

خانواده

نکته‌های بهداشتی



توصیه‌هایی برای بانوان باردار

یک متخصص زنان و زایمان گفت: افزایش وزن غیرمعمول مادر، احتمال بروز عوارضی چون دیابت را در نوزاد افزایش می‌دهد. وی در خصوص رژیم غذایی بانوان باردار گفت: به بانوان باردار توصیه می‌شود در دوران بارداری بیش از ۱۲ تا ۱۵ کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشند، به‌ویژه خانم‌هایی که متوسط وزن به قد (BM) آن‌ها غیرنرمال است، چرا که در زمان بارداری و در صورت افزایش وزن، دچار کمردرد و ورم بیشتر می‌شوند. به‌گفته این متخصص، این آسیب می‌تواند به نوزاد نیز وارد شود، چرا که در صورت اضافه وزن غیرمعمول، قند خون نوزاد بالا می‌رود. وی شکستگی اندام و تورم‌های حین زایمان در نوزادان را از عوارض چاقی مادر در زمان بارداری عنوان کرد و گفت: در حین زایمان با قطع شدن وابستگی نوزاد به مادر و قطع بند ناف، قند خون نوزاد پایین آمده، باعث تشنج و افت کلسیم می‌شود. این متخصص زنان تصریح کرد: به بانوان باردار توصیه می‌شود در طول دوران بارداری خود مصرف لبنیات، مانند ماست و شیر کم‌چرب (۱/۵ درصد) و مواد غذایی کم‌چرب را فراموش نکنند. به‌گفته وی بهتر است مادران باردار از منابع قندهای طبیعی همچون خرما و کشمش استفاده کنند و پیش از زمان بارداری خود با انجام یک مشاوره تغذیه‌ای مناسب، به‌وزن مطلوب برسند تا در دوران بارداری دچار مشکل نشوند.



پیاده‌روی در پارک، موجب افزایش ضریب دقت کودکان بیش فعال می‌شود

پژوهشگران آمریکایی اعلام کرده‌اند که پیاده‌روی در پارک می‌تواند در بهبود وضعیت کودکان بیش فعال و افزایش ضریب دقت و توجه این کودکان مؤثر واقع شود. پژوهشگران دانشگاه ایلی نوبز اعلام کردند که کودکان بیش فعال به فقدان تمرکز بر مسائل و به عبارتی حواس‌پرتی دچارند، بنابراین در انجام تکالیف درسی یا هنگام شرکت در امتحانات به مشکل برمی‌خورند. به‌گفته این محققان، یک راه چاره ارزان و ساده برای افزایش ضریب دقت و حواس‌جمعی کودکان بیش فعال می‌تواند تجویز گردش در طبیعت و فضای سبز باشد. تحقیقات نشان داده است که میزان توجه و ضریب دقت کودکان بیش فعال، پس از ۲۰ دقیقه گردش و پیاده‌روی در پارک‌ها، در مقایسه با پیاده‌روی مشابه در مرکز شهر یا نواحی مسکونی دیگر، به مراتب افزایش یافته است. پژوهشگران می‌گویند: این که چه چیزی در پارک‌ها، اعم از سبزی محیط اطراف یا نبود ساختمان‌ها، موجب بروز این پدیده می‌شود، هنوز دقیقاً مشخص نشده است، ولی مسلماً انجام این آزمایش در فضاهای دیگر با شرایط مساوی، اعم از سطح آلودگی صوتی یا دوره زمانی پیاده‌روی، نشان می‌دهد که این نتیجه فقط در فضاهای سبز و پارک‌ها به دست می‌آید.



اسفناج در افزایش شیرمادر و رشد کودکان مؤثر است

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که اسفناج موجب رشد کودکان و افزایش شیرمادران شیرده می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که اسفناج سرشار از ویتامین‌ها، املاح معدنی گوناگون، کلسیم، فسفر، پروتئین، چربی، قند و ید است که موجب رشد دندان‌ها، ترمیم استخوان‌ها و جوش خوردگی شکستگی می‌شود. کارشناسان، خوردن اسفناج را به بیماران مبتلا به گواتر توصیه کرده، می‌گویند: این سبزی مقوی با داشتن آهن فراوان برای افراد با بنیه ضعیف و کم‌خون مفید است. همچنین اسفناج پخته، سرفه‌های خشک و گرفتگی صدا را درمان می‌کند و التهاب و تشنگی را از بین می‌برد. گفتنی است که اسفناج هورمونی به نام سکرترین دارد که باعث تراوش آنزیم‌های مفید از لوزالمعده شده، هضم و جذب مواد غذایی را سرعت می‌بخشد.

دندان در آوردن موجب

اسهال در کودکان نمی‌شود

یک متخصص کودکان گفت: برخلاف تصور عموم، دندان در آوردن موجب اسهال در کودکان نمی‌شود و این مطلب در هیچ منبع علمی ثبت نشده است. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به برخورد نامناسب مردم نسبت به این مسئله اظهار کرد: دندان در آوردن کودکان مصادف است با زمانی که قدرت ایمنی بدن آن‌ها به حداقل می‌رسد و همچنین آن‌ها به دلیل خارش لثه، اجسام گوناگون را به سمت دهان خود می‌برند. وی در ادامه یادآور شد: کودکان در ۶ تا ۹ ماهگی دندان در می‌آورند و این درست زمانی است که تازه یاد می‌گیرند اجسام را داخل دهانشان فرو برند و با اجسام آلوده در اطرافشان بازی کنند. این متخصص در پایان افزود: دندان در آوردن موجب بی‌قراری کودک می‌شود، نه اسهال و مریضی وی.

