

كيف تحمين طفلك من نزلات البرد في الشتاء؟



الاثنين 23 أكتوبر 2017 10:10 م

مع الدخول في الموسم الدراسي وما يصاحبه من تقلبات جوية تسبق فصل الشتاء، يواجه الأطفال الذهابون صباحًا إلى المدرسة أو الحضانة خطر التعرض إلى نزلات البرد والأنفلونزا المنتشرة في هذه الفترة ☐ وتخشى الأمهات أن يؤثر تكرار تعرض أطفالهن لهذه النزلات في جهازهم المناعي ☐ سنقدم لك في هذا المقال نصائح مهمة إذا اتبعتها ستحافظين على طفلك من إصابته بنزلات البرد ما يعمل على الحفاظ على مناعته أيضًا ☐

وصفات طبيعية سريعة لعلاج الكحة والزكام عند الأطفال

أسباب تزايد إصابة الأطفال بنزلات البرد عند دخول العام الدراسي؟

ارتباط بداية العام الدراسي بالتقلبات الجوية التي تحدث مع فصل الخريف والشتاء ☐ جلوس الأطفال في المدرسة بجوار بعضهم البعض، فيسهل انتقال المرض والعدوى فيما بينهم ☐ ارتكاب الأطفال لعادات سلوكية خاطئة فيقلدونها وتنتشر بينهم، مثل وضع الأقلام داخل الفم ☐

كيف تقين طفلك من البرد عند نزوله صباحًا إلى المدرسة؟

1. التأكد من ارتداء الطفل للملابس الثقيلة وتغطية الرأس والرقبة واليدين ☐

2. ضرورة ارتداء الطفل جاكيت مصنوعًا من القطن وليس الصوف، لأن القطن يذفئه ويشرب العرق أيضًا في وقت الظهيرة وعند ممارسة الأنشطة البدنية ☐

3. تناول الطفل كوب ماء بارد قبل نزوله من المنزل، لأن برودة الماء تساعد على خفض برودة الجسم، فيتعامل الجسم مع البرودة بشكل مناسب ولا يتعرض لدور برد أو كحة ☐

4. يجب تهوية المنزل وفتح النوافذ قبل أن ينزل الطفل منه، وذلك لتهيئة درجة حرارة جسمه مع درجة حرارة الطقس الخارجية ☐

5. احتفاظ الطفل بالمناديل المبللة أو معقم اليدين معه دائمًا، لتنظيف يديه بعد وصوله إلى المدرسة وبعد ممارسة أي أنشطة لحمايته من الجراثيم ☐

6. التنبيه على الطفل بتجنب وضع الأقلام أو العملات في الفم، واستخدام المناديل الورقية عند العطس أو السعال ☐

7. الحفاظ على تناول الطفل للغذاء الصحي المتوازن وشرب العصائر الغنية بفيتامين "سي"، لتقوية جهازه المناعي ☐