

СВОБОДЫ



первичная колонизация

Окружающая нас среда оправданно вызывает опасения, но существуют еще и проблемы микробной экологии в самом человеке. «Болезнь» могут не только различные части тела, но и живущая в организме полезная микрофлора, в этом случае у человека развивается дисбактериоз. Микробы, как полезные, так и вредные, есть везде, и людям просто необходимо наладить с ними взаимодействие. Плод стерилен вплоть до самых родов. Нужных бактерий он набирается в момент рождения и в первые часы жизни. Это называется первичной колонизацией организма микрофлорой. Огромное значение имеет, какие именно микробы появятся и приживутся у младенца. В первую очередь это зависит от состояния матери, ведь именно родовые пути служат трамплином для «первых колоний». Поэтому различные инфекции и воспалительные процессы лучше вылечить еще до беременности. В случае кесарева сечения малютка лишен возможности получения бактерий естественным путем, поэтому восстановить его микрофлору надо будет с помощью врачей. Но самая лучшая защита от дисбактериоза – это раннее прикладывание к груди. Молозиво имеет биологически активный состав, который способствует формированию правильной микрофлоры и иммунитета малыша. Полезные качества молозива сохраняются не дольше первых двух суток с момента появления, позднее его защитные свойства заметно снижаются. В дальнейшем на страже нормальной микрофлоры ребенка будет стоять грудное молоко. К концу первого года иммунная система малыша созреет настолько, что будет в состоянии не только поддерживать правильный баланс бактерий в организме, но и защищать от инфекций. Но вот делать это в условиях плохой экологии иммунитету очень тяжело, поэтому ему необходимо помогать.

воздушное пространство

Загрязненный воздух больших городов оказывает не самое благотворное влияние на здоровье детей, особенно тех, кто с рождения живет в крупном городе и гуляет не в парках или скверах, а прямо во дворе, рядом с проезжими улицами. Польза от такой прогулки сомнительна, поэтому мамам стоит все же как можно чаще выбираться в зеленые зоны города, а когда такой возможности нет, выгуливать младенца на балконе дома с хорошим воздухоочистителем. В Москве экологами был составлен рейтинг наиболее благоприятных районов и парков. Лидерами в нем стали парки Воробьевы горы, Царицынский, Филевский и Измайловский, а также Ботанический и Нескучный сады. Как выяснилось в ходе исследования, это самые подходящие места для прогулок с детьми и занятий спортом. Там оптимальное качество воздуха, допустимый уровень радиации и шума, а также есть специальные детские площадки. Парками, пригодными для занятий спортом и прогулок без детей, названы Лианозовский, Битцевский и Хамовнический. Места, где экологические характеристики подкачали (выявлена сильная загазованность, чрезмерно шумно или есть несанкционированные свалки), рекомендуются только для недолгого посещения. Аутсайдерами стали Александровский сад, Поклонная гора, Чистопрудный бульвар, парки Кузьминки (в нем наблюдается повышенный уровень радиации), Пресненский и Горького. Но все же лучше гулять в парке, чем по городским джунглям, лавируя между машин.