6 طرق للمساعدة في الحفاظ على وزن طفلك الصحي

الجميع يحب الطفل السمين، هناك شيء حول الجسم ممتلئ البطن والفخذين الرائع تماما. الطفل السمين هو شيء لا يقلق الناس بشأنه. لا نعتبر الأمر لطيفًا فحسب ، بل نفكر بأنه طفل بصحة جيدة ومؤقتة.

لسوء الحظ ، ليست صحية أو مؤقتة. وهذا هو السبب في حاجة الآباء إلى أن يضعوا في اعتبارهم وزن طفلهم.

كان من المعتاد أن تكون دهون الأطفال صحية ومؤقتة بالفعل. في الأيام التي كانت فيها وفيات الأطفال مرتفعة ، كان الارتفاع قليلاً يعني بعض الاحتياطيات الإضافية للطفل. وحتى وقت قريب ، فقد معظم الأطفال دهنهم بمجرد أن يكبروا في السن ليكونوا نشطين في الخارج. لكن الطب الحديث جعل الأطفال أكثر عرضة للبقاء على قيد الحياة – والتكنولوجيا الحديثة وغيرها من العوامل المجتمعية جعلت الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالاستقرار. والحقيقة هي أن الدهون الطفل يتحول إلى دهون الكبار.

لحسن الحظ ، هناك بعض الأشياء البسيطة التي يمكن للوالدين القيام بها للحفاظ على وزن الطفل الرضيع ووضعه على الطريق الأفضل للبقاء على هذا النحو.

1. **الرضاعة الطبيعية:** لا تستطيع بعض الأمهات القيام بذلك على الإطلاق ، ولا يمكن للكثيرات فعل ذلك لفترة طويلة. ولكن إذا كان ذلك ممكنًا ، فإن الرضاعة الطبيعية هي طريقة رائعة للمحافظة على صحة طفلك. ليس حليب الأم فقط الطعام المصمم بشكل مثالي لتلبية الاحتياجات الغذائية للطفل ، بل يكاد يكون من المستحيل الإفراط في الرضاعة أثناء الرضاعة الطبيعية. حتى لو بقي الطفل هناك لفترة طويلة ، إلا أنه بعد 10 إلى 15 دقيقة ، يكون معظمهم يمتصون فقط للراحة ولا يتناولون الحليب.
2. **لا تطعم طفلك في كل مرّة يبكي فيها:** يبكي الأطفال لكل الأسباب. في بعض الأحيان يكون الجوع ، ولكن في بعض الأحيان يبكون عندما يكونون متعبين أو خائفين أو مثقلين أو يشعرون

بالملل أو عدم الراحة ، أو يرغبون فقط في ان تحملهم. إذا مضى وقت قصير على الرضاعة ، يجب على الآباء تجربة بعض الأشياء الأخرى قبل إرضاع الطفل. جرب تغيير الحفاضات ، وتهدئته أو التحدث واللعب معه. هذا مهم بشكل خاص للبدء في وقت مبكر. إذا كان الطفل يأكل في كل مرّة يبكي فيها، بعد فترة من الوقت قد يبدأ في التفكير في الأكل عندما يشعر بالملل أو التعب أو الغضب ، مما يجعل التكتيكات الأخرى أقل نجاحًا ويخلق رابطات غير صحية مع الأكل يصعب التراجع عنها.

10 طرق لتعزيز احترام الذات لدى ابنتك

3. **لا تفرط في إطعام طفلك:** من الطبيعي أن يرغب الطفل في إنهاء زجاجة أو وعاء من الطعام. ولكن إذا توقف الطفل عن الأكل وأعطى إشارة أنه لا يريد المزيد ، فمن المهم احترام ذلك. إذا قال طبيبك إن طفلك يعاني من نقص الوزن ويحتاج إلى تناول المزيد ، فهذه قصة مختلفة ويجب عليك التحدث مع طبيبك حول ما يجب القيام به. ولكن إذا كان طفلك يتمتع بصحة جيدة ، فعندما يقول إنه شبع فهو يعني ذلك. دعه يستمع إلى إشارات الجوع ؛ سيكون من المهم لبقية حياته.
4. **أطعم طفلك الأغذية الصلبة:** بمجرد أن يصبح طفلك جاهزًا ، اعطه الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات والأسماك واللحوم الخالية من الدهن. سوف يحاول الأطفال أي شيء. استخدم هذا الوقت قبل أن يصبح من الصعب بناء ذوقه في الأطعمة. في حين أن حبوب الأطفال المدعمة بالحديد يمكن أن تكون صحية ، لا تبالغ في إطعامه إياها.

5 خطوات أساسية لمساعدة الأطفال على مواجهة الإجهاد

5. **إبدأ وجبات الأسرة في وقت مبكر:** بمجرد أن يتمكن طفلك من الجلوس على مقعد مرتفع ، أحضره إلى الطاولة لتناول الطعام معك. الأطفال الذين يتناولون وجبات الطعام مع والديهم هم أقل عرضة لزيادة الوزن، كما ان عشاء الأسرة يساعد على بناء علاقات قوية ويساعد الأطفال على النجاح في المدرسة وعلى إبقاء المراهقين بعيداً عن المتاعب. اجعلها عادة مبكرة. لا يعد هذا مفيدًا للأطفال فقط ، ولكن إنشاء عادة الوجبات

العائلية يساعد الجميع في الأسرة خاصةً إذا كان يدفع الأسر لطهي وجبات صحية.

6. **إدفع طفلك للتحرك:** يجب أن تبدأ ممارسة الرياضة في وقت مبكر. أنزل طفلك على الأرض وخصص وقت لوضعية اللعب على البطن لتشجيع الحركة. انزل على الأرض معهم. اجعل الأماكن التي يلعبون فيها آمنة لهم للزحف وتعلم المشي والجري. أخرجهم للتنزه، وبمجرد أن يتمكنوا من المشي ، تأكد من ان يمشوا أيضًا. إذا جعلت اللعب النشط وأنشطة الأسرة جزءًا طبيعيًا من كل يوم ، فهذا لا يساعد الأطفال على الوصول إلى وزن صحي والبقاء فيه فحسب ، بل إنه من المرجح أن يكونوا ناشطين كمراهقين وبالغين.

مواضيع ذات صلة:

أفضل وقت للحمل بحسب برجك

اليك كيف تزيدين خصوبتك في الربيع

هل ترضعين طفلك؟ تناولي هذه الأطعمة