ما هي الأطعمة التي تساعد على علاج قصر القامة عند طفلك؟

تشكو بعض الأمهات من قصر قامة أطفالهن وذلك حين يبدأ الطفل في الذهاب إلى المدرسة خصوصاً، وتقارن بين طول طفلها وطول باقي التلاميذ ممن هم في صفه الدراسي، وتلاحظ الأم أن طفلها يميل إلى قصر القامة رغم عدم وجود العامل الوراثي، فطولها يعد طبيعياً وكذلك الأب ربما يميل لأن يصنف من طوال القامة، وباقي أفراد العائلة من ناحية الأب والأم.

تغفل الأم حين يعاني طفلها من قصر القامة ملاحظة هامة وهي طبيعة نوم طفلها، وكذلك تغفل عن طبيعة الغذاء ونمطه، وذلك لأن الغذاء يلعب دوراً كبيراً في نمو الطفل وخصوصاً زيادة طوله، ولذلك فقد التقت "سيدتي وطفلك" وفي حديث خاص بها باستشاري الغدد الصماء الدكتور نضال عبد العزيز حيث أشار إلى الأطعمة التي تساعد على علاج قصر القامة غير الوراثي عند طفلك، وأسباب تؤدي لوقف نمو طفلك من حيث طول القامة، وأسباب أخرى تؤدي لقصر قامة الطفل كالآتي:

أهمية نمط نوم الطفل في تحديد طول قامته

اهتمي بأن ينام طفلك خلال الليل نوماً ليلياً مبكراً وليس متأخراً؛ لأن النوم الليلي يلعب دوراً كبيراً في صحة الطفل عامة، وفي عمل هرمون النمو وخاصة ما يرتبط بطول قامة الطفل، وفي حال كنت

تهتمين بتغذية طفلك ولكنك تضعينه في وقت متأخر في سريره وتتركينه نائماً حتى ساعات الظهر مثلاً، فأنت تفقدين طفلك أهم عوامل زيادة الطول عند الأطفال.

احرصي على نمو الطفل مبكراً خصوصاً في موسم الدراسة، وأن يحصل على ما لايقل عن ثماني ساعات من النوم المتواصل العميق غير المتقطع، وحيث يسهم النوم في نشاط هرمون النمو لدى الطفل وهو هرمون ببتيدي تفرزه الغدة النخامية، وهو مسؤول عن النمو بشكل عام في الجسم لدى الأطفال، ويصل مستوى هرمون النمو إلى أعلى معدلاته خلال فترة الطفولة، وهو يعمل على زيادة طول الطفل بالمعدل الطبيعي بالنسبة لعمره.

راقبي طول طفلك حسب عمره لكي تتأكدي من أنه يعاني فعلاً من قصر القامة أم لا، وذلك خلال متابعة النوم الليلي المنتظم، وحيث إن بعض الأمهات يصبن بالهوس من ناحية طول أطفالهن، وتتساءل الواحدة منهن كيف أعرف أن طفلي ينمو ضمن المعدل الطبيعي للطول؟ ولذلك يجب أن يعرفن أن معدل زيادة طول الطفل يكون حسب المعادلة الرياضية البسيطة وهي: يكون طول الطفل الطبيعي بعد الولادة 50سم، ويتراوح بين 46 سم و54 سم دون الشك بميل نحو قصر القامة، ويزيد طول القامة عند الطفل حوالي 25 سم في السنة الأولى من عمره و حوالي 12 سم في السنة الثانية، وبعد هذا العمر يكون معدل الزيادة في الطول حوالي من 7-5 سم في السنة الواحدة حتى يصل الطفل إلى مرحلة البلوغ التي تكون فيها نسبة زيادة الطول بطيئة نسبيا.

احرصي على تقديم أهم المصادر الغذائية لفيتامين د لطفلك، وهي كبدة البقر مرة أسبوعياً على الأقل، وحيث تحتوي كبدة البقر على نسبة أكبر من كبدة الدجاج من حيث المحتوى المتوافر فيها من هذا الفيتامين، الذي يعمل على تعزيز قوة العظام وسرعة نموها وصحتها.

قدمي لطفلك الحليب المعزز وليس الحليب المنزوع الدسم مثلاً، فهناك أنواع من الحديد يتم تعزيزها بالفيتامينات مثل فيتامين د والكالسيوم بنسبة مناسبة لنمو الأطفال في مرحلة النمو الأولى التي تحتاج لزيادة في الطول مثلا، ويتوافر فيتامين د أيضاً في حبوب الإفطار المدعمة بالعناصر الغذائية، وعليك اختيار الأنواع الجيدة منها والتي لا تضاف لها المنكهات أو الشوكولاتة لكي لا تؤثر على شهية وصحة الطفل.

اختاري أصنافاً من الأسماك تعرف بالأسماك الدهنية، مثل سمك السلمون والماكريل والسردين، حيث تمتاز هذه الأسماك بمحتواها الخاص والعالي من فيتامين د مقارنة بأنواع أخرى من الأسماك، وقدميها مرتين أسبوعياً على مائدتك؛ من أجل صحة ونمو طفلك خاصة من ناحية قامته.

تذكري أن فيتامين د يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعنصر الكالسيوم، ولذلك يجب أن تقدمي لطفلك المنتجات الغنية بالكالسيوم لتعزيز امتصاص فيتامين د، مثل الملفوف واللفت والسبانخ ومنتجات الصويا المدعمة، وأيضاً يجب الاهتمام بتعريض الطفل لأشعة الشمس بشكل يومي وتهوية البيت وتعريض الأطفال وهم داخل البيت لأشعة الشمس، خاصة منطقة الأكتاف للحصول على جرعة طبيعية مجانية من فيتامين د، وفي حال

العيش في مكان لا تتوافر فيه الشمس مثل بيئة البلاد الباردة او وجود نقص لدى الطفل يمكن الحصول عليه كمكمل غذائي، ويجب أن تعرف الأم الطريقة السليمة لاستخدام فيتامين د للأطفال من حيث الجرعة المناسبة حسب عمر الطفل.

قدمي لطفلك حصة يومية من بعض الأصناف الغذائية التي تحتوي على فيتامين ب 1 ومنها الخبز، والمعكرونة، وحبوب الإفطار المدعمة" الكورن فليكس"، والأرز.

احرصي على أن يشمل طعام أطفالك الأسبوعي حصة أو حصتين أسبوعياً من بعض المأكولات البحرية، مثل سمك التراوت، والمحار، والأصداف البحرية.

لا تهملي تقديم البقوليات لوجبات طفلك لأنها غنية بفتيامين ب1 كما أنها وجبات محببة للطفل إلى جانب كونها سهلة الإعداد وتعطي إحساساً بالشبع في حال تناولها على وجبة الغداء مثل الفاصوليا السوداء وفول الصويا.

اهتمي بتقديم مصادر فيتامين ب 2 لطفلك؛ لأنها لا تساعد فقط على زيادة طول القامة لدى الطفل بل لأنها مفيدة إلى جانب زيادة الطول من أجل صحة الشعر والأظافر، ومن هذه الأصناف الغذائية التي يجب أن تكون ضمن قائمة طعام طفلك وكل أفراد عائلتك بشكل يومي الحليب، ومنتجات الألبان والأجبان الطبيعية، وابتعدي عن الأجبان المصنعة من زيوت نباتية.

قدمي البيض سواء مسلوقاً أو مقلياً لطفلك، خاصة إذا ما ظهرت عليه اعراض سوء التغذية والتي من أعراضها قصر قامة الطفل، وحيث بينت دراسة أُجريت في "الإكوادور" ونشرت في دورية طب الأطفال المعروفة باسم "بيدياتريكس" وجود علاقة بين تناول الأطفال للبيض بطرق مختلفة وطول قامتهم، وقد توصلت تلك الدراسة إلى أن تناول الأطفال، الذين يعانون من نقص التغذية بيضة واحدة يومياً حتى لو على شكل عجة قد يساعدهم على النمو ليصبحو أطول قليلاً مما هم عليه وبشكل ملحوظ.

اهتمي بتقديم الخضروات الورقية الخضراء، بما في ذلك السبانخ وكذلك الفطر والأفوكادو وحيث يعد السبانخ أغناها وتبلغ نسبة فيتامين ب 2 في كل مائة غرام منه حوالي 36% ويفضل تقديمه طازجا على شكل سلطة.

احرصي على تقديم البقوليات في حال كان طفلك لا يحب تناول اللحوم وكذلك الاعضاء الداخلية للبقر والدجاج والخراف مثل الكبد والكلى فلحم البقر أحد اهم مصادر فيتامين ب2 وكذلك الأعضاء الداخلية للخراف والأبقار.

اهتمي بتقديم الفواكه الحمضية بكل أنواعها مثل البرتقال والجريب فروت واليوسفي بشكل يومي لطفلك؛ لأنها أحد أهم مصادر فيتامين سي والذي يعزز امتصاص باقي الفيتامينات الهامة لصحة العظام والأسنان وحيث يطلق على فيتامين سي اسم حمض الأسكوربيك، وهو بالإضافة لدوره الهام في تعزيز امتصاص الفيتامينات وخاصة الفيتامينات التي تختص بصحة الجهاز الهيكلي فهو يعد من مضادات الأكسدة الغنية التي تعمل على تعزيز المناعة والوقاية من الكثير من الأمراض، والتي يؤدي الإصابة بها إلى تأخر نمو

الطفل.

اهتمي بتقديم العناصر الغذائية الأخرى الغنية بهذا الفيتامين خلافاً للحمضيات التي يعتقد البعض أنها مصدره الوحيد مثل الطماطم "البندورة" والبطاطس والتوت والفلفل الحلو وقدميها بشكل يومي في طبق السلطة وعلى شكل مقبلات ويمكن تقديم البطاطس المشوية أو المسلوقة مثلاً على مائدة الغداء للعائلة للاستفادة من فيتامين سي المتوافر فيها بكثرة.