|  |
| --- |
| **Tăng sức đề kháng cho bé "4 bí kíp vàng"** |
| |  | | --- | |  | |  | | Bé ho, bé bị sốt... đều có thể khiến các bậc cha mẹ 'phát sốt' theo. Làm sao để tăng sức đề kháng cho bé đây?  Thực tế, bị ốm khi còn nhỏ là một việc bắt buộc phải xảy ra. Theo bác sĩ Charles Shubin, giáo sư Nhi khoa tại Đại học Maryland, Baltimore, thì "Tất cả chúng ta đều bước vào thế giới này với một hệ miễn dịch hoàn toàn non nớt'. Dần dần, qua những lần chống chọi liên tục với vi khuẩn, vi trùng cũng như các sinh vật khác, bé mới phát triển hệ miễn dịch - điều này lí giải tại sao nhiều bác sĩ khoa nhi coi là bình thường khi bé bị cảm lạnh, cúm hoặc viêm tai 6 - 8 lần/năm. Tuy vậy, hình thành và có những thói quen lành mạnh sẽ giúp tăng sức đề kháng cho bé một cách hiệu quả.  **1. Nuôi con bằng sữa mẹ** Khi ra đời, bé cần được cho bú mẹ ngay vì những giọt sữa đầu tiên (sữa non) có nhiều chất giúp nâng cao hệ miễn dịch. Nuôi con bằng sữa mẹ sẽ giúp bé tránh được đáng kể những bệnh như viêm tai, dị ứng, tiêu chảy, viêm phổi, viêm màng não, viêm đường tiết niệu và chứng đột tử trẻ sơ sinh.  Trong trường hợp điều kiện không cho phép thì cũng cố gắng nuôi con bằng sữa mẹ trong ít nhất 2 hay 3 tháng đầu để tăng cường hệ miễn dịch cho bé - vốn đã bắt đầu hình thành khi con ở trong bụng mẹ.  **2. Hình thành thói quen ngủ tốt** Thiếu ngủ khiến trẻ dễ bị ốm hơn, do bị giảm các tế bào xung kích tự nhiên - vũ khí của hệ miễn dịch có tác dụng tấn công vi khuẩn và các tế bào ung thư. Do vậy, cha mẹ nên hỗ trợ và giúp trẻ sớm hình thành thói quen ngủ đủ giấc và năng vận động.  Thông thường, khoảng thời gian ngủ chuẩn tùy thuộc vào độ tuổi của trẻ: trẻ sơ sinh cần ngủ 18 tiếng/ ngày, trẻ ở tuổi tập đi thì 12-13 tiếng và trẻ trước độ tuổi đến trường cần ngủ khoảng 10 tiếng.  **3. Dinh dưỡng đầy đủ, tăng cường trái cây và rau xanh** Khi thay đổi thức ăn cho trẻ, nếu không chú ý giữ vững cân bằng dinh dưỡng, sức đề kháng của bé sẽ bị yếu. Bạn nên cho con ăn nhiều trứng, thịt, các loại rau, hoa quả tươi. Đây là những thực phẩm chứa nhiều vi chất dinh dưỡng (vitamin A, sắt, iốt, kẽm, canxi...) giúp chống lại bệnh tật.  http://www.mamnon.com/ShowTopicSubImage.aspx?id=43328 *Dinh dưỡng đầy đủ và ăn nhiều rau xanh giúp bé khỏe mạnh. (Ảnh minh họa).*  Chế độ ăn giàu dinh dưỡng thực vật còn có thể bảo vệ cơ thể khỏi những bệnh mãn tính như ung thư hay bệnh về tim ở tuổi trưởng thành. Vậy nên cha mẹ hãy cố gắng cho con ăn 5 suất hoa quả và rau xanh mỗi ngày. (Mỗi suất ăn khoảng 2 muỗng canh với trẻ đang tập đi, 1 và 1/4 chén với trẻ lớn hơn).  **4. Không tùy ý dùng thuốc kháng sinh** Thuốc kháng sinh chỉ có thể điều trị những bệnh gây ra do vi khuẩn, trong khi, theo các chuyên gia thì "phần lớn những bệnh của trẻ nhỏ đều do virus gây ra". Việc tùy ý dùng thuốc kháng sinh dẫn tới hiện tượng "nhờn" thuốc, khiến cơ thể không thể chống lại sự xâm nhập của những loại vi khuẩn trong môi trường xung quanh. Vì vậy, khi trẻ bị ốm, các bậc phụ huynh đừng cố thuyết phục bác sĩ kê đơn thuốc kháng sinh hay tùy ý mua thuốc kháng sinh cho trẻ uống. | |