

儿科护理：发烧孩子的饮食护理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/270/2021\\_2022\\_\\_E5\\_84\\_BF\\_E7\\_A7\\_91\\_E6\\_8A\\_A4\\_E7\\_c67\\_270312.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/270/2021_2022__E5_84_BF_E7_A7_91_E6_8A_A4_E7_c67_270312.htm) 发烧是孩子的常见症状之一，许多疾病都可以引起烧，它是患病时的一种防御性反应。孩子发烧时的饮食护理十分重要。半岁以内的婴儿，如果原来采用母乳喂养，应该继续。母乳易于消化，能保证孩子的营养需求，而且其中含水量达87%，可以补充水分。若是人工喂养的婴儿，可喂稀释的脱脂奶，即2份或3份奶加1份水，摄入量可与平时相等，虽然婴儿实际吃下去的奶量有所减少，但补充了水分，更利于消化、吸收。100test发烧时以饮白开水为好，也可以适当兑些鲜水果汁，以补充人体需要的维生素c。饮水量以保持正常尿量及口唇滋润为度，不必过多。稍大一点的孩子发烧时的饮食以流质、半流质为主。常用的流质有牛奶、米汤、绿豆汤、少油的荤汤及各种鲜果汁等。夏季喝些绿豆汤（加少量糖），既清凉解暑又有利于补充水分。发烧伴有腹泻、呕吐，但症状较轻的，可以让其少量多次服用自制的口服糖盐水（配制比例为500毫升水或米汤中加一平匙糖和半啤酒瓶盖食盐），一岁左右小儿4小时内可服500毫升。同时还可适当进食一些补充电解质的食物，比如柑橘、香蕉等水果（含钾、钠较多），奶类与豆浆等（含钙丰富），米汤或面食（含镁较多）。症状较重者，应暂时禁食，以减轻胃肠道负担，同时请医生诊治。孩子体温下降、食欲好转时，可改半流质饮食，如藕粉、代乳粉、粥、鸡蛋羹、面片汤等。以清淡、易消化为原则，少量多餐。不必盲目忌口，以防营养不良，抵抗力下降。伴有咳嗽、多痰的

小儿，由于不会咳痰，往往咽到胃里，剧烈咳嗽还会引起胃部不适，若进食过多，容易出现呕吐。因此，家长要特别注意，不宜让孩子过量进食，不宜吃海鲜或过咸、过油腻的菜肴，以防引起过敏或刺激呼吸道，加重症状。以下几款饮食对孩子退烧有辅助食疗的功效，可根据具体情况灵活选用：

蔗浆粥：将青色新鲜甘蔗洗净后榨汁100毫升，粳米100克，加水煮成粥，每天分2 - 3次食用。西瓜汁：新鲜的西瓜，去籽取瓢，榨汁，代茶频服。如发烧时不伴有其他症状，可以吃少量冰西瓜之类的冷饮，帮助降温、利尿。麦冬粥：麦冬30克，煎汤取汁。用粳米100克，煮半熟时加入麦冬汁及冰糖适量，同煮成药粥，早晚服食。荷叶粥：新鲜荷叶一张，洗净煮汤500毫升左右，用滤出的荷叶水加粳米100克、白砂糖适量煮粥，每天早晚食用。最后要强调的是，对发烧时食欲不振的孩子，千万不要勉强其进食，应顺其自然，待有饥饿感时再吃，但不要断水，要注意补充水分。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)