

Chăm sóc về dinh dưỡng ra sao để trẻ có hội chứng CP sẵn sàng cho (các) cuộc phẫu thuật?

Bác sĩ Nhi khoa Mạc Yến Thanh

Dinh dưỡng phù hợp luôn quan trọng cho sức khỏe, vậy nên dinh dưỡng trước và sau phẫu thuật càng thiết yếu hơn vì có thể giúp cơ thể mau lành và khỏe mạnh.

Tại sao dinh dưỡng trước phẫu thuật lại quan trọng?

Vì giúp cơ thể thích ứng tốt với các bước của quy trình phẫu thuật và giảm biến chứng.

Trẻ được cung cấp đầy đủ dinh dưỡng có dự hậu sau phẫu thuật tốt hơn.

Trẻ cần ăn gì trước phẫu thuật?

Cần đảm bảo cho trẻ có chế độ ăn lành mạnh, thường được khuyên là:

- Dinh dưỡng cân bằng gồm đạm (protein), chất béo, tinh bột, chất xơ, vitamin và khoáng chất
- Thức ăn đa dạng
- Duy trì cân nặng phù hợp với chiều cao

Cần làm gì khi trẻ chậm tăng cân hoặc giảm cân?

Bổ sung thức ăn giàu đạm (protein) và năng lượng sẽ giúp trẻ tăng cân. Nếu trẻ phải dùng ống ăn, cần phải thảo luận với chuyên gia dinh dưỡng hoặc bác sĩ.

Sau đây là một vài ví dụ về thức ăn giàu đạm (protein) và năng lượng cho trẻ dùng hằng ngày.

Thức ăn giàu đạm gồm:

- Trứng
- Hạnh nhân
- Ưc gà
- Yến mạch

- Sữa
- Bông cải xanh
- Thịt bò nạc
- Cá ngừ
- Đậu lăng
- Hạt bí ngô
- Cá, tôm
- Đậu phộng

Cách để tăng đạm

- Thêm thức ăn giàu protein vào mỗi bữa ăn cho trẻ
- Thêm phô mai và trứng vào các món ăn nếu có thể
- Dùng kèm sandwich với nhân:
 - Phô mai
 - Trứng cùng mayonnaise
 - Bơ đậu phộng
 - Đậu sậy
 - Cá hồi hoặc cá ngừ với salad cùng mayonnaise
 - Sốt Hummus từ đậu gà
- Chọn món tráng miệng có sữa hoặc sữa chua

Thức ăn giàu năng lượng gồm:

- Cơm trắng
- Bơ đậu phộng
- Thịt bò
- Khoai tây
- Trái bơ
- Cacao (socola)
- Phô mai
- Trứng
- Cá ngừ
- Cá hồi

Cách để tăng năng lượng:

- Thêm bơ thực vật (margarine), bơ động vật, dầu và sốt mayonnaise vào bữa ăn
- Sử dụng kem vào thức uống, trái cây, bánh ngọt, súp, món tráng miệng nước sốt,...
- Thêm trái bơ vào bánh mì và các món salad

Đồ ăn vặt giàu năng lượng và protein phổ biến:

- Sữa chua
- Kem với topping
- Gà viên
- Sữa cacao, sinh tố
- Trái cây và các loại hạt sấy
- Bánh mì bơ đậu phộng
- Khoai tây chiên

Sau phẫu thuật, cần quan tâm đến vấn đề gì?

Sau phẫu thuật, cơ thể cần nhiều đạm (protein) và năng lượng để hồi phục. Những chất dinh dưỡng này hữu ích vì giúp:

- Tái tạo và sửa chữa cơ, xương, mô do phẫu thuật
- Chống lại nhiễm trùng
- Giúp trẻ đủ sức (năng lượng) để tham gia trị liệu sau phẫu thuật
- Phòng ngừa giảm cân

Nếu trẻ có hiện tượng buồn nôn hoặc biếng ăn, thì việc bổ sung các chất dinh dưỡng này sẽ gặp khó khăn sau phẫu thuật. Hậu quả là trẻ có thể sẽ giảm cân. Do đó, cần phải nỗ lực giúp trẻ lấy lại cân nặng. Trong những tình huống này, những thức ăn giàu năng lượng được liệt kê ở trên rất bổ ích và cần thiết.

Phụ huynh cần làm gì khi trẻ biếng ăn?

- Chia ra nhiều bữa ăn thay vì chỉ ba bữa chính.
- Cho trẻ nhấp môi thường xuyên những thức uống giàu dinh dưỡng như sữa cacao, sinh tố...
- Không cho trẻ uống quá nhiều trước và trong khi ăn

- Tranh thủ cho trẻ ăn những thức ăn giàu protein và năng lượng
- Khi trẻ lười ăn vặt, hãy cho trẻ uống sữa

Cần làm gì khi trẻ bị bón?

Trẻ thường táo bón sau phẫu thuật. Để giảm táo bón, nên cho trẻ thức ăn cung cấp nhiều chất xơ bao gồm:

- Trái cây tươi
- Rau sống hoặc luộc
- Ngũ cốc nguyên hạt
- Các loại hạt và đậu

Nước ép hoa quả không chứa chất xơ nhưng có thể cải thiện táo bón. Nước ép mận và lê có thể sẽ hữu ích cho trẻ trong trường hợp này. Và điều quan trọng là phải đảm bảo trẻ uống đủ nước mỗi ngày.

Mẹo vặt

- Mang theo nhiều thức ăn vặt đóng gói sẵn.
- Tranh thủ cơ hội cho trẻ ăn khi trẻ đang đói.

Sử dụng sữa tăng cường vi chất dinh dưỡng trong món tráng miệng, ngũ cốc và bất cứ khi nào sử dụng sữa.

Lưu ý

Nếu bạn lo ngại vấn đề dinh dưỡng của trẻ trước và sau phẫu thuật, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng. Nếu trẻ có vấn đề về nuốt và cần điều chỉnh độ đặc lỏng của thức ăn, hãy phải đảm bảo rằng chuyên viên y tế biết về vấn đề này khi trẻ nhập viện.

Lược dịch từ Children's Health Queensland Hospital and Health Services

<https://www.childrens.health.qld.gov.au/fact-sheet-cerebral-palsy-preparing-for-surgery/>