

## نصائح لتعزيز مناعة طفلك مع العودة للمدارس

وكجزء من نظام التناوب الجديد الذي تم تقديمه لتقليل الاكتظاظ في المدارس مع الحفاظ على الشعور بالحياة الطبيعية، بدأ طلاب مرحلة الحضانة وطلاب الصف الأول بالذهاب إلى المدارس مرتين في الأسبوع مع تقليل ساعات الدراسة، وستمضي الجهات المسؤولة قدماً في العودة المخطط لها للصفوف الأخرى بعد تقييم الوضع مع الأطفال.

ومع عودة تزايد الحالات في موسم الخريف، راح الآباء يبحثون بلهفة عن طرق للحفاظ على أطفالهم بصحة جيدة قدر الإمكان بسبب بدء التواصل الاجتماعي في المدرسة مرة أخرى. ومن الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الآباء والتي عادة ما تضر أكثر مما تنفع إعطاء أطفالهم أنواعاً مختلفةً من الفيتامينات والمكملات على أمل أن تعزز جهاز المناعة لديهم وتحصينهم ضد نزلات البرد والإنفلونزا والفيروس المستجد.

تقول الدكتورة التركية "جيدام ياوروجو" اختصاصية صحة الأطفال، إن استخدام الفيتامينات عند الأشخاص الأصحاء وخاصة الأطفال الذين لا يحتاجون إلى مكملات يمكن أن يسبب مشاكل حيوية خطيرة في عمل الأعضاء:

"عند تناول كميات زائدة من الفيتامينات المنحلة في الدهون، قد تتراكم هذه الفيتامينات في بعض الأعضاء وتؤثر سلباً على عملها. كما أن تناول بعض الأطعمة المعروفة بتقوية جهاز المناعة، مثل البيلسان وبيتا غلوكان والزنجيل والكرم بكميات غير خاضعة للرقابة، يمكن أن تزيد من تنشيط جهاز المناعة وتؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة". وفي هذا المقال تقدم الدكتورة "ياوروجو" 8 نصائح حول كيفية تعزيز جهاز المناعة لدى الأطفال بشكل طبيعي.

أولاً- قدّم البروتينات والفيتامينات الطبيعية لطفلك

من الضروري اتباع نظام غذائي غني بالبروتين، وهو اللبنة الأساسية التي تنتج و ترمم أنسجة الجسم البشري.

وتؤكد "ياوروجو" فائلة: "لضمان حصول أطفالك على كمية كافية من البروتين، دعهم يأكلون السمك مرتين في الأسبوع على الأقل، واللحوم الحمراء مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، والبقوليات مثل الفاصولياء والحمص والعدس مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع. وإذا لم تكن لديهم حساسية شجعهم على تناول البيض والجبن والزبدة كل صباح".

كما أن حثهم على تناول الفواكه والخضروات في موسمها للحصول على الفيتامينات بشكل طبيعي أمر بالغ الأهمية. ويعتبر البرتقال أو اليوسفي أو الرمان مصادر رائعة لفيتامين C الذي يأتي في المرتبة الأولى في فاعليته لتقوية جهاز المناعة قبل حلول فصل الشتاء.

وأضافت أن الزبادي (اللبن الرائب) أو العيران أو الكفير يمكنها أيضاً تقوية جهاز المناعة وكذلك الموز والهلين هي أيضاً أطعمة جيدة ينبغي إضافتها إلى وجبات الأطفال لاحتوائها على البكتيريا الحية وأنواع من الألياف الغذائية التي تغذي البكتيريا الصديقة للأمعاء.

ويجب أن تكون المكسرات أيضاً جزءاً لا غنى عنه من نظام غذائي صحي لأنه بفضل فيتامين E والأحماض الدهنية مثل الزنك وأوميغا 3 التي تحتوي عليها، يمكن للجوز واللوز والبنقد أن تساعد في تقوية جهاز المناعة. وتوصي "ياوروجو" بأن يتناول الأطفال حفنة من المكسرات تعادل تقريباً 2 أو 3 حبات من الجوز، و5 إلى 10 حبات من اللوز، وحوالي 5 إلى 8 حبات من الكاجو أو الفستق، أو 8 إلى 10 حبات بنقد يومياً.

ثانياً - علم طفلك كيفية المحافظة على النظافة مع التشديد على ارتداء الأقنعة

تنتقل جميع الجراثيم بما فيها فيروس كورونا بسهولة وسرعة نتيجة قلة النظافة والاتصال بأشخاص مرضى أو أشياء ملوثة أو عن طريق إفرازات الفم والأنف. ومن المرجح أيضاً أن يصاب الأطفال بالفيروسات من خلال اللمس المستمر لأفواههم أو أنوفهم. لهذا السبب يجب على الآباء تعليم أطفالهم غسل أيديهم بكمية كبيرة من الماء والصابون لمدة 15-30 ثانية على الأقل قبل وبعد الوجبات، والاستحمام يومياً حين العودة إلى المنزل إن أمكن.

كما يجب على الآباء أن يكونوا قدوة حسنة لأطفالهم من خلال ارتداء القناع الواقي في البيئات المزدحمة والمغلقة وتعليم أطفالهم أن يفعلوا الشيء نفسه. والاستثناء الوحيد هنا هو ارتداء الكمامات للأطفال دون سن الثانية، لأنه يمكن أن يسبب لهم ضيقاً في التنفس ويعرض حياتهم للخطر.

ثالثاً - شجع طفلك على ممارسة الرياضة بشكل منتظم

قد يتسبب التعليم في المنزل في جعل الطفل قليل الحركة بشكل متزايد، لذا تعتبر ممارسة الطفل للرياضة وإبقائه نشيطاً أيضاً من العوامل التي تقوي جهاز المناعة وتزيد من مقاومة الجسم للأمراض. تقول "ياوروجو" إن أفضل طريقة لتحريك الأطفال هي اختيار الرياضات التي يجدونها ممتعة وتساعدهم على تطوير مناعة أجسامهم، مثل السباحة والجمباز ويفضل البدء في ممارستها في وقت مبكر من سن 4-5 سنوات، في حين أن التنس أو كرة القدم أكثر ملاءمة للأطفال من سن 7-8 سنوات وما فوق، وكرة الماء أو كرة السلة أو الكرة الطائرة بعد عمر 9-10 سنوات.

رابعاً - عرّض غرف المنزل لتهوية جيدة

إن البيئات المغلقة وضعيفة التهوية لا تعني بقاء الجراثيم محصورة هناك لفترة طويلة فحسب، بل إنها تشكل أيضاً خطراً للإصابة بعدوى الجهاز التنفسي ويمكن أن تسبب الدوار أو الألم للأشخاص الموجودين فيها إذا لم يكن هناك ما يكفي من الأكسجين. وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على الفيروس المستجد، أن الحصول على الهواء النقي واستخدام المراوح يقلل من فرص الإصابة بالعدوى.

خامساً - قدم اللقاحات لأطفالك في مواعيدها المحددة

توفر اللقاحات مناعة وقائية للأطفال وكذلك لعامة الناس ومن هذه اللقاحات لقاح السل "TB" ولقاح الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف "MMR" وجدري الماء وغيرها. ويطلب من الأطفال في سن المدرسة في تركيا التطعيم ضد هذه الأمراض التي يمكن الوقاية منها، ويتم حث الأهالي على التقيد بمواعيد الجرعات في حال تطلب إعطاء اللقاح زرقاء متعددة. ويؤكد الخبراء على ازدياد أهمية اللقاحات مع اقتراب فصل الشتاء هذا العام لتزامنه مع انتشار جائحة فيروس كورونا وموسم الأنفلونزا.