

## طرق حماية الطفل من نزلات البرد



- التركيز على الأطعمة الغنيّة بفيتامين C؛ بسبب فائدته لرفع مستوى الجهاز المناعي وزيادة الأجسام المضادة.. فيتامين C نجده في البرتقال والكيوي والفلفل الألوان والليمون إلى جانب أهميّة طبق السلطة.

- تناول المشروبات الساخنة كاليانسون، والزنجبيل، والبابونج، والليمون الدافئ بالعسل.. فهي مفيدة لصحة الطفل وجهازه المناعي ولها دور كبير في مهاجمة الفيروسات، وهذا بالتجربة.

- أهميّة غذاء الطفل، فالأطعمة الدسمة العالية السعرات الحرارية والحلويات لا تفيد الجهاز المناعي بل تضعفه، ممّا يزيد من تعرضه للأمراض.. إذ لا بدّ من التركيز على الخضروات، والفواكه الطرية، والبقولة، والحبوب الكاملة، والقطنيات (حمص، عدس، فول، لوبيا) لتقوية جهازه المناعي.

- غسل اليدين باستمرار للتخلّص من الميكروبات والفيروسات. غسل الأيدي قبل تناول الطعام أو عقب مصافحة شخص ما، حتى القبلة بالفم ممنوعة الآن.

- الابتعاد عن التدخين السلبي، لأنّه يعرّض الطفل للزكام ونزلات البرد ويزيد من احتقان الأنف والأذن والحنجرة.

- تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة من ساعة لساعتين في الإِسبوع على الأقل، حيث إنّها تقوي الجهاز المناعي وتحميه من أمراض الخريف والشتاء، مع شرب الماء الكافي وهذا ضروري ومؤكّد.

- شورية الدجاج بالكركومة وجنجر، تخفف من نزلات البرد والانفلونزا وتقوي الجهاز المناعي.

- قلة النوم تضعف الجهاز المناعي وتزيد من تعرضه لنزلات البرد، فلا بدّ من حصول الطفل على 8 إلى 10 ساعات نوم متواصل حتى يساعد في تقوية جهازه المناعي، مع إبقاء حرارة البيت معتدلة ويمنع فتح نوافذ البيت صباحاً.

\* الاستشاري النفسي شكيب.