

РОДИТЕЛЬСКИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Многие истины мы слышим с детства, и нам даже не приходит в голову их оспаривать. И со своими детьми мы поступаем так же, как в свое время поступали с нами наши родители: воспитываем их по старинке. Между тем некоторые обычные моменты детского воспитания далеки от истины. Мы расскажем вам о самых распространенных заблуждениях, связанных с первыми месяцами жизни маленького человечка.

МЛАДЕНЦА НАДО МЫТЬ С МЫЛОМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Это неправильно. Вряд ли он успеет так сильно испачкаться. Кроме того, мыло сушит кожу, смывает естественную смазку, может вызвать раздражение. Полезны ежедневные ванны с отварами трав, хвойным экстрактом, морской солью. Ребенку до года достаточно два или три "мыльных мытья" в неделю. Если его хорошо подмывать, то мыть с мылом можно совсем редко.

ПРИСЫПКА ИЛИ МАСЛО ОБЯЗАТЕЛЬНЫ

Это утверждение верно лишь отчасти. Если ребенок достаточно времени проводит голеньким (несколько часов в день), то можно обойтись без этих средств. Присыпка применяется, если в кожных складках появляется мокнущее раздражение. Если вы используете присыпку, то не забывайте ее почаще смывать, иначе, смешиваясь с потом, она может создать среду, благоприятную для размножения бактерий. Масло желателно наносить лишь на те участки, которые шелушатся и облезают (места контакта с резинками памперсов, глубокие кожные складки). Основная часть кожи должна оставаться чистой, так как кожа должна дышать.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

КАК СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ И ЗДОРОВЬЕ

1. В первой половине семейной жизни "ведущим", как правило, становится мужчина. Затем роли могут поменяться. И муж, и жена должны быть готовы к этому. Лидер — не пожизненное звание.
2. Время (пусть 5 минут в день), свободное от домашних дел и мыслей о семье, не роскошь, а необходимость. "Ведь вся любви премудрость — давать друг другу волю. А держать нетрудно. И даётся без ученья", — сказал поэт.
3. В семье всегда есть быстрый и медленный, уверенный и нерешительный. Это столь же естественно, как разница в цвете глаз и волос. Слабые и сильные стороны спутника жизни принимайте как данность. Что толку мучить друг друга несоответствием характеров? Попробуйте радоваться, что вы дополняете друг друга. Быстрый будет подрабатывать на трех работах, а у медленного хватит терпения написать книгу или годами строить дом (и выстроить его). Кто лучше: быстрый или медленный? Абсурдный вопрос.
4. Есть вещи, которые в принципе нельзя перекладывать на плечи другого, мощные или хрупкие. Каждая семья знает это. Ремонт не осилит по отдельности ни муж, ни жена. И никакие деньги здесь не помогут: этот узел супругам нужно распутывать вместе. А также трудности, связанные с детьми. Говорить: "Когда же мне заниматься ими, если я, чтобы содержать семью, работаю день и ночь", — недопустимо. Если у вас нет времени (вернее, вы не оставляете себе времени) на ребенка — вы живете вне семьи и вам грозит опасность так и не войти в нее по-настоящему.
5. У каждого из нас не одна, а много ролей: муж, сын, отец, брат, начальник, подчиненный — и все в одном лице. В какой-то роли нам комфортнее всего. Может быть, в роли начальника? Но переносить в семейную жизнь такого рода комфорт опасно. В семье мы такие, какие есть. Просто люди. И звание у всех одно — домашние, домочадцы.

КРОХА

ОПРЕЛОСТИ У МАЛЫШЕЙ — ОБЫЧНОЕ ДЕЛО

Опделостей быть не должно. Они могут быть показателем того, что ребенок недостаточно много времени проводит раздетым или его недостаточно хорошо подмывают, а также формой диатеза. Раздражающим фактором может быть и неправильно подобранный вид памперсов. Есть дети, которые могут носить памперсы только одной фирмы. Подобрать памперсы можно только методом "тыка".

КРАСНЫЕ ЩЕЧКИ — ВСЕГДА ДИАТЕЗ

Прежде чем бежать на анализы по поводу диатеза, попробуйте несколько дней тщательно (но без мыла) умывать ребеночка после любого приема пищи. Если краснота пройдет абсолютно, то визит к врачу можно отложить. Это было просто раздражение от контакта с активными веществами.

МЯСО НЕОБХОДИМО РЕБЕНКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Есть мясо каждый день вредно для ребенка. Мясо пе-



реваривается тяжело и медленно, оно может перенапрячь пищеварительную систему. Детям необходимы как минимум два постных дня в неделю. Избыток тяжелой пищи аллергизует организм. Не следует вводить мясо в рацион ребенка раньше 8-го месяца жизни. Вообще же чем позже, тем лучше.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ АБСОЛЮТНО БЕЗОПАСНО

Любое лекарство может быть опасно, если применять его неправильно. Не экспериментируйте на ребенке, давая ему смеси трав просто "для профилактики". Изучите аннотацию на коробке. Для детей травы завариваются в меньшей концентрации, для грудничков — раза в три слабее, чем для взрослых.

ГРУДНЫМ ДЕТЯМ НЕОБХОДИМА ВОДА

Если ребенок на естественном вскармливании и его кормят так часто, как он хочет, то вода ему практически не нужна. Не надо заставлять грудничка пить. Но надо научить

его пить из ложки, чтобы он мог воспользоваться этим, когда захочет. Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, должны, напротив, получать довольно много воды.

В ВОЗРАСТЕ ОДНОГО ГОДА НЕ ХОДЯТ ТОЛЬКО БОЛЬНЫЕ ДЕТИ

Ребенок имеет право не желать ходить до 16 месяцев. Никакой связи между временем первых шагов и дальнейшим развитием ребенка не выявлено.

НЕ НАДО УКАЧИВАТЬ МЛАДЕНЦЕВ! ОНИ ОТ ЭТОГО САДЯТСЯ НА ШЕЮ, РАСТУТ СЛИШКОМ ИЗНЕЖЕННЫМИ

Укачивать надо. У них при этом тренируется вестибулярный аппарат, развиваются структуры мозга, ответственные за движение, улучшается пространственная координация. Кроме того, они засыпают, что приятно для всех.

Подготовлено по материалам медицинских изданий.

ОПАСНЫЕ ЛЕКАРСТВА

БОЛЬНАЯ ТЕМА

Проблемой во всем мире являются почечные заболевания, вызванные лекарствами-анальгетиками. Огромная масса болеутоляющих препаратов, разрекламированных как эффективные, быстродействующие и безопасные, а также безрецептурный доступ к ним в аптеках ведут к непоправимым последствиям.

Боль — это самый распространенный симптом, который заставляет прибегать к лекарственной помощи. Характер боли всегда индивидуален, поскольку ощущения субъективны.



Болеутоляющие средства являются наиболее используемой категорией лекарств. Исследования показывают, что риск частого и бесконтрольного применения анальгетиков перевешивает любую предполагаемую пользу. Существует целый ряд болевых симптомов, которые нельзя заглушать анальгетическими средствами, поскольку затрудняется диагностика. Не выявленная вовремя причина боли может привести к смертельному исходу.

Исследования, проведенные в Германии, подтвердили, что имеется убедительная связь между заболеванием почек и регулярным применением комбинированных продуктов парацетамола и аспирина.

Нерациональным считают сочетание анальгетиков с витаминами. Анальгин, который имеет множество синонимов, запрещен и строго ограничен в Австралии, Канаде, США, Великобритании и многих других государствах.

Лучший способ купировать боль — это попытаться устранить ее причину. Болеутоляющие препараты следует принимать только тогда, когда причину установить невозможно. Анальгетики не устраняют причину, они просто снимают боль, попутно отравляя организм, разрушая почки.

ЧИТАТЕЛЬ СОВЕТУЕТ

АКАЦИЯ В СПИРТЕ

Знаю хорошее средство от болей в суставах. Соберите цветки белой акации и залейте их водкой или спиртом. Закройте банку крышкой. Оставьте смесь дней на 15 при комнатной температуре. Средство готово. Как только сустав заныл, натираю его этим средством — и сразу становится легче.

Раиса СИМОНОВА, г. Орел.

ПРОДУКТЫ ЗАЩИЩАЮТ ОТ РАКА

СВЕКЛУ И РЕПКУ ЕЛИ НАШИ ПРЕДКИ

Свежий свекольный сок считается признанным средством, эффективным для профилактики рака желудка, кишечника, печени, почек.

Все виды капусты и репа содержат сульфорафан, который способен подавлять рост опухолей. Томаты и томатные соусы богаты антиоксидантным веществом ликопеном. Оно защищает мужчин от рака предстательной железы.

Включайте в свое меню блюда из сои — они способны замедлить развитие аномальных клеток. Чаще ешьте рыбу и морепродукты.

Уберечь женщин от рака груди помогут полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в сельди, лососе, сардинах и макрели.

Для профилактики опухолей



поджелудочной и предстательной железы включайте в меню кальмары, мидии, креветки.

Отдавайте предпочтение блюдам вареным, тушеным и приготовленным на пару. Если очень хочется жареных блюд — следите, чтобы ничего не подгорало, и никогда не используйте дважды одну порцию масла для жарки.

Не злоупотребляйте копчено-

стями: образующиеся в процессе их приготовления смолы могут спровоцировать онкологию. Чем больше животных жиров в рационе, тем выше риск развития рака. Сократите потребление мяса и колбас: даже постная колбаса содержит жир.

Выбирайте обезжиренные молочные продукты, постный творог. Никогда не ешьте продукты, зараженные плесенью или гнилью. Не пытайтесь вырезать из хлеба или яблока плохой кусок — выбрасывайте целиком, иначе копейная экономия обернется неизлечимой болезнью. Кажущаяся безобидной плесень способна вырабатывать ни много ни мало 100 видов ядовитых для человека веществ — например, афлатоксин, вызывающий рак печени.

По материалам медицинских изданий.