

# طفلي والمدرسة: كيف أحميه من برد الصباح؟



السبت 25 فبراير 2017 10:02 م

احرصي على ارتداء الطفل ملابس مكونة من عدة طبقات بحيث تكون الطبقة الملامسة لبشرتهم من القطن، يمكنك أيضا شراء ملابس داخلية حرارية والمعروفة باسم thermal wear إذ يتكون نسيجها من خليط من القطن والبوليستر بنسب محددة تساعد على تدفئة طفلك، عادة ما تباع في طقم من فائنة داخلية بكم طويل وبنطلون داخلي، تجدينها في محلات ملابس الأطفال

اهتمي بشكل خاص بتدفئة منطقتي الرقبة والرأس، احرصي على ارتداء طفلك كوفية وطاقية لكن انتبهي ألا يخلعهما كي لا يتعرض لتيار الهواء البارد، يمكنه خلعهما مثلا حين يصل إلى فصله

في الأيام الممطرة احرصي على ارتداء طفلك لمعطف مضاد للماء، وحذاء للمطر، برقبة طويلة ويفضل ألا يكون به قطع قماشية كي لا تبتل قدمي الطفل أو جواربه(ليس هناك ماهو أسوأ من جوارب مبتلة في الشتاء).

**احرصي على تدفئة أطراف الطفل وارتدائه جوارب سميكة وقفازات حتى يصل إلى المدرسة**

**قبل الخروج من المنزل**

**اغسلي وجه طفلك وجففيه جيدا**

اجعلي طفلك يشرب كوبا من الماء ، سيساعد هذا على تخفيض درجة حرارة جسمه لتتواءم مع البرودة خارج المنزل  
احرصي ألا يكون البيت دافئا جدا كي لا يتعرض الطفل للهواء المفاجئ من الممكن فتح جزء من زجاج النافذة مثلا ليتسرب بعض الهواء لتهوية المنزل قبل خروجه  
احرصي على تناول الطفل لوجبة الإفطار قبل الخروج

**الرياضة**

إذا كان طفلك يمارس التمارين الرياضية سواء في النادي أو في المدرسة، فعليك بتغيير ملابسه فورا بعد الانتهاء كي لا تصيبه الملابس المبتلة بالعرق بالبرد، وفي المدرسة يمكنك إرسال ملابس احتياطية

**الطعام**

احرصي على تناول طفلك للأطعمة التي تعمل على تقوية جهازه المناعي وتناول المشروبات والأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي

**الاستحمام**

إذا قمت بتحميم طفلك في الشتاء، فعليك تجفيف شعره قدر المستطاع باستخدام مجفف الشعر(بدرجة حرارة منخفضة كي لا تؤذي الحرارة المرتفعة شعره) خاصة لو كان الشعر طويلا ويحتاج لفترة طويلة كي يجف، وبشكل عام يفضل ألا يخرج الطفل من المنزل في الشتاء عقب الاستحمام مباشرة