

Мир без микробов?

Доктора бьют тревогу — жизнь в идеально чистом мире чревата развитием различных аллергических проявлений. Иммунная система, как и любой другой орган и система, нуждается в постоянной тренировке. При контакте с любым агрессивным фактором внешней среды в нашем организме начинает формироваться так называемый иммунный ответ, этот процесс требует некоторого времени. Зато по его окончании организм „заносит” в свою картотеку вид агрессора и способы борьбы с ним. Пытаясь с помощью новейших достижений химии уничтожить бактерии в жизненном пространстве ребенка, мы можем лишь на какое-то время ограничить контакты с ними. Придет день, когда карапуз встретится с бактериями и вирусами за территорией „дома без микробов”. Какие последствия будет иметь эта „встреча в верхах” - никто не знает. Сегодня на смену опасности инфекционных заболеваний пришла опасность гораздо более грозная - загрязнение окружающей среды. Эта та грязь, которую не видно вооруженным глазом. Малыш с упоением ел шоколад — и вот уже вся детская мордашка покрыта густым слоем сладкого лакомства. „Какой ты грязнуля!” - с укором замечаете вы. А теперь взгляните на наливное яблочко, которое в начале зимы выглядит так, будто только с ветки. Оно прекрасно, но чудес не бывает — прозрачная защитная химическая пленка покрывает его. Яды, которые мы не видим, растворены в воде и воздухе, они гораздо опаснее обычной грязи. Подумайте об этом. Кроме того, у „грязи” есть еще один важный аспект. Что может быть привлекательнее для карапуза — испечь пирожок из глины, залезть в лужу и с удовольствием побрызгаться или заняться пристальным изучением кусочка угля! Ребенок делает это не из желания испачкаться — он изучает окружающий мир. Мы часто говорим о любопытных людях: сует свой нос куда не надо. Но если у взрослого человека излишнее любопытство — недостаток, то у малыша это — одно из важнейших (и необходимейших) качеств личности. Если карапуз не будет совать нос куда надо и куда не надо, у него гораздо меньше шансов превратиться в умного, практичного взрослого. Не превращайте жизнерадостного ребенка в человека в футляре! Вопросы личной гигиены это прежде всего вопросы здоровья и эстетики. И здесь очень важно найти золотую середину. Конечно, грязи и пыли нельзя давать спуску. Но, как метко заметил один из руководителей Всемирной

организации здравоохранения, в современной Европе (к которой мы, кстати, тоже относимся) у некоторых домохозяек унитаза чище, чем холодильники.

Порядок есть порядок

Любые правила малыш принимает и усваивает значительно легче, если взрослые члены семьи придерживаются их неукоснительно. Если папа протирает ботинки, вернувшись с прогулки, а мама моет руки, посетив туалет, то и для ребенка эти вещи будут совершенно естественными, не требующими обсуждения. Кроха и не представляет, что можно поступить как-то иначе.

Облегчите себе жизнь

Играя, малыши совершенно забывают о том, что на них надеты чистые штаны или курточка. Это абсолютно естественно. Во всяком случае в этом возрасте. И, если вы не можете переделать ребенка, попробуйте измениться сами. Будьте мудрее. Не надо одевать дочку в кипельно-белый сарафанчик, а сына в нежно-голубые брючки только для того, чтобы подружки по детской площадке замерли от восхищения. Замирать они будут ровно 30 секунд, пока ваше чадо с восторгом не опустится в песочницу, лужу, сядет на мокрые качели, залезет на дерево (нужное подчеркнуть). Не стоит зря расходовать свои душевные силы и верны, без конца одергивая малыша: „Не лезь в грязь, не садись на бордюрик...” Разумеется, у ребенка должен быть наряд „на выход”, который надевается в самых исключительных случаях. Прогулка до детской площадки однозначно таким случаем не является. Очень практичными в этом отношении являются резиновые штанишки на ляпочках, сшитые по принципу таковых у рыбаков. В сырое межсезонье их надевают сверху одежды, и они надежно защищают детские вещи от грязи и влаги. Вернувшись с прогулки, их не надо стирать, а нужно просто протереть тряпочкой.

Направленная гигиена

Итак, вы определились, что мир не перевернется, если малыш не примет вечером душ или забудет почистить зубы. Однако есть строгие рекомендации, которых надо придерживаться, чтобы оградить домашних от пищевых инфекций. Мойте руки не только перед началом приготовления пищи, но и в процессе. для чего? Просто представьте,

откуда появилось яйцо, которое вы сейчас разобьете в миску с фаршем... Источник инфекции на кухне — губки для мытья посуды. Уже через пару дней использования кухонная синтетическая губка становится домом для огромного количества бактерий. Как это ни странно, использовать хлопчатобумажные тряпочки для мытья посуды гигиеничнее — они быстрее высыхают (при этом погибают и микробы), их можно стирать. Если вы привыкли пользоваться губками, время от времени стерилизуйте их в микроволновой печи (в течение минуты). Для мяса, рыбы и хлеба должны быть разные разделочные доски. Отдайте предпочтение деревянным, они гигиеничнее.