

El lehet-e kényeztetni egy kisbabát?

Gyakran hallani manapság a csecsemő el kényeztetéséről, holott lehetetlenség elkényeztetni egy kisbabát. A szülők egy részét sikerrel győzték meg arról, hogy a kisbabáknak meg kell tanulniuk egyedül is megenni, és ahhoz, hogy önállóvá váljanak, nem szabad velük túl engedékenyen bánni. A szülők attól félnek, hogy a túl sok szeretettől és ölelgetéstől a babák telhetetlenné válnak. Attól rettegnek, hogy a kisbabákból követelőző szörnyetegek lesznek, akik aztán egy perc nyugtot sem hagynak a szüleiknek. Ez az érvelés teljesen téves. A kisbabák csak annyit kérnek, amennyire szükségük van. Amikor a szükségletük kielégül, akkor elégedettek.

Egy érdekes vizsgálat azt mutatta ki, hogy azok a csecsemők, akik életük első három hónapjában hosszú időt töltöttek anyjuk karjában, az első életévük végére meglehetősen önállóvá váltak. Örültek, ha ölebe vették őket, de azt se bánták, ha lerakták őket, és szívesen játszottak önállóan. Azonban azok a csecsemők, akiket az elején csak rövid időszakokra vettek ölebe, ambivalenciát mutattak az első év végére. A jelek szerint nem kedvelték



anyira, ha ölebe vették őket, viszont ellenkeztek, ha lerakták őket, és nem szívesen játszottak önállóan. Ebből a tanulmányból egyértelműen az derült ki, hogy azok a csecsemők viselkedtek elkényeztetetten, akiket nem tartottak eleget öleben.

És hogyan reagálunk, ha sír a baba? Gyermeknevelési „szakemberek” legtöbbször azt a tanácsot adják a szülőknek, hogy ne menjenek oda minden egyes alkalommal a csecsemőjükhöz, amikor az sír, mert akkor „elkényeztetett” és követelőző gyerekké válik. Sokan még ma is helytelennek vélik odamenéssel megerősíteni a síros viselkedést, mert attól félnek, hogy a kisbabák ennek hatására egyre többet fognak sírni, hogy figyelmet kapjanak. Azt állítják, hogy ha nem vesz tudomást a sírásról, akkor a síros viselkedés idővel csökken. Pontosan ez történik az intézeti csecsemőkkel is, akiknek a követeléseire sohasem reagálnak. Egy idő után valóban teljesen abbahagyják a sírást. Továbbá: rendkívül passzívok válnak; a fejlődés legtöbb aspektusában fogyatékoságot mutatnak; és képtelenek egészséges kötődést kialakítani. Ők azoknak az emberi lényeknek a prototípusai, akik feladták.

A családban felnevelt babáknál azt találták a kutatók, hogy azon anyák csecsemői, akik rögtön reagáltak a babáik jelzéseire, nem váltak nyugtossá és követelőzővé, és nem lettek passzívok. Igényeik kommunikálására ezek a babák - a sírás mellett - már korán más módokat fejlesztettek ki.

Számos indok magyarázza, hogy miért rendkívül fontos hamar kielégíteni a babák igényeit, amikor sírnak. Az életük első pár évében véleményét formálnak önmagukról, másokról és általában a világról. Az a kisbaba, akinek a sírásáról nem vesznek tudomást, arra a következtetésre juthat, hogy a világ kiszámíthatatlan, és hogy nem várhatja el, hogy mások kielégítsék a szükségleteit.

Esetleg úgy nő fel, hogy teljesen sohasem lesz képes megbízni senkiben. Azt is tanulhatja ebből, hogy nincs elég hatalma ahhoz, hogy eldönthesse, mi történjen vele, aminek eredményeként később tehetetlennek és gyámoltalannak érzi magát, valamint értéktelennek, lényegtelennek és szeretetre méltatlannak.

Ezzel szemben: ha valaki mindig reagál a sí-

rására, akkor mély bizalmat, valamint az erő és az önbecsülés érzését fogja kifejleszteni. A kisbabák nem próbálják manipulálni a szüleiket, és nincs elképzelésük hatalmi harcokról. Annyit tudnak, hogy valamire szükségük van, és hogy amikor sírnak, akkor vagy jön valaki, vagy nem. Amikor a kisbabák sírására nem reagálnak, akkor ők képtelenek arra, hogy valaki más szemzőgéből lássák a helyzetet. Nem gondolják ilyenkor azt, hogy: „A mamám nagyon szeret, csak most fáradtnak érzi magát.” Nem. Ők kizárólag a saját szempontjukból képesek értelmezni a szituációt, és csak önmagukra vonatkozóan tudnak következtetéseket levonni: „nem vagyok fontos”, „semmi hatalmam sincs”, „senki sem szeret”. Tehát ha nem veszünk tudomást a kisbaba sírásáról, akkor önmagával kapcsolatban téves információt adunk neki, amire aztán az egész jövőbeli szemléletmódja épül.

Egyes szülők - azon igyekeztükben, hogy megkímélik a csecsemőjüket a frusztrációtól és az erőfeszítéstől - megpróbálják kitalálni és előre kielégíteni kisbabájuk feltételezett szükségleteit. Megetetik, mielőtt megéhezne; megfordítják, mielőtt ő bármi jelét mutatná annak, hogy kényelmetlenül fekszen; játékokat nyomnak a kezébe, mielőtt ő nyúlna értük. Igaz ugyan, hogy az ilyen babák ritkán válnak frusztrálttá, ám nem kapnak lehetőséget arra, hogy megtapasztalják: hatni képesek. Nem fognak könnyen kapcsolatot találni a saját tevékenységük és a külvilág eseményei között. Amit legjobban úgy tanulnak meg, ha megtapasztalják, hogy vannak olyan emberek, akik reagálnak a szükségleteikre, miután azokat ők kimutatták.

Amikor a szülők nagyon érzékenyvé válnak a kisbabájuk jelzéseire, és testükhöz közel tartják őket, akkor a kisbabák sokszor nem is sírással jelzik a szükségleteiket. Megtanulnak mocorgással és nyögdecseléssel kommunikálni, ahogy azt a következő példa is illusztrálja:

Csecsemőkorában a fiam mózeskosárban aludt, és az éjszakai etetéshez rendszerint a sírása ébresztett fel. Amikor öt évvel később megszületett a lányom, ő kezdettől fogva mellettem aludt, velem közeli testi kontaktusban, és az éjszakai etetésért sohasem sírt. Éjjelente szelíd és buzgó nyögdecseléssel ébresztett fel. Éreztem, hogy fészkelődik és a mellem után kutat. Megtanulta, hogy a buzgó, nyögdecselelő hangok meghozzák számára, amit akar. Ez a napközben is így volt. Nem előztem meg a szükségleteit, de nem is vártam meg, amíg elkezd sírni.

Elképzeltető, hogy egy aktuális szükséglet - pl. éhség okozta evés iránti vágy - kielégítéséért történő sírás olyankor következik be, amikor a kisbaba finomabb jelzéseire nem érkezik válasz. Ilyenkor a sírás már a frusztrációt, a türelmetlenséget és a kényelmetlenségérzést jelzi, mert a baba egyre intenzívebben érzi a hiányt.

Fontos azonban tudni, hogy a sírás nem mindig jelez azonnali szükségletet, ami a szülők számára zavarba ejtő tény lehet. A kisbabák arra is használják a sírást, hogy a segítségével szabaduljanak meg a bennük felgyülemlett stressztől, főleg a nap végén. De bármi is legyen a sírás oka, nem fogod elkényeztetni a babádat azzal, ha ilyenkor felveszed, mert amire neki szüksége van, az: a gyors reagálásod és a figyelmed.

Részlet Dr. Aletha J. Solter:
Okos baba című könyvéből

Élelmiszeripari szakértők ezt a 8 ételt nem hajlandók megenni!

Egy amerikai egészségmagazin megkérdezett nyolc olyan embert, aki az élelmiszeriparban dolgozik és rálát arra, hogy az agrárcégek abban az iparágban hogyan „készítik” az ételeket, hogy ők mit nem lennének hajlandók megenni. Alább a Prevent Disease e cikkéből szemezgetünk.

1. Amit az endokrinológus nem enne meg: **paradicsomkonzerv**

Fredrick Vom Saal, a Michigani Egyetemen kutatja a biszfenol-A hatását az emberei szervezetre. Ez az elterjedt műanyag a konzervdobozok belső bélésében van. Szerkezetében nagyon hasonlít az ösztrogénre, ezért összezavarja a szervezet hormonháztartását, szaporodási problémákat, szívbetegséget, cukorbetegséget és akár túlsúlyt is okozva. A paradicsom savassága ezt az anyagot kioldja a dobozból, ezért a kutató szerint érdemes elkerülni. Ő inkább üveges paradicsomkonzervet vesz, annál nincs ez a probléma.

2. Amit az állattartó nem enne meg: **tápos marha húsa**

Joel Salatin, a Polyface Farms egyik tulajdonosaként alapvetően állattartással foglalkozik, bár számos könyvet is írt a fenntartható gazdálkodásról. Am nem enne meg a marhahúst, ha nem legeltetett marháról van szó. Amikor a gazdák különböző kukorica- és szója-alapú tápokkal hízlalják az állatokat a vágósúly gyorsabb elérése érdekében, nem számolnak azzal: a vevők sokkal kevésbé tápláló húst kapnak, mint ez egy hatósági vizsgálatból is kiderült. Salatin szerint hagyományosan legeltetett marhát érdemes csak venni.

3. Amit a toxikológus nem enne meg: **mikrós pattogatott kukorica**

Olga Naidenko, az Environmental Working Group amerikai civil szervezet vezető kutatója szerint a csomagolásban lévő különböző vegyszerek miatt nem érdemes mikrós kukoricát pattogatni. A PFOC például természetlenné tesz kutatások szerint és rákot is okoz. A vegyszer gyártói már meg is ígérték, hogy 2015-ig kivetik a használatból. A mikrózással a mérge beivódik a kukoricába, s elfogyasztva évekig halmozódik a szervezetben. Pedig nem olyan nehéz elkerülni: pattogtassuk a kukoricát a tűzhelyen, fedő alatt.

4. Amit az agrárigazgató nem enne meg: **nem bio krumpli**

Jeffrey Moyer az amerikai biosztenderket meghatározó szövetség elnöke, sosem enne olyan burgonyát, amit ipari módszerekkel termesztettek. Ugyanis a gyökér- és gumósöszödségek felszívják a talajban lévő növényirtókat, rovarirtókat, gombák elleni készítményeket. Több krumplitermesztő is azt mesélte neki: sosem ennék meg a saját krumplijukat, mivel tudják, mit tesznek rá. Maguknak inkább külön természetnek burgonyát, kisebb hozammal, de kevesebb vegyszerrel. A krumplit magát növekedése során szinte folyamatosan permetezik a gombák ellen, majd úgy takarítják be, hogy a növény zöld részét szándékosan előlik gyomirtóval. Sok esetben utána még a kicsírázás ellen hormonokkal is kezelik. A krumpli megmosása vagy megpucolása a vegyi koktéll elkerüléséhez kevés.

5. A halkutató nem enne meg a **tenyésztett lazacot**.

Dr. David Carpenter kutató 2004-ben a Science tudományos lapban is írt a halakban felhalmozódó vegyszerekről. Szerinte a természet nem arra teremtette a lazacot, hogy egymás hegyén hátán éljenek kis zárt medencékben, szóját, csirketrágyát és porított csirketolajat egyenek. Ennek eredményeként a halakban mindenféle rákkeltő anyagok halmozódnak fel és még kevesebb is bennük a D-vitamin. Van viszont jó sok antibiotikum. A legrosszabbnak ilyen szempontból az észak-európai halgazdaságok bizonyultak. A halak olyan szennyezettek, hogy félévente egy halvacSORA elfogyasztásánál többet nem ajánl a kutató - hacsak nem vad alaszkai lazacról van szó.

6. Rákkutató: **hormonkezelt tehenektől származó tej**

Rick North, aki az American Cancer Society rákellenes szervezet oregoni szervezőt vezet, csak biztos forrásból fogyasztana tejet. Ugyanis a legtöbb nagy gazdaságban növekedési hormonokkal kezelik a tejelő teheneket a hozam fokozása érdekében. Mellesleg tögyfertőzésekhez is vezet, s felhalmozódik a tejben egy inzulinszerű növekedésserkentő, az IGF-1. Még nem teljesen egyértelmű, de nagyon úgy tűnik, hogy ezt az anyagot az emberi emésztés nem vagy csak részben bontja le, s emiatt rákkeltő lehet.

7. GMO-kutató : **erjesztetlen GMO-szója**

Michael Harris biotechnológus több génkezelt élelmiszer előállítására is foglalkozott, s számos gyógyszeripari céget vezetett. Mégis igyekeznél bioszóját találni. Ez persze nem lenne könnyű, hiszen a világ szójatermésének 90 százaléka ma már génkezelt.

Ám a legnagyobb baj, ha a szójabab erjesztetlen - például a szójatejben - mert ilyenkor a szójában található természetes hormon-szerű vegyületek rákkeltőek lehetnek, és még butítanak is.

8. Agrárkutató: **nem bio alma**

Mark Kastel, volt agráripari szakértő és a Cornucopia Institute bio-kutatóintézet egyik vezetője szerint napi egy alma már nem feltétlenül tartja távol az orvost. Ugyanis a modern almatermelésben a fákat szinte mind olyan alanyokra oltják, amelyek a hozamot növelik, s nem túl ellenállóak a fák a betegségekkel szemben. Így folyamatosan permetezni kell őket. A permetszer emberre elvben nem veszélyes, de mégis több a rákos megbetegedés a gazdaságokban dolgozók körében - mutat rá a kutató.

Forrás: hir24.hu