

أفضل 3 طرق لتقوية المناعة عند الأطفال



الثلاثاء 11 يوليو 2023 08:25 م

يتعرض الأطفال في صغرهم للعديد من التهديدات الصحية، وقد يصبح بعضها خطيرًا ويؤثر في الطفل سلبًا، ومن هنا فمن الضروري أن يفتن الآباء والأمهات لأهمية تقوية جهاز المناعة عند أطفالهم [] وإليك أفضل 3 طرق لتقوية المناعة عند الأطفال، وهي: الدواء، والطب والأعشاب، وفقًا لموقع "الطبي".

تقوية المناعة عند الاطفال بالدواء

يمكن تقوية المناعة عند الأطفال بالدواء وذلك بالاعتماد على مجموعة من المكملات الدوائية كما يلي:

فيتامين د

يمكن الحصول على فيتامين د بسهولة من أشعة الشمس لتعزيز مناعة الجسم، ويمكن الحصول على فيتامين د من خلال الأطعمة المختلفة الغنية بفيتامين د مثل الألبان وعصير البرتقال [] يعاني الأطفال في الغالب من نقص كمية فيتامين د التي يحصلون عليها، وبالتالي يحتاجون لسد هذا العجز عن طريق مكملات فيتامين د []

ويحتاج الأطفال يوميًا من فيتامين د تبعًا للعمر:

من سن يوم حتى 12 شهر: 400 وحدة دولية []

من عمر سنة حتى 12 سنة: 600 وحدة دولية []

الزنك

يعتبر الزنك أهم العناصر التي ترفع من مناعة الطفل، يحصل الأطفال على الزنك من الأطعمة مثل الفاصوليا والمكسرات [] ويحتاج الأطفال يوميًا من الزنك على حسب السن:

من سن يوم حتى 6 شهور: 2 ملغ []

من سن 7 شهور حتى 12 شهر: 3 ملغ []

من عمر سنة حتى 3 سنوات: 3 ملغ []

من 4 سنوات حتى 8 سنوات: 5 ملغ []

يفضل ألا تزيد كمية الزنك عن 7 ملغ حتى لا يتسبب في الشعور بالغثيان والقيء، وحدوث تشنجات المعدة وإسهال، وصداع []

تقوية المناعة عند الاطفال طبيعيًا

تعتمد تقوية المناعة عند الأطفال طبيعيًا على مجموعة من الخطوات والطرق التي يمكن للوالدين القيام بها بكل سهولة دون الحاجة لمقدمي الرعاية الطبية أو استهلاك الأدوية [] فيما يلي بعض هذه الطرق الطبيعية:

النوم لساعات أطول

يسبب الحرمان من النوم تدهيدًا للجهاز المناعي للكبار، وكذلك يصاب الأطفال بنقص المناعة عند الحرمان من عدد ساعات النوم اليومية اللازمة لهم []

تقول الدكتورة كاثي كمبر دكتوراه في الطب في مستشفى الأطفال في بوسطن، يتعرض الأطفال في مرحلة الحضانة لخطر الحرمان من النوم بسبب النشاط الزائد في وقت القيلولة، يجب الانتباه لعدد ساعات النوم اليومية للطفل [] يحتاج الرضيع لعدد ساعات نوم تصل إلى 16 ساعة في اليوم، يحتاج الأطفال قبل سن المدرسة يوميًا حوالي 13 ساعة من النوم، وإذا لم يحصل الطفل على قيلولته يجب وضعه في السرير مبكرًا لتعويض الساعات التي فاتته من النوم []

تناول الفاكهة والخضراوات

توفر الفواكه والخضروات مضادات الأكسدة الطبيعية، وبالتالي تحمي الجسم من الأمراض، وتحمي خلايا الجسم من التلف بسبب الجذور الحرة []
وهذه أهم الأطعمة التي توفر مضادات الأكسدة الطبيعية:
الخضراوات الورقية مثل السبانخ، والكرنب، واللفت []
التوت []
البروكلي []
يعتبر فيتامين سي هو أساس تقوية المناعة عند الأطفال، ويتوفر في الكثير من الأطعمة منها:
البرتقال []
الليمون []
الجريب فروت []
الفراولة []

تقوية المناعة عند الاطفال بالأعشاب

يوجد الكثير من الأعشاب التي يمكن من خلالها تقوية المناعة عند الأطفال، نستعرض فيما يلي بعض هذه الأعشاب:

الكرم

يحتوي الكرم على الكركمين، وهو المادة الفعالة في الكركم، الي يتمتع بخصائص مضادات الأكسدة، ومضادة للميكروبات، يكتفى بتناول كوب واحد من الكرم مع الحليب لتقوية مناعة الطفل وحمايته من الإصابات المتكررة بالأنفلونزا والبرد []
يعتبر حليب الكرم آمن للأطفال بداية من سن 9 شهور فما فوق، ويعتبر كوب واحد يوميًا جرعة كافية للطفل []

الزنجبيل

يعتبر الزنجبيل من أفضل الأعشاب التي تزيد من مناعة الأطفال، فهو من أفضل مضادات الفيروسات والفطريات، يمكن تناول الأطفال الزنجبيل مع العسل للحصول على مذاق حلو مستساغ []
يستطيع الزنجبيل أن يحسن من شهية الطفل بالإضافة إلى تقوية مناعته، كذلك يزيل السموم من جسم الأطفال ويحمي الكبد []