



מאמר

כיצד לשמור על בריאות התינוק בחורף ובעונות המעבר

לשטוף ידיים, לדאוג שישתו מספיק ולשלב פרוביוטיקה בתזונה שלהם.
כך תתמודדו עם מחלות החורף, חילופי העונות ומערכת החיסון של
הקטנטנים

הרוחות הקרות מתחילות לנשב, הבגדים הארוכים יורדים ממעלה הארון והגשמים שביקרו פעם או פעמיים מבשרים לנו שהחורף כבר כאן ואיתו גם מחלות החורף. כהורים אנחנו כמובן רוצים שהילדים שלנו יהיו בריאים, אך די מהר אנחנו מגלים שמחלות הן חלק בלתי נפרד מהילדות, שכן בדרך זו המערכת החיסונית שלהם מתפתחת ומתחזקת. אם כך, כיצד אנחנו יכולים להקל עליהם?

כיצד להתמודד עם מחלות החורף ועונות המעבר בילדים

- **שמירה על הגיינה** - חשוב לוודא שבגן וגם בבית מקפידים על הגיינה כגון שטיפת ידיים עם מים וסבון לאחר החלפת חיתולים ולפני הגשת האוכל, שימוש במגבות אישיות ואיורור יומי של החדרים בהם הילדים שוהים.
- **ילד חולה לא נשלח לגן** - חשוב לקבוע כללים ברורים לגבי חזרה לגן של תינוקות ופעוטות בתום מחלה על מנת למנוע הדבקת ילדים אחרים.
- **סיוע דרך תזונת התינוק** - במידה ותינוקך יונק כדאי להמשיך בכך במידת האפשר כיוון שהנקה ידועה כמסייעת להגנה החיסונית תודות לנוגדנים ולחידקים הפרוביוטיים המועברים באמצעותה לתינוק. פרוביוטיקה היא למעשה שם כולל למגוון גדול של חיידקים ידידותיים שהינם בעלי השפעה מטיבה על גופנו ומחקרים רבים עוסקים בנושא זה כמו השפעתם על ההגנה הטבעית של תינוקות ובמצבי חולי כגון מחלות זיהומיות בדרכי העיכול (כגון שלשול) וזיהומים בדרכי נשימה עליונות.

ומה עושים כשהקטן חולה?

אם לא די בכך שיש לקטנטן חום, נזלת, שיעול ושאתם מבקרים את רופא הילדים יותר מדי פעמים, הרי שפעמים רבות התינוק שלכם גם לא כל כך רוצה לאכול כיוון שבזמן מחלה בהחלט סביר שהתיאבון יהיה ירוד.

מה ניתן לעשות?

- **לעקוב אחר הוראות הרופא המטפל ולהקפיד על מתן נוזלים ומניעת התייבשות** - לתינוקות מתחת לגיל חצי שנה המשיכו לתת את המזון הרגיל, הנקה המספקת את הנוזלים להם הם זקוקים וזכרו שבהחלט סביר שהתינוק יאכל פחות מרגיל. תינוקות גדולים שכבר אוכלים מזון מוצק נוטים בזמן מחלה להצמד חזרה לחלב האם המוכר. זה בהחלט לא הזמן המתאים להתעקש על תפריט מגוון ומאוזן אם אין לתינוק עניין בכך, כאשר הוא יבריא גם התיאבון שלו יחזור לעצמו והמצב יתאזן חזרה.
- **להמשיך לתת לו את המזון המוכר והאהוב עליו** - על אף המיתוס המוכר ש"חלב מגביר את הליחה בגוף" אין הוכחות מחקריות לכך שהימנעות ממנו מסייעת להפחתת ליחה או להתגברות על זיהומים במערכת הנשימה. תנו לו לאכול את מה שהוא כן אוהב ומסכים לאכול והקפידו על מנות קטנות שיתאימו למידת התיאבון והרצון שלו לאכול. נסו להציע לו מרק עוף עם ירקות הידוע כ"אנטיביוטיקה מן הטבע" והינו מזין וטעים.

