مراحل نمو الطفل من عمر 0 إلى 6 أشهر
شرط

تربية طفل يتمتّع بصحة جيدة: أول 365 يومًا

JUL 2, 2021

نحن نُدرك تمامًا أهميّة تلك اللحظات التي لا تُقدّر بثمن.

نحن نُدرك تمامًا أهميّة تلك اللحظات التي لا تُقدّر بثمن. بالنسبة إلى الكثير من الآباء والأمهات، تحمل السنة الأولى من حياة الطفل الكثير من السعادة المطلقة، تتخللها لحظات من التوتر واكتشاف بعض الأمور الجديدة. نحن لا نودّ أن نقوم بأي تصرّف خاطئ، كما نودّ أن يتمتّع أطفالنا بصحة جيّدة. ولكن رغم كلّ ذلك، نحن نشعر في بعض الأحيان أنّ مصدر سعادتنا بات يعاني من الأمراض والالتهابات. فمع تطور نظام المناعة لديه، غالبًا ما يُعاني الطفل من أمراض الجهاز التنفسي والالتهابات المعوية مما يصيبنا بالهلع الشديد.

فما من أم ترغب في رؤيتها طفلها الحديث الولادة مريضًا، حتى ولو كان ذلك أمرًا طبيعيًا ويشكل جزءًا من نمو طفلك.

إلا أن هناك عدد قليل من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك (ونفسك أيضًا) من خلال مساعدة طفلك على إتمام سنته الأولى وهو بصحّة جيّدة.

- اختاري الرضاعة الطبيعية! لا بدّ إنّك سمعت هذه النصيحة آلاف المرات، وذلك لسبب وجيه. ثابري على إرضاع طفلك قدر الإمكان، كي تقلصي نسبة إصابته بالإنفلونزا، والتهابات الأذن، والاضطرابات المعوية.

- حافظي على نظافة انفه. حين لا يكون أنفه محتقنًا يمكنه أن يتنفس وينام بشكل أفضل مما يسمح لك بأن تنامي أنت أيضًا بشكل أفضل. استخدمي علاج قطرات المياه المالحة المخصص للأنف.

- حافظي على نظافة سرير طفلك للحفاظ على صحّته. أزيلي الغبار من الحيوانات المحشوة في الغرفة (نصيحة: ضعي عددًا محدودًا من الحيوانات المحشوة في غرفة طفلك خلال سنته الأولى!)، وأبعدي عنه الأيروسول، والعطور، ورذاذ الشعر (حتى لو كان ذلك يعني التشاجر مع الأقارب عند زيارتهم لكم). وبطبيعة الحال، لا يجب أن يقترب المدخنون بتاتًا من الطفل.

- زيارة الطبيب باستمرار. تأكدي من إعطائه اللقاحات بانتظام (نصيحة: احتفظي بجدول لتذكيرك بمواعيد اللقاحات!) واغتنمي الفرصة لتطرحي على طبيب الأطفال أي أسئلة لديك.

المرجع:

The Top 10 Concerns of New Parents by William Sears

شارك الآن