

TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG CHO TRẺ TRƯỚC THÊM NĂM HỌC MỚI

Trước thêm năm học mới, phụ huynh nên làm gì để tăng cường miễn dịch cho con trẻ?



Phụ huynh cần bảo vệ hệ miễn dịch của trẻ khi trẻ đi học trở lại.

Hiện nay, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cũng như Bộ Y tế không khuyến cáo bất cứ thực phẩm hay thuốc nào giúp dự phòng COVID-19 hoàn toàn. Thay vào đó, người dân có thể bảo vệ bản thân và gia đình bằng cách tuân thủ "Thông điệp 5K", quy định giãn cách xã hội tại địa phương kết hợp với lối sống lành mạnh. Để hỗ trợ trẻ tăng cường sức đề kháng khi chuẩn bị bắt đầu năm học mới, cha mẹ có thể thực hiện những biện pháp sau đây:

✿ Khuyến khích trẻ giữ vệ sinh cá nhân



Tạo thói quen rửa tay thường xuyên cho trẻ cả khi ở nhà và ở trường.

Trẻ ở độ tuổi đến trường có nguy cơ mắc nhiều bệnh lây nhiễm trong môi trường học đường. Phụ huynh, người thân nên sớm giáo dục trẻ nguyên tắc giữ vệ sinh cá nhân để trẻ học cách tự bảo vệ sức khỏe của mình. Những biện pháp vệ sinh cá nhân mà trẻ có thể thực hiện gồm:

- Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi xì mũi, hắt hơi, chơi đùa ngoài sân vườn, vứt rác...
- Hạn chế đưa tay, chân lên mặt, mũi, miệng, nhất là khi tay không sạch.
- Bỏ thói quen cắn móng tay.
- Đánh răng đúng cách hàng ngày.
- Đeo khẩu trang khi ra ngoài.
- Tắm rửa, vệ sinh thân thể đều đặn.

✿ Cho trẻ đi tiêm chủng đúng lịch

Ngoài COVID-19, trẻ em là đối tượng dễ mắc những bệnh lây nhiễm nguy hiểm trong mùa nóng như thủy đậu, viêm phổi, cúm, sởi, quai bị, rubella... Cha mẹ, ông bà nên đưa trẻ đi chủng ngừa đầy đủ theo độ tuổi và lịch tiêm tại địa phương. Đây là phương pháp bảo vệ trẻ lâu dài và đặc biệt cần thiết trong đại dịch. Trước khi đưa trẻ đi tiêm, cha mẹ nên liên hệ trước với cơ sở y tế, đồng thời thực hiện khai báo y tế và đảm bảo giữ khoảng cách khi tiêm phòng.

✿ Cho trẻ ăn đa dạng thực phẩm



Trẻ nên tích cực ăn rau xanh, hoa quả để có hệ miễn dịch khỏe mạnh.

Chế độ dinh dưỡng cân bằng đóng vai trò quan trọng với hệ miễn dịch của trẻ. Biện pháp đơn giản nhất để tăng cường sức đề kháng cho trẻ là khuyến khích con ăn đa dạng các loại rau củ quả tươi. Rau củ, trái cây không chỉ giàu vitamin mà còn chứa các dưỡng chất thực vật có khả năng chống oxy hóa, bảo vệ hệ miễn dịch hiệu quả.

Phụ huynh có thể kết hợp rau củ nhiều màu sắc hấp dẫn để kích thích trẻ ăn ngon miệng. Khuyến khích trẻ ăn hoa quả thay cho đồ ăn vặt không tốt cho sức khỏe. Với trẻ lười ăn rau xanh, cha mẹ có thể chế biến thành sinh tố, nước ép ngon miệng và dễ uống.

Trẻ cũng cần bổ sung các vi chất quan trọng với hệ miễn dịch như kẽm, sắt, omega-3... qua thịt, sữa, thủy hải sản, hạt. Cha mẹ chỉ nên lựa chọn thực phẩm chức năng bổ sung vitamin phù hợp với độ tuổi của trẻ, tốt nhất là theo chỉ định của bác sĩ.

✿ Cải thiện sức khỏe đường ruột



Sữa chua hoa quả là món ăn nhẹ tốt cho tiêu hóa và hệ miễn dịch của trẻ.



Các vi sinh vật trong đường ruột được chứng minh có ảnh hưởng tới hệ miễn dịch của cơ thể. Vì thế, cha mẹ nên cho trẻ ăn thực phẩm giàu probiotics, tăng cường lợi khuẩn như sữa chua, nấm sữa, rau củ muối chua, bánh mì lên men tự nhiên.

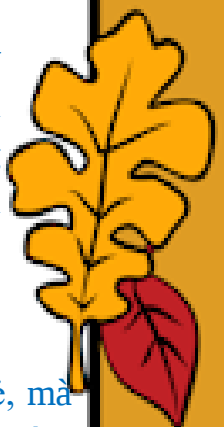
✿ **Đảm bảo chất lượng giấc ngủ của trẻ**

Trong những ngày nghỉ dịch, nhiều trẻ nhỏ được thoải mái thức khuya, sử dụng điện thoại giải trí trước giờ đi ngủ. Thói quen này có thể gây hại hệ miễn dịch của trẻ khi bước vào năm học mới.

Phụ huynh nên giúp trẻ xây dựng thói quen ngủ lành mạnh để tăng cường sức đề kháng trong mùa dịch. 1 tiếng trước giờ đi ngủ, cha mẹ cần nhắc trẻ tắt các thiết bị điện tử. Thay vào đó, trẻ có thể đọc sách, nghe nhạc... để có giấc ngủ ngon hơn.

✿ **Giúp trẻ kiểm soát căng thẳng**

Trước thềm năm học mới, phụ huynh cần đặc biệt quan tâm đến tâm lý của trẻ, tránh tạo áp lực cho con, đặc biệt là học sinh cuối cấp. Với trẻ chuẩn bị vào lớp 1, cha mẹ, người thân trong nhà nên theo dõi trẻ sát sao trong những ngày đầu đi học. Các thành viên trong gia đình nên thường xuyên tâm sự với trẻ để phát hiện sớm những dấu hiệu căng thẳng, lo âu.



✿ **Khuyến khích trẻ vận động**

Việc vận động thể chất không chỉ giúp nâng cao sức khỏe của trẻ, mà còn khiến cơ thể giải phóng những hormone hạnh phúc, cải thiện tâm trạng. Cha mẹ nên khuyến khích trẻ chạy nhảy, tập thể dục trong khuôn viên nhà ở. Ví dụ, trẻ có thể giúp người thân chăm sóc cây cối, tắm nắng sớm thay vì dán mắt vào màn hình TV, điện thoại.

