บทความ

3 ขั้นตอนง่ายๆ ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกรัก

ก.ย. 17, 2025

2นาที

ระบบภูมิคุ้มกันเปรียบเสมือนด่านแรกของร่างกายที่จะต่อสู้กับเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคต่างๆ หากระบบภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรง ลูกน้อยอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อและป่วยได้ง่าย

คำถามที่พบบ่อย

มีวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบเพื่อเสริมสร้างสุขภาพอย่างไรบ้าง?

คลิก

สำหรับเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบ การออกกำลังกายควรเน้นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหว เช่น การคลาน การนั่ง การยืน การเล่นเกมง่ายๆ ที่กระตุ้นการเคลื่อนไหว และการเล่นกลางแจ้งในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สำคัญคือต้องดูพัฒนาการของเด็กแต่ละคนเป็นหลัก

การดูแลสุขอนามัยส่วนตัวที่ดีสำหรับเด็กนอกเหนือจากการล้างมือบ่อยๆ มีอะไรอีกบ้าง?

คลิก

การตัดเล็บให้สั้นสะอาด การอาบน้ำอย่างสม่ำเสมอ การเปลี่ยนเสื้อผ้าให้สะอาด และการหลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งสกปรกหรือพื้นที่สาธารณะที่ไม่สะอาด ล้วนเป็นส่วนสำคัญของการดูแลสุขอนามัยที่ดีสำหรับเด็ก

หากเด็กมีอาการป่วยเล็กน้อย เช่นหวัดเล็กน้อย ควรพาไปพบแพทย์หรือดูแลรักษาที่บ้านได้หรือไม่?

คลิก

ควรสังเกตอาการของเด็กอย่างใกล้ชิด หากมีไข้สูง ไอมาก หรือมีอาการอื่นๆ ที่รุนแรงขึ้น ควรพาไปพบแพทย์ทันที แต่หากเป็นเพียงอาการหวัดเล็กน้อยและเด็กยังมีการกินและนอนปกติ การดูแลรักษาเบื้องต้นที่บ้าน เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ และการดื่มน้ำมากๆ ก็อาจเพียงพอ

> การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย จึงเป็นหัวใจสำคัญของการดูแลสุขภาพของลูกน้อยวัยเตาะแตะ เพื่อให้ลูกสนุกกับการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว โดยที่คุณพ่อ-คุณแม่ไม่ต้องกังวลเรื่องความเจ็บป่วย เรามี 3 ขั้นตอนง่ายๆ ที่จะช่วยดูแลร่างกายของลูกน้อยให้แข็งแรงมาแนะนำ

เคล็ดลับเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย

คุณพ่อ-คุณแม่สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้ด้วย 3 วิธีง่ายๆ ดังนี้

1. ดูแลสุขภาพลำไส้ของลูกน้อย: เนื่องจาก 80% ของเซลล์สร้างภูมิคุ้มกันอยู่ในระบบทางเดินอาหาร โภชนาการที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของลูกน้อย นั่นคือ
• กินอาหารที่มีโพรไบโอติกส์ หรือจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ เพื่อช่วยเสริมสร้างสุขภาพลำไส้ที่ดี และป้องกันการติดเชื้อจากแบคทีเรียที่เป็นอันตรายต่างๆ
• เลือกอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูงและดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อช่วยให้อาหารเคลื่อนตัวผ่านระบบทางเดินอาหารได้ดี

2. ออกกำลังกายร่วมกันทั้งครอบครัว: การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพที่แข็งแรง การออกกำลังกายร่วมกับสมาชิกทุกคนในครอบครัวจะส่งผลดีต่อสุขภาพดังนี้
• การออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ดูแลสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งช่วยป้องกันการเกิดโรคบางชนิดได้
• แม้ว่าการออกกำลังกายจะไม่ส่งผลโดยตรงต่อการทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง แต่การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยลดการเจ็บป่วยได้
• การออกกำลังกายช่วยให้ลูกมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยหลีกเลี่ยงการเกิดโรคบางอย่างได้

3. ดูแลสุขอนามัยส่วนตัว: คุณแม่ควรสอนให้ลูกมีสุขอนามัยที่ดี โดยเฉพาะหลังทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเข้าห้องน้ำ การเล่นกับสัตว์เลี้ยง หรือหลังการทำกิจกรรมนอกบ้าน
• หากคุณพ่อหรือคุณแม่รู้สึกว่ากำลังจะป่วยควรแยกตัวออกจากลูกน้อยทันที เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายสำหรับเด็กๆ
• หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน เช่น แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ

ด้วย 3 ขั้นตอนง่ายๆ เหล่านี้คุณพ่อ-คุณแม่ก็สามารถช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และช่วยให้ลูกน้อยมีสุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ

แชร์ตอนนี้