



# Моя здоровая сем'я

Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.  
Счастливое служение — третье.

№ 1 (24) 2010

## ДИЕТА И РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ГРУДИ

Согласно исследованиям ученых Университета Колорадо (США), диета из овощей, фруктов и сои может снизить риск развития рака груди на 30%.

4

## ЩО ТАКЕ ТЕЛЕВІЗОР?

Телевізор спричиняє радіоактивне випромінювання. Глядач отримує випромінювання 0,05 рентгена в тиждень.

5

## ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

Виховання дитини в ранні роки надзвичайно важливе. Уроки, які вона засвоює в перші сім років життя, спрямлюють на формування її характеру більший вплив, ніж знання, отримані нею упродовж наступного періоду її життя.

6

## ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

Здоровье ребенка сразу после рождения и в будущем во многом зависит от питания, которое он получал во внутриутробный период своей жизни. Недостаточное питание чревато серьезными последствиями.

8

## КОЛИ ШЛЮБ ЗДАЄТЬСЯ НЕВДАЛИМ

Слово «взаємини» означає наявність певного зв'язку між людьми, а також їхню близькість, взаємну симпатію, духовну спорідненість, привабливість і потяг одне до одного. Для того, щоб шлюб був щасливим, чоловік і дружина повинні підтримувати близькі, теплі взаємини. Між подружжям повинен існувати міцний зв'язок.

12

## ФИЗИОЛОГИЯ ВЫДЕЛЕНИЯ ГРУДНОГО МОЛОКА

14

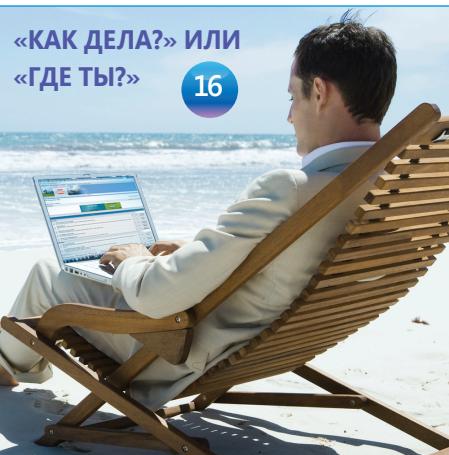
## Наследие от Господа

Материнство для женщины — это практически самый яркий, незабываемый опыт в ее жизни. Однако наряду с приятными, нежными чувствами на мать ложится и огромная ответственность по формированию и развитию нового существа: его физической, духовной и умственной сфер.

2



13



16

# Наследие от Господа

«Вот наследие от Господа:  
дети; награда от Него —  
плод чрева».  
(Псал. 126:3)



**М**атеринство для женщины — это практически самый яркий, незабываемый опыт в ее жизни. Однако наряду с приятными, нежными чувствами на мать ложится и огромная ответственность по формированию и развитию нового существа: его физической, духовной и умственной сфер.

На формирование малыша как личности, на его будущее здоровье с самого зачатия влияют здоровые или нездоровые привычки родителей, особенно материнству. Поэтому женщина, которая еще только мечтает о ребенке, должна тщательно готовиться материнству, практикуя в своей жизни все самые здоровые привычки. Она должна избегать всего, что вредит ее здоровью, и быть умеренной во всем полезном. В Библии мы находим примеры того, как Сам Бог давал наставления относительно заботы о ребенке материам Своих особенных работников. Так, например, Он послал ангела к материам Самсона и Иоанна Крестителя, когда эти женщины еще не были беременны.

Свежий воздух, солнечный свет, личная гигиена, употребление здоровой, питательной пищи и чистой воды, физические упражнения, полноценный отдых и доверие Богу во всех жизненных вопросах станут залогом физического и духовного здоровья матери, а также ее малыша.

## Солнечный свет, чистый воздух и физические упражнения

В основном наша жизнь проходит в помещениях: на работе, дома, в магазине и других местах, поэтому нам приходится выделять особое время для пребывания на свежем воздухе и солнечном свете. Последний улучшает не только наше настроение, но и работу иммунной системы, увеличивает выработку клеток крови, стимулирует вы-

работку витамина D. Если у женщины в организме мало данного витамина, ее ребенок подвергается высокому риску развития ракита, сахарного диабета 1 типа, астмы, шизофрении и аутоиммунных заболеваний. Решение этой проблемы простое — прогулки на свежем воздухе 30 мин в день или дольше.

Помните, что летом небезопасно находиться на открытом солнце с 10:00 до 16:00 — это пик активности солнечного излучения. В осенний, зимний и весенний периоды солнечные лучи косо падают на поверхность Земли, и эффективность выработки витамина D снижается. Поэтому ваш врач после проведения анализов и выявления дефицита данного витамина может посоветовать вам дополнительно принимать препараты, содержащие витамин D.

Физические упражнения обязательны для беременной женщины. Регулярные умеренные упражнения на свежем воздухе (ходьба, плаванье, работа в саду) улучшают самочувствие, предотвращают накопление лишнего веса, способствуют позитивным эмоциям и более легкому протеканию родов. Интересен факт, что женщины, занятые физическим трудом, рожают практически безболезненно по сравнению с теми, кто занят преимущественно умственной работой. Если у женщины высок риск преждевременных родов или выкидыша, тогда уровень физической активности регулируется врачом.

## Отдых

Во время беременности некоторые женщины нуждаются в дополнительном отдыхе, особенно в первые и последние месяцы. Ранний отход ко сну может частично решить проблему повышенной усталости. Мужья и другие члены семьи должны взять на себя часть обязанностей, которые женщина выполняла до беременности. Это поможет не только будущей маме, но и всей семье избавиться от лишнего

стресса и сблизиться, сплотиться и стать более любящими, сострадательными, что так важно в этот период.

Сегодня врачи говорят о том, что стресс является фактором риска в развитии преждевременных родов, спонтанного аборта, поэтому предотвращение стресса, его контроль жизненно важны для будущего малыша. Если тщательно планировать свой день и придерживаться намеченного плана, можно значительно упорядочить свою жизнь и предотвратить часть стрессовых ситуаций. Но существуют стрессы, которые невозможно предвидеть, в таком случае следует не поддаваться им, насколько это возможно, и не впадать в депрессию. Доверие Богу, вера в то, что Бог любит ее и заботится о ней, знает обстоятельства ее жизни и не даст ей испытания сверх сил, но дарует облегчение и помочь в трудное время, — все это поможет женщине справиться со стрессом.

## Питание

Это один из самых важных факторов, влияющих на здоровье (как физическое, так и духовное) женщины и ребенка, развивающегося в ее утробе. От того, что, как и когда ест мама, будет зависеть степень риска развития многих заболеваний у ее ребенка в будущем. Является ошибкой удовлетворять все кулинарные прихоти женщины. В ее организме должно поступать только то, что питательно и жизненно необходимо для нее и ребенка. Предпочтение стоит отдавать цельным, а не рафинированным продуктам, так как первые богаты питательными веществами, минералами, витаминами, микроэлементами и фитохимическими веществами. Мороженое, шоколад, прохладительные напитки, сладости, копчености, острые блюда, соленья никогда не входили в группу полезных продуктов, тем более для беременной женщины

## Рекомендуемая масса тела во время беременности

Лучше всего ориентироваться по индексу массы тела:  
ИМТ = вес (кг)/рост (м). Пример:  $65/(1,67 \times 1,67) = 23$ .

### Масса тела до беременности

Ниже нормы: (ИМТ <18,5)  
Норма: (ИМТ = 18,5-24,9)  
Избыточный вес: (ИМТ = 25-29,9)  
Ожирение: (ИМТ ≥30)

### Рекомендуемое увеличение массы тела

12,5-18 кг  
11,5-16 кг  
7-11,5 кг  
6,8 кг максимум

### Воздержание

Умеренность в полезном и полный отказ от всего вредного особенно важны в период беременности, ведь от привычек мамы зависит благополучие и ее самой, и ребенка. Все, что мы едим, пьем, о чём думаем, чрезвычайно важно в этот период.

Кофеин, никотин, алкоголь — вредоносные стимуляторы. От них во всех их видах стоит полностью отказаться. Даже 1-2 чашки кофе в день (в зависимости от содержания кофеина) способствуют повышению артериального давления, бессоннице, раздражению пищеварительного тракта, нарушению пищеварения, усвоения витаминов, минералов и увеличению их выведения из организма (особенно кальция). Также увеличивается риск развития депрессии, бесплодия, самопроизвольного абортов, мертворождения, рождения маловесных детей, развития рака мочевого пузыря. Кофеин проникает через плаценту в организм плода и вызывает те же эффекты, к тому же он намного дольше выводится, чем из организма матери, а значит, его разрушающее действие более длительно.

Если беременная женщина курит или длительно является пассивным курильщиком, у неё повышается риск рождения мертвого ребенка. Если же он рождается живым, то высока вероятность его смерти вскоре после рождения. У таких женщин в 2 раза чаще рождаются маловесные дети (меньше 2,5 кг). У недоношенных и маловесных детей высок риск развития церебрального паралича, задержки психо-эмоционального развития, снижения способности к обучению.

Опасность алкоголя для развивающегося плода известна всем. Алкоголь является тератогеном (способствует формированию уродств у плода), а мозг плода особенно чувствителен к этому яду, вследствие чего у ребенка происходит задержка психо-эмоционального развития.

### Вода

Объем крови женщины на фоне беременности значительно увеличивает-

## Окружающая среда

Химические испарения, бытовая химия, пыль, тяжелые металлы, пестициды, ионизирующее излучение, смог, выхлопные газы оказывают вредное влияние на репродуктивную систему, плод и родившегося ребенка. Поэтому беременная женщина должна всячески избегать контакта с любыми токсическими веществами.

Первые восемь недель внутриутробной жизни являются критическим периодом развития плода. Это время, когда органы, мозг, кости, гениталии, гормональная система проходят этап формирования и становления. В этот период проникновение к плоду токсинов может привести к формированию врожденных дефектов: мутации в половых органах, нарушению репродуктивной функции, ослабленному иммунитету и неврологическим расстройствам.

### Несколько рекомендаций будущим мамам

При работе с химическими веществами, которые легко испаряются или проникают через кожу, используйте маску или респиратор, резиновые перчатки. Замените, насколько это возможно, агрессивные химические моющие средства более безопасными биологическими аналогами (для уборки можно использовать разведененный в воде столовый уксус). Избегайте использования дезодорантов и кухонной посуды, содержащих алюминий. Тщательно мойте или очищайте от кожуры продукты, которые могут содержать пестициды. Безопаснее всего вынашивать и расти ребенка вдали от шумных и загрязненных городов — в сельской местности.

Женщины, использующие медицинские препараты на фоне беременности, должны проконсультироваться со своим лечащим врачом об их безопасности для ребенка, также необходимо тщательно контролировать дозу принимаемого препарата.

Мы, взрослые, должны помнить об особенностях растущего детского организма и уделять особое внимание здоровью наших детей еще до их рождения, так как от этого во многом зависит их здоровье (физическое, умственное и духовное) в будущем. Фундамент для большинства болезней закладывается именно в младенчестве. Многие заболевания можно было бы предотвратить благодаря соблюдению простых законов здоровья, начиная с младенчества и заканчивая глубокой старостью. Дети неспособны сделать самостоятельный правильный выбор, но руководствуются только желаниями и инстинктами. Поэтому задача родителей — дать детям все самое полезное, оградить, по возможности, от всего вредного и научить их в будущем делать самостоятельный правильный выбор.

### Доверие Богу

Характер родителей отразится на физиологии, психике и духовности их детей. Поэтому будущим мамам необходимо со всей серьезностью отнестись к своему физическому, духовному и эмоциональному здоровью. Нерешенные проблемы, внутренние конфликты в жизни матери сеют семена проблем в жизни ее детей, которые могут прорасти в виде физических, эмоциональных, умственных расстройств и склонности к плохим привычкам. Бог является не только Целителем физических страданий, Он также готов лечить душевые раны. Он сотворил человека и знает, как помочь ему во всех его переживаниях, необходимо только искать Божьей мудрости и просить Его о помощи. В Нем мы можем найти здоровье, опору и другие благословения, которые восполнят все наши нужды.

### Одежда

Одежда беременной женщины должна быть удобной, не стягивающей ни одной части ее тела, равномерно защищать ее от холода (особенно конечноности) и избыточного солнечного излучения, то есть соответствовать погоде. «Благополучие матери и ее ребенка зависит во многом от хорошей теплой одежды» (Э. Уайт. Христианский дом, с. 256).

## Диета и риск развития рака груди

Согласно исследованиям ученых Университета Колорадо (США), диета, содержащая много овощей, фруктов и сои может снизить риск развития рака груди на 30%. В исследовании принимали участие 34 тыс. жительниц Сингапура.

Ученые проанализировали данные о 63257 мужчинах и женщинах, собранные в период 1993-1995 гг. и касающиеся питания, массы тела, образования, курения, физической активности и приема гормональных препаратов. По результатам анализа были выделены два типа питания: диета, изобилующая мясом, крахмалом и насыщенными жирами, и диета, состоящая из овощей, фруктов и соевых продуктов.

Среди обследованных выбрали

34028 женщин 45-74 лет, не страдающих раком груди. Все они в основном были худощавыми, часто выполняли физические упражнения, находились в постклиматическом периоде, мало курили или не курили вообще и проходили гормонозаместительную терапию. К концу 2005 г., т.е. через 10 лет после первоначального опроса, у 629 участниц был диагностирован рак молочной железы. Было замечено, что чем больше женщина потребляла овощей, фруктов и сои, тем меньше была вероятность увидеть ее среди больных онкологического профиля.

При этом ученые не обнаружили связи между потреблением мяса, крахмала и насыщенных жиров и увеличением риска развития рака.

Но это вовсе не означает, что можно безбоязненно употреблять жирные мясные продукты, поскольку большую роль здесь играет способ их приготовления. Исследователи идентифицировали 17 видов гетероциклических аминов, которые могут быть связаны с увеличением риска развития рака. В мясе, прожаренном на углях, таких канцерогенных соединений гораздо больше, чем в приготовленном другими способами. Согласно данным исследования, проводимого в Японии д-ром Такэши Хираяма с участием 140 тыс. женщин на протяжении 10 лет, у тех, кто ежедневно употреблял мясо, риск развития рака был в 8,5 раза выше, чем у тех, кто потреблял его редко, иногда или никогда.

### Сметана соевая «Экстра»

- 1 стакан концентрированного соевого молока
- 3/4 стакана рафинированного растительного масла без запаха
- 1 ч. л. соли
- 4 ст. л. лимонного сока

Первые 3 ингредиента взбивать в блендере в течение 2 мин. Затем вылить в емкость, в которой находится лимонный сок, и медленно помешивать до загустения.



### Сдоба яблочная.

- 1 стакан муки
- 1/2 ст. л. соли
- 1 1/3 стакана воды
- 25 г дрожжей
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 стакан овсяных хлопьев
- 2 стакана измельченных (протертых через крупную терку) яблок
- 1/2 стакана изюма (промыть)
- 2 ст. л. измельченных орехов

В теплой воде развести дрожжи и затем добавить к сухим ингредиентам. Хорошо перемешать, выложить в смазанные формочки для кексов и дать подойти 30 мин. Выпекать при температуре 180 °C в течение 20 мин.

### Соус из сухих баклажанов

- 4-5 стаканов сухих баклажанов
- 1 большая луковица (нарезать мелкими кубиками)
- 1/2 стакана растительного масла
- 1/2 ч. л. сухой паприки (сладкий перец)
- 2 стакана соевой сметаны

Баклажаны замочить на 2 ч (воду необходимо сливать 2-3 раза). Они должны размякнуть и увеличиться в размере. Промыть от косточек и варить в воде около 1 ч. Слить воду и остудить. Баклажаны нарезать кусочками или соломкой. Потушить лук, влить масло и тушить еще около 2 мин. Затем добавить баклажаны, соль и сухую паприку. Тушить еще 8-10 мин. В конце влить соевую сметану, дать закипеть.

# Що таке телевізор?

**Телевізор спричиняє радіоактивне випромінювання. Глядач отримує випромінювання 0,05 рентгена на тиждень (Метіас Біль. Світ показує обличчя).**



Як підтверджують дані досліджень американських та німецьких учених, телевізійне випромінювання негативно впливає на весь організм людини. Воно впливає на мозок, гальмує процеси обміну речовин, пульс стає рідшим на 7 ударів за 1 хв або на 420 ударів за 1 год, спричиняє пасивність у процесах обміну та нервової системи. Телевізійне випромінювання негативно впливає на формування імунної системи.

## Звук, який руйнує

Акваріумні рибки, миші і маленькі пташки, яких тримають недалеко від телевізора, швидко гинуть. Це пояснюється особливістю звуків з телевізора.

«У кожному пристрої, який має частоту рядків більшу, ніж 15600 Гц/сек, виникає високий постійний звук, який є руйнівним для життя. Він діє вищезгаданим тваринам на нерви, ніби розриває їх на частини», — говорить німецький психолог Марта Хаймеран.

Дорослі, як правило, не сприймають цей звук свідомо, а діти чують його — високий, свистячий звук.

## Вплив на зір

Телеекран складається з 625 рядків, у кожному рядку 833 точки. Електронний промінь, який виходить із трубки Брауна, зіткнувшись з екраном, створює на ньому маленьку світлову точку. Ця світлова точка обходить усю поверхню екрана по світловій сітці. Процес телепередачі проходить з великою швидкістю: світловий промінь 25 разів за секунду обходить 520625 точок, що складає 13 млн. точок за секунду. За секунду проектується 25 кадрів. За 100 хвилин на екрані змінюється майже 150 тис. кадрів.

Учені вважають, що очі ніколи не бачать на телеекрані готової цільної картинки, яку могли б сканувати природним шляхом. На сітківці ока виникають окремі, розділені на частини образи, які швидко зникають. При розгляданні людей, природи, реальних предметів, картин виникають цілісні образи.

Швидкість телетрансляції згубна для людського ока, особливо для несформованої зорової системи маленької дитини.

Дослідження медиків і психологів

показали, що під час перегляду телевізора око наражається на кулеметний вогонь нерухомих, стаціонарних світлових картинок.

## Лікарі застерігають

У дітей, які сидять перед телевізором, розвивається схильність до короткозорості.

Через обмеженість у русі в дітей зафіковані такі порушення, як деформація скелета й атрофія м'язової системи.

У дітей, які дивляться телевізор, спостерігаються негативні зміни в роботі центральної і периферійної нервової системи, а також у психічному житті. Виникають порушення сну, гіперактивність або, навпаки, пасивність, що призводить до ослаблення творчих здібностей, самостійності в грі, порушення моторики.

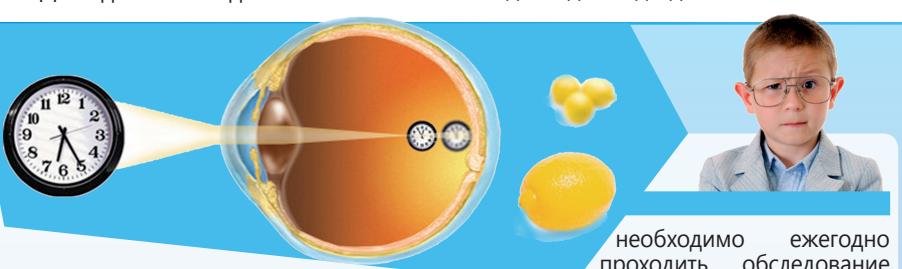
Якомога менше дивіться телевізор. Особливо бережіть ваших дітей від частих переглядів телевізійних програм. Знайдіть для вас та ваших дітей альтернативу «чорному ящику», який руйнує здоров'я та віддає близьких людей один від одного.

## Близорукость

Первым о существовании близорукости догадался древнегреческий философ Аристотель в IV в до н. э. Он заметил, что некоторые люди с трудом различают удаленные предметы и, чтобы лучше видеть, прищуривают глаза. Аристотель назвал этот феномен «миопс», что по-гречески значит «шуршащий». Современные врачи об этом помнят, поэтому и предпочитают вместо «близорукости» использовать термин «миопия».

### Развитию близорукости способствуют:

- наследственная предрасположенность;



- чрезмерная нагрузка на глаза: чтение в движущемся транспорте или в темноте, долгое сидение за компьютером и у телевизора;
- ослабление или перенапряжение глазных мышц;
- родовые травмы и травмы головного мозга.

### Профилактика

Очень важно вовремя выявить проблемы со зрением. С раннего детства

необходимо ежегодно проходить обследование у окулиста, а при наличии близорукости — правильно и своевременно ее лечить. Так же очень важно соблюдать правила гигиены зрения (достаточное освещение рабочего места, правильная посадка при чтении и письме и т.д.), чередовать работу с отдыхом, выполнять специальные упражнения для тренировки мышц глаз, проводить общекрепляющие процедуры.

**Источник: МедПортал**

# Виховання дітей

**Виховання дитини в ранні роки надзвичайно важливе. Уроки, які вона засвоює в перші сім років життя, справляють на формування її характеру більший вплив, ніж знання, отримані нею упродовж наступного періоду її життя.**

**Характер малюка повинен розвиватися й формуватися відповідно до Божественного задуму. З раннього дитинства дитині слід прививати найкращі моральні цінності. Батькам потрібно виховувати дитину, допомагаючи у формуванні її характеру, поки світ не поставив свій відбиток на її розумі й серці.**



## ● Найчутливіший вік

У перші роки життя розум немовляти особливо сприятливий до навколошнього середовища, яке спровадяє на нього позитивне чи негативне враження. Протягом цих років відбувається розвиток або в правильному, або в неправильному напрямку. З одного боку, може бути отримано багато непотрібної інформації, з іншого — багато цінних знань. Високий інтелект, ґрутові знання — це скарб, який не можна купити, він цінніший за золото та срібло.

Малюки і старші діти не повинні чути від батька, матері чи інших членів сім'ї жодного різкого слова, тому що діти дуже вразливі в ранньому віці, і ставлення батьків вплине на те, якими вони стануть у майбутньому. Перші уроки, сприйняті дітьми, рідко забуваються.

Не дозволяйте дитині керуватися власними бажаннями, мама повинна формувати корисні звички малюка. Перші три роки — це час, коли закладаються основи характеру. Матерям необхідно розуміти, наскільки цей період важливий. Якщо перші уроки були неправильними, то заради майбутнього ваших дітей і їхнього вічного блага спробуйте виправити становище. Якщо ви чекали, доки дітям виповниться три роки, аби розпочати навчати їх самовладання й послуху, дійте, хоч тепер виховувати їх буде набагато складніше.

## ● Від колиски

Батькам удалося б уникнути за-непокоєння й прикрих несподіванок, якби від самої колиски не потурали дитячим примхам і дали зрозуміти, що бажання дитини не є

законом. Не так важко, як це здається, навчити маленьку дитину боротися зі спалахами гніву. Батькам не можна балувати дітей і всіляко потурати їм, але не потрібно і лихословити. Твердість, рішучість і послідовність у стосунках з дітьми принесуть найкращі плоди.

## ● Приклади виховання

На характер Наполеона Бонапарта сильно вплинуло виховання, отримане ним у дитинстві. Немудрі наставники прищепили йому любов до завоювань, військових ігор, в яких хлопчик очолював уявні армії. Тоді було закладено основу його військової кар'єри, а з часом пролилося багато крові. Якби ті ж зусилля й турботу направили на формування хорошого характеру, його доля була б зовсім іншою.

Кажуть, що скептик Юм у юні роки вірив у істинність Слова Божого. Він був членом одного дискусійного клубу, в якому йому доручили підготувати виступ на користь зневіри. Серйозно і наполегливо юнак зайнявся пошуком аргументів. Його гострий, живий розум швидко пройнявся філософією скептицизму. Незабаром Юм сам прийняв це вчення, і все його подальше життя пройшло під темним покровом зневіри.

Коли Вольтеру виповнилося п'ять років, він вивчив богозневажливий вірш, згубний вплив якого так і не стерся з його пам'яті.

Думки і почуття, виплекані в дитинстві, визначають життя людини. Правильні, корисні, гідні звички, придбані в юні роки, стануть невід'ємною частиною характеру та будуть супроводжувати людину упродовж усього її життя. Молоді люди можуть за своїм вибором стати або доброочесними, або недоброзичливими. Вони можуть робити правильні, шляхетні справи

або відзначатися жахливими злочинами.

## ● Приклад батьків

Прикро, що будь-яка слабкість і нерішучість з боку матері швидко помічається дітьми, і спокусник працює над їхнім розумом, навіючи дитині думку наслідувати поганий вчинок. Якби батьки розвивали в собі якості, необхідні для правильного виховання дітей! Якби вони доступно навчали дітей правил, які необхідно виконувати, і не дозволяли порушувати їх!

## ● Сила звички

Будь-яка дія, хороша чи погана, сама по собі не формує характеру. Думки й почуття, які виношує людина, — ось що спонукає до відповідних справ і вчинків. Повторні дії формують звички і характер. Сформовані звички спроваджують більший вплив на розвиток інтелекту, ніж будь-які природні обдарування, роблячи його або сильним, або слабким, тому що навіть найяскравіші таланти через погані звички псуються і slabshaють. Чим раніше людина набуде шкідливих звичок, тим міцніше вони триматимуть її в рабстві і неминуче знизиться еталон її духовності. З іншого боку, якщо в юності сформовані правильні і корисні звички, вони зазвичай позитивно впливають на все життя людини.

Те, що ми наважуємося зробити один раз, удруге зробити набагато простіше й природніше. Без контролю над собою не можна розвинути на-вички розважливості, самовладання, ощадливості, працьовитості, культури мовлення, терпіння і справжньої ввічливості. Набагато простіше морально занепадати і розбещуватися, ніж пере-

магати недоліки, приборкувати себе і розвивати справжні чесноти. Якщо ми хочемо удосконалювати християнські чесноти у своєму житті, маємо докладати наполегливих та рішучих зусиль.

### ● Незначні, на перший погляд, вчинки

Усі вчинки діляться на два види. Вони можуть бути добросердечними або поганими, правильними чи неправильними в залежності від причин та мотивації. Часте повторення неправомірної дії залишає глибокий слід у розумі людини, яка коїть це, а також у тих, хто пов'язаний з нею. Батькам не слід плекати в дітях гордінню, егоїзм, любов до показух. Вони не мають морального права ні навчати, ні допускати «безневинних» пустощів, які розвивають у маленьких дітях хитрість, від якої потім їх потрібно буде відучувати і за яку треба буде карати, коли вони подорослішануть.

Маленькі витівки і провини немовляти можуть здаватися кумедними. Їх допускають, а часом навіть заоочують. Але коли дитина підростає, пустощі стають неприємними.

Маленькі діти, залишені сам на сам, швидше вчаться поганого, ніж хорошого.

### ● Важливі уроки

Один з перших уроків, який потрібно засвоїти дитині, — це урок послуху.

Поки малюк ще не вміє розмірковувати, його можна навчити покори. Ніколи мама не повинна дозволяти дитині брати над собою гору. Йї не потрібно застосовувати жорстокі заходи для підтримання авторитету. Спокій, твердість і доброта, яка переконує дитину у вашій любові, зроблять свою справу. Але якщо протягом перших років життя малюка не стримувати його егоїзм, дратівливість і свавіля, то в майбутньому дитину буде дуже важко дисциплінувати. Поведінка дитини стає огидною, її подобається наполягати на своєму, вона відкидає батьківський контроль.

Ніколи не дозволяйте дітям виявляти неповагу до батьків. Свавіля в жодному разі не повинно залишитися без осуду. Для майбутнього доброту дитини потрібні не тільки доброта і любов, а й тверда дисципліна.

Вимоги батьків завжди повинні бути розумними. Слід виявляти доброту. Навчайте своїх дітей люб'язно, не лаючи, не чіпляючись до них, прагнучи узами любові прив'язати до себе серця малюків.

Однорічні діти чують і розуміють майже все, що про них говорять, і знають, в яких межах вони можуть домагатися свого. Матері, ви повинні навчити дітей стримувати їхні бажання. Це необхідно, якщо ви хочете утримати контроль над вашими дітьми та зберегти материнську гідність. Ваші діти швидко засвоють, чого конкретно ви від них че-

каєте. Вони знають, коли можуть узяти над вами гору, і прагнуть зможти домогтися від вас якомога більшого.

### ● Не задовольняйте егоїстичних бажань

Якщо батьки необачні, вони будуть ставитися до своїх дітей так, що врешті-решт діти почнуть вимагати до себе особливої уваги і привілеїв, і батьки змушені будуть чимось жертвувати, аби їм додогодити. Діти вирішать, що батьки зобов'язані щось для них робити, задоволити їхні забаганки, а батьки будуть поступатися цим бажанням і вкорінювати в діях егоїзм. Дітям необхідно якомога раніше засвоїти, що бажання, продиктовані егоїзмом, не можуть бути задоволені.

Одне з головних завдань матері — стримувати роздратування малюків. Дітям не можна дозволяти впадати в люті, кидатися в істеріці на підлогу, битися і кричати через те, що їм відмовлено в чомусь такому, що не служить їм на добро.

Потрібно уважно стежити за розвиток звичок дітей. Необхідно стримувати недобре нахили і склеровувати дитячі думки до правди. Дітей слід заоочувати за будь-якої спроби керувати собою. І не забувайте звертатися за порадою щодо виховання ваших дітей до наймудрішого Вчителя — нашого Господа.

## Всегда ли дружба должна заканчиваться браком?

**П**реданность, искренность, открытость, готовность помочь в любое время, поддержать, услышать и понять — это замечательные качества дружбы. Друзьями можно быть с детства и оставаться таковыми всю жизнь, можно стать друзьями после каких-либо совместных переживаний. Если дружба между мужчиной и женщиной перерастает в любовь и такая пара создает семью, дружба между ними остается, потому что без нее не может быть хороших взаимоотношений в семье.

Итак, если дружат девушка и юноша, как могут развиваться их дружеские отношения? Всегда ли дружба должна заканчиваться вступлением в брак?

Нет, не обязательно. Конечно, дружба может перейти в другое русло, ведь она бывает разного уровня, разного качества. «У нас дружеские отношения», — часто говорят двое. При таких отношениях вы хотите рассказывать

друг другу об услышанном, увиденном, прочитанном. Вам интересно вести друг с другом беседу — это тоже дружба, но ее уровень называется идеяным. Это значит, что именно с этим человеком вы готовы обсудить какую-либо идею. Такие беседы не обязательно ведутся наедине, на свидании.

Есть другой уровень дружбы — чувственный, или эмоциональный. При таких отношениях вам бывает не все равно, с кем вы ведете беседу и кто вас слушает. Обычно такие обсуждения проводятся без свидетелей, так как тема разговора в основном закрытая: она касается личностей, переживаний, советов, как лучше поступить, эмоционального состояния — позитивного или негативного. Это разговор наедине. На этом уровне дружбы нужно знать, где остановиться. Самые



глубокие дружеские эмоциональные связи могут существовать только в семье, а в общении с друзьями должны быть определенные границы.

**Лидия Нейкурс,  
семейный консультант**

# Питание беременных и кормящих женщин

**Здоровье ребенка сразу после рождения и в будущем во многом зависит от питания, которое он получал во внутриутробный период своей жизни. Недостаточное питание чревато серьезными последствиями. Если ребенок недополучает питательных веществ, на ранних сроках беременности возможно развитие аборта; в стадии формирования органов — уродства; в поздних стадиях — недостаточный вес или маленький рост при рождении. Поэтому очень важно понимать, в чем нуждается еще не родившийся малыш, чем и в каком объеме кормить ребенка.**



## Питание беременной женщины

Поступление питательных веществ в организм ребенка полностью зависит от питания матери и запаса ее питательных веществ, сделанного еще до беременности. Поэтому питание женщины до беременности не менее важно, чем питание во время нее. Ряд приспособительных механизмов организма будущей мамы обеспечивает лучшее всасывание питательных веществ, уменьшение их выведения из организма и более рациональное их использование. Женщины, хорошо пытающиеся до беременности, накапливают достаточный запас определенных питательных веществ, и именно из этих запасников плод черпает нужные ему вещества без всякого вреда для организма матери. Однако во время беременности необходимо полноценное сбалансированное питание, чтобы предотвратить чрезмерное истощение запасников. Это также даст маме возможность выкормить ребенка грудью.

Внутриутробное питание малыша осуществляется путем поступления питательных веществ из крови матери в плаценту, а оттуда — через пуповинные сосуды в кровоток плода. В последние месяцы беременности некоторые вещества поступают к плоду через жидкость, в которой он плавает (амниотическая жидкость).

Чтобы косвенно судить о полноценности питания беременной женщины, следят за тем, как она набирает массу тела. Всего за период беременности, в среднем, здоровая женщина в норме набирает 7-16 кг. Лучше всего ориентироваться по индексу массы тела (см. центральную статью номера).

Неконтролируемое увеличение массы тела во время беременности часто чревато развитием преэклампсии, гипертонии беременных, травм женщины и ребенка в родах, повышением риска развития дегенеративных заболеваний ребенка во

взрослой жизни, если он родился с весом свыше 4,5 кг. Как ни странно, у таких женщин часто рождаются маловесные дети.

В среднем, за время беременности женщина употребляет дополнительно 85 000 ккал, а это составляет дополнительные 300 ккал/день — совсем немного по сравнению с питанием до беременности. Если женщина малоподвижна, то ей нужно меньше дополнительной энергии. Образовавшийся за время беременности жир служит дополнительным источником энергии во время лактации, на случай недостаточного поступления питательных веществ из продуктов.

### Помните:

беременная женщина не должна применять диету для снижения массы тела, даже если страдает ожирением. Уменьшение потребления энергии на 50% (особенно в первые два триместра) от рекомендованного ведет к снижению массы плода примерно на 330 г; если же это происходит в III триместре — на 120 г.

Хорошо спланированная, преимущественно растительная диета, включающая фрукты, орехи, злаки, овощи, бобовые, является оптимальной для беременной женщины. Основу питания должны составлять зерновые, причем не менее 4 порций в день — цельные зерна: хлеб из муки грубого помола или из цельной пшеницы, каши из цельных круп. Необходимо радикально ограничить употребление рафинированных и промышленно приготовленных продуктов, так как они богаты такими нежелательными ингредиентами, как насыщенные жиры,

транс-жиры, синтетические вещества, сахар и соль в избытке.

Обязательно в рационе должно быть достаточно белка — это «строительный материал» для развивающегося организма ребенка. Разнообразные цельные зерновые, бобовые и орехи — полноценные источники белка.

Не менее важно для ребенка достаточное потребление мамой незаменимых жирных кислот. Омега-3 жирная кислота обеспечивает полноценное развитие мозга и зрительного аппарата малыша. Хорошие источники ее: семена льна (размолотые в кофемолке, 1-2 ст. л. в день в пищу), греческие орехи (5-7 шт. в день), зеленые листовые овощи. Однако количество любого растительного масла, добавляемого в пищу, не должно превышать 1 ст. л. в день.

Фрукты и овощи — источники витаминов и минералов. Беременной женщине нужно съедать не менее 3 порций фруктов в день, а одну или более из них должны составлять цитрусовые. Овощи в рационе должны занимать также не менее 3 порций, обязательно включая стакан нарезанных зеленых листовых овощей (они богаты кальцием) или брокколи. Порция: 180 мл сока или 1 фрукт среднего размера, или ¼ арбуза, или ½ нарезанных и приготовленных фруктов/овощей, или 1 стакан сырых зеленых листовых овощей, или ¼ стакана сухофруктов.

Помните, что разнообразие — залог успеха. Только не старайтесь весь спектр продуктов съедать за один раз. Каждый прием пищи должен состоять не более чем из 3-4 просто приготовленных блюд (хлеб — это тоже отдельное блюдо). Переедание и употребление большого разнообразия продуктов за один прием чреваты нарушением пищеварения и усвоения пищи, повышенным газообразованием и др.

Также не следует забывать о молочных продуктах и яйцах. Куриные яйца имеют целительные свойства, благо-

даря чему они нейтрализуют некоторые вредные вещества. Если у кого-либо слабая кроветворная система, и при этом нет возможности заменить необходимые организму вещества чем-либо другим, молоко и яйца не должны исключаться из рациона полностью. Однако следует проявлять особую заботу о том, чтобы эти продукты были от здоровых коров и здоровой птицы, за которыми есть надлежащий уход и которые получают хороший корм. Яйца нужно готовить так, чтобы они легко усваивались. На фоне беременности также возрастает потребность женщины в железе. Поэтому необходимо ежедневно употреблять продукты, богатые этим элементом, например: порцию бобовых, порцию зеленых листовых овощей и 3 ст. л. черной патоки ежедневно в дополнение к основной диете. Как правило, это помогает поддержать нормальный уровень железа и предотвратить развитие железодефицитной анемии у беременных, которая чревата развитием кровотечений во время родов и после них.

Очень важно также, когда и как ест беременная женщина. Для оптимального пищеварения и здоровья необходимо придерживаться строгих интервалов между приемами пищи — 4,5–5 ч, и в этот промежуток не нужно что-либо есть или пить, кроме воды. Если вы не выдерживаете так долго без еды, необходимо увеличить калорийность блюд в основные приемы пищи (добавьте орехи, бобовые, семена, сухофрукты), но не перекусывать между ними. Важно также тщательно пережевывать пищу — это поможет ее полноценному перевариванию и усвоению.

Не забывайте о воздержании — отказе от всего вредного и умеренности в полезном. Чай, кофе и кофеинсодержащие продукты (шоколад, кола, какао), острые специи, сладости, маринованные продукты, алкоголь — это неполезные продукты для будущей мамы и особенно для ее малыша.

### Питание кормящих мам

Потребность в питательных веществах и энергии у женщин, кормящих младенцев грудью, выше, чем у беременных. За первые 4 мес жизни ребенок удваивает вес, с которым он родился, а ведь набрал он его за целых 9 мес внутриутробной жизни! На секрецию молока за

1 мес уходит больше калорий, чем на обеспечение всей беременности! К счастью, часть энергии и питательных веществ накапливается во время беременности, что позволяет женщине продуцировать молоко. Поэтому полноценное питание беременной женщины дает ей возможность выкормить ребенка своим молоком.

Кормящей маме необходимо получать достаточно калорий, чтобы покрыть расходы на ее обычную жизнедеятельность, затраты на осуществление ухода за ребенком и не менее важное — выделение молока. С учетом всего вышеперечисленного, кормящая женщина должна потреблять на 500 ккал больше по сравнению с обычной женщиной. Этого возможно достичь не столько увеличением объема порции, сколько повышением ее калорийности: добавьте орехи, семена, цельные зерновые, сладкие сухофрукты. Употребляя овощи и фрукты, бобовые, зерновые, орехи и семена, кормящая мама может получить все необходимое для своего организма и организма малыша. На фоне кормления грудью может понадобиться дополнительное потребление витаминов D и B<sub>12</sub>.

### Все ли можно есть кормящей маме?

Некоторые женщины избегают употребления огурцов, винограда, капусты, бобовых, чеснока, лука, так как они якобы вызывают вздутие у младенцев. Это никак не доказано научно, однако такая тактика со стороны мам не несет в себе никакого вреда, поэтому допустима. Полезно вести дневник своего питания и следить за состоянием ребенка. Если вы заметили, что после употребления вами определенных продуктов через 8–12 ч поведение ребенка меняется, его пучит, появились высыпания, тогда стоит пересмотреть ваш рацион.

Исследование показало, что если мать употребляет коровье молоко, а у ребенка повышенна к нему чувствительность, у малыша могут возникать кишечные колики и вздутие.

Если говорить о пищевой аллергии у грудных детей на естественном вскармливании, то самой частой причиной является употребление мамой клубники, цитрусовых, шоколада. Однако каждый ребенок индивидуален, поэтому нужно следить за его состоянием и в зависимости от этого корректировать питание мамы.

# Не дразнись!

**Привет, ребята!**

**Скажите честно, вы любите дразниться? А показываете ли вы язык кому-нибудь? Я тоже так делал, пока в моей жизни не произошла вот такая история...**



Шел я как-то из школы. Погода была чудесная, и я решил прогуляться в парке. Как же здесь красиво! Сколько разных цветов посажено на клумбах, а по деревьям скаутят белочки! Я присел на лавочку, и вдруг на нее же спрыгнула одна белочка, держа в лапках орешек. Я начал ее рассматривать. Она грызла орешек и поглядывала в мою сторону, словно говорила: «А у тебя нет такого вкусного орешка! Я с тобой не поделюсь!»

Я не выдержал и показал ей язык. Белочка как будто обиделась и убежала. Но вскоре она вернулась уже с двумя орешками. Один она положила на лавочку, а другой держала в лапках и грызла. Я попытался взять орешек, лежавший на лавочке, так как подумал, что белочка принесла его для меня. Но она схватила его и отбежала дальше. Тогда я опять показал ей язык и еще пригрозил кулаком. Белочка опять убежала на дерево. Я встал и начал осматривать дерево со всех сторон, чтобы найти ее. И тут... Бум! Что-то сильно ударило меня по лбу! Ух, как больно!

Знаете, что это было? Орешек. Я поднял глаза, чтобы посмотреть, откуда он упал, и увидел белочку, держащую в лапках еще один. Она перестала его грызть, обиженно посмотрела на меня и опять кинула в меня. Бум! Он тоже попал мне в лб! Я быстро ушел из парка.

Дома я рассказал маме о том, что со мной случилось.

— Макси, тебе не нужно было дразнить белочку. Когда ты кому-то показываешь язык или дразнишься, ему хочется ответить тебе тем же. А если ты будешь по-хорошему относиться к другим, они будут добры к тебе.

Мама рассказала мне о «золотом правиле». Я хочу поделиться им с вами.

### «Золотое правило»

*Если хочешь, чтобы тебе улыбались, — улыбнись первым.*

*Если хочешь, чтобы с тобой дружили, — прояви дружелюбие.*

*Если хочешь, чтобы с тобой поступали по-доброму, — будь сам добрым.*

# Патология молочной железы на фоне кормления грудью

**Кормить малыша грудью — это великая радость для мамы, особое время общения двух самых близких во вселенной людей. Однако у кормящей женщины могут возникнуть проблемы, омрачающие радость материнства. Давайте обсудим их и постараемся предотвратить.**

## ● Лактостаз

Лактостаз — это застой молока в молочной железе.

**Причина:** неполное опорожнение железы во время кормления или нерегулярность кормления. Начиная с 3-4-го дня после родов молока вырабатывается больше, чем высасывает ребенок, и оно накапливается в молочной железе, поэтому нужно быть внимательными и в эти дни сцеживать остатки молока из груди или чаще прикладывать ребенка. Помните, что при каждом кормлении необходимо чередовать правую и левую молочные железы.

**Признаки лактостаза:** уплотнение части или всей железы, она горячая на ощупь, беспокоит распирающая боль в железе, температура тела повышается до 38 °С и выше. Помните, что температуру кормящая мама должна всегда измерять не в подмышечной впадине, а в локтевом сгибе или паху.

Лактостаз можно устраниТЬ, если из железы удалить застоявшееся молоко. Некоторые рекомендации:

- Прикладывайте малыша к пораженной груди 1-2 кормления подряд (делайте это чаще обычного графика кормления), а остатки молока сцеживайте вручную или молокоотсосом (будьте внимательны, он зачастую повреждает сосок и ареолу). Не забывайте сцеживать молоко из здоровой железы, если вы не кормите ее ребенка по графику.

- Если железа затвердела настолько, что ребенок не может захватить сосок, сцедите немного молока вручную, а остальное малыш высосет сам.

- Горячий компресс на грудь (смочить махровое полотенце в горячей

воде и выжать его) поможет немного размягчить уплотнение и усилит отток молока.

- Легкий поглаживающий массаж груди кончиками пальцев в направлении от периферии к соску.

- Чтобы снизить местную температуру в железе и уменьшить ее отек, можно приложить компресс из настороженного на мелкой терке картофеля (выложить его на хлопчатобумажную ткань и приложить на всю площадь железы, сверху накрыть полиэтиленовой пленкой и сухим полотенцем). Можно использовать также лист капусты, предварительно немного размягчив его жесткие прожилки, чтобы он был более податлив. Если компресс нагрелся, смените его на новый, когда и он нагреется, снимите его, покормите этой грудью малыша или сцедите молоко вручную.

Как правило, вскоре после опорожнения железы (1-2 ч) температура тела падает и все неприятные ощущения через время окончательно проходят.

## ● Мастит

Молоко является идеальной питательной средой для микробов, если они «доберутся» к нему. При проникновении микробов внутрь молочной железы, в которой «застоялось» молоко, они интенсивно размножаются, вызывая гнойное воспаление ткани железы (гнойный мастит), что чревато серьезными последствиями.

### Причины

- Возникает на фоне длительного застоя молока, трещин соска, наличия очагов хронической инфекции



(хронический тонзиллит, кариес зубов и др.).

• Иногда признаки мастита может вызывать проникновение молока из переполненных протоков в окружающие ткани и кровоток — это асептический мастит (не гнойный, без участия микробов). В этом случае частички молока воспринимаются организмом как нечто чужеродное и, таким образом, стимулируют повышение температуры тела, воздействия на центр терморегуляции в мозге. Из всех случаев мастита только в 5% случаев развивается хотя бы небольшой гнойник.

**Общие симптомы** схожи с симптомами простуды: высокая температура тела, озноб, головная боль.

**Местные признаки:** боль в пораженной железе, уплотнение участка(ов) железы. Кожа над пораженным участком красная, горячая.

**Лечение.** Если лечение начато с появлением первых признаков, то оно, как правило, дает хорошие и быстрые результаты (через 1-2 ч. исчезают местные симптомы, а общие — в течение 6 ч.). Некоторые рекомендации:

- Продолжайте кормить ребенка пораженной грудью и, более того, каждое кормление начинайте с прикладывания к этой груди, кормите чаще обычного, пока явления мастита не исчезнут.

- Хорошо начать с теплого компресса (намочите махровое полотенце в горячей воде и хорошо отожмите) на

грудь — это уменьшит боль и напряжение. После этого можно положить прохладный компресс (намочите полотенце в прохладной воде и хорошо отожмите) — это уменьшит выработку молока. Оставьте холодный компресс до его нагревания (как правило, 15 мин.) и снимите.

- Легкий поглаживающий массаж груди кончиками пальцев в направлении от периферии к соску в течение 10 мин. рефлекторно уменьшает отек железы путем раскрытия лимфатических сосудов.

- Применяйте компресс из активированного угля на пораженную грудь. Лучше найти активированный уголь в порошке, а не в таблетках — он содержит больше активного вещества. Если у вас нет порошка, разотрите вручную таблетки активированного угля в порошок, добавьте измельченные на кофемолке семена льна в пропорции 1:1, добавьте немного горячей воды, чтобы получилась консистенция густой сметаны. Выложите эту кашицу на сложенную в 2-3 слоя марлю и наложите на пораженный участок. Меняйте компресс каждые 2 ч. в течение дня. На ночь также можно положить компресс, снять его через 2-4 ч. Будьте внимательны: активированный уголь практически не отстирывается от ткани.

- Внутрь можно принимать чай из цветков эхинацеи (5 целых цветков или 2 ст. л. измельченных цветков залить 0,5 л кипятка, выпить за день) в течение 10 дней.

- Если ваши усилия в течение 1-3 дней не дают эффекта (температура тела не снижается, боль не уменьшается, уплотнение нарастает), скорее всего, врач посоветует вам применять антибиотики, и это вполне оправданно.

#### **Болезненность и трещины сосков**

Как правило, причиной раздражения сосков и ареол, а также в последующем образования на них трещин и эрозий является неправильное или слишком длительное прикладывание ребенка к груди. Еще одной причиной поражения соска может стать инфицирование кандидами (вид грибков).

#### **Профилактика:**

- В первые 3 дня каждое кормление не должно превышать 5-10 мин., этого достаточно для стимуляции выделения молока и поступления очень питательного молозива малышу. Все это время ребенок должен активно сосать, глотать и равномерно дышать. Не позволяйте ему спать с соском во рту. Чтобы разбудить ребенка, легонько потормозите его за щечку или носик. Если сосок длительно остается во рту ребенка, его начинают разъедать ферменты слюны, что способствует образованию воспаления и трещин сосков.

- Следите, чтобы рот ребенка захватывал не только сосок, но и ареолу (пигментированную ткань вокруг соска), при этом обе губы малыша должны быть вывернуты наружу.

- Перед прикладыванием к груди немного помассируйте сосок, чтобы он выпрямился, — это поможет малышу правильно захватить его.

- Чтобы вытянуть сосок из рта ребенка в конце кормления, заведите свой мизинец в рот ребенка за щечку, это нарушит вакуум, и малыш выпустит сосок. Никогда насилием не тяните грудь из рта ребенка, потому что, поступая так, вы перерастягиваете ткани ареолы и соска и способствуете образованию болезненных трещин.

- Не применяйте мыло при мытье сосков — оно сушит кожу. Ополаскивайте грудь после кормления чистой водой, чтобы смыть ферменты, попавшие на грудь со слюной изо рта малыша. В целях гигиены, в норме, для кормящей женщины достаточно 1 раз в день принять душ с мылом.

#### **Лечение:**

- Порошок из цветков календулы (размелить в кофемолке) в виде присыпки на сосок при его воспалении.

- Промывание сосков настоем ромашки лекарственной (2 ст. л. на 1 стакан кипятка, настоять 15 мин., остудить) или календулы (2 ст. л. на 1 стакан кипятка, настоять 15 мин., остудить) после каждого кормления.

- Смазывание соска масляным раствором витамина Е после ополаскивания соска водой или настоем трав.

- При лечении трещин возможно применение брильянтового зеленого («зеленка») на пораженную область в чередовании с облепиховым маслом, или маслом зверобоя, или мазью «Бепантен». Масло и мазь нужно аккуратно стереть перед кормлением ватным тампоном, «зеленку» не смывать.

- Можно пропустить кормление пораженной грудью 1-2 раза, чтобы трещины немного затянулись, но молоко из этой груди нужно обязательно сцедить по графику кормления.

#### **• При кандидозном поражении:**

- промывание сосков раствором пищевой соды (1 ч. л. на 1 стакан кипяченной теплой воды) перед кормлением и после (каждые 3-4 ч.);

- этим же раствором после кормления смазывают и ротовую полость младенца;

- в рацион питания мамы ввести чеснок (1-2 долек 2-3 раза в день);

- при необходимости применяют противогрибковые препараты согласно назначениям врача.

**Желаем вам здоровья и благополучия!**

## **Вышитые салфетки**

Одну супружескую чету, прожившую совместно более 60 лет, все считали на редкость счастливой парой. Супруги делили друг с другом все: радости и печали. Они могли говорить обо всем, у них даже не было секретов друг от друга, кроме одного: у этой пожилой женщины была картонная коробка из-под обуви, которую она хранила на шкафу, предупредив мужа, чтобы он никогда не открывал ее и не спрашивал о ней.

В течение долгих лет он не вспоминал о коробке. Но однажды жена серьезно заболела, и врач сказал, что, вероятно, она уже не поправится. Стارаясь привести все дела в порядок, пока она еще жива, ее муж, перебирая вещи, снял со шкафа коробку и принес ее к кровати жены. Супруга согласилась, что, наконец, пришло время посвятить его в тайну этой коробки.

Открыв крышку, муж увидел там две вышитые салфетки и стопку купюр на сумму 25 тыс.

— Что это такое? — спросил он.

— Когда мы собирались пожениться, — ответила жена, — моя бабушка открыла мне секрет счастливого брака: никогда не ссориться и не спорить. Она посоветовала, чтобы я, если когда-либо рассердусь на тебя, просто молча села и вышила салфетку.

На глаза мужа навернулись слезы. В коробке лежали только две вышитые салфетки! Она седила на него только два раза в течение долгих лет их совместной жизни!

— Милая, — сказал он жене, — я все понял с салфетками, но откуда здесь деньги?

— О, — ответила супруга, — я их выручила от продажи вышитых за это время салфеток.

# Коли шлюб здається невдалим

Д. М. Бхебе



## ► Стосунки між подружжям

Слово «взаємини» означає наявність певного зв'язку між людьми, а також їхню близькість, взаємну симпатію, духовну спорідненість, привабливість і потяг одне до одного. Для того, щоб шлюб був щасливим, чоловік і дружина повинні підтримувати близькі, теплі взаємини. Між подружжям повинен існувати міцний зв'язок.

Після створення світу Бог сказав: «Недобре бути чоловікові одному», — і створив Єву.

Коли молоді люди зустрічаються і приймають рішення одружитися, вони віддають себе одне одному беззастережно. Вони дивляться на шлюб як на кульмінацію їхніх відносин. Вони відчувають себе звільненими від обмежень у період заличення і з нетерпінням чекають часу, коли зможуть повністю віддатися одне одному. Кохан думає про іншого і часто говорить: «Я тебе люблю!»

Закінчується медовий місяць. Настає реальність. Робота, діти, щоденні турботи, з яких складається життя, забирають час і енергію. У цей час легко почати ігнорувати одне одного і відатися до критиканства. Важливо, щоб кохан з подружжя розумів типові помилки іншого, коли той надто заувантажений різними справами. Вони повинні пам'ятати про свою любов і шукати волі Бога.

Одружившись, чоловік і дружина повинні вчитися контролювати себе і уникати безглазих сварок. Коли двоє об'єднуються, з'єднуються дві індивідуальності. Важливо піклуватися одне про одного і не дозволяти комусь одному домінувати. Спілкування важливе у шлюбі, і всі пари повинні намагатися уникати непор-

зуміння, яке призводить до розбрратів у шлюбі.

## ► Досвід Розмарі

Студентка одного з коледжів Розмарі навчалася за спеціальністю «викладач літератури». У коледжі вона познайомилася з чудовою людиною, яка їй дуже сподобалася. Джон і Розмарі вирішили одружитися, і дівчина в мріях вже бачила життя з коханою людиною. Однак незабаром виявилося, що подружнє життя не відповідає уявленням Розмарі. Їй було нещікаво займатися домашніми справами. Жінка поринула у світ літератури, проводячи час за читанням романів про кохання.

Трохи згодом Розмарі зрозуміла, що читання такої літератури не приносить їй користі. Вона порівнювала своє життя з тими нереальними розповідями, які читала, і не могла не помітити контрасту між її життям і життям героїн. Розмарі була не задоволена своїм шлюбом і почала сумніватися, чи правильно обрала супутника життя. Зосереджуючись на своєму невдоволенні, жінка все частіше згадувала життя до шлюбу. Тепер чоловік здавався їй нудною і похмурою людиною.

Коли Ісус був на Землі, Він дав нам пораду, як ставитися до близнього. У Євангелії від Матвія, 7:3-5, Господь каже: «Чому ж бачиш скалку, що в очі брата твого, а колоди, що в твоєму очі, не відчуваєш? Або, як скажеш своєму братові: Дай витягну скалку з твого ока, коли ось колода в твоєму очі? Лицеміре, перше вийми колоду зі свого ока, а тоді побачиш, як вийняти скалку з очей брата твого».

Розмарі не зауважила поради Ісуса. Вона була переконана, що перевершуючи Джона, і вважала себе жертвою

долі, оскільки вийшла заміж за людину, можливості якої не відповідали її рівню. Жінка жалувала, що втратила шанс зробити власну кар'єру, і оплакувала свою долю. Розмарі почала думати про себе як про мученицю, вона бажала звільнитися від тягаря. На жаль, подібні думки виникають не лише в цієї жінки.

## ► Мудра порада

Розмарі вирішила порадитися із сімейним консультантом з приводу своєї нездовolenості. У розмові консультант підкреслив, що кожна людина здатна зруйнувати або створити своє щастя; що воно приходить як результат доброзичливості, відсутності egoїзму. Щастя можливе тоді, коли людина концентрує увагу на позитивних і бажаних речах, а не на неприємних і дратівливих моментах. Щастя — це стан розуму. Розмарі зрозуміла: була нещаслива тому, що вирішила бути такою.

Обітниця абсолютної вірності, яку чоловік і жінка дають одне одному, є найважливішим зобов'язанням, яке поєднує всі аспекти життя. Сторони погоджуються приймати одне одного і в горі, і в радості на все життя.

Розмарі з'ясувала: коли в неї виникло бажання прийняти реальність і взяти на себе роль дружини-помічниці, з'явилося задоволення. Вона зрозуміла, що її шлюб — не в'язниця. Він став її гаванню. Розмарі шукала поради в Бога. Як наслідок, її шлюб змінів, а погляд на життя став реальним і позитивним.

Чоловік і дружина повинні працювати над тим, щоб зберегти свої стосунки. Господь благословив союз чоловіка і жінки, але збереження і підтримка цього союзу залежить від нас.

# «Функціональний» шлюб, або Як навчитися спілкуватися

**Ненсі Ван-Пелт,  
сімейний консультант**

**Патрісія, розповідаючи, нервово смикає носову хустинку.**

— Наше перше побачення з Джоном було таким романтичним і незабутнім! Ми пішли вечеряти, але так ні до чого і не доторкнулися. Ми були настільки захоплені одне одним, що говорили кілька годин поспіль і втратили лік часу. Я відчула, що знаю його все життя. Я знаю багатьох чоловіків, але він був особливим. Коли Джон, нарешті, запропонував мені руку й серце, я з радістю погодилася.



Спочатку наш шлюб був багато в чому схожий на період залицянь. Ми ділилися одне з одним усім і вважалися найкращими друзями. Ми розповідали одне одному те, що ніколи б не розповіли нікому іншому. Іноді ми могли розмовляти до самого світанку.

Але поступово, з роками, кожен з нас заглибився у свої справи і закрився в собі. Нам практично нічого сказати одне одному. Іноді я майже нічого не відчуваю до чоловіка, яким я колись захоплювалася. Думаю, він теж.

Що ж сталося? Нічого особливого. Ми настільки заглибилися у свої окремі світи, що навіть не помітили, як перестали бути друзьями. Він з головою занурився в ремонт своєї антикварної машини. Я була настільки обурена, що на зло Джонові відсторонилася від нього. Пари, якій не вистачало 24 години на добу, щоб наговоритися, більше не існували.

## Чому пари не вміють спілкуватися?

Люди одружується з мрією про вічну дружбу між ними. Але замість цього більшість шлюбів із плинном часу стають сухо «функціональними», коли чоловік і жінка виконують обов'язки годувальника сім'ї, вихователя, батька, сексуального партнера, кухаря. Функціональний шлюб — недосконалій і неповноцінний.

Однак добра вістка полягає в тому, що функціональний шлюб може бути перетворений на високоефективний за допомогою близького спілкування, яке змінює турботу, віддачу, при-

йняття, які присутні в міцній дружбі.

Нездатність спілкуватися пояснюється безліччю причин. Напевно, найбільш очевидна полягає в тому, що переважну більшість ніколи не навчали навичок ефективного спілкування. Ще одна причина, чому подружжя не може нормально спілкуватися, полягає в тому, що чоловік і дружина бояться поділитися одне з одним своїми думками і почуттями. А може, для ефективного спілкування подружжю не вистачає іноді вміння слухати?

## Навчися слухати

Фахівці встановили, що більше 70% часу (коли не спимо) ми проводимо в спілкуванні з іншими — говоримо, слухаємо, читаємо або пишемо. Більше 33% цього часу присвячено говорінню, а понад 42% — слуханню. Оскільки більшу частину часу ми слухаємо, отже, воно має першорядне значення в нашему житті.

Часто на прийомі в сімейного консультанта чоловік та жінка скаржаться одне на одного: «Він (вона) не вміє слухати». Жінки ображаються, що чоловіки не слухають їх, а чоловіки заявляють, що дружини ніколи не чують, що їм кажуть.

Погане слухання бере початок від поганих звичок. Дві з найбільш деструктивних звичок — перебивання і відсутність контакту очей.

Людська тенденція перебивати співрозмовника присутня тоді, коли раптом спадає на думку, на ваш погляд, щось важливе. Але ви повинні дозволити своєму чоловікові (дружині)

ні) завершити виклад, яким би нудним він вам не здавався.

Брак контакту очей свідчить про відсутність інтересу, недовіру і неважкість. Подружжя, у якого руйнуються відносини, рідко дивиться в очі одне одному. Іноді відсутність контакту очей використовується як покарання або вияв невдоволення. Ті, чиї відносини в шлюбі погіршуються, і ті, хто хоче стати кращим слухачем, можуть розпочати відновлення стосунків за допомогою контакту очей.

## Заборонені методи під час слухання:

- Не змушуйте співрозмовника відчувати, що він забирає ваш час.
- Не крокуйте туди й назад, немов кудись поспішаєте.
- Не закінчуйте фрази співрозмовника.
- Не починайте перефразовувати сказане співрозмовником, вкладаючи своє значення.
- Не користуйтесь навушниками, коли розмовляєте зі співрозмовником.

Слухання здається простою справою, але насправді це дуже серйозно і часто важко. Цей процес має на увазі: спостереження за невербалним спілкуванням, контакт очей, спостереження за мотивами, які лежать в основі розмови; уміння ставити правильні запитання, давати правильні відповіді на запитання; розуміння важливості пауз. Це важка праця, але нагорода за встановлення тісніших відносин варта того.

● Татьяна Остапенко, семейный врач

## Физиология выделения грудного молока



**Молочная железа имеет 15-20 долек, разделенных между собой соединительной тканью, а каждая долька — свой выводной проток, который открывается на соске. Отмечается большое разнообразие в размерах и конфигурации молочных желез. Достаточно часто встречаются добавочные доли и даже железы.**

Грудь женщины развивается и увядает вместе с женщиной. Рост железистой ткани начинается в период полового созревания девушки, и на протяжении всей ее жизни, до наступления климактерического периода, молочные железы будут претерпевать изменения в зависимости от фаз менструального цикла.

Молочная железа находится под постоянным гормональным влиянием и так же, как и матка, является органом-мишенью для половых стероидных гормонов. На нее оказывают воздействие различные по химической структуре и биологическому действию гормоны: яичников и коры надпочечников, гипофиза, щитовидной и поджелудочной желез, поэтому здоровье молочных желез во многом зависит от этих органов.

Во время беременности под влиянием гормональной перестройки организма женщины в молочных железах происходит интенсивное разрастание железистой ткани. Молочные железы увеличиваются в размерах, становятся плотными, усиливается пигментация сосков и ареол. Грудь готовится к выполнению главного предназначения — вскармливанию младенца.

В первые двое суток после родов консистенция желез мягкая, из них

выделяется густое желто-оранжевое молозиво. Оно очень богато питательными веществами и полностью обеспечивает новорожденного всем необходимым для жизни. На третий сутки молочные железы становятся больше, грудь буквально распирает, и из нее начинает выделяться молоко. Лактация может быть скучная и непродолжительная, но может быть обильная, в течение длительного периода и даже после прекращения кормления ребенка грудью. Небольшие выделения могут оставаться в период до нескольких лет и обычно прекращаются без какого-либо вмешательства извне. Период обратного развития железистой ткани после лактации индивидуален и может достигать 5 лет после родов.

Сильнейшим стимулом для выработки молока является сосание груди младенцем. Сосательные движения рефлекторно стимулируют переднюю и заднюю доли гипофизов (шишковидную железу, структурную часть головного мозга) выделять соответственно пролактин и окситоцин. Пролактин стимулирует выработку молока альвеолами молочных желез. Окситоцин стимулирует сокращение мышечных клеток вокруг альвеол, тем самым вызывая высвобождение из них молока.

### От чего зависит объем выделяемого грудного молока?

1. Количество выделяемого молока не зависит от размера или формы молочных желез.
2. Есть данные о сильной зависимости молокопродукции от температуры кожи молочных желез — чем она выше, тем больше молока. Температура повышается при контакте рта ребенка с железой.
3. Чем больше молока высосет ребенок, тем больше его вырабатывается — это происходит рефлексорно.
4. Характер лактации устанавливается к концу 1-й недели после родов. В это время суточный объем молока должен достичь 500 мл, если лактация обещает быть успешной.
5. У истощенных, ослабленных женщин зачастую мало молока, поэтому на фоне беременности и на фоне кормления необходимо обеспечить полноценное, рациональное, сбалансированное питание кормящей матери.

### Как влияет питание женщины на содержание питательных веществ в грудном молоке?

- Даже в случае, когда дневное потребление питательных веществ меньше рекомендуемых параметров, это оказывает незначительное влияние (или даже никакого) на содержание их в молоке. Однако пропорция разных жирных кислот в женском молоке варьирует в зависимости от их поступления из употребляемой женщиной пищи.

- Концентрация минералов (кальций, фосфор, магний, натрий, калий) в молоке практически не зависит от питания женщины.

- Содержание в молоке витаминов зависит от питания женщины и их запасов в ее организме.

- Увеличение потребления питательных веществ выше рекомендованных цифр не приводит к необычайно высокому их содержанию в молоке. Исключение составляют витамин В6, йод и селен.

### Правила успешного вскармливания

- Раннее прикладывание к груди (первые 0,5-1 ч. после рождения).
- Круглосуточное пребывание ребенка с матерью.
- Правильное прикладывание к груди: захват соска и ареолы; при каждом кормлении чередовать грудь или давать обе; до кормления сцедить 2-3 капли, после кормления сцедить остатки молока. Одно кормление занимает не больше

15-20 мин. (первые 3-4 дня — не дольше 5-10 мин.), иначе ферменты, находящиеся в ротовой полости малыша, начнут «переваривать» клетки соска и ареолы, что чревато образованием очень болезненных трещин и эрозий.

- Эффективным можно назвать сосание, при котором ребенок дышит равномерно и делает 20-30 глотательных движений в минуту.

- Кормление по требованию, в том числе и ночью.

- Не использовать соски, пустышки.
- Исключительно грудное вскармливание до 6 мес.

- Введение прикорма с 6 мес.
- Продолжение грудного вскармливания до 1 года и более.
- Полноценное питание, физическая активность, душевный мир и отдых матери.

Многие молодые мамы совершенно безосновательно начинают докармливать ребенка смесью, переживая, что ему не хватает грудного молока.

### **Достоверные признаки недостаточного получения ребенком грудного молока:**

- Прибавка в весе не более 500 г в месяц.
- Мочеиспускание у ребенка менее 6 раз в день, моча желтая, с резким запахом.
- В возрасте 3, 6 недель и 3 месяца потребность ребенка в молоке возрастает. Необходимо более часто прикладывать ребенка к груди (в это время полезно давать обе груди за одно кормление) и сцеживать остатки молока после кормления — это рефлекторно увеличит продукцию молока.

### **Стимуляция молокопродукции**

- Частое кормление: не реже чем через 3 ч — дети до 2 мес (всего 7 раз в день); дети 2-5 мес — через 3,5 ч (6 раз в день); 5-12 мес — через 4 ч (5 раз в день). Если молока мало, нужно чаще прикладывать

ребенка к груди, в том числе и ночью.

- Сцеживание остатков молока после кормления.
- Употребление не менее 2-3 л жидкости в день, особенно на фоне уменьшения выделения молока. Однако этот вопрос еще недостаточно изучен.

- Обеспечение полноценного отдыха и сна матери на протяжении 1-2 суток.

- Теплый душ на молочные железы.
- Травы: мелиса, укроп.

Стресс может нарушить выделение молока. Вот несколько рекомендаций по профилактике и ликвидации последствий стресса: во время кормления расслабьтесь и постарайтесь наслаждаться общением с малышом; полезна достаточная физическая активность на свежем воздухе; привлекайте к работе по дому членов вашей семьи, чтобы у вас было время на отдых; не смотрите, не читайте и не слушайте ничего стрессогенного; спите не менее 8 ч; доверьте Богу сделать то, что не в силах сделать или решить сами.

## **Материнская депрессия делает детей жестокими**

У женщин, страдающих депрессией во время беременности, часто рождаются дети, вырастающие в жестоких подростков.

До сих пор врачи утверждали, что на поведении ребенка в процессе взросления может отразиться только послеродовая депрессия матери. Однако эксперты из Бристольского университета и университета Кардиффа (Великобритания) выяснили, что негативное влияние на психику ребенка оказывает и дородовая депрессия матери.

Специалисты в течение ряда лет наблюдали за 120 матерями. Участниц интервьюировали во время беременности, после родов и по достижении их детьми 4, 11 и 16 лет. Результаты исследования показали, что дети, родившиеся у матерей, страдавших депрессией при вынашивании ребенка, к 16 годам становились жестокими в четыре раза чаще. Кроме того, они чаще прочих демонстрировали другие виды антисоциального поведения.

Еще одним неожиданным открытием стало то, что женщины, которые в подростковом возрасте отличались злым и неспокойным нравом, чаще прочих испытывали депрессию во время беременности — своего рода



порочный круг, связывающий страданиями разные поколения людей.

В унисон утверждениям науки звучат следующие слова, высказанные более 150 лет тому: «Родители должны помнить, что их детям предстоит встретиться со многими искушениями. Еще до рождения ребенка нужно делать то, что поможет ему успешно сражаться со злом. Если до рождения ребенка мать повторствовала своим желаниям, если она была эгоистична, раздражительна, требовательна, то эти ее черты отразятся и в характере ребенка. Так, многие дети по наследству получают почти непреодолимое влечение ко злу. Но если мать неуклонно придерживается верных принципов, если онадержанна и имеет дух жертвенности, если она добра, нежна и бескорыст-

на, то она может передать своему ребенку эти же самые ценные свойства характера.

Каждая женщина, готовящаяся стать матерью, независимо от обстоятельств должна постоянно сохранять радостное, спокойное расположение духа, зная, что за все свои усилия в этом направлении она будет щедро вознаграждена физическим здоровьем и спокойным, уравновешенным характером своего ребенка.

Женщина, которая собирается стать матерью, должна хранить себя в любви Божьей. Мир должен наполнять ее ум, она должна покояться в любви Иисуса, живя по слову Христа. Ей следует помнить, что мать — это соработница Бога» (Э. Уайт. Христианский дом, с. 249, 258, 359).

## «Как дела?» или «Где ты?»

**Н**е так давно на одном из форумов в Интернете наткнулся на обсуждение интересного вопроса. Актуальность любой темы, как известно, определяется количеством мнений, а их там как раз было более чем достаточно. Вот и заинтересовался я, отчего обычный вопрос «Как дела?», который мы слышим множество раз в день, имеет столько поклонников, а еще больше — врагов. Потому что именно этому незамысловатому возгласу и отношению к нему было посвящено найденное мною обсуждение во «всемирной паутине».

Одни яро заявляли, что такой вопрос бесполезен, что за ним не кроется ничего, кроме фальши и лицемерия; другие же с не меньшим пылом доказывали, что нет лучшего способа выразить свое расположение и неравнодушие к человеку. И вот меня зацепило. Нет, не количество мнений и злободневность обсуждаемого, а то, что форум этот заставил задуматься о нашей искренности по отношению друг к другу.

Действительно, что отражает мое: «Как дела?». Честно сказать, очень редко задаю подобный вопрос своим знакомым или друзьям. Почему? Быть может, где-то на уровне подсознания он кажется мне уже слишком безлиkim и даже примитивным, но и не задаю другого, альтернативного... Так и прохожу, отдававшись обычным «Привет» или «Добрый день». Наша культура пока что, к счастью, предусматривает некоторую остановку и попытку завязать беседу с человеком, который задает такой вопрос. А останавливаешься в последнее время так «некогда», а правильнее сказать — не хочется. По старой традиции мы задаем этот вопрос, а согласно новой — не собираемся задерживаться, чтобы уделить времени человеку, по-настоящему поинтересо-

ваться его жизнью. Вот поэтому мы не минуемо приближаемся к американскому «How are you?» или немецкому «Wie geht es dir?», которые не только ни к чему не обязывают, но и являются полноценными заменителями мимолетного приветствия. У каждого народа свой этикет, и это понятно, но если вдуматься, то проблема под кодовым названием «Как дела?» вовсе не этического характера. К слову, наша культура общения также не предусматривает пространного ответа на «Как дела?». Правила хорошего тона никто еще не отменял.

Главный вопрос в том, не стали ли мы использовать правила хорошего тона как заменители искренности и неподдельного интереса? Вряд ли кто-то из нас задает по-настоящему близкому человеку данный вопрос. Во-первых, о тех, кто нам небезразличен, мы и так все знаем, а даже если хотим что-то спросить, то спрашиваем о конкретных вещах: «Как контрольная?», «Что с машиной?», «Зуб уже не болит?», «Руки не замерзли?» и т.п. Такие вопросы не только отражают реальную заботу, интерес, но и готовность подставить плечо в трудную минуту.

Именно так поступает наш Бог. Он интересуется нами не из вежливости. Его волнует наша жизнь в целом и каждая минута в отдельности. Вот почему в печальный день грехопадения наших родителей в Едемском саду прозвучали слова, вот уже на протяжении 6000 лет отзывающиеся эхом в наших сердцах: «Адам, где ты?»

Андрей Евгенко



**Моя здоровая сем'я**

Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№ 12 (23) 2010

Видавець — видавництво  
«Джерело життя»

**Відповідальний за випуск —**  
директор видавництва  
«Джерело життя»  
Василь Джулай

**Головний редактор видавництва**  
Лариса Кацмар

**Відповідальний редактор**  
Марина Становкіна

### Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УК, голова редколегії  
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»  
Петро Сироткін — директор відділу сімейного служіння УК  
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»  
Ріта Заморська — магістр громадської охорони здоров'я  
Ірина Ісакова — сімейний консультант  
Володимир Куцій — пастор, керівник сімейного відділу КК  
Мирослава Луцька — провізор

### Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор  
Олексій Опарін — доктор медичних наук, професор

### Коректори

Олена Білоконь  
Інна Джердж

**Дизайн та верстка**  
Юлія Смаль

### Відповідальна за друк

Тамара Грицюк  
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04107, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
E-mail: zdorovuj@gmail.com  
Tel.: (044) 467 50 68  
(044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редактувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Новая рубрика про здоровье

**Шкірянка води**

Каждый день в 7:00 и 9:30  
на телеканале "Надія"

0 800 50 157 80  
[www.hopechannel.info](http://www.hopechannel.info)

**Ранок Надії**