برای رشد و نمو است.
- ▶ اجازه دهید فرزندتان هر روز نیم لیتر شیر بنوشد، ترجیحاً قبل از ساعت ۴ عصر.

نوشیدنی گرم

- ▶ سوپ (خانگی)، آبگوشت (قبل از ساعت ۴ عصر) یا چای گیاهی را انتخاب کنید.
- ▶ چای معمولی برای کودکان مناسب نیست.

آبمیوه

- ▶ از انتخاب آبمیوه‌های شیرین خودداری کنید
- ▶ حداکثر یک لیوان آبمیوه در روز همراه با وعده غذایی به کودک خود بدهید.

نوشیدنی گازدار، آبمیوه شیرین، شیرکاکائو یا شیر میوه‌ای

این نوشیدنی‌ها برای نوشیدن روزانه مناسب نیستند. فقط در موارد خاص به آنها بدهید.

برای کودکان مناسب نیست.

- ▶ نوشیدنی‌هایی کافئین‌دار مانند قهوه و کولا
- ▶ نوشیدنی‌هایی که دارای تئین هستند نظیر چای معمولی و آیس تی هستند
- ▶ نوشیدنی‌های الکلی

۰۳ نمودار نوشیدنی‌ها

	<p>صبحانه</p> 
	<p>میان وعده</p>
	<p>ناهار</p> 
	<p>میان وعده</p>
	<p>شام</p> 



۱۰۰ میلی لیتر =



۳۰۰ میلی لیتر =



۰۴ توصیه‌های ادرار کردن

ادرار

- ▶ اگر فرزندتان نیاز به ادرار کردن دارد، اجازه دهید ادرار کند.
- ▶ فقط زمانی به او اجازه دهید ادرارش را به تعویق بیندازد که چاره دیگری نباشد.
- ▶ اگر فرزندتان نیاز شدید به ادرار کردن ندارد، لازم نیست ادرار کند.

حالت بدن

- ▶ به صورت نشسته (همچنین برای پسرها)
- ▶ قرار دادن زیرپایی (چارپایه)
- ▶ تازمانی که باسن فرزند شما به اندازه کافی برای صندلی توالت معمولی بزرگ نشده است، از تبدیل استفاده کنید.
- ▶ شلوار تا روی مچ پا پایین آورده شود
- ▶ پشت به صورت صاف
- ▶ دست‌ها بر روی ران‌ها
- ▶ اجازه ندهید کودکان روی توالت به حالت چمباتمه قرار گیرد



ادرار کردن

- ▶ ادرار کردن = آرامش
- ▶ اجازه ندهید کودکان زور بزنند یا فشار بیاورد

تمیزکردن با دستمال

جهت: از جلو به عقب (از محل ادرار به سمت مقعد)



برای کودکان یک «دستکش» با کاغذ توالت درست کنید تا دستانش هنگام پاک کردن مدفوع کثیف نشوند.



نظافت

دست‌ها را بعد از هر بار توالت رفتن بشویید

۵. اطلاعات بیشتر

پلی کلینیک اورولوژی

ورودی ۷۱، مسیر ۷۱۰

تلفن +۳۲ (۰) ۹ ۳۳۲ ۲۲ ۷۶

poli.urologie@uzgent.be

www.uzgent.be/urologie

این بروشور تنها برای استفاده در UZ Gent تهیه شده است. تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این نشریه نباید بدون کسب اجازه کتبی از UZ Gent در یک پایگاه داده‌های خودکار به هر شکلی یا به هر وسیله‌ای بازتولید یا ذخیره شود یا به صورت عمومی منتشر شود.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
تلفن ۱۱ ۲۱ ۳۳۲ (۰) ۹ +۳۲ | ایمیل info@uzgent.be

www.uzgent.be

ما را دنبال کنید

