

كيف أقوي مناعة طفلي الرضيع



صحة الأطفال

تعتبر الأمراض أمراً طبيعياً يصاب به الأطفال كالرشح والتهابات الأذن الوسطى وغيرها، فهي تعزّز من مناعة الطفل لا سيّما بعد تجاوزه الستة أشهر من ولادته، فخلال الستة أشهر الأولى يكون الطفل قد اكتسب مناعة من أمه، ويكون جهازه المناعي غير مكتمل وغير محضّر لمقاومة الفيروسات والأمراض المختلفة. فما هي الطرق المستخدمة لزيادة المناعة لدى الطفل؟

طرق تقوية مناعة الطفل

قدمي لطفلك الكثير من الفواكه والخضار ليتناولها وعوديه على ذلك منذ الصغر؛ لأنها بمجملها تحتوي على العناصر الغذائية الرئيسية، مثل: الفيتامينات، والمعادن الضرورية لبناء أنسجة وخلايا الجسم المختلفة، وتحديدًا خلايا الدم البيضاء التي تعمل على مقاومة الأمراض والعدوى، إضافةً إلى أن تناولها يزيد من إنتاج الإنترفيرون، وهو عبارة عن جسم مضاد يغلف أسطح الخلية مانعاً عنها الفيروسات المختلفة، ومن أهم هذه الخضار والفواكه: الجزر، الفاصولياء الخضراء، البرتقال والفراولة. زيدي من عدد ساعات نومه، فبحسب الدراسات فإن الجسم عندما لا يأخذ كفايته من النوم والراحة تزيد لديه فرص الإصابة بالأمراض المختلفة، فعندما يأخذ

الجسم مقداراً كافياً من ساعات النوم، يقلّ بذلك عدد الخلايا القاتلة الطبيعية، والتي هي عبارة عن أسلحة جهاز المناعة التي تهاجم الميكروبات و الخلايا السرطانية، علماً بأنّ الطفل حديث الولادة ينام تقريباً ١٨ ساعة يومياً، وعندما يبدأ بالمشي تقل إلى ١٣ ساعة، وحسب الدراسات يتعبر النوم خلال الليل صحياً ومفيداً أكثر للجسم. إن كنت لا تملكين مشاكل مع الرضاعة الطبيعية، فاحرصي على ارضاعه منك؛ لأنّ حليب الأم يحتوي على أجسام مضادة وعدد كبير من خلايا الدم البيضاء التي تعزّز من مناعة جسمه، إضافةً إلى أنّ الرضاعة الطبيعية تحمي الطفل من الإصابة بأمراض مختلفة مثل التهابات الأذن، والتهاب السحايا، ومتلازمة موت الرضيع المفاجئ وغيرها. احرصي على ممارسة الرياضة فهي تزيد من عدد خلايا الدم البيضاء التي تقتل الجراثيم والخلايا السرطانية، وعدا عن ذلك فهي مفيدة جداً من ناحية نفسية، وعندما تمارسيها سوف تعودى طفلك على ذلك أيضاً، ومن أكثر أنواع الرياضة إفادةً للجسم هي رياضة المشي، الركض، ركوب الدراجة، كرة السلة والتنس إضافةً إلى السباحة. عودي طفلك على الاعتناء بنظافته الشخصية كغسل يديه قبل وبعد تناول الطعام، عند العودة من المدرسة أو الانتهاء من اللعب بالكرة أو مع الحيوانات وغيرها، فأنّ ذلك تحكي الجهاز المناعي لديه من الضغط وتمنعي انتقال الجراثيم والبكتيريا. ابعدى طفلك عن الأماكن التي ينتشر فيها التدخين؛ لأنّه يؤثر على الطفل سلبياً من ناحية خلايا جسده، اكتمال نمو جهازه المناعي إضافةً إلى التسبب في كثير من الأمراض، مثل: التهاب الرئتين، والربو، والتهاب الأذن الوسطى، إضافةً إلى التهاب الرئتين .

