نکاتی که مردان باید درباره بارداری همسرشان بدانند!

حاملگی دوران خاص، پر از هیجان و البته برای برخی از زنان مملو از استرس است و در این میان همکاری متقابل مرد و زن می‌تواند به شیرین سپری شدن و از آن مهم‌تر شیرین تمام شدن این دوران کمک کند.

۱. از لحظه‌ای که همسرتان به شما می‌گوید باردار است یک روند تازه و متفاوت در زندگی آغاز می‌شود: حالا او در مرکز توجهات است و نه شما. پس سعی کنید به این وضعیت جدید به خوبی عادت کنید.

۲. بدون شک اطرافیان به خصوص آنهایی که به زودی قرار است پدربزرگ و مادر بزرگ شوند (هرچند احتمالا پیشتر و با به دنیا آمدن نوه‌های دیگر به چنین مقامی رسیده‌اند!) شوکه خواهند شد. پس احتمالا تغییراتی در رفتار آنها خواهید دید. خود را برای همه چیز آماده کنید.

۳. همسرتان باردار است و دوست دارد در خانه به نوعی حکمرانی کند. شما به عنوان شوهری که او را درک می‌کنید و خواسته‌هایش را حتی اگر اندکی از منطق به دور باشد متوجه می‌شود باید حق را به او بدهید. یادتان باشد در بارداری همیشه حق با اوست.

۴. زمانی که نوزاد یا نوزادان به دنیا می‌آیند، آنها یعنی نوزاد و همسر در کانون توجهات قرار دارند و نه شما. کافی است برای درک بهتر این توصیه به ۹ ما قبل و تمام اتفاقاتی که در آن روی داد توجه کنید. آیا از اینکه برای ماه‌ها در کانون توجهات قرار نداشتید ناراحت بودید؟ قطعا پاسخ منفی است. پس خیالتان راحت باشد که روزهای پس از تولد نوزاد نیز به شیرینی همان روزهای بارداری همسرتان است.

۵. حتی به فرض اینکه خانه کوچکی دارید و حالا با باردار شدن همسر و در ادامه وضع حمل او و وارد شدن مهمانی کوچک به جمع کوچکتان، کوچکی خانه بیشتر به چشم می آید اما می توانید با انتقال حس شادابی و انرژی درونی به فضای خانه، آن را برای همسرتان که روزهای پر التهابی را پشت سر گذاشته و همچنان در پیش رو دارد بزرگ جلوه دهید.

۶. به او در انجام حرکات مختلف ورزشی کمک کنید. ورزش روزانه به سپری کردن حاملگی بی خطر و شیرین کمک زیادی می‌کند. شاید همسرتان به چنین حرکاتی عادت نداشته باشد اما این شما هستید که باید او را ترغیب کنید.

۷. اینگونه به خود بقبولانید که برای یک سال و حتی شاید کمی بیشتر قرار نیست چیز خاصی برای خود بخرید. فعلا بهتر است خرید لباس و سایر لوازم شخصی نه چندان ضروری را حداقل برای یک سال فراموش کنید. روزهای بارداری و پس از آن از جمله مواقعی است که باید جیبتان پر پول باشد. حتما قرار نیست اتفاقی پیش‌بینی نشده برای همسر یا نوزادتان روی دهد. آنها به خصوص همسرتان به آرامش و تفریح بیشتر نیاز دارند. پس بهتر است خرید تلویزیون جدید یعنی همان چیزی که مدت‌ها به دنبالش بودید را برای یک سال فراموش کنید.

۸. یادتان باشد حتی اگر معمولا در زندگی نظرات بهتر و تأثیرگذارتری نسبت به همسرتان دارید اما این روزها، روزهای اوست. بگذارید او تصمیم‌گیرنده نهایی باشد. به خواسته‌هایش بیشتر توجه کنید.

۹. همسرتان در خانه است و شما برای او غذا آماده می‌کنید. حس بویایی او این روزها خیلی قوی شده. خود را برای تأمین نیازهای متنوع غذایی‌اش به خوبی آماده کنید.

۱۰. با این حال کیفیت زندگی روزمره‌تان را تا می‌توانید ارتقا دهید. یعنی بیشتر به آن بخش‌هایی از زندگی توجه کنید که تأثیر مستقیم و غیر مستقیم آن به خوبی بر همسر و نوزادتان مشاهده می‌شود. سعی کنید اتومبیلتان همیشه تمیز و درخشنده باشد تا هر بار همسرتان قصد سوار شدن بر آن و رفتن به پزشک برای معاینه ماهانه را داشت با اشتیاق به شما نگاه کند.

۱۱. در روزهایی که همسرتان حامله است باید به هر کلمه‌ای که به زبان می‌آورید دقت کنید. او این روزها بسیار حساس است. سعی کنید بیشتر از کلمه «ما» استفاده کنید تا او خود را بیش از پیش کنارتان احساس کند. این احساس ویژه با حس امنیت همراه خواهد بود.

۱۲. این روزها به خود و احساسات و تفکراتتان توجه داشته باشید. اگرچه همسرتان در کانون توجهات است اما شما هم باید از هم اکنون روزی را تصور کنید که قهرمان فرزندتان در زندگی خواهید بود. این حس به شما تعلق دارد و باید از هم اکنون آن را لمس کرده و از آن لذت ببرید.

۱۳. حداقل در یک هفته اولی که همسرتان تازه از بیمارستان مرخص شده و به خانه بازگشته است این شما هستید که باید خوشمزه‌ترین غذاها و همه آنچه که او دوست دارد برایش آماده کنید.

۱۴. اگر احساس کردید نوزاد را به درستی در آغوش نگرفته‌اید بهترین آموزگار کسی نیست جز همسرتان. به حرف‌ها و توصیه‌هایش با اشتیاق گوش دهید. او هم مانند شما نوزاد را عاشقانه دوست دارد.

۱۵. عوض کردن پوشک نوزاد خیلی زود برایتان به کاری عادی و حتی دلپذیر تبدیل می‌شود. شاید تا پیش از به دنیا آمدن نوزاد به این فکر می کرده‌اید که این کار چقدر سخت و شاید ناخوشایند خواهد بود اما شاید پس از سومین پوشکی که در همان روزهای نخست تعویض کردید چرخش ۱۸۰ درجه ای در دیدگاهتان ایجاد شود.

۱۶. به تغذیه خود خیلی خوب توجه کنید. شما این روزها کارهای زیادی دارید و به همین دلیل باید سر حال و پر انرژی باشید. قرار نیست همسرتان آثار ضعف و خستگی را در شما مشاهده کند. او برای بازگشت سریع به روال عادی زندگی به نیرویی مضاعف نیاز دارد و این شما هستید که انرژی لازم را به او باید منتقل کنید.

۱۷. به طور کلی در زندگی زناشویی مشاجره ملایم اتفاق چندان بدی نیست و اتفاقا باعث می‌شود تا زن و شوهر تمامی درونیات خود را بروز دهند. حتی از دید بسیاری از کارشناسان امور تربیتی و روانشناختی، با همین اصطحکاک‌های کوچک است که زندگی زناشویی رنگ و بوی هیجان انگیزتری به خود می‌گیرد اما شاید یک استثنای بزرگ وجود داشته باشد و آن دوران حاملگی است. در این ماه‌ها و حتی هفته‌های نخست تولد نوزاد به خواسته‌های همسرتان توجه ویژه داشته باشید. اگر او می‌گوید همین حالا باید برای معاینه به پزشک مراجعه کنید پس باید همین حالا برای معاینه به پزشک مراجعه کند. این روزها آن اصطحکاک‌های شیرین چندان اثر مثبتی ندارد.

۱۸. در فرآیند شیردهی به نوزاد یاری رسان همسرتان باشید.

۱۹.با به دنیا آمدن نوزاد، این خبر را به هر کسی که می‌توانید بدهید، حتی آن دسته از بستگانی که ارتباط خاصی با آنها ندارید. بدین وسیله شاید شماری از نیروهای تازه نفس برای کمک به گذراندن هر چه بهتر این روزها راهی خانه‌تان شوند!

۲۰. این روزها که همسرتان فارغ شده و نوزاد دلبندتان را در کنار دارد، به استراحت زیادی نیاز دارد. او مجبور است برای شیردهی به نوزاد هر از گاهی از خواب برخاسته و تا دقایقی طولانی تنها شاهد شیرخوردن نوزاد باشد. پس در هر زمان که می‌توانید کاری کنید تا همسرتان برای دقایق بیشتری هم که شده استراحت کند.

۲۱. پس از گذشت چند روز از بازگشت همسرتان (از بیمارستان) به خانه نباید سریعا برنامه‌ای که برای کمک به او در ذهن داشتید را فراموش کنید. او همچنان به شما و غذاهای خوشمزه‌ای که برایش آماده می‌کنید نیاز دارد.

۲۲. یکی از راز و رمزهای دلپذیر زندگی این است که نوزادان تازه به دنیا آمده گرچه خیلی کم از خانه خارج می‌شوند اما همواره باید لباسهایشان را عوض کرد! پس یادتان باشد که لباس‌های متنوع و زیادی برای مهمان جدید زندگی‌تان تهیه کنید.

۲۳. نوزاد در روزها و هفته‌های نخست زندگی تا ۱۶ ساعت در روز نیز می‌خوابد. پس حواستان باشد که به هیچ وجه نباید مدت خوابش را با خود و سایر کودکان بزرگتر از او مقایسه کنید. نوزاد این روزها دو کار اصلی دارد: شیر خوردن و خوابیدن.

۲۴. نوزادی که تازه به دنیا می‌آید دنیایی از تازگی را برای پدر و مادر خود به ارمغان می‌آورد. هر مشکل و ناراحتی نوزاد، پدر و مادر جوان خود را بر سر دو یا چند راه تصمیم‌گیری قرار می‌دهد. اما با گذشت زمان و متوجه شدن رفتار و واکنش‌های نوزاد، همان کاری را که در ابتدا با شک و تردید انجام می‌دادید حالا اما با اطمینان خاطر در قالب واکنش نخست بروز می‌دهید.

۲۵. این روزها که همسرتان برای چند ماه می‌تواند از مرخصی زایمان خود استفاده کند بد نیست بیشتر به درد دلش گوش کنید. سعی کنید حتی کارهای شخصی و اداری که به منزل آورده‌اید را نیز در کنار او انجام دهید.

۲۶. ۱۰ تا ۱۲ هفته از تولد نوزاد می‌گذرد. همسرتان این روزها می‌تواند به خوبی راه رفته و کارهای شخصی‌اش را به‌راحتی انجام دهد. حتی ممکن است به سر کار بازگردد. پس این روزها همچنان روی شما و توانایی‌هایتان حساب ویژه‌ای باز کرده است.

۲۷. این روزها لباستان به ویژه پیراهن و تی‌شرتی که بر تن دارید همواره در معرض حمله بزاق و محتویات شکمی او قرار دارد. پس توصیه می‌کنیم شما هم چندین دست لباس تمیز در کشو داشته باشید. درحقیقت شما هم باید خودتان را به خوبی مجهز کنید.

۲۸. یادتان باشد همانقدر که خواب نوزاد برای حفظ سلامتی او مهم و حتی حیاتی است، خواب همسرتان که ۹ ماه سخت را پشت سرگذاشته و حالا وارد مرحله جدید و شاید سخت‌تری از بچه‌داری شده نیز از اهمیت برخوردار است. او باید خوب بخوابد تا انرژی لازم برای شیردادن به نوزاد را داشته باشد.

۲۹. تلاش کنید در این هفته‌ها خیلی زود همسرتان را به زندگی عادی بازگردانید. افسردگی بعد از زایمان را همواره مد نظر قرار دهید. مهمان جدید خانه‌تان می‌تواند خیلی ناخواسته اما سریع بخش زیادی از توجه شما را به خود معطوف کند و این یعنی تشدید آنچه که «افسردگی دوران بارداری» خوانده می‌شود.

۳۰. اگر هنوز پدر نشده‌اید و همسرتان باید تحت‌نظر باشد تا وضع حمل به خوبی صورت گیرد به هر بهانه‌ای راهی بیمارستان شوید. شک نداشته باشید که او از دیدن هیچ کس به اندازه شما خوشحال و پر انرژی نخواهد شد. در لحظاتی که در کنارش هستید چای یا آبمیوه ای با هم بخورید تا در اوقات تنهایی‌اش هم با دیدن فنجان چای یا ظرف آبمیوه به یادتان بیافتد.

۳۱. سعی نکنید حین حضور در محل کار بیش از حد درباره نوزادتان صحبت کنید چون ممکن است وقتی به خانه بازمی‌گردید اندکی از شوق و اشتیاقتان درباره مهمان تازه کم شده باشد.

۳۲. فراموش نکنید همانقدر که نوزاد این روزها از شیر مادر می‌خورد و انگار این کار او پایانی ندارد، همسرتان نیز معمولا گرسنه است. او میل بیش از اندازه‌ای به خوردن دارد و برای اینکه انرژی لازم برای سپری کردن این روزها را داشته باشد و از همه مهم‌تر بدنش جهت تولید شیر توان بالایی داشته باشد، باید غذاهای متنوعی تهیه ببینید. اگر اطلاعاتتان در این زمینه اندک است و چندان هم مطمئن نیستید، راه‌های ارتباط زیادی پیش رویتان قرار دارد. از اینترنت و کتاب‌های زیادی که در این زمینه وجود دارد استفاده کنید.

۳۳. پس از تولد نوزاد، بد نیست تا چند سال نخست زندگی او، همسرتان را در سالگردهایی که برایتان ارزش خاصی دارد نظیر آشنایی و ازدواج به طرز متفاوتی نسبت به گذشته هیجان‌زده کنید. با این کار به او نشان می‌دهید که هنوز هم مثل گذشته برایش ارزش و احترام خاصی دارید.

۳۴. یادتان باشد اگر همسرتان در دوران بارداری به هر دلیلی تقاضای دارویی نمود – به جز آنچه که دکتر پیشتر برایش تجویز کرده – حتی از او نپرسید که «مطمن هستی؟» تنها کاری که باید انجام دهید کمی مقاومت در برابر خواسته همسر و تماس فوری با پزشک است.

۳۵. این روزها که نوزادتان به زندگی جدیدش عادت می‌کند ممکن است توصیه‌ها و نصیحت‌هایی از طرف افرادی که تجربه پدر و مادر بودن را هنوز ندارند بشنوید. قرار نیست همه آنها را انجام داده و در عین حال به خاطر انجام ندادنشان، با آنها قطع رابطه کنید. لبخندی بزنید و کاری که فکر می‌کنید منطقی است را انجام دهید.

۳۶. شیر مادر برای نوزاد در حکم خوشمزه‌ترین غذای دنیا است. پس به مواقعی فکر کنید که همسرتان در خانه نیست و شما برای آرام نگاه داشتن نوزاد، راهی ندارید جز اینکه از خوشمزه‌ترین غذای دنیا به او بدهید. از این رو همواره به فکر چنین روزهایی باشید و چند بطری کوچک از شیر دوشیده شده همسرتان را در فریزر نگهداری کنید.

خوش‌شانسی را انتخاب کنید

بسیاری از مردم معتقدند این افراد به اصطلاح خوش شانس هستند. آنها معتقدند این افراد بدون این که کار خاصی در زندگی شان انجام دهند، درهای خوشبختی به رویشان باز می شود و به همین علت همیشه به شانس آنها غبطه می خورند اما با تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده، مانند مطالعه «ریچارد وایزمن، استاد دانشگاه هارتفورد شایر» درباره نحوه زندگی صدها نفر که معتقد بودند خوش شانس یا بدشانس هستند، مشخص شد. خوش شانسی هرگز تصادفی نبوده و انتخاب به موقع و درست افراد در این مساله دخیل بوده است.

چگونه می توان خوش شانس بود؟

اگر فرد مثبت فکر کند یا خوشبین باشد فرصت‌ها و شرایط خوبی برای او به وجود می آید و اگر بدبین باشد شرایط و موقعیت های بد برای خود به وجود می‌آورد. شانس داشتن یا نداشتن به خود فرد بستگی دارد، یعنی این که وقتی احساس کنید خوش شانس هستید، روی محیط و جهان هستی تاثیر می گذارید و به عبارت ساده تر انرژی مثبت به پیرامون و تصمیمی که قصد انجام آن را دارید می دهید. در این صورت فکر، احساس و باورهای ما انرژی هایی را در دنیا پخش می‌کند که ما را به سمت خوش شانسی هدایت کند. برعکس، وقتی تصور کنید که بدشانس هستید، همیشه بدشانسی می آورید. یعنی به آنچه معتقد هستیم سرمان می آید، زیرا انرژی ما بر جهان تاثیر می گذارد. این انرژی به دیگران هم منتقل می شود.

برای بدشانسی آمادگی دارید؟

شاید برایتان جالب باشد بدانید روان شناسان معتقدند افراد موفق به شانس اعتقادی ندارند، زیرا شانس خوب سراغ کسانی می رود که آمادگی دارند، یعنی در مسیری گام برمی دارند و همین سبب می‌شود فرصت هایی نصیب‌شان شود. یعنی روی چیزهای خوب تمرکز می کنند و مهارتشان را می افزایند، در این صورت قادر به جذب نیروهای مثبت هستند. گاهی حتی برای کسانی که ما آنها را خوش شانس می‌دانیم هم اتفاقات بد می افتد، اما آنها از درون همان مشکلات فرصت‌ها را پیدا می‌کنند و با سرسختی بر آن پیروز می‌شوند بنابراین بهتر است از این به بعد فکر کنیم خوش‌شانسیم.

پشتکار داشته باشید

بزرگی گفته است: «اگر نادان به دنیا می آییم تقصیری نداریم، اما اگر نادان از دنیا برویم، خطای بزرگی مرتکب شده ایم.» امکانات بسیاری به‌ویژه در دنیای مدرن امروزی وجود دارد که فرد بتواند دانش و آگاهی خود را افزایش دهد. ما آزاد هستیم و قدرت تشخیص درست از اشتباه را داریم و باید در زمینه های مختلف زندگی فردی و اجتماعی خود دانش مان را بالا برده، همیشه بهترین انتخاب را داشته باشیم. از طرفی بزرگی و عظمت هرگز روی دیس طلایی تقدیم مان نمی شود و فقط خود ما هستیم که می توانیم با تلاش و پشتکار به آن دست یابیم. در تحقیقات مشخص شده افرادی که از بدشانسی خود گله مند هستند، معمولا تنبل و تن پرورند و همیشه آسان ترین گزینه را انتخاب می کنند.

استقامت در زندگی

اگر نگاهی به تاریخ گذشتگان یا داستان های الهام‌بخش دوران خود بیاندازیم، به وضوح می بینیم تقریبا بیشتر افراد موفق که توانسته اند کارهای بزرگی انجام دهند، مجبور بوده اند در برابر سختی‌ها و همچنین عدم توافق دیگران استقامت از خود نشان دهند. گاهی اوقات مجبور می شدند دربرابر تفکر رایج زمان و محیط خود، انتقادهای تند دیگران و موانع غیرمنتظره، ایستاده و انتخاب‌هایی انجام دهند که به درستی شان ایمان داشته اند. آنها هرگز تسلیم شرایط تحمیلی نشده‌اند و با تحمل ناملایمات توانسته‌اند به موفقیت های بزرگی دست یابند. بنابراین وقتی تسلیم شرایط بد زندگی تان می شوید، آن را به حساب بدشانسی نگذارید. این انتخاب خود شماست!

تمرین خوش شانسی

ریچارد وایزمن در تحقیقی که انجام داد، متوجه شد عوامل دیگری علاوه بر ناآگاهی و تنبلی در بدشانسی در زندگی موثر هستند. بدبینی و منفی بافی، بداخلاقی، توجه نداشتن به محیط اطراف زندگی و افراد دیگر موجب عدم موفقیت و شانس نداشتن است. روش‌های زیر در افزایش شانس موفقیت موثر هستند:

منفی باف نباشید

آنچه بیشتر مردم را عقب نگه داشته و جلوی پیشرفت شان را می گیرد، تفکر بد آنهاست. لحن آنها بسیار منفی و وجودشان پر از نگرانی و دلشوره است. آنها همه چیز را بد می بینند و همیشه منتظر نتایج بد هستند. انتخاب های فردی که به زندگی این گونه می‌نگرد، همیشه غلط است و خواه ناخواه شکست می‌خورد و شانس موفقیت را به راحتی از دست می‌دهد.

تجسم سازی افکار مثبت

خود را در وضعی تصور کنید که به موفقیت دلخواه رسیده اید. این روش کمک می کند برای این که چنین اتفاقی بیافتد، قدم به قدم در جهت آن تلاش کنید. به عبارت دیگر روی جنبه های مثبتی که شما را با قدرت به سمت موفقیت پیش می برد، متمرکز شوید.

نگران نباشید

تجربه نشان داده افرادی که به بدشانسی خود اعتقاد دارند، معمولا پر از تنش و اضطراب هستند. با کوچک ترین ناراحتی به هم می ریزند و به شدت نگرانند. نگرانی اجازه نمی دهد فرد روی موضوعات غیرمنتظره تمرکز داشته باشد. ممکن است موضوعی رخ دهد که اگر فرد به آن توجه نشان دهد، بتواند شرایط بد خود را عوض کند.

تنوع در زندگی

اگر هر روز یک کار انجام دهیم و فقط یک عده افراد خاص را ببینیم، هرگز نمی توانیم تغییر خاصی در زندگی مان بدهیم. از روزمرگی دست بکشید و زندگی‌تان را متنوع کنید. مثلا اگر هر روز از یک مسیر به سرکار می روید، این بار مسیر دیگری را امتحان کنید.

بازی را به نفع خود تغییر دهید

اگر دچار مشکل شدید، فکر نکنید دنیا به آخر رسیده است. می توانید سرانجام راه حل مناسبی پیدا کنید. مثلا جیل بولت تیلر، دانشمندی که در زمینه مغز فعالیت می کرد، گرفتار سکته مغزی شد. او روزانه چهار ساعت با انجام دادن تمرین های مربوط به بازگشت مهارت های حرکتی، کلامی، حافظه و خودآگاهی پس از هشت سال سلامت کامل خود را به دست آورد و بعدها محققی برتر در زمینه تحقیقات مربوط به سکته مغزی شد. در حقیقت او مصیبتی را که گرفتارش شده بود به فرصتی برای یادگیری و رشد تبدیل کرد.

با همه دوست باشید

یکی از عوامل موفقیت در معرض فرصت قرارگرفتن است. اگر شما فرد تاثیرگذاری باشید و با افراد زیادی مراوده داشته باشید، می توانید با فرصت‌های بسیاری که احتمالا از طرف آنها برایتان مهیا می شود، روبه رو شوید. اگر نظر دیگران را جلب کنید به راحتی می‌توانید فرصت های خوبی برای موفق بودن خود به دست آورید.

فرصت ها آهسته در می زند

فرصت های مختلف اغلب می آیند و می روند بدون این که افراد متوجه آن باشند. مردم بیشتر مواقع با ناآگاهی و توجه نداشتن به محیط زندگی خود، فرصت‌هایی را که می توانند با آنها به شرایط دلخواه برسند، از دست می دهند.

و در آخر تلاش بیشتر

هرچه بیشتر تلاش کنید و پشتکار داشته باشید، خوش شانسی بیشتر نصیب خود می کنید. سخت‌کوشی راز موفقیت است. با صبوری، استقامت و طرز تفکر مثبت می توانید ناامید نشوید و دست از تلاش برندارید و به موفقیت برسید.

نکاتی برای حفظ سلامت موهای رنگ شده

رنگ کردن مو یکی از کارهای رایجی است که برخی برای پوشاندن موهای سفید و عده‌ای برای تنوع و تغییر رنگ موهای‌شان انجام می‌دهند. درباره رنگ کردن مو نکاتی وجود دارد که توجه به آنها مو را درخشان و زیبا و سلامت آن را حفظ می‌کند. مثل موضوع دیگر، درباره رنگ کردن مو هم باورهای درست و نادرستی وجود دارد که برخی از آنها را در زیر می‌خوانید:

باور اول

«هنگام رنگ کردن مو به رنگ طبیعی آن و رنگ پوست‌تان توجه کنید». این باور درست است. رنگ موی طبیعی خود را پایه قرار دهید و موی‌تان را کمی تیره‌تر یا روشن‌تر از آن رنگ کنید. فراموش نکنید رنگ موی مناسب، شما را از آرایش زیاد بی‌نیاز می‌کند.

باور دوم

«فقط موهای رنگ شده در معرض شکستن و موخره هستند». این باور نادرست است. رنگ کردن موها، به خصوص اگر از مواد مناسب استفاده نشود، می‌تواند باعث خشک و شکننده شدن موها گردد؛ ولی ابزاری چون سشوار و اتوی مو در صورت حرارت زیاد، می‌توانند مو را خشک و شکننده کنند و باعث موخره شوند. اشعه ماورای بنفش خورشید هم برای موها مضر است. به طور کلی موها چه رنگ شده و چه رنگ نشده در معرض خشک شدن و موخره هستند و باید از آنها محافظت کرد.

باور سوم

«پس از رنگ کردن مو استفاده از شامپوی مخصوص موهای رنگ شده باعث درخشندگی آنها می‌شود و اثر نرم کنندگی دارد». این باور درستی است. استفاده از شامپوهای مخصوص موهای رنگ شده آنها را نرم و براق می‌کند. همچنین، برای اینکه موها حداقل آسیب را ببینند، بهتر است از فرآورده‌های فاقد آمونیاک استفاده کنید.

باور چهارم

«آب کشی موهای بلوند با چای بابونه باعث کاهش زبری و درخشندگی آنها می‌شود». چای بابونه نرم‌کننده مناسبی برای موهای رنگ شده می‌باشد که به پوست سر آرامش و به موها نرمی و درخشندگی می‌بخشد. از چای بابونه برای موها به روش زیر استفاده کنید: دوبار در ماه یک فنجان بزرگ چای بابونه درست کرده و بگذارید کمی خنک شود. سپس موهای‌تان را مرطوب کنید و آن را به آرامی روی موها ریخته و ماساژ دهید. پس از ۱۰ دقیقه موها را با آب بشویید.

باور پنجم

«استفاده از شامپوی مخصوص موهای رنگ شده هیچ مزیت خاصی ندارد». این باور نادرست است. موهای رنگ شده به توجه خاصی نیاز دارند، شامپوهای مخصوص باعث می‌شوند رنگ موها در معرض آفتاب و شستشو دیرتر از بین رفته و کمرنگ شود. هر بار که موهای‌تان را می‌شویید، مقداری از رنگ آنها از بین می‌رود و تنها راه حفظ رنگ به مدت طولانی‌تر، استفاده از این شامپوهاست.

باور ششم

«ابروهای‌تان را هم به رنگ موهای‌تان رنگ کنید. دلیلی ندارد که رنگ موها و ابروهای‌تان دقیقا مثل هم باشد». این باور چندان درستی نیست. یک تفاوت ملایم بسیار خوب است می‌توانید با یک مواد ابرو آنها را روشن‌تر از موهای‌تان کنید.

باور هفتم

«در خانه نمی‌توان موها را رنگ کرد». این طور نیست. شما می‌توانید هر چند وقت یکبار خودتان ریشه موهای‌تان را رنگ کنید. ابتدا موهای‌تان را به چند قسمت و هر قسمت را نیز به چند قسمت کوچک‌تر تقسیم کنید. به هر قسمت کوچک یک گیره بزنید تا با بخش‌های دیگر قاطی نشود. سپس رنگ مورد نظر را به ریشه‌ها بزنید. به این ترتیب، تعداد دفعات مراجعه شما به سالن آرایش کمتر خواهد شد.

باور هشتم

«آفتاب تابستان رنگ موها را می‌برد». درست است؛ ولی این فقط آفتاب تابستان نیست که رنگ موها را می‌برد، بلکه در هر فصلی این اثر وجود دارد. نور آفتاب، همچنین موها را خشک و شکننده می‌کند. مصرف مکمل ویتامین‌های A، C و E در محافظت از موها موثر است. از محصولی استفاده کنید که بتوانید هر روز با آن موهای‌تان را مرطوب کنید و اثر حفاظت در برابر اشعه UV را داشته باشد.

باور نهم

«موهای خشک و زیاد رنگ شده را نمی‌توان براق کرد». این باور درستی نیست. اگر بخواهید، می‌توانید زندگی را به موهای‌تان که مدت‌هاست رنگ شده برگردانید. از شامپوی مخصوص موهای خشک و آسیب‌دیده استفاده کنید تا حالت ارتجاعی موهای‌تان که ممکن است در اثر رنگ شدن زیاد از دست رفته باشد، برگردد. برای اینکه موهای‌تان نرم و لطیف شوند، در حالتی که مرطوب هستند، به آنها یک نرم‌کننده معمولی بزنید و برای نرمی بیشتر موها هفته‌ای یک بار پیش از حمام گرفتن، به موهای‌تان از ریشه تا نوک نرم کننده قوی بزنید سپس موهای‌تان را پشت سرتان گلوله کرده با گیره محکم کنید و بگذارید ۳۰ دقیقه به این حالت بماند؛ بعد آنها را آبکشی کنید و شامپو بزنید. با این کار موهای‌تان براق و نرم و لطیف خواهند شد.

اگر می خواهید مسافرت به شما خوش بگذرد!

یکی از شایع ترین بیماری ها در سفر که می تواند برای خانواده ها دردسرساز شود، بیماری اسهال مسافرتی است. بچه ها در تعطیلات دوست دارند از صبح تا شب آزاد باشند و هر کار دلشان خواست انجام دهند. اگر در منزل اقوام یا در سفر نباشند، دوست دارند مدام پای تلویزیون یا کامپیوتر باشند. شب ها تا دیروقت بیدار ماندن و ظهر از خواب بیدار شدن هم یکی از اجزای جدانشدنی نوروز بچه‌هاست. ولی این کار گاهی اوقات باعث می شود تعطیلات آنها بیشتر به کسالت و بی حوصلگی ختم شود.

بزرگسالان هر وقت دچار اسهال می شوند، یعنی یک مشکلی در دستگاه گوارش شان رخ داده است. ولی کودکان برعکس بزرگسالان، ممکن است با دردها یا تب های دیگر هم دچار اسهال شوند. مثلا وقتی بچه گوش درد یا عفونت ادراری دارد، ممکن است دچار اسهال هم بشود. ولی در عین حال اگر عفونت وارد روده کودک شود هم باعث ایجاد اسهال می شود. منظور از عفونت همان ویروس ها، باکتری ها یا انگل ها هستند. علت دیگری که باعث می شود کودکان مبتلا به اسهال شوند، خوردن مواد شیرین مانند آب میوه‌های صنعتی است. در میان این اسهال ها، فقط یکی از آنهاست که اسهال مسافرتی نام دارد و عامل ایجاد آن هم یک نوع باکتری است. باکتری که بیماری اسهال مسافران را ایجاد می کند، از طریق آب یا غذای آلوده وارد بدن کودکان می شود. علت این که این بیماری در مسافرت رخ می دهد، آن است که متاسفانه خانواده‌ها حین مسافرت کمتر به بهداشت کودکان اهمیت می دهند. استفاده از دستشویی‌های بین راه، شستن دست‌ها با آب آلوده یا آشامیدن آب غیربهداشتی و غذا خوردن در رستوران های جاده ای و غیربهداشتی و آلوده همه از دلایل بروز این بیماری هنگام مسافرت هستند.

سه نکته که نمی دانستید:

- شستن دست ها با آب و صابون، به ویژه بعد از دستشویی رفتن و قبل از غذا خوردن، می تواند تا ۷ برابر میزان انتقال میکروب بیماری اسهال مسافران را کاهش دهد.
- علت اصلی اسهال مسافرتی، خوردن آب و غذای آلوده است. برای پیشگیری از این بیماری شعار جالبی وجود دارد: «جوشان، بپز، پوست بکن، یا اصلا فراموشش کن.» این شعار به شما یادآوری می‌کند که چطور از ابتلا به این بیماری دور بمانید.
- علایم اسهال مسافرتی بلافاصله بعد از خوردن غذا شروع نمی شود. شروع اسهال ممکن است از ۱۲ ساعت تا سه روز بعد از خوردن غذای آلوده یا آب آلوده طول بکشد. بنابراین شما نمی توانید دقیقا حدس بزنید که کدام غذا آلوده بوده است. بهترین راه این است که در انتخاب غذا و رستوران احتیاط کنید.

چگونه کودک را درمان کنید؟

مهم ترین درمان این بیماری برطرف کردن کم آبی است و مهم ترین کار مادر جایگزین کردن مایعات از دست رفته است. بنابراین هر خانواده ای که کودک دارد، باید موقع مسافرت با خودش پودر سرم خوراکی یا ORS را به همراه داشته باشد. اگر مادر متوجه شد که کودک دچار علائم کم آبی شده، مثلا عطش شدید به آب دارد، باید یکی از پودرهای سرم خوراکی را در یک لیتر آب جوشیده سردشده حل کند و هر بار کودک دچار اسهال شد، حدود نصف استکان از این سرم را به او بدهد. همچنین می تواند از مایعات تمیز مانند دوغ، آب، چای کم رنگ و سوپ برای جایگزینی آب از دست رفته بدن کودک استفاده کند ولی آبمیوه یا نوشابه نباید به کودک داده شود. چون این مواد اسهال را بیشتر می کنند.

خودتان دارو ندهید!

برای درمان اسهال کودکان، باید اول نوع بیماری معلوم شود و این موضوع را پزشک معلوم کند. مثلا ممکن است این اسهال از نوع ویروسی باشد و نیازی به آنتی بیوتیک نداشته باشد، بنابراین مادران نباید خودسرانه آنتی بیوتیک یا داروهای دیگر را به کودک بدهند. همچنین استفاده از داروهای سرکوب کننده استفراغ یا ضداسهال مثل دی سیکلومین که روده کودک را فلج می کند، در کودکان ممنوع است، چون هم مانع از دفع به موقع میکروب ها از بدن می شود و هم برای کودکان عوارض بدی دارد.

غذاهای خوب، غذاهای بد

کودکی که دچار اسهال شده، باید غذای مناسب دریافت کند تا وزنش کم نشود. ماست یک غذای بسیار خوب برای این مواقع است. برنج، گوشت، ماکارونی، سیب زمینی، ماهی، تخم مرغ، غلات، حبوبات، موز، سیب یا هویج پخته هم باعث می شود کودک وزن از دست ندهد و انرژی او هم برای مبارزه با بیماری تامین شود. در مقابل، آبمیوه، نوشابه، میوه های خام و سبزی نباید به کودک داده شود، چون اسهال او را بیشتر می کند.

زنگ خطر چیست؟

با این که گفتیم این بیماری خود به خود خوب می شود اما یک سری از علائم هستند که در صورت اتفاق افتادنشان باید هرچه زودتر کودک را به نزد پزشک ببرید. اگر دفعات اسهال زیاد باشد، حجم اسهال زیاد باشد، اسهال خونی باشد، کودک تب داشته باشد یا عطش به آب داشته باشد. یا این که بی حال بوده و قادر به شیرخوردن یا غذاخوردن نباشد، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد. پزشک براساس آزمایش مدفوع، نوع اسهال را تشخیص داده و برای آن دارو تجویز می کند.