Автор: admin
06.04.2011 10:13 - Обновлено 04.11.2014 11:42

Как дети помогают нам сохранить здоровье?

«Дети - цветы жизни!» - утверждают одни. «На могилке родителей» - дополняют другие. С первыми спорить сложно, а вот со вторыми я не согласна. При правильном подходе к «цветоводству» здоровье родителей не очень-то и страдает.

Вначале нужно согласиться с одним утверждением - здоровье ребенка для родителей дороже их собственного. Кроме того, оно часто дороже вообще всего по одной простой причине - болеющий ребенок требует такого количества времени и денег, что ни нормально поспать-поесть, ни даже подумать о чем-то, выходящем за рамки элементарных потребностей, родителям уже некогда и не на что. Уже не говоря о том, что «сердце разрывается» на больную кроху глядеть.

Причем практически отовсюду родителям даются советы, что здоровье у ребенка появляется не от сидения в очередях к врачам, а от правильного образа жизни - т.е., ребенок должен правильно питаться, как можно чаще гулять и получать физическую нагрузку (в разумных пределах, конечно). А теперь разберем каждый пункт подробней.

Гулять ребенок начинает практически сразу после выписки из роддома. Сначала по 5 минут, затем все дольше и дольше, так доходит до трех часов в день. Причем, сам он этого делать, понятно, не может, так что кому-то из семьи регулярно нужно проводить время на улице. И не просто на улице, а в самом зеленом из ближайших (или в самом ближайшем из зеленых) уголков. Для здоровья - сплошные плюсы.

С правильным питанием все еще проще. Здесь ребенок может переломить сложившиеся годами неправильные привычки родителей. Судите сами - сначала будущей маме нельзя вредного девять месяцев беременности, потом диета становится еще жестче во время кормления грудью (в среднем, в течение года), затем, когда ребенок ест каши, молочные супы и овощи, приготовленные на пару, готовить себе жареной картошечки с сальцем просто лень - зачем, если вот она - каша рисовая, уже готовая? В общем, у мамы получается два-три года диетического питания. Вернуться после такого к старым привычкам в еде намного сложнее, нежели после любой диеты.

А вслед за мамой, если готовит в доме именно она, и вся семья садится на диету. Кто же

будет требовать от беременной женщины готовить два ужина или два обеда? И кто девять месяцев будет готовить себе сам? Большинство откажется от жареного в пользу запеченного в духовке и от газировки в пользу сока. А потом... кто же будет требовать от только что родившей готовить два ужина, и кто найдет время делать это сам?

Похожая ситуация и с курением. Сначала не куришь во время беременности, потом - во время кормления грудью, затем вроде бы уже и можно - но маленького непоседу нельзя оставить без присмотра ни на секунду. И для ребенка хочется почему-то пахнуть не сигаретами, а молоком. Кроме того, одно дело - понимать, что сама рискуешь заработать рак легких, другое - что твой ребенок, глядя на тебя, может начать курить и подвергнется такому же риску. Да даже и на возможность самой заболеть начинаешь смотреть по-другому: ведь совершенно не хочется, что бы сын или дочь лучшие годы жизни потратили, зарабатывая на лечение родителей.

Дети очень сильно ограничивают неоправданный риск, которому мы уже привыкли подвергать себя каждый день. Я намного реже стала перебегать улицу на красный свет, а муж вдруг сам понял, что «иногда ездит слишком быстро» - уж очень дочку сиротой не хочется оставлять.

Раньше я тянула с походом к врачу до последнего - теперь же начала даже профилактические осмотры проходить у специалистов по своим болячкам. Я ведь просто не могу себе позволить серьезно заболеть и лечь в больницу - кто же будет смотреть за ребенком? Теперь пытаюсь объяснить мужу, что он болеть тоже не может - я в ближайший год не смогу обеспечить нас троих, да еще и оплачивать счета за лечение. И к своим простудам мы теперь относимся ответственнее - кроху заражать как-то не хочется.

Многие родители приходят к выводу, что детей нужно закаливать - иначе болеть все равно будут. Но вот облить холодной водой маленького человечка получается иногда только после того, как обольешь такой же водой себя - так что вместо «будем закалять детей» получается «будем закаляться всей семьей».

И даже объяснить ребенку, что «витаминки нужно пить каждый день» иногда удается только на собственном примере.

Про что я еще не рассказала? Ах да, про физическую нагрузку. Ну, или про занятия спортом. Пожалуй, здесь родители часто ограничиваются одной-двумя спортивными секциями для ребенка, полностью игнорируя свою «неспортивность». А жаль...

В общем, получается, что хоть дети и не прибавляют нам здоровья, зато сильно помогают сохранить его.

Автор - **Елена Сошникова**
Источник