

## 12 نصيحة لوقاية طفلك من نزلات البرد



« تخشى الأمّهات إصابة أطفالهنّ بنزلات البرد، والإنفلونزا، في هذا الموسم، خصوصاً إن كان هؤلاء في سنّ المدرسة، الأمر الذي يتطلّب منهم الخروج في الصباح الباكر البارد للالتحاق بصفوفهم.

ترتكز الوقاية من عوارض الشتاء المزعجة، التي تدعو إلى تغيّب المرضى الصغار عن مدارسهم، وتجذب مخالطة هؤلاء إخوانهم كما أقرانهم، واستخدام أغراضهم الخاصة من مناشف وملابس. . . تركز على جملة من التدابير، لعلّ أبرزها التغذية الجيدة، واتباع نصائح الأطباء الآتية:

1- قدّم مي الغذاء الصحيّ لطفلك، فهو الأفضل لوقايته من نزلات البرد والإنفلونزا، مقارنة بالمكّمّلات الغذائية. مثلاً: إن تناول حبة من البرتقال الطازج يفيد الصغير أكثر من تعاطي الفيتامين "سي"، نظراً إلى أنّ البرتقال يمدّه بعدد من المواد المغذية، ومنها: الفيتامين "سي"، والفيتامين "بي 6"، الماغنسيوم، والبوتاسيوم، وحمض الفوليك، ومضادات الأكسدة. ويندرج، تحت لائحة الأطعمة الصحية:

• الأطعمة المضادة للأكسدة، كتلك الغنية بالفيتامين "سي" مثل: الحمضيات (البرتقال واليوسفي والجريب فروت والليمون الحامض)، والخضراوات (البروكولي والكرفس والفلفل).

• الأطعمة الغنية بالفيتامين "أ"، مثل: الكبد، وصفار البيض، وغيرهما، مع تقديم الكبد على هيئة "الناغتس" المحببة للأطفال عموماً، مرفقة بصلصة الليمون الحامض.

• الأطعمة المحفّزة على عمل جهاز المناعة، مثل: الثوم، والبصل.

• الأطعمة المحتوية على الفيتامين "بي"، لأنّه يقوّي عمل جهاز المناعة، مثل: البقوليات، والكرفس، والبروكولي، والبنجر.

الفاكهة والخضراوات: يجب أن تشمل كل وجبة غذائية مقدّمة للصغير على الفاكهة والخضراوات. وفي هذا الإطار يمكن إضافة الفاكهة أو عصيرها (بدون سكر وملوّّحات) إلى الفطور، والسلطة إلى الغداء والعشاء، مع جعل الفاكهة أو بعض الخضراوات أحد عناصر الوجبة الخفيفة... عموماً، يحتاج الطفل إلى 5 حبات على الأقل من الفاكهة والخضراوات، يومياً، وذلك لحصول جسمه على حاجته من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

وجبات متوازنة تحتوي على البروتين، مثل: اللحوم الخالية من الدهن، والسّمك، والدواجن، ومنتجات الألبان، والبيض، والبقوليات، والحبوب الكاملة، والمكسّرات. ومعلوم دور الوجبات المتوازنة في مدّ الجسم بحاجته لبناء جهاز المناعة، وتعزيز عمله.

2- تأكدي من أن طفلك يشرب ما يكفي من الماء والسوائل، في خلال فترات اليوم.

3- اغسلي يديك باستمرار، فهما معرّضتان للجراثيم طوال اليوم، وخصوصاً قبل إعداد الطعام، وقبل تناول الطعام، وبعده. وتأكدي أن طفلك يقوم بالمثل.

4- دعي طفلك ينال قسطاً كافياً من الراحة، فقلّة عدد ساعات النوم مسؤولة عن جعله أكثر عرضةً للأمراض، مع الحرص على تأمين جوٍّ منزلي هادئ ليلاً، ومنعه من الأكل في وقت متأخّر، بدون تفويت وجبة عشاء خفيفة قبل النوم.

5- استشري طبيب طفلك، بخصوص اللقاح المضاد للإنفلونزا، خصوصاً إن كان صغيرك يعاني من إصابات متكرّرة بنزلات البرد، أو من أمراض الجهاز التنفسي.

6- مارسي مع طفلك بعض التمرينات الرياضية المناسبة لسنّه، فالرياضة تقي من الإصابة بنزلات البرد، والإنفلونزا.

7- علّميه أن يضع منديلاً على أنفه وفيه، عند العطس، أو السعال.

8- احذري من تعريضه لدرجات حرارة مختلفة، كما حين يواجه تيار الهواء البارد بعد الاستحمام، أو يخرج مباشرة إلى جوٍّ بارد، بعد أن يكون دافئاً.

9- قدّمي المشروبات الساخنة له، مثل: مغلي النعناع، أو شاي الليمون الدافئ بالعسل، مع تقليل كمّ السكر المضاف إليها.

10- جنّبيه التوتر والأزمات النفسية، نظراً إلى أنّها تقلّل من كفاءة جهاز المناعة، وبالتالي تزيد من احتمالية إصابة طفلك بالأمراض، ونزلات البرد.

11- أبعديه عن الأماكن المزدحمة. وفي حال اضطررت إلى ذلك، ادعيه إلى ارتداء قناع واقٍ.

12- قلّلي من القبلات والأحضان له، في فترة مرضه.►