

افضل الطرق للمحافظة على صحة الطفل

يتحقق التوازن بين ما يأكل الطفل وبين النشاط البدني اليومي الذي يقوم به الطفل، فإمداد الطفل بغذاء صحي متوازن، ومزيد من الحركة، قد يكون له تأثير جيد على صحة الطفل النفسية والجسدية ايضا .

فقضاء وقت ممتع مع الطفل في الركض والحركة مفيد لتوثيق العلاقة بين الطفل وافراد الاسرة، كما يعد مفيداً ايضا لصحة الطفل .

ومن المعروف ان العادات التي يكتسبها الطفل في الصغر قد تؤثر تأثيراً كبيراً في سلوك الطفل فيما بعد ايضا ؛ فتعليم الطفل عادات صحية سليمة منذ الصغر، قد يفيد صحة الطفل المستقبلية.

قد تتسائل بعض الامهات لماذا اقلق من زيادة وزن طفلي؟ والاجابة هي: ان زيادة وزن الطفل لا تعني بالضرورة تمتع الطفل بصحة جيدة، ولكن قد يكون العكس حيث تؤدي زيادة وزن الطفل الى مشاكل صحية خطيرة مثل مرض القلب، مرض السكري النوع الثاني، الربو، مشاكل في النوم الخ...

هذا ويؤثر الوزن الزائد للطفل في مرحلة الطفولة تأثيراً بالغاً على صحته في مرحلة البلوغ، والمراهقة، والشباب ايضا ، لذلك كان من الضروري الموازنة في اكل الطفل، والاهتمام بنوعيته ايضا منذ الصغر؛ حتى تكون صحة الطفل على ما يرام في المراحل المقبلة.

ويبقى السؤال كيف تعرف الام ان طفلها زائد الوزن عن المعدل الطبيعي لسنه؟

بما ان الاطفال تنمو بمعدلات مختلفة، لذا فليس من السهل دائماً التعرف على وزن الطفل الصحي والمناسب لسنه الا بعرض الطفل على الطبيب المختص، ومراقبة وزنه بصفة مستمرة.