เคล็ดลับเพื่อลูกน้อยสุขภาพแข็งแรง

บทความ

พ.ย. 14, 2024

1นาที

การดูแลลูกน้อยให้มีสุขภาพแข็งแรงต้องใช้เวลา ความทุ่มเท และความรักจากพ่อ-แม่ หัวใจสำคัญที่สุดในการดูแลลูกน้อยวัยเตาะแตะคือการมอบความสุขและสุขภาพที่แข็งแรงให้เขา

สุขภาพลำไส้ที่แข็งแรง

รากฐานของสุขภาพที่ดีคือ การมีระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงสามารถสร้างได้ด้วยโภชนาการ และพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

• 80% ของเซลล์สร้างภูมิคุ้มกันอยู่ในระบบทางเดินอาหาร ระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงจึงต้องเริ่มจากการมีสุขภาพลำไส้ที่ดี
• หนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการดูแลสุขภาพลำไส้ให้ลูกรักคือ การให้ลูกได้รับอาหารที่มีโพรไบโอติกส์หรือจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์เป็นประจำทุกวัน
• โพรไบโอติกส์ คือ จุลินทรีย์ที่มีชีวิตที่เมื่อร่างกายได้รับในปริมาณที่มากพอแล้วสามารถให้ประโยชน์ต่อสุขภาพได้
• เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ ที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพระบบทางเดินอาหาร และระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกรัก

การเลือกอาหารที่มีประโยชน์สำหรับลูกรัก

การมีโภชนาการที่เหมาะสมไม่จำเป็นต้องมีค่าใช้จ่ายมากมาย คุณแม่สามารถทำได้โดยการเพิ่มอาหารที่มีประโยชน์ให้มาก เพื่อทดแทนอาหารที่ให้ประโยชน์น้อย
• กินผักและผลไม้ที่มีใยอาหาร ช่วยให้อาหารเคลื่อนตัวไปตามทางเดินอาหารได้ดี
• ให้ลูกดื่มน้ำอย่างเพียงพอ

ชวนลูกทำกิจกรรมต่างๆ เป็นประจำ

• การออกกำลังกายช่วยสร้างร่างกายที่แข็งแรง
• การออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนักตัว และดูแลสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด
• การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคบางชนิดได้
คุณแม่สามารถชวนลูกเล่นเกมที่ท้าทาย เช่น การกระโดดเล่น การปีนป่ายเครื่องเล่นสำหรับเด็ก หรือกิจกรรมง่ายๆ อย่างการโยนลูกบอล เป็นต้น

ฝึกพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

• คุณแม่ควรสังเกตและจำกัดการใช้เวลาของลูกกับอุปกรณ์ดิจิตอลต่างๆ
• เด็กๆ มักติดการใช้อุปกรณ์ดิจิตอลต่างๆ ซึ่งคุณแม่ควรเปลี่ยนเวลาที่ลูกใช้กับอุปกรณ์เหล่านี้มา

เป็นเวลาในการทำกิจกรรมนอกบ้าน
• ควรใช้เวลาในการพูดคุยกับลูกระหว่างมื้อเย็น แทนการใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนในการดึงดูดความสนใจของลูก

คุณพ่อ-คุณแม่ไม่ควรโทษตัวเองหากเกิดความผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ ในการดูแลลูก เพราะการเลี้ยงลูกเป็นการเดินทางที่ต้องการการเรียนรู้ไปด้วยกัน หากคุณแม่รู้สึกกดดันควรพูดคุยกันในครอบครัว เพราะคุณพ่อเปรียบเสมือนกำลังใจสำคัญและคุณพ่ออาจมีไอเดียดีๆ เพื่อช่วยเหลือคุณแม่ได้นะคะ