

Dieta

Po Wycięciu Trzeciego Migdałka U Dziecka

**7 dniowy jadłospis
+ wskazówki**



W dzień zabiegu wycięcia trzeciego migdałka u dziecka powinno się być całkowicie na diecie płynnej – czyli tylko woda, ewentualnie jakaś zupka bez ostrych przypraw.

W kolejnych dniach dieta półpłynna, a po tygodniu można stopniowo wprowadzać normalne jedzenie.

WSKAZÓWKI

Stosując dietę zaraz po zabiegu wycięcia 3 migdałka (min. przez pierwsze 7-10 dni) powinniśmy przestrzegać kilku zasad:

- mało, a najlepiej zero przypraw,
- zero soków owocowych, które mogą ranę podrażnić,
- zakaz spożywania produktów kwaśnych,
- zakaz spożywania „twardego” jedzenia, np. bułek, skórek od chleba
- bezwzględny zakaz fast food i słonych, czy przyprawionych przekąsek itp., np. frytek, chipsów, paluszków
- zakaz spożywania gorących a nawet ciepłych potraw – najlepiej, aby wszystko było zimne, bądź letnie,
- zakaz spożywania potraw smażonych – tylko gotowane są dopuszczone
- zakaz słodczy – czekolad, czy wafelków,
- wbrew pozorom – zakaz jedzenia lodów – Kinia je jadła dopiero po tygodniu po wizycie kontrolnej
- zakaz spożywania napojów gazowanych

Dieta po wycięciu trzeciego migdałka



Dzień 1

Czyli dzień zabiegu – tutaj dopuszczone były tylko płyny, czyli u nas głównie woda, oraz dosłownie kilka łyżek manny na wodzie.

Taka zupka doskonale się u nas sprawdziła, należy jednak pamiętać, aby jej nie przyprawiać zbyt mocno – ja dodałam tylko odrobinę „kucharka” (bo niestety warzyw również jeść nie mogła) i kaszę mannę błyskawiczną- wszystko gotowałam około 5-15 minut (w zależności od rodzaju kaszy), następnie STUDZIŁAM i podawałam do jedzenia. Danie bardzo szybkie, a choć w niewielkim stopniu łagodzące głód dziecka, które w dzień usunięcia migdałka i tak pewnie jeść nie będzie chciało.

Tutaj ważna UWAGA – moja Kinia nic nie jadła od godz. 21 dnia poprzedniego (nawet dużo wcześniej), nic nie piła od godz. 23 dnia poprzedniego, a po zabiegu pić mogła małymi łykami dopiero po 2 godzinach, gdy narkoza zeszła. Tutaj **ważne jest, aby nie zmuszać dziecka do jedzenia!**

Jeśli nie chce, to w ten jeden dzień woda wystarczy! Jeśli żołądek, który tyle czasu był pusty nagle dostanie zbyt dużą dawkę jedzenia – może go po prostu zwrócić, a wymioty nie są wskazane po zabiegu, gdyż mogą podrażnić ranę, a nawet wywołać krwotok.

Dieta po wycięciu trzeciego migdałka



Dzień 2

Do picia: woda mineralna NIEGAZOWANA, rumianek, oraz mięta – które to przy okazji pozwalają ranie szybciej się zagoić – pamiętamy, aby pić letnie, a nawet zimne!

Do jedzenia niestety nie mamy zbyt dużego wyboru, a że Kinia zawsze wszystko jadła, a tu nagle nie może prawie nic (zupy papki u nas odpadły – po prostu jej nie smakowały i tyle, mimo, że takie same ale nie zmiksowane zawsze jadła ze smakiem), poszliśmy więc za opcją karmienia niemowlaków – kupiliśmy jej kilka słoiczków dla niemowląt, które u nas zdały egzamin w 100%.

Był też Jogurcik (bez owoców i nie kwaśny) – u nas Danio i Danonek. Królowała kasza manna błyskawiczna – córka zjadła porcję zupy na wodzie, jak i drugą na mleku. Spróbowaliśmy banany (na który miała pozwolenie, po rozdrobnieniu go widelcem), jednak po kilku łyżkach takiej papki okazało się, że Kinie boli język – zatem z tej opcji zrezygnowaliśmy całkowicie na około 10 dni. Pasta jajeczna – również u nas królowała prawie codziennie przez tydzień. Nałożona do miseczki i jedzona łyżeczką w szybkim tempie zniknęła. Pamiętajcie – ZERO PRZYPRAW! nawet soli tutaj nie dodałam. □

PRZEPIS NAPASTĘ JAJECZNĄ : 2 ugotowane na twardo jajka + 1/3 kostki serka topionego + 2-3 łyżki mleka (przypraw nie dodajemy). Wszystkie składniki rozdrabniamy widelcem i mieszamy ze sobą, aż powstanie papka – podajemy dziecku i życzymy smacznego :)

Dieta po wycięciu trzeciego migdałka



Dzień 3

Do picia: woda, herbatka miętowa i rumiankowa,

Do jedzenia: pasta jajeczna, galaretka truskawkowa (nie jest kwaśna), manna na wodzie, jogurcik.

Dzień 4

Do picia: woda herbatka rumiankowa i miętowa.

Do jedzenia: pasta jajeczna, jogurcik, słoiczek dla niemowląt, zupka manna na wodzie, manna na mleku.

Dieta po wycięciu trzeciego migdałka



Dzień
5

Do picia: woda, herbatka rumiankowa i miętowa.

Do jedzenia: jogurciki, budyń waniliowy, pasta jajeczna, jajko gotowane na twardo, serek topiony – jedzony łyżeczką!, zupka manna na wodzie, słoiczek dla niemowląt, galaretka truskawkowa.

Dzień
6

Do picia: woda, herbatka rumiankowa i miętowa.

Do jedzenia: kisiel truskawkowy, słoiczek dla niemowlaków, zupka jajeczna, biszkopty rozmoczone w mleku (można też maczać w herbatce, wedle uznania – Kinia spróbowała dwie opcje i o dziwo obie jej smakowały), ser żółty topiony w plasterkach, serek topiony, galaretka wiśniowa, manna na mleku..

Dieta po wycięciu trzeciego migdałka



Dzień 7

Do picia: woda, herbatka rumiankowa i miętowa.

Do jedzenia: słoiczki dla niemowląt, pasta jajeczna, rosół z ziemniakami, kanapka z konserwą, lody, galaretka, jogurek, bułka słodka z budyniem.

W tym dniu byliśmy na kontroli i dostaliśmy zielone światło od pani doktor. Rana ładnie się zagoiła, a my dostaliśmy pozwolenie na **wprowadzanie „normalnego” jedzenia** do jadłospisu Kinii.

Dzień	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Notatki
Data						

Dla czytelników bloga przygotowałam jadłospis tygodniowy - planner do pobrania za darmo. Znajdziesz go w tym wpisie:

ArtMama.pl/3migdal