

# أهم النصائح لتقوية مناعة الطفل في الشتاء

يأتي موسم الشتاء وتكثر معه الأمراض والفيروسات التي تصيب الكبار والصغار وتصيب أمراض الرشح والزكام الأطفال كثيراً بما أن مناعة الطفل أضعف من الإنسان الأكبر سناً. وتشتكي الكثير من الأمهات وتعاني من مشكلة كثرة أمراض الزكام والسعال طوال فترة الشتاء وانتقال العدوى إلى طفلها الصغير من أحد آخر.

وهنا تكثر النصائح والإرشادات التي تساعد الأم على تقوية مناعة طفلها ولمساعدته على محاربة الزكام والأمراض الموسمية ولكن يوجد نصائح ضرورية ومهمّة جداً على كل أم اتباعها لتقوية مناعة طفلها خلال فصل الشتاء ومساعدته على مواجهة هذه الاجواء الشتوية بكل قوة

## اليك أفضل 10 نصائح لتقوية مناعة الطفل:

ينصح بتهوئة المنزل باستمرار وبصورة يومية لكي يدخل إليه الهواء النقي والشمس وإضافة الإنتعاش والحياة إلى أرجاء الغرف.

عليك تقديم الطعام المتوازن والصحي لطفلك لكي يعتاد على الطبخ ولا يجب أن يتناول الوجبات السريعة ويكثر من تناول الشوكولاتة والملح والمقالي. يجب أن يكون نظام الطفل الغذائي غني بالبروتين والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات.

الحرص على غسل يدي طفلك لدى عودته إلى المنزل من الخارج ويجب أن يرتدي ملابس جديدة ونظيفة.

محاولة إبقاء كل شخص مريض ومصاب بالرشح بعيداً عن المنزل لكي لا ينقل العدوى لطفلك.

عليك منع التدخين في داخل المنزل ويمكن لمن يرغب بالتدخين أن يقوم بالأمر على الشرفة خارج المنزل.

الحرص على تقديم العصائر الطبيعية لطفلك من أجل ضمان سيولة الإفرازات المخاطية.

الحرص على ألا يلعب بالألعاب المحشوة فهي تسبب له بالحساسية.

الحرص على وضع الطفل يديه على أنفه وفمه أثناء السعال والعطس.  
تقديم لطفلك الفيتامين C والفتامين D كمكملات غذائية لتقوية  
مناعته.

بالنسبة للطفل الرضيع، عليك الحرص على إرضاعه طبيعياً .