

В ДЕТСКОЙ

ПОЧЕМУ НЕ СПИШЬ, КРОХА?

Ваш малыш пока ничего не может рассказать о своем самочувствии, о своих желаниях, о своих страхах. Значит, надо постараться самим разобраться — почему же он не может заснуть.

ПРИБОЛЕЛ

Очень часто начинающееся заболевание, простуда, кишечная инфекция, диатез проявляются ночным беспокойством. Измерьте малышу температуру и, если появились сомнения — вызовите педиатра на дом.

ЗАМЕРЗ

Многие родители приступают к спартанскому воспитанию ребенка с первых дней жизни. Обычно это проявляется с нежелания брать малыша на руки, укачивать, класть с собой в кровать. Напрасно. За девять месяцев ребенок привык чувствовать себя частью мамы, слышать стук ее сердца и засыпать под него. Контакт с мамой — физическая необходимость для малыша. Кроме того, температура тела ночью понижается и, может быть, ребенок элементарно замерзает.

Возьмите его на руки, согрейте и, если требуется, положите спать рядом с собой.

БОЛИТ ЖИВОТИК

В первые месяцы жизни часто возникают проблемы с пищеварением. Из-за несформировавшейся микрофлоры образуются газы, которые и становятся причиной болей. Ребенок перебирает ножками, подтягивает их к животу, плачет, багровеет. Какими способами облегчить отхождение газов, вам подскажет педиатр.

ГОЛОДЕН

Достаточно ли вы кормите малыша, можно определить с помощью контрольного вскармливания. Взвесьте ребенка до и после кормления, вычислите разницу и сравните с нормой. В первый месяц — это 100—120 граммов, во второй — 120—140, в третий —



140—150. Может быть, вы рано заканчиваете ребенка кормить, увеличьте время с 15 минут до 25. Не бойтесь кормить малыша по его требованию, вне режима и ночью. Кстати, именно ночное молоко наиболее насыщено витаминами, гормонами, питательными веществами. Малыш-искусственник часто заглатывает

при кормлении слишком много воздуха, который делает насыщение обманчивым. Подержите ребенка вертикально, дав ему возможность отрыгнуть лишний воздух.

ДУШНО

Свежий воздух — залог крепкого сна. Вы ведь замечали, что

малыш очень быстро засыпает во время прогулок. Перед сном надо обязательно проветривать комнату. Лучше надеть на ребенка теплую распашонку, но воздух в его комнате должен быть непременно свежим.

ВЫСПАЛСЯ

Часто дети до года путают день с ночью, особенно зимой. Если так произошло у вас, прибегните к хитрости. Днем в комнате должно быть много света — не задергивайте шторы, включайте лампу, а вечером следите за тем, чтобы был полумрак. Четырехмесячного малыша надо укладывать спать через 15—20 минут после кормления, полугодовалого — через полчаса. У более старших детей промежуток между дневным и ночным сном должен быть не меньше четырех часов. И еще: возможно, вашему ребенку требуется меньше времени сна для восстановления сил.

По медицинским средствам массовой информации.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Очень распространенное заболевание — особенно среди женщин — анемия. В народе ее чаще называют малокровием, а в старину еще звали бледной немочью.

Действительно, у анемичных людей и бледный цвет лица, и слабость, и головокружение, и быстрая утомляемость. Еще симптомами анемии являются: выпадение волос, ломкость ногтей, мелькание мушек перед глазами, "капризы" аппетита (вдруг появляется желание съесть мел, известь или сырую крупу).

Причин анемии много: острые и хронические кровотечения (например, при язве или геморрое), заболевания кишечника, неправильный рацион, для женщин — естественные кровопотери. Кстати, роль железа (а именно его не хватает при анемии) особенно важна для здоровья женщины. Суточная потребность железа для женщины составляет 18 мг, для беременных — 20. Мужчинам необходимо всего лишь 10 мг в сутки.

Сейчас — в весенний период — анемичным людям особенно тяжело, поэтому надо поддерживать свой организм. Помимо препаратов железа, которые рекомендуют врачи, не помешают и народные средства.

КРУПА

Смесь из равных частей круп: овсяной, пшеничной, ячменной — перемелите в кофемолке (лучше в механической, потому что не каждая электрическая может выдержать твердую крупу). Потом 1 столовую ложку перемолотой смеси залейте стаканом теплой воды, настаивайте 2 часа, процедите и пейте. Можно по стакану ежедневно. При желании добавьте ложечку меда. Этот напиток восстанавливает силы, и анемия постепенно отступает.

ГРЕЧКА

Сухую гречневую крупу надо прокалить на сковородке, измельчить. Этот порошок необходимо принимать 4 раза в день по столовой ложке, запивая теплым молоком или крепким чаем. Повышается гемоглобин.

КРАПИВА

Чай. На 1 литр кипятка возьмите 1 столовую ложку с верхом крапивы (подойдет и свежая и сухая). Заваривайте как

обычный чай, а потом выпивайте его понемногу в течение дня.

Настой. На 1 стакан кипятка нужна 1 столовая ложка крапивы. Настаивать 1 час. Принимать до еды 3—4 раза в день по 1 столовой ложке. Эти средства улучшают качество крови.

ЗЕМЛЯНИКА

20 граммов листьев земляники (сухой или свежей) залейте 200 граммами кипятка. Настаивать долго — часов 6. Потом процедить и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Ежедневно надо делать новый настой. Спасает от малокровия, слабости.

МАЛИНА

Хорошее средство — сок малины (свежей или размороженной) с небольшим добавлением меда. Пить по 3 столовые ложки после еды. Это стимулирует кроветворение, особенно полезно при малокровии. Но есть противопоказания: гастриты, язва, нефрит, некоторые болезни печени и почек.

СТАТЬЯ «ЖЕЛЕЗНОЙ» ЛЕДДИ

СВЕКЛА

Смешайте 1 столовую ложку сока сырой свеклы, 1 чайную ложку меда и "Кагора", добавьте половину стакана теплой воды. Такой напиток выпивайте по утрам до еды. Улучшает состав крови и повышает иммунитет. Если вино в этом составе неприемлемо по каким-то причинам, его можно исключить. Есть противопоказания — если давление сильно понижено, то после напитка может закружиться голова, так как свекла давление понижает. А вот гипертоникам это средство подходит.

Конечно, лучшим поставщиком железа для нашего организма является мясо, но нужно знать — какое именно полезнее. Тем, кто страдает анемией, будут интересны опубликованные ниже данные о различных продуктах. Это поможет правильно составить свой рацион.

Наиболее богатые железом (в миллиграммах на 100 граммов съедобной части): морская капуста — 16, печень свинья — 12, печень говяжья — 9, плоды шиповника сухие — 28, свежие

— 11,5, гречка — 8, геркулес — 7,8.

Продукты, содержащие от 2 до 6 мг железа: говядина, баранина, куриное мясо, скумбрия, куриные яйца, хлеб, шоколад, белые грибы, щавель.

Продукты, содержащие от 1 до 2 мг железа: свинина, телятина, цыплята, сардины, рис, макароны, капуста, зеленый лук, свекла, помидоры, петрушка, арбуз, вишня.

Прежде чем использовать народное средство, посоветуйтесь с врачом.



КОРОТКО

РЕШЕТИЦА БЕРЕМЕННОСТИ

Проблему подростковой беременности англичане стали решать по принципу "клин клином".

Каждая старшеклассница Великобритании (или старшеклассник) должны побыть некоторое время в "интересном положении". Для этого на живот надевается специальный фартук-тренажер, имитирующий беременность последних месяцев. Он весит 15 килограммов и заставляет владельца испытать 21 симптом беременности: одышку, боль в спине, даже учащенное мочеиспускание. Новый метод оказался результативным. Показатели подростковой беременности снизились. Кстати, в нашей стране эта проблема не менее остра.

ЖУЙ, ПОКА МОЛОДОЙ

Качество памяти и нашего мышления непосредственно связаны с жевательными движениями.

К таким результатам пришли японские ученые. Они выявили связь между количеством зубов у человека и работой того участка мозга, который отвечает за память и обработку информации. Называется он гиппокамп. С помощью томографического обследования мозга тысячи пожилых людей замечено — чем меньше у человека осталось зубов, тем меньше объем того самого гиппокампа. Тот факт, что процесс жевания снимает стресс, известен давно. Теперь еще доказано, что жевательные движения положительно влияют и на работу мозга.

ЗАВТРАК ОСТАВЬ СЕБЕ

Английские ученые считают, что отказ от завтрака увеличивает вероятность заболевания простудой.

В эксперименте участвовали около 200 добровольцев. В течение длительного времени они заполняли дневники приемов пищи и своего состояния здоровья. Оказалось, что те люди, которые переболели простудными заболеваниями более одного раза — не имели привычки завтракать по утрам.