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 المهات 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 طبيعيًا 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 تهملي 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 بوفاة 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 اي أهل ، يعرف عن اهمية 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 :

وفقًا 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.