

افضل الطرق للمحافظة على صحة الطفل

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

قضاء وقت ممتع مع الطفل في الركض والحركة مفيد لـتوثيق العلاقة بين الطفل وـأفراد الأسرة، كما يعد مفيداً أيضاً لـصحة الطفل.

ومن المعروف أن العادات التي يكتسبها الطفل في الصغر قد تؤثر تأثيراً كبيراً في سلوك الطفل فيما بعد أيضاً؛ فـتعليم الطفل عادات صحية سليمة منذ الصغر، قد يـفيـد صـحةـ الطـفـلـ المستقبلية.

قد تتسائل بعض الأمهات لماذا اقلقـ منـ زـيـادـةـ وزـنـ طـفـلـيـ؟ـ وـالـاجـابةـ هيـ:ـ انـ زـيـادـةـ وزـنـ الطـفـلـ لاـ تعـنـيـ بالـضـرـورـةـ تـمـتـعـ الطـفـلـ بـصـحةـ جـيـدةـ،ـ وـلـكـنـ قدـ يـكـونـ العـكـسـ حـيـثـ تـؤـدـيـ زـيـادـةـ وزـنـ الطـفـلـ إـلـىـ مشـاكـلـ صـحـيـةـ خطـيرـةـ مثلـ مـرـضـ القـلـبـ،ـ مـرـضـ السـكـريـ النـوعـ الثـانـيـ،ـ الرـبـوـ،ـ مشـاكـلـ فيـ النـومـ الخـ...

هـذاـ وـيـؤـثـرـ الـوزـنـ الزـائـدـ لـلـطـفـلـ فـيـ مـرـحـلـةـ الطـفـولـةـ تـأـثـيرـاـ بـالـغاـةـ عـلـىـ صـحـتـهـ فـيـ مـرـحـلـةـ الـبـلـوغـ،ـ وـالـمـراـهـقـةـ،ـ وـالـشـابـ اـيـضاـ،ـ لـذـلـكـ كـانـ منـ الضـرـوريـ المـواـزـنـةـ فـيـ اـكـلـ الطـفـلـ،ـ وـالـاهـتـمـامـ بـنـوـعـيـتـهـ اـيـضاـ مـنـذـ الصـغـرـ؛ـ حـتـىـ تـكـوـنـ صـحةـ الطـفـلـ عـلـىـ مـاـ يـرـامـ فـيـ المـراـحلـ الـمـقـبـلـةـ.

ويـبـقـىـ السـؤـالـ كـيـفـ تـعـرـفـ الـامـ اـنـ طـفـلـهاـ زـائـدـ الـوزـنـ عـنـ الـمـعـدـلـ الطـبـيـعـيـ لـسـنـهـ؟ـ

بـماـ انـ الـاطـفـالـ تـنـمـوـ بـمـعـدـلـاتـ مـخـتـلـفـةـ،ـ لـذـاـ فـلـيـسـ مـنـ السـهـلـ دـائـئـماـ التـعـرـفـ عـلـىـ وزـنـ الطـفـلـ الصـحـيـ وـالـمـنـاسـبـ لـسـنـهـ الاـ بـعـرـضـ الطـفـلـ عـلـىـ الطـبـيـبـ المـخـتصـ،ـ وـمـراـقبـةـ وزـنـهـ بـصـفـةـ مـسـتـمـرـةـ.