

# 5 نصائح طبية لتربية الطفل بطريقة مثالية

عندما يصبح الزوجان والدين ويصبح لديهما طفلاً فمن الطبيعي أن تفقد الأم والأب عقلهما قليلاً في بعض الأحيان . لا يقتصر الأمر فقط على عدد الليالي بلا نوم .

من أكبر مخاوف الأهل أن يتعرض الطفل لأي سوء أو مرض أو مشكلة . فتقيس الأم مع كل تنفس لطفلها الرضيع ان كان بخير وبصحة جيدة وعلى ما يرام .

يؤكد طبيب الأطفال الجيد أن أغلبية الاطفال ينمون ويكبرون بطريقة طبيعية للغاية . ويجب على الأهل أن يكونوا هادئين والقيام بأقل قدر من الأشياء الاساسية لتربية طفل صحي وقوي .

إليك أبرز 5 نصائح طبية لتربية الطفل بطريقة مثالية :



## 1- عدم وصف الأدوية لطفلك بنفسك

لا يوجد أي مرض للطفل حيث يمكنك وصف له الدواء بنفسك دون وصفة طبية . حتى لو كان طفل آخر يعاني من نفس الأعراض كما عليك الابتعاد عن وصفات ونصائح الجدات . ما لا تعلمه أغلبية المهنات أن قطرات الانف تسبب الأذى للطفل أكثر من النفع .

## 2- تقوية نظام المناعة

من أجل التأكد أن نمو الطفل صحي وان نظام المناعة لديه قادر على محاربة الفيروسات والبكتيريا ، يجب عليك خلق الظروف المناسبة لتطوير جهاز المناعة لديه . للقيام بذلك ، اتبعي النصائح التالية :

- حاولي ارضاع الطفل طبيعياً حتى عمر 6 أشهر على الأقل .
- اخلقي ظروف حياة مريحة في المنزل من خلال تنظيم درجة الحرارة والرطوبة وتهوية الغرفة .
- المشي في الخارج كل يوم .
- لا تهمل النشاط البدني .
- تأكدي من أنه ينام بشكل جيد وكاف .

### 3- التمتع بالصبر

من الطبيعي أن تختفي بعض الأعراض التي تضطرين للتعامل معها مع طفلك الصغير ، من تلقاء نفسها عندما ينمو ويكبر. مثل المغص والحساسية على الطعام.

### 4- عدم تجاهل اللقاحات

أربكت حركة مكافحة اللقاحات الكثير من الأطفال والأهل . فقبل عدة عقود ، سببت أمراض شلل الأطفال ، والكزاز ، والخناق ب وفاة عدد كبير من الأطفال . في حين يبقى مرض السل مشكلة خطيرة بالعديد من دول العالم . لا يوجد طبيب واحد يوصي مرضاه بعدم الحصول على اللقاحات الضرورية . وليس هناك أي أهل ، يعرف عن أهمية اللقاحات ، بالتالي سيمح أن يكون طفله عرضة للخطر والأمراض.



### 5- تذكر أعراض الأمراض

في بعض الأحيان ، حتى الأطفال الذين يتلقون رعاية جيدة من قبل اهلهم ، فإنهم ما زالوا يمرضون . فهكذا يعمل يتعلم الجهاز المناعي . يجب على الأهل أن يكونوا على دراية بأعراض الأمراض الشائعة التي تصيب الأطفال والتي تتطلب الاتصال بالطبيب المختص في أقرب وقت ممكن:

الالتهاب الرئوي : الأعراض : صعوبة في التنفس ، التوتر ، تغير لون البشرة ، ضعف الشهية والحمى.

فيروس الروتا : الأعراض : فقدان الشهية ، التوتر ، الإرهاق والإجهاد ، الحمى ، التقيؤ ، السعال ، الإسهال وسيلان الأنف.

التهاب القصبات : الأعراض : الحمى ، صعوبة في التنفس ، التعب وضعف الجسم ، السعال ، فقدان الشهية ، التعرق الشديد ، الصداع وتغير لون البشرة.

ما عليك معرفته عن لغة جسد الأطفال :

وفقاً للأطباء والخبراء ، يجب الإنتباه للغة جسد الطفل . بالرغم من أن الأطفال بعمر صير لا يمكنهم التكلم ولكن يمكنهم التواصل على طريقتهم الخاصة . مثلاً ، عندما يكون الطفل جائع ، يكون متوتر ،

مما يجعل يسكر قبضة يده. بالعكس ، عندما لا يكون جائعًا عليك  
النظر ليديه ، فقط تأكدي إن كانت مفتوحة- اذا طفلك مرتاح وليس  
جائع.