**مقومات صحّة الطفل**

**تحتل صحة الطفل رأس قائمة أولويات الأهل وتحديداً الأمهات، وذلك منذ ولادته حتى اجتيازه المراحل العُمريّة المُبكّرة الأولى من حياته، ووصوله لبرّ الأمان الذي يستطيع فيه نسبياً الاعتماد على ذاته، حيث يقع على عاتق ذوي الأطفال اتباع العادات الصّحية السليمة المتعلقة بصحّة أبنائهم بكل دقة، ومتابعة حالاتهم الصّحية والانتباه لأي تغيير يطرأ عليها، تفادياً لوجود أيّة مشكلات صحية وتجنّباً لتفاقمها مع الوقت، وفيما يلي سنستعرض أبرز السبل الكفيلة بالاعتناء بصّحة الطفل من الألف إلى الياء.**

**الغذاء**

* **أولاً لا بدّ من اتباع الأم لنظام غذائي قوي وصحي يضمن حصولها على العناصر الأساسية خلال فترة الحمل، والتي بدورها تحول دون نقص النمو لدى الجنين، ودون إصابته بالتشوّهات الخلقية المختلفة.  
    
  - تحديد نظام غذائي صحّي وشديد التوازن، يتناسب مع كل مرحلة من المراحل العُمرية للطفل، وذلك ابتداءً من فترة الرضاعة واختيار الوقت المناسب للفطم، حيث إنّ حليب الأم هو الغذاء الأمثل له خلال عامه الأول.  
    
  - يجب منح الطفل الأطعمة الخفيفة المدعّمة أو الغنية بكافّة العناصر التي يحتاجها للنموّ السليم والمتكامل، على رأسها الفيتامينات المتعدّدة مثل:**

**فيتامين (د) والذي يُحقّق الامتصاص الأفضل للكالسيوم ممّا يضمن نموّ عظام الطفل وأسنانه بشكل سليم، ويمكن الحصول عليه من مشتقات الحليب مع الحرص أنّ لا يتسبّب في الحساسية للطفل، وكذلك اللحوم وأشعة الشمس في الصباح الباكر، وكذلك مجموعة فيتامين ب الثمانية، والتي تضمن توازن الجسم وقوّة الوظائف العقليّة والدماغيّة، وسلامة الجهاز العصبيّ، وفيتامين أ المفيد للبصر، فضلاً عن المعادن الأساسية مثل: المغنيسيوم، والزنك، والأحماض على رأسها حمض الفوليك الذي يقي من العيوب الخلقية**

* **الحبوب وكذلك الخضراوات الورقية الغنية بالحديد، والتي تقي من إصابته بفقر الدم.  
    
  - اللحوم الخفيفة، من المهم إدخالها ضمن قائمة أطعمة الطفل منذ الشهر السابع.  
    
  - العصائر الحمضية المضادة للأكسدة، وخاصة فيتامين (ج) المضادّ للالتهابات والمعزّز للجهاز المناعيّ**

**العادات الحياتية اليومية :**

* **الحرص على تغيير الحفاظات بشكل مستمر، تفادياً لالتهاب جلد الطفل وتسلخه، واستخدام نوع جيد منها. الاستحمام**
* **مساعدته على المشي، وخاصّة بعد عُمر السنة، وتجنب السماح له بالجلوس لساعات طويلة، حيث يُعيق ذلك من نموّه**
* **عدم السماح له بمشاهدة التلفاز قبل اجتيازه عُمر السنتين، حيث يؤثر ذلك على نموّه السلوكي، والعقلي، واللفظيّ، أو اللغوي، ويُعيق من تفاعله مع محيطه.  
    
  مؤشرات المرض لدى الطفل :**

**لا بدّ من كل أم التعرف على أبرز مؤشرات وأعراض الأمراض الأكثر شيوعاً التي تُصيب الأطفال:  
  
ارتفاع درجة الحرارة، أو الحمّى والتي تعتبر في حالالتها الشديدة خطيرة جداً وخاصة لدى الأطفال الذين تقلّ أعمارهم عن شهرين**

* **البكاء الحادّ لساعات طويلة، يُشير إلى معاناة الطفل من ألم معيّن داخليّ أو خارجيّ، أو نتيجة الجوع الشديد.  
    
   - ضعف الاستجابة للمثيرات المحيطة.  
    
   - انتفاخ منطقة الرأس، أو مناطق أخرى في الجسم بصورة غير طبيعيّة.  
    
  - صعوبات في التنفّس.**
* **وجود طفح جلديّ في مناطق مختلفة من الجسم.  
    
  - التقيّؤ المستمرّ.**