

تعزير مناعة طفلك

من اليوم الأول على ولادة الطفل يجب البدء بالإهتمام به بطريقة صحية وجيدة واتباع عادات صحية لتقوية جهاز المناعة لديه لكي يتمكن من مكافحة الامراض والجراثيم والفيروسات ويتمكن من النمو بطريقة مثالية.

وان الطفل الصغير معرض للأمراض أكثر من الانسان الكبير بسبب ضعف المناعة لديه لذلك يجب الحرص على اتباع نظام وعادات صحية لتقوية المناعة لدى طفلك. اليك أهم العادات اليومية والنصائح لتعزيز جهاز المناعة لدى طفلك:

الرضاعة الطبيعية: تعد الرضاعة الطبيعية من أهم الأسس الطبيعية لتقوية نظام المناعة لدى الرضيع بما انها تقدم له كافة العناصر الغذائية والمعادن والفيتامينات والبروتين والأجسام المضادة، الضرورية لتكوين وتقوية جهاز المناعة لديه.

النظام الغذائي: يجب أن تحرصي على أن يكون نظام طفلك الغذائي متوازن وصحي وغني بكافة العناصر الغذائية ويجب أن يتناول الخضار والفاكهة واللحوم على انواعه والحبوب الكاملة والإبتعاد عن الأطعمة الجاهزة والمشروبات الغازية والملح والحلويات على أنواعها.

النوم: يحتاج الطفل الحديث الولادة الى 18 ساعة نوم في اليوم والطفل الأكبر الى 12 ساعة نوم، فالنوم يساعد على تقوية المناعة لدى الطفل.

الرياضة: ابتداءً من عمر الثلاثة أشهر يجب أن تقومي بتمارين رياضية معينة وخاصة لطفلك لكي تنمي العضل لديه وتقوي بنيته وكلما كبر يجب أن يتعود الطفل على ممارسة الرياضة واللعب في الخارج لكي تنشط دورته الدموية وبالتالي تقوى مناعته.

الحب: منذ اليوم الأول على ولادته، ان الرضيع بحاجة الى حب وحنان أمه، الضروريان لتقوية المناعة لديه من خلال نفسيته الإيجابية.

العادات الصحية: يجب أن يتبع طفلك العادات الصحية يومياً ليصبح أسلوب حياته مثل غسل اليدين وغسل الأسنان والإستحمام وعدم اللعب بالأوساخ وعدم تناول الطعام إذا يديه متسخين والعديد غيرها لكي يحافظ على جهاز مناعة قوي.

**عدم تناول المضادات الحيوية: تجنبي إعطاء طفلك المضادات الحيوية،
الا عند الحاجة الضرورية وبإستشارة الطبيب، لأنها تقلل المناعة
لديه.**