احمي طفلك من نزلات البرد والإنفلونزا

◄فصل الشتاء قد أتى، للأسف هذا الفصل البارد يحمل بجعبته عدداً من الفيروسات والبتكيريا التي تؤدي إلى حدوث نزلات البرد والإنفلونزا عند الطفل الذي يعتبر من أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بهذه المشاكل الصحية، خصوصاً إذا كان يخرج في الصباح الباكر إلى حضانة الأطفال أو إلى المدرسة. والحقيقة أنه لا يبقى أي منزل في مأمن من هذه الأمراض خلال موسم الشتاء، ما يُسبّب القلق للأُم تجاه صحة طفلها. يمكن وقاية الطفل من نزلات البرد والإنفلونزا بشكل كبير جداً. حماية الطفل من أمراض الشتاء تعتمد على الكثير من الأمور منها التغذية والحفاظ على الجهاز المناعي وغيرهما.

في هذا الموضوع أفضل الخطوات التي تساعدك على وقاية طفلك من الإنفلونزا ونزلات البرد في الشتاء لكي تحافظي على صحته:

- تأكّدي من حصول طفلك على لقاح الإنفلونزا:

عند مهاجمة الجسم لأحد الفيروسات أو المكيروبات، يحتاج الجسم إلى وقتٍ كافٍ من أجل إنتاج الأجسام المضادة لهذا الفيروس أو البتكيريا من أجل محاربتها، في حين يكون الفيروس أو البتكيريا قد تكاثرت وبدأت أعراض الإنفلونزا ونزلة البرد تظهر على الجسم.

الأعراض التي تظهر بسبب الإنفلونزا ونزلة البرد تتمثل في ارتفاع درجة حرارة الجسم واحمرار في العينين والتهاب الحلق وسيلان الأنف والسعال وتغير الشهية على تناول الطعام. لذا فإنه من الضروري إجراء لقاح الإنفلونزا، لأنه يساعد على حماية الجسم من هذه الأمراض. يتم من خلال اللقاح إدخال الفيروس الذي يُسبّب أمراض الشتاء إلى الجسم، وهو عادة يكون فيروساً ميتاً، ولكنه يعطي إيحاء للجسم المناعي بأنّ جسماً غريباً قد دخل، وبالتالي يبدأ الجاهز المناعي بإنتاج الأجسام المضادة وحفظ الفيروس. وفي حال تمت مواجهة الطفل لهذا الفيروس بشكل حقيقي، فسوف يهاجمه الجسم المناعي سريعاً، وبالتالي لن يصاب بأي من هذه الأعراض التي ترتبط بالإنفلونزا ونزلة البرد.

يتم إعطاء لقاح الإنفلونزا عن طريق العضل للطفل ابتداءً من عمر ستة أشهر، وغالباً ما يتم الحصول عليه مرّة في السنة خلال موسم الخريف. تجدر الإشارة إلى أنّ هذا اللقاح لا يحمل أي رد فعل سلبية على جسم الطفل، ولا يصيبه بارتفاع درجة الحرارة أو أي ألم في الجسم.

- ركّزي على تقديم الأطعمة الغنية بفيتامين (سي) له:

من المعروف أنّ فيتامين (سي) هو من أفضل أنواع الفيتامينات التي تساعد على الوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا والأمراض التي ترتبط بالشتاء، وذلك بسبب فائدته في تقوية الجهاز المناعي للجسم عبر زيادة إنتاج الأجسام المضادة وكرات الدم البيضاء. يمنع فيتامين (سي) من ظهور نزلة البرد، وهو يقلل من شدّة المرض بعد حدوثه.

وإليك هنا بعض النصائح لزيادة كمية فيتامين (سي) التي يحصل عليها طفلك:

- قدّمي لطفلك كوباً من عصير البرتقال على الإفطار.

- قطّعي له حبّة من الكيوي لتناولها كوجبة خفيفة.

- أضيفي له الفراولة الطازجة والتوتيات إلى العصائر المفضلة لديه.

- حضّري المأكولات اليومية باستخدام الفليفلة الملونة والتي تحتوي على كميات هائلة من فيتامين (سي).

- أضيفي عصير الليمون الحامض إلى مختلف أنواع السلطات التي تحضرينها.

- أعدي صحناً يومياً من السلطة لوجبة الغداء.

- قدّمي له المشروبات الساخنة قدر المستاع:

قبل بداية فصل الشتاء يجب تقديم كمية كبيرة من المشروبات الساخنة للطفل، لأنها تعتبر مفيدة جداً لصحته وجهازه المناعي. هذه المشروبات لديها خصائص مفيدة في منع مهاجمة الفيروسات لجسم الطفل. من أهم أنواع المشروبات التي ننصحك بتقديمها له:

- اليانسون: يساعد الياسنون على طرد البلغم ويسكن السعال، وهو مفيد جداً للجهاز المناعي للجسم. ننصحك بغلي حبوب اليانسون وتقديم كوب منها لطفلك في اليوم، ولكن يجب الإنتباه إلى عدم تقديم هذا النوع من المشروبات للطفل في حال كان عمره أقل من سنة، لأنه يضر بصحة جهازه العصبي.

- الشاي الأبيض: لا يحتوي الشاي الأبيض على كمية عالية من الكافيين كتلك الموجودة في الشاي الأسود أو في الشاي الأخضر، وبالتالي يمكن تقديمه للطفل. اغلي أوراق الشاي الأبيض وأضيفي إليها ملعقة من العسل وقدّميها له.

- الليمون الساخن مع العسل: هذه الخلطة مقوية للجهاز المناعي وطاردة للأمراض. يتم غلي نصف كوب من عصير البرتقال مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض وملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب من المياه وتقديمها للطفل. هذه الخلطة مهمة جداً وينصح الأهل بتقديمها مرّة في اليوم للطفل قبل وخلال فصل الشتاء.

- الزنجبيل: شراب الزنجبيل حاد جداً ويمكن لبعض الأطفال ألّا يتقبّلوه نهائياً؛ ولكنه مفيد جداً. يمكن غلي قطعة صغيرة من الزنجبيل في كوب من المياه وإضافة العسل إليها لإعطائها نكهة لذيذة وحلوة.

- البابونج: هذا النوع من المشروبات مفيد وصحي للأطفال. يعمل البابونج على تقوية الجهاز المناعي للطفل وعلى تهدئته أيضاً. تناول الطفل للبابونج يحميه من الأمراض ويساعده على النوم بشكل أفضل.

- انتبهي إلى نوعية غذائه:

الغذاء في الإجمال يلعب دوراً في تقوية الجهاز المناعي للطفل ووقايته من الأمراض. الأطعمة الدسمة والعالية بالسعرات الحرارية والحلويات لا تفيد الجهاز المناعي للطفل على الإطلاق، لا بل تسبب ضعفه، ما يزيد من خطر تعرضه للأمراض. يجب التركيز على تقديم الأطعمة الصحية كالخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة والبقوليات واللحوم والدجاج والأسماك للطفل، لأنها تقوي الجهاز المانعي من الداخل. كما أنّ هناك الثوم والبصل والذين يعتبران من الأطعمة المقوية لعمل الجهاز المناعي بالجسم. يمكن ألا يرغب الطفل في تناولهما طازجين، لأنّ الطعم يكون قوياً بالنسبة إليه؛ ولكن يمكن أن يتناولهما مطبوخين مع مختلف أنواع الأطعمة.

- اطلبي منه غسل يديه باستمرار:

غسل يدي الطفل باستمرار يعمل على التقليل من كمّية الفيروسات والميكروبات التي يتعرّض لها. يجب تعليم الطفل غسل يديه قبل تناول الطعام، وبعد الذهاب إلى الحمام، وبعد مصافحة أي أحد. علمي طفلك غسل يديه عبر غسلهما تحت المياه الجارية في البداية، ومن ثمّ وضع الصابون المطهر عليهما وفرك منطقة بين الأصابع لمدّة 20 ثانية، ومن بعد ذلك القيام بغسل اليدين بالصابون من جديد.

- أبعدي طفلك عن التدخين السلبي:

التدخين أمام الطفل، أي ما يُسمّى تعريض الطفل للتدخين السلبي، يزيد من خطورة تعرضه للزكام ونزلة البرد، وذلك لأنّ الدخان يزيد من الإحتقان وأمراض الأنف والأذن والحنجرة عند الطفل. لذا من الأفضل منع التدخين نهائياً أمام الطفل من أجل تجنيبه خطورة التعرض للأمراض، ومن أجل الحفاظ على صحته بشكل أفضل.

- شجّعِيه على ممارسة الرياضة:

الرياضة هي من أفضل الأُمور التي تساعد على تقوية الجهاز المناعي ومكافحة الأمراض. ربما لا يملك طفلك الوقت الكافي لممارسة الرياضة خلال موسم المدرسة؛ ولكن ساعة إلى ساعتين في الأسبوع تعتبران وقتاً كافياً من أجل تقوية الجهاز المناعي وحماية الطفل من أمراض الشتاء. يمكن للطفل ممارسة أي نوع من الرياضة التي يحبّها والتي يمكن أن تتمثل في المشي أو ركوب الدراجة الهوائية أو لعب كرة القدم أو لعب كرة السلة أو الركض أو الرقص. اجعلي طفلك يختار نوع الرياضة المفضلة لديه لكي يمارسها وهو يشعر بالسعادة.

- اطهي له حساء الدجاج:

حساء الدجاج الذي كانت جدّاتنا تستخدمه من أجل التخفيف من نزلات البرد والإنفلونزا هو من الوصفات الشعبية التي تعمل على مكافحة الزكام ونزلة البرد عند الطفل في موسم الشتاء. ننصحك بالبدء بتقديم هذا الحساء له مرّتين إلى ثلاث في الأسبوع قبل بدء موسم الشتاء من أجل تقوية جهازه المناعي وإبعاد هذه المشاكل الصحية عنه.

- تأكّدي من حصوله على ما يكفي من النوم:

قلة النوم تُسبّب الضرر للطفل وذلك لأنها تؤدي إلى تخفيف عمل الجهاز المناعي، وبالتالي تزيد من خطر تعرض الطفل للأمراض المعدية كالإنفلونزا ونزلات البرد. النوم لعدد كافٍ خلال ساعات الليل يساعد أجهزة الدفاع الطبيعي في الجسم على العمل بصورة أفضل، وبالتالي يجب أن تأكدي من حصول طفلك على 8 إلى 10 ساعات من النوم في الليلة الواحدة. ساعات النوم الكافية ستقوي جهاز طفلك المناعي وستجعله يشعر بالمزيد من الراحة. ►