

5 Cara Tingkatkan Imunitas Tubuh si Kecil

NOV 17, 2020

Si kecil dapat tumbuh dengan optimal jika didukung oleh daya imun tubuh yang baik. Pasalnya, daya tubuh yang kurang dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan serta perkembangan yang tidak maksimal

Setiap orang tua diimbau untuk memperhatikan terjaganya daya tahan tubuh si kecil, salah satunya dengan pemberian nutrisi yang tepat. Berikut ini adalah tips untuk meningkatkan sistem imun tubuh pada anak.

Si kecil dapat tumbuh dengan optimal jika didukung oleh daya imun tubuh yang baik. Pasalnya, daya tubuh yang kurang dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan serta perkembangan yang tidak maksimal. Oleh karena itu, setiap orang tua diimbau untuk memperhatikan terjaganya daya tahan tubuh si kecil, salah satunya dengan pemberian nutrisi yang tepat. Berikut ini adalah tips untuk meningkatkan sistem imun tubuh pada anak. Simak yuk, Mam.

Berikan konsumsi buah dan sayur

William Sears, M.D., seorang penulis buku *The Family Nutrition Book* (Little Brown, 1999) menyatakan wortel, buncis, jeruk, stroberi adalah beberapa buah dan sayuran yang kaya akan nutrisi penguat daya imun tubuh, seperti vitamin C dan karotenoid. Mengonsumsi aneka buah dan sayur dapat meningkatkan produksi antibodi dalam tubuh sehingga dapat melindungi tubuh dari ancaman bakteri jahat dan virus. Dihimbau untuk memberikan si kecil 5 porsi sayur dan buah dalam sehari untuk memberikan perlindungan yang optimal.

Memberikan ASI

ASI memiliki manfaat yang sangat kaya pada pertumbuhan dan perkembangan si kecil. Makanan alami ini mengandung antibodi super serta meningkatkan sel darah putih yang mampu melindungi tubuh dari berbagai ancaman virus. Si kecil yang mendapatkan ASI ekslusif dapat terlindungi dari risiko infeksi, alergi, diare, meningitis dan penyakit tubuh lainnya. Tidak hanya itu, ASI juga memberi kebaikan

manfaat nutrisi yang dapat membantu meningkatkan **perkembangan otak anak**. Dr. Shubin dokter dari The American Academy of Pediatrics menyarankan para Mam untuk menyusui si kecil paling tidak selama satu tahun agar pertumbuhannya dapat optimal.

Tidur yang cukup

Kathi Kemper, M.D., ketua *Center for Holistic Pediatric Education and Research di Children's Hospital Boston*, mengatakan tidur yang cukup dapat meningkatkan daya imun tubuh serta memberikan perlindungan lebih. Bayi yang baru lahir membutuhkan 18 jam waktu tidur dalam sehari, balita 12-13 jam per hari dan anak usia 5 tahun ke atas 10 jam per hari. Jika si kecil sulit untuk diminta tidur siang, pastikan dia tidur lebih awal agar dapat tidur sesuai waktu ideal yang dibutuhkan oleh tubuhnya.

Olahraga bersama keluarga

Ranjit Chandra, M.D., seorang ahli imun di *the Memorial University of Newfoundland* mengatakan bergerak dan melakukan olahraga adalah salah satu cara untuk meningkatkan daya imun tubuh pada si kecil dan meningkatkan produksi sel pelindung tubuh. Orang tua adalah model bagi si kecil, jadi Mam harus memberikan contoh aktivitas yang menyehatkan bagi si kecil ya. Aktivitas yang fun bersama keluarga, seperti bersepeda, bermain basket, jogging, dan tennis adalah beberapa olahraga yang bisa dicoba. Selain itu, olahraga dapat meningkatkan hormon bahagia yang membuat si kecil makin ceria. Lihatlah **aksi pintarnya** yang semakin membuat bangga.

Biasakan gaya hidup bersih

Selain menjaga daya imun tubuh dari dalam, perlindungan dari luar juga sangat penting. Ajarkan gaya hidup sehat sejak dini dimulai dari membiasakan mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah dari kamar mandi. Selain itu, berikan perlindungan pada perlengkapan si kecil, seperti sikat gigi yang harus diganti dalam waktu tertentu, pemilihan sabun mandi, kebersihan kamar si kecil dan kualitas makanan si kecil. Bakteri terdapat dimana-mana, tidak mungkin memang untuk menjaga si kecil sepenuhnya dari ancaman bakteri. Namun, dengan menjaga kebersihan dan melakukan pola hidup sehat akan mengurangi risiko masuknya bakteri dalam tubuh.

Kelima tips di atas adalah beberapa tips yang bisa Mam upayakan untuk menjaga daya imunitas si kecil. Dengan menjaga kebersihan serta mendapat asupan makanan yang sehat, si kecil bisa mendapatkan perlindungan lebih dari ancaman bakteri dan virus. Semoga bermanfaat.

Sumber:

1. <http://www.parents.com/health/cold-flu/cold/boost-childs-immunity/>
2. <http://www.mindbodygreen.com/0-13175/6-ways-to-boost-your-childs-immune-system.html>

Bagikan sekarang