خطوات أساسية للاعتناء بشعر طفلك



◄الاعتناء بالشعر لا يقتصر فقط على الكبار؛ ولكن أيضاً يجب إعطاء أهمية خاصّة لشعر الطفل الصغير، خصوصاً خلال السنوات الثلاث الأولى من حياته لأنّه أمر ضروري للغاية. معظم الأُمّهات يعانين نتيجة ضعف شعر أطفالهنّ وتكسره سريعاً، ما يشكل مصدر قلق لهنّ خصوصاً التي لديها بنات، وهذه المشاكل ترجع إلى قلة الاعتناء بالشعر.

إعطاء أولوية خاصّة لشعر الطفل ابتداءً من عمر مبكر يساعده في الحصول على شعر صحّي ولامع وكثيف في المستقبل.

- حقائق علمية عن شعر الطفل:

قبل التحدث حول طرق العناية الأفضل بشعر الطفل، دعينا نعرّفك قليلاً ببعض الحقائق العلمية حول شعر الطفل الصغير والتي تساعدك في التعرف عن قرب إلى شعر طفلك:

* يفقد الطفل بعد ولادته بعدّة أشهر بعض الشعر، ومن بعد ذلك ينمو شعر جديد بعد وقت على ولادته.

* من الممكن جدّاً أن تظهر بقع صلع على رأس المولود الجديد.

* يفقد الطفل الشعر خلال ساعات النوم، لذا لا تقلقي في حال وجود شعر طفلك الناعم على الوسادة في الصباح.

* يحدث في بعض الأحيان جفاف في رأس الطفل، ما يؤدي إلى تكوين قشور على فروة الرأس وهي غالباً ما تكون قشرة خفيفة وتظهر على رأس الطفل خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.

* نوعية شعر الطفل وملمسه يمكن أن تتغير بشكل كبير جدّاً وهذا الأمر طبيعي، لذا لا داعي للقلق. لا تنجري وراء خرافة قص الشعر وحلاقته المتداولة منذ القدم. تقول هذه الخرافة إنّ قص الشعر يعمل على تغيير نوعيته وكثافته، إلّا أنّ العامل الوراثي يلعب دوراً كبيراً جدّاً في تحديد ملمس ولون شعر الطفل. من الطبيعي أن يصبح شعر الطفل مجعداً قليلاً بعد الحلاقة لأنّ وزنه أصبح أخف ويمكن أن تتغير نوعيته بسبب الجينات الوراثية الموجودة لديه.

- خطوات العناية بشعر الطفل:

هناك عدد من الخطوات التي ننصحك كأُم باتباعها للعناية بصحّة شعر طفلك وجعله أكثر سماكة وأطول من المعتاد، لذا إليك الخطوات الأبرز التي ننصحك باتباعها لزيادة جمال شعر طفلك:

لا تغسلي شعر طفلك يومياً:

ثلاث مرّات في الأسبوع تعتبر كافية لغسل شعر مولودك الجديد، خصوصاً إذا كان تحت عمر السنة. ضعي كمية قليلة من المياه على رأس طفلك ومن ثمّ الشامبو وافركي فروة رأسه براحة يدك وليس بأظافرك. طفلك ليس في حاجة إلى غسل شعره مرّتين خلال وقت الاستحمام؛ ولكن مرّة واحدة تعتبر كافية للغاية وذلك تجنباً لاحمرار فروة رأسه. كما أنّه يجب عليك التأكد من التخلص من كلّ بقايا الشامبو عن رأس الطفل، لأنّه في حال بقاء القليل من الشامبو على رأسه ستزداد إمكانية إصابته بقشرة الرأس ويمكن أن يسبب ذلك أيضاً تساقط شعر الطفل الصغير.

اختاري الشامبو المناسب:

هناك عدد كبير من أنواع الشامبو المخصصة للأطفال في الأسواق التجارية والسوبرماركت؛ ولكن ليست كلّها جيّدة. عليك كأُم التفكير جيّداً في نوعية الشامبو الذي ستختارينه لطفلك، حيث إنّه يجب أّلا يحرق العينين ولا يحتوي على أي مواد مضرة للطفل.

تجدر الإشارة هنا إلى أنّ بعض الأبحاث العلمية أثبتت أنّ هناك أنواعاً من الشامبو في السوق يمكن أن تسبب السرطان للطفل ويجب الابتعاد عنها من أجل حماية صحّة طفلك من الضرر. من جهة أخرى، استخدام شامبو الكبار الذي يحتوي على الكثير من المواد الكيميائية يمكن أن يسبب قشرة الرأس للطفل، ويكون سبباً في تساقط شعره. لذا اختاري شامبو مخصصاً للأطفال ذا نوعية جيّدة خالياً من المواد الكيميائية ويفضل اختيار أنواع الشامبو العضوية لأنّها تعتبر أفضل لبشرة الطفل الصغير.

تجفيف الشعر بالمنشفة القطنية:

تلجأ بعض الأُمّهات إلى تجفيف شعر أطفالهنّ باستخدام مجفف الشعر الكهربائي، ما يسبب الجفاف للشعر وتقصفه. لذا يجب الحرص على عدم استخدام مجفف الشعر بتاتاً وتجفيف شعر الطفل بواسطة المنشفة القطنية ومن ثمّ تركه يجف طبيعياً. كما أنّ حرارة مجفف الشعر تعتبر عالية جدّاً على الطفل ولا يجب استخدامه له نهائياً.

اختيار فرشاة شعر مناسبة:

فرشاة الشعر المناسبة تعتبر أساسية في العناية بشعر الطفل. يجب اختيار فرشاة ناعمة تناسب شعر الطفل الصغير وفروة رأسه الرقيقة. ننصحك بتسريح شعر طفلك قبل وبعد الاستحمام ومرّتين في اليوم في الصباح وفي المساء خصوصاً إذا كان لديك بنت وذلك لمنع تشبك شعرها ببعضه. يمكن أن يرفض طفلك تسريح شعره؛ ولكن عليك الإصرار على هذه المهمة، وذلك لتعلمي طفلك منذ الصغر ضرورة الاعتناء بصحّة شعره وتسريحه بشكل يومي.

قص شعر الطفل باستمرار:

قص أطراف شعر طفلك باستمرار أمر ضروري يساعد على زيادة سماكة شعره والتقليل من تقصفه. ننصحك بأخذ طفلك عند حلاق ماهر والقيام بقص شعره مرّة كلّ شهرين. هذه الطريقة تضمن له شعراً صحّياً ولامعاً طوال الوقت. كما أنّ قص شعر الطفل باستمرار يساعد على تقوية بصلة الشعر من الداخل ما يساعد على نمو شعر صحّي وقوي من الجذور، وبالتالي تخف نسبة حدوث تساقط في الشعر.

استخدام زيوت طبيعية لتدليك فروة رأس الطفل:

يمكن استخدام زيت جوز الهند أو زيت الجوجوبا أو زيت الزيتون لتدليك فروة رأس الطفل من مرّة إلى مرّتين في الأسبوع. تساعد هذه الزيوت على إنبات شعر الطفل بشكل أفضل وتجعله أكثر كثافة وتزيد من لمعانه وتقلل من تقصفه. ضعي القليل من أي نوع من هذه الزيوت على راحة يدك ومن ثمّ افركي بها جلدة رأس الطفل لمدّة دقيقتين أو ثلاث، ومن بعد ذلك اتركي الزيت على رأس الطفل لمدة 15 دقيقة قبل إعطائه حمام مياه ساخنة. وبعد عمر السنة، يمكنك استخدام أنواع زيوت أقوى للطفل كزيت اللوز أو حتى يمكنك خلط أنواع عدّة من الزيوت مع بعضها له.

انتبهي من شد شعر طفلتك إلى الوراء:

تلجأ بعض الأُمهات إلى تصفيف شعر بناتهنّ عبر شدّه إلى الوراء ومن ثمّ ربطه بقوّة. هذه الطريقة يمكن أن تؤدي إلى فقدان الشعر من الأمام عند طفلتك. كما أنّه يجب الحرص على اختيار أنواع جيّدة من ربطات الشعر كتلك المصنوعة من الساتان أو الحرير أو من أي نسيج ناعم كي لا تلحق الأذى بشعر طفلتك الصغيرة وتسبب تساقطه.

تقديم غذاء مناسب للطفل:

النظام الغذائي يلعب دوراً أيضاً في زيادة نمو شعر طفلك والمحافظة عليه. لذا يجب أن تهتمي جيّداً بنوعية الأطعمة التي تقدمينها لطفلك خلال السنوات الأولى من حياته، لأنّها تساعد على ضمان شعر صحّي له في المستقبل. خلال الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل، يجب أن يحصل فقط على الحليب الطبيعي، والذي يعطي الطفل كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها خلال اليوم، والتي يتم امتصاصها بشكل مميز بجسمه. وبعد عمر الستة أشهر، يجب البدء بإدخال الأطعمة الصلبة للطفل والتي يفضل أن تكون الخضار والفواكه في البداية قبل الانتقال إلى مرق الدجاج وقطع الدجاج واللحم والبقوليات وغيرها من أنواع الطعام. كما يجب التأكد من حصول الطفل على ما يكفي من عنصر الحديد بعد عامه الأوّل لأنّ الحديد من العناصر الغذائية الأساسية التي تحافظ على الشعر. كما أنّه من الضروري أن تقدمي لطفلك الأطعمة الغنية بالكالسيوم لأنّها أيضاً مهمّة لنمو الشعر، يوجد الكالسيوم في الحليب ومشتقاته على أنواعها.

لا تتركي طفلك ينام على جهة واحدة:

في العادة نوم الطفل على جهة واحدة يسبب فقدانه الشعر من على هذه الجهة فقط، وبالتالي يجعل شكل رأسه وشعره غريباً ومزعجاً، وستظهر فراغات قوية في شعره. لذا يجب عليك أن تساعدي طفلك على النوم على جهات عدة. فإذا نام في البداية على ظهره ورأسه إلى الوراء، قومي بعد ثلاث ساعات بوضع رأسه على الجهة اليمنى وبعد ثلاث ساعات خلال الليل قومي بوضع رأسه على الجهة اليسرى.►