4 نصائح تحمي طفلك من أمراض الشتاء

مع اقتراب فصل الشتاء، وكما هي العادة تكثر الأمراض بخاصةً الإنفلونزا، هذا هو الوقت المناسب كي تعززي مناعة طفلك وتخففي احتمال تعرّضه للأمراض في فصل البرد. يظن الكثير من الأمهات أنّ الإنفلونزا ونزلات البرد هي أمر طبيعي وحدث دوري يصيب الأطفال في الحضانو أو المدرسة، إلا أنّ هذا الأمر غير صحيح. قد لا تستطيعين وقف طفلكِ من التعرّض لهذه الأمراض إلا أنه يمكنك محاولة التخفيف من أعراضها أو حتى محاربتها عبر:

- اتباع نظام غذائي جيد:

من غير الصحي أن يتناول الطفل كميات كبيرة من الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من المضافات والمواد الحافظة والسكر، لأنّ هذا الأمر من شأنه أن يُضعف جهاز المناعة عند طفلكِ، إضافة إلى أنّه يجب عليك الإنتباه إلى طعام طفلكِ في حال كان لديه حساسية معينة تجاه أي نوع من الغذاء. كل هذه الأمور تؤثر على الهضم وتعمل على زيادة الالتهاب، مما يجعل الأمر أكثر صعوبة لمكافحة الفيروسات أو البكتيريا.

لذلك، تأكدي من إطعام طفلك غذاء طازجًا يحتوي على الفواكه والخضروات الطازجة والمكسرات، والبذور، البقوليات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة غير المصنعة.

أما إذا كان طفلك يعاني من الطفح الجلدي والأكزيما أو سيلان الأنف غير المبرر باستمرار أو غيرها من الأعراض قد تكون هذه أعراض حساسية طعام، من الضروري عندها استشارة طبيب مختص.

- تقليل التوتر:

تتفاعل أجساد الأطفال بنفس طريقة الكبار مع التوتر إذ تعلو هرمونات التوتر الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض المناعة. قد لا يبدو الإستيقاظ باكرًا والذهاب إلى المدرسة متعبًا لنا، لكن بالنسبة للأطفال، يمكن أن يكون مرهقًا فعلاً.

حاولي توفير وقت كافٍ لطفلكِ من أجل الراحة واللعب الإبداعي الذي قد يساعد على خفض مستويات التوتر لديه ويمنعه من التعرض للأمراض. وحاولي إيجاد وقت للإسترخاء والتمارين، مثل التنفس العميق، الذي يمكن أن يساعد على الحفاظ على سير الجهاز المناعي بشكل صحيح.

- الحصول على الكثير من النوم:

ساعات النوم تختلف بين طفلٍ وآخر وفقًا للسن، إذ يحتاج الأطفال بين 10 و 14 ساعة من النوم يوميًا، ولكن الكثير من الأطفال لا يحصلون على ما يكفي. فالحرمان من النوم يمكن أن يقلل من فعالية الجهاز المناعي، مما يجعل الأطفال أكثر عرضة للتأثر بالجراثيم والبكتيريا. إضافة إلى ذلك، تأكدي من حصول طفلكِ على ساعة واحدة على الأقل من دون استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، وضعيه في الفراش في وقت مبكر بما فيه الكفاية للحصول على ليلة نوم جيدة.

- استخدام الأعشاب والمكملات الغذائية:

يمكن لبعض المكملات أن تنجز المعجزات لتعزيز الجهاز المناعي. كما يساعد الفيتامين ج أو سي في مكافحة الجراثيم، أما الزنك فهو وسيلة آمنة وفعالة للحفاظ على الجراثيم بعيداً.