



## Myter og sannheter om barn

Myter om barn og helse er mange og veletablerte. Her ser vi raskt på 9 av de vanligste mytene.

### 1. Sukker gir hyperaktive barn

\*FEIL. Det er ikke vitenskapelige studier som klart viser at sukker gir hyperaktive barn. Det er mer sannsynlig at barn blir påvirket av den situasjonen de er i når kaker og godterier serveres. Ettersom aktivitetsnivået vanligvis er nokså høyt i for eksempel bursdagsselskaper, er det antakeligvis vanskelig for enkelte barn å roe seg ned igjen når selskapet er over.

### 2. Møkk er bra for immunforsvaret

\* NEI, men overdreven renslighet kan kanskje forårsake astma og allergier. Litt skitt og møkk stimulerer og styrker immunforsvaret.

### 3. Cola og loff er bra mot magesjau

\* TJA. Utvannet cola uten kullsyre kan hjelpe noe, men det beste middelet mot kvalme og magesjau er eplemost og farris uten kullsyre blandet 50-50. Loff kan hjelpe til å binde magen etter en omgang med magesyke.

### 4. Det er farlig å bade etter at man har spist

\* TJA. Dersom man er overmett, kan det være lurt å holde seg unna vannet, men hvis man har

inntatt et lettere måltid, har man høyt blodsukker og påfyll av energi, og tåler godt noen runder i vannet.

### **5. Det er skadelig for øynene å sitte nærme TV'n.**

\* NEI, det skader ikke øynene, men dersom barnet sitter veldig nær fjernsynet, kan det tyde på at barnet har dårlig syn. Oppsøk optiker ved mistanke om at barnet ser dårlig.

### **6. Det er farlig å vekke et barn som går i søvne**

NEI, det er ikke farlig å vekke et barn som går i søvne, men barnet er mest sannsynlig svært desorientert og forvirret når du vekker ham, og det kan være en kjedelig opplevelse – både for deg og barnet. Den beste måten å takle små søvngjengere på, er å forsiktig lede dem tilbake til sengen.

De fleste søvngjengere står opp et par timer etter at de har lagt seg. For små barn betyr dette som regel at de går i søvne mens foreldrene fremdeles er våkne. Men det er ikke alltid slik, og for å unngå at barnet skader seg mens det går i søvne, er det viktig å fjerne leker og ting som barnet kan snuble over, og å sikre trapper med en grind. Sørg også for å låse vinduer og dører slik at barnet ikke kan komme seg ut. Noen foreldre henger en liten bjelle på barnets dør, slik at de hører det når barnet står opp.

### **7. Smokk kan ødelegge barnets tannstilling**

\* NEI, så lenge barnet slutter med smokken før hun får permanente tenner, vil ikke smokken skade tannstillingen.

### **8. Fluor misfarger barnets tenner**

SANT: For mye fluor kan skade de permanente tennene som er under utvikling hos barnet. Skaden viser seg som regel som små hvite flekker eller streker på tennene, men i alvorlige tilfeller kan tennene bli brune og ujevne. Tenk på hvilke fluorkilder ditt barn utsettes for, og snakk gjerne med helsestasjonen dersom du er usikker på hvor mye fluor du bør gi barnet ditt.

### **9. Husdyr kan forårsake allergi hos barn**

TJA: Her strides ekspertene. Tradisjonelt har det vært ansett som fakta at husdyr kan forårsake allergier hos barn, spesielt dersom barnet har allergi eller astma fra før. Nyere forskning antyder derimot at tidlig eksponering for husdyr kan beskytte spedbarn mot mindre utvikling av allergier.

Kilde:

Klikk.no

Astmainfo.no

Babycenter.com