طرق لحماية الرضيع من الزكام هذا الفصل

يكثر انتشار الأنفلونزا خلال فترة تبدل الفصول وبصورة خاصة مع بدء فصل الخريف واقتراب الشتاء حيث تزيد نسبة الإصابة بالزكام، ويعتبر الطفل الرضيع معرض للإصابة بالفيروسات والأمراض أيضاً وللعدوى من الأشخاص القربين منه المصابين بهذا الفيروس.

لذلك يجب العمل على وقاية الطفل لدى بدء الخريف لمساعدته على تقوية مناعته وعلى الحد من إصابته بأي فيروس للحد من معاناته من الأنفلونزا الزكام التي تسبب له الإنزعاج الكبير.

فيوجد العديد من العوامل التي تزيد فرصة إصابة طفلك الرضيع بالزكام خلال موسم الخريف والشتاء ومن بينها التغير المستمر والمتقلب بدرجة الحرارة، كثرة إنتشار الفيروسات، الهواء الجاف والذي يسبب بإضعاف مناعته، تقرب شخص مصاب بالزكام من الطفل فتنتقل اليه العدوى عن طريق النفس أو السعال او الملامسة، الرضاعة الطبيعية وحيث الام مصابة بالأنفلونزا. وفي حال إصابة الطفل الرضيع بالمرض فيجب عرضه فوراً على الطبيب لتشخيص حالته وعلاجه.

اليك أبرز أعراض الأنفلونزا لدى الطفل:

- السعال المستمر.
- ارتفاع ملحوظ في درجة الحرارة.
- الإفرازات الأنفية.
- احتقان الأنف.
- احمرار العينين.
- الاستيقاظ بكثرة خلال الليل بسبب انزعاجه من احتقان أنفه وعدم القدرة على التنفس.
- علامات تدل على عدم شعوره بالراحة.

أهم الطرق لوقاية الرضيع من الزكام:

- الحرص على إرضاعه طبيعياً لأن الرضاعة الطبيعية تعزز مناعة طفلك وتقوي بنيته وتعمل على وقايته من الأمراض.
- الحرص على إبعاده عن المصابين بأي مرض وعدم ترك أحد يلمسه ويقبله.

- الحرص على إرتداء الرضيع ملابس مناسبة للطقس بحيث لا يشعر بالبرد أو الحار الشديد.
- إذا أنت مصابة بالأنفلونزا فعليك تغطية الفم وقت الرضاعة وعند السعال لكي لا ينتقل اليه المرض.
- غسل اليدين قبل التعامل مع الرضيع.