

## **Giải pháp tăng cường miễn dịch cho trẻ vào mùa lạnh**

### **1. Ngủ đủ giấc:**

Đầu tiên, phải giữ cho bé ngủ đủ giấc. Ngủ đủ giấc giúp tăng cường hệ miễn dịch cho trẻ nhỏ và tái tạo sức khỏe, tránh căng thẳng.

Thời gian ngủ ở trẻ thay đổi tùy theo độ tuổi. Trẻ sơ sinh ngủ từ 18 đến 22 giờ mỗi ngày. Trẻ từ 2 đến 5 tháng ngủ khoảng từ 15 đến 18 giờ mỗi ngày. Trẻ từ 6 đến 12 tháng cần ngủ khoảng từ 14 đến 16 giờ mỗi ngày. Trẻ từ 12 đến 36 tháng ngủ khoảng 10 đến 12 giờ mỗi ngày. Trẻ lớn, người lớn cũng phải đảm bảo trên 7 - 8 giờ mỗi ngày. Nên cho trẻ ngủ sớm và dậy sớm, buổi trưa cũng nên có một khoảng thời gian ngắn để nghỉ ngơi. Hãy kiên quyết về nhà trước giờ ngủ của bé và hạn chế tổ chức các bữa liên hoan, nhậu nhẹt ồn ào làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ nếu nhà bạn có con nhỏ.

### **2. Tạo cơ hội cho bé vận động:**

Vận động khiến cơ thể săn chắc, khỏe mạnh, và tăng cường hệ miễn dịch. Hãy kết hợp việc đi chúc tết với đi bộ thêm, đi dạo quanh xóm, hay công viên... gần đó. Đi du lịch ngày tết cũng là cơ hội để vận động nhiều. Nếu ở nhà, cho bé phụ dọn dẹp, lau dọn nhà cửa, chuẩn bị bàn ăn..., đó cũng là vận động mà bé lại rất thích. Nhớ xem chừng, để mắt đến bé để tránh những tai nạn đáng tiếc trong sinh hoạt.

### **3. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm:**

Tránh các thực phẩm có nhiều chất bảo quản, màu sắc sặc sỡ không rõ nguồn gốc, dễ ảnh hưởng bất lợi đến hệ miễn dịch, có khi còn làm đầy bụng, khó tiêu, ngộ độc. Nếu có đi chơi, chọn thức ăn đảm bảo vệ sinh, nơi ăn sạch sẽ, tốt nhất là chỉ ăn những thức ăn nấu chín. Nếu bé khó ăn, nên mang theo một ít loại thức ăn ăn liền bé thường ăn hàng ngày, để phối hợp với thức ăn có sẵn ở nơi đến. Nhớ rửa tay trước khi ăn cho cả bé và người cho bé ăn.

### **4. Cung cấp đủ các chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe:**

Đầu tiên hết là phải có đủ năng lượng, chất đạm, chất béo, tinh bột. Không nên xáo trộn bữa ăn của trẻ quá nhiều, nhưng có thể thay thức ăn ngày thường bằng các thức ăn ngày tết theo lượng tương đương. Bữa nào lỡ bỏ bữa thì tạm thay bằng sữa, đủ chất dinh dưỡng và vệ sinh. Hạn chế trẻ ăn quá nhiều đường sẽ làm trẻ dễ bị ốm. Cũng không nên cho trẻ uống nhiều nước ngọt, nước ép trái cây có đường, nước đá... để gây viêm đường hô hấp.

Cho con bú giúp tăng cường miễn dịch cho trẻ tốt nhất. Trong sữa mẹ có chứa nhiều kháng thể bảo vệ giúp trẻ phòng tránh viêm họng hay viêm đường tiêu hóa. Ngoài ra, sữa mẹ còn có thể giúp ngăn chặn virus hiệu quả.

Các vitamin có lợi nhất cho hệ miễn dịch, giúp trẻ ít bị bệnh trong thời tiết lạnh của dịp tết là vitamin C, D, A.

Cam, chanh, bưởi, quýt chứa nhiều dưỡng chất bảo vệ, giàu vitamin C và bioflavonoid, giúp chống cảm cúm, cảm lạnh hiệu quả. Nghiên cứu cũng cho thấy, vitamin C có thể làm giảm các triệu chứng của cảm lạnh, cảm cúm và đặc biệt hiệu

quả khi mới chớm bệnh. Còn bioflavonoid giúp tăng cường hệ miễn dịch, bảo vệ tế bào không bị thương tổn. Vì thế, nên tích trữ các loại trái họ cam, chanh trong mùa tết này. Một lợi ích khác của các loại trái này là chứa rất ít calo, giúp tránh được tình trạng lên cân quá mức. Vitamin C cũng có nhiều trong các loại rau quả tươi.

Vitamin A luôn là vũ khí lợi hại để chống chịu bệnh tật. Beta-caroten chính là một dạng tiền vitamin A. Bí ngọt, bí đỏ, bí ngô, bí bao tử là nguồn thực phẩm giàu beta-caroten - một trong số các chất chống oxy hóa mạnh nhất mùa đông. Chúng ta có thể dùng chế biến các món hầm hay nấu xúp cho bé. Khoai lang, khoai tây cũng là thực phẩm giàu beta-caroten. Ngoài ra, chúng còn chứa magnesium có tác dụng chống căng thẳng, giúp bạn và bé có tâm trạng thư giãn hơn, dễ ngủ hơn để cơ thể mau phục hồi sau khi vận động, di chuyển nhiều. Beta-caroten cũng có nhiều trong các loại rau màu xanh sậm, các trái màu vàng đỏ mà chúng ta hay mua để trưng ngày tết. Nên cho trẻ sử dụng nhiều rau và hoa quả tươi để tăng cường sức đề kháng. Rau, củ, quả cũng cung cấp nhiều chất xơ giúp chống táo bón, hạn chế lên cân nhiều, ổn định đường ruột, phát triển vi khuẩn có lợi và tăng sức đề kháng.

Vitamin D không những giúp trẻ chống còi xương, phát triển chiều cao mà còn tham gia vào hệ thống miễn dịch. Trẻ em bổ sung vitamin D hàng ngày giảm được 40% nguy cơ mắc virus cúm so với những đứa trẻ khác. Vitamin D chủ yếu được tổng hợp khi da trẻ tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, do đó nên cho trẻ ra sân chơi mỗi ngày. Phần lớn mọi người không có đủ vitamin D trong mùa đông, nên có thể bổ sung thêm vitamin D. Bé có thể có thêm vitamin D từ cá béo như cá hồi, từ sữa hay thực phẩm có bổ sung vitamin D.

Kẽm cũng là khoáng chất có lợi cho miễn dịch, có nhiều trong hàu, thịt, cá, sữa, trứng, nấm, đậu... Kẽm có tác dụng kích thích sản sinh ra bạch cầu giúp chống khuẩn hiệu quả hơn. Cá rất giàu kẽm và acid béo omega-3. Còn acid béo omega-3 sẽ làm cho da bớt khô và nứt nẻ, đồng thời giúp ngăn ngừa và giảm cảm giác trì trệ, mệt mỏi. Các loại cá giàu acid béo bổ dưỡng này là cá béo như cá thu, cá ngừ, cá hồi, cá basa...

Bạn cũng nên bổ sung cho bé những vi khuẩn có lợi giúp tăng cường sức đề kháng. Mỗi ngày cho bé ăn thêm 1 - 2 lần sữa chua, ăn thêm thức ăn giàu chất xơ để giúp vi khuẩn có lợi phát triển.

Cho trẻ uống đủ nước: thiếu nước làm trẻ mệt mỏi, dễ bệnh. Nước cũng giúp cho hệ lông chuyển đường hô hấp hoạt động hiệu quả, ngăn sự xâm nhập của virus và vi khuẩn gây bệnh. Thời tiết lạnh khô làm bé dễ bị bệnh theo cơ chế này. Cần nhắc trẻ uống nước, ăn trái cây, uống sữa để có đủ lượng nước cần cho cơ thể, ngoài ra có thể làm ẩm đường hô hấp cho trẻ để phòng chống bệnh.