

Здоровья вам и вашим детям!

# МАМА

## В НОМЕРЕ:



Часто слышишь от мам жалобы на своих детей: раскидал все игрушки, вещи, а убирать не хочет. Как приучить ребенка к порядку?

Читайте на 2-й стр.



После рождения ребенка меняется эмоциональное состояние женщины, она чувствует усталость, хроническое недосыпание, становится раздражительной, плаксивой, появляется апатия. Ей кажется, что она плохая мама. Что делать, как справиться с этим состоянием – наиболее задаваемые вопросы родивших женщин психологу.

Читайте на 3-й стр.



О роли нуклеиновых кислот в передаче наследственных признаков знают многие читатели – даже далекие от медицины и биологии. Голубые глаза ребенка, трогательная родинка, появляющаяся с постоянством в разных поколениях семьи, черты характера, предрасположенность к заболеваниям и многое другое связано со структурой и функцией ДНК и РНК – двух типов нуклеиновых кислот, ответственных за хранение и передачу наследуемых признаков. В процессах, подготавливающих биосинтез, удвоение нуклеиновых кислот, обеспечивающих деление клеток и рост тканей, важнейшая роль принадлежит одному из витаминов группы В – фолиевой кислоте.

Читайте на 4-й стр.



№ 3(43) апрель 2012 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



## На приеме у врача

# СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ

Приходя на обучающие занятия, наши женщины задают много вопросов и один из них: зачем беременным женщинам глобальное обследование, насколько оно необходимо?

Каждая беременная женщина нуждается в тщательном медицинском наблюдении, а его форму (ведение в женской консультации или в коммерческом медицинском центре) она вправе выбрать сама.

Независимо от места наблюдения объем обследований должен быть не меньше обязательного минимума, определенного Минздравом Украины. Рекомендуется впервые прийти на прием к акушеру-гинекологу в женскую консультацию на 2-ой или 3-ей неделе задержки менструации, а потом еще раз через две недели – в эти сроки решается: допустима ли беременность, является ли она маточной, а также разрабатывается индивидуальный план обследования беременной женщины.

План обследования беременной женщины обычно включает:

**1. Консультации акушера-гинеколога.** До 28-й недели, если беременность протекает без осложнений, вам предложат приходиться на консультацию к акушеру-гинекологу раз в три-четыре недели. Позже визиты станут чаще: раз в две недели – до 36-й недели, а перед родами – еженедельно. Каждое посещение предусматривает общий и акушерский осмотры, которые по-

кажут, все ли идет нормально, а также рекомендации по образу жизни и питанию и медицинские назначения при наличии соответствующих показаний. Уже при первом посещении врача приготовьтесь ответить на некоторые его вопросы:

- ◆ год рождения и профессия: ваши и вашего мужа;
- ◆ место рождения (поскольку некоторые

Окончание на 2-й стр.

Начало на 1-й стр.

заболевания наследуются и свойственны определенным этническим группам и географическим областям);

- ◆ **здоровье:** какие болезни и операции вы перенесли; принимаете ли какие-либо лекарства, страдаете ли аллергией;
- ◆ **медицинская история семьи:** рождались ли в вашей семье близнецы; были ли наследственные заболевания;
- ◆ **контрацептивы:** какими средствами пользовались и когда перестали их употреблять;
- ◆ **менструальный цикл:** когда начались менструации; какова их регулярность и продолжительность; первый день последнего цикла;
- ◆ **репродуктивное здоровье:** предыдущие беременности, а также выкидыши и аборты.

В первое посещение у акушера-гинеколога во время общего осмотра у вас измерят рост, а вот контроль за весом тела будет вестись с этого момента постоянно. Будущая мама должна знать об оптимальной прибавке в весе. Так, к 12-ти неделям она составляет 2 кг, к 16-ти неделям – 2,5 кг, к 20-ти неделям – 3 кг, к 24-й неделе – 4,5 кг, к 28-й неделе – 9 кг, к 32-й неделе – 11 кг, к 36-й – 12 кг. На 40-й неделе вы можете потерять в весе – это значит, что роды надо ждать в ближайшие 10 дней. Кроме того, во время беременности чрезвычайно важно регулярное измерение кровяного давления. В норме артериальное давление составляет 110/70 – 120/80 мм. рт. ст. и может повышаться на 10-15%, если женщина волнуется во время визита к врачу.

При постановке на учет и в 36 недель у женщины проводят исследование флоры влагалища, уретры, цервикального канала. Если мазок I или II степени чистоты – это считается нормой. Нередко во время беременности активизируется грибковая флора, доставляя много хлопот будущей маме. Однако, с помощью современных противогрибковых средств проявления влагалищного кандидоза легко купируются, не причиняя вреда развивающемуся плоду.

**2. Ультразвуковые исследования.** Данный метод исследования обладает достаточно большой информативностью и позволяет ответить на очень важные вопросы: место прикрепления плодного яйца, расположение плаценты, положение плода в матке, развитие ребенка, его пол и многие другие. В связи с этим ультразвуковое исследование матки и плода обязательно рекомендуется проводить в каждом триместре: на 10-12 неделе, 20-22 неделе, 30-32 неделе и перед родами. По показаниям выполняют



# СЛЕДСТВИЕ ПОТЯЖУ

доплерометрию – измерение маточно-плацентарного кровотока.

**3. Исследования мочи.** Общий анализ мочи акушер-гинеколог попросит вас сдавать достаточно часто, практически перед каждым визитом. При исследовании мочи врачу важно оценить содержание сахара (который повышается при сахарном диабете, в том числе гестационном); уровень белка (повышающийся при нарушениях функции почек или при поздних токсикозах) и форменных элементов крови (лейкоцитов и эритроцитов), которые в норме у беременных могут быть слегка повышенными.

**4. Клинический анализ крови.** Его рекомендуется сдавать один раз в два месяца, прежде всего, для того, чтобы выявить наличие анемии – снижения эритроцитов и гемоглобина. Многие женщины склонны к анемии во время беременности. Обычно это связано с нехваткой железа в результате повышенной потребности в нем. При склонности к анемии или при ее легких формах, чтобы добиться улучшения показателей крови, бывает достаточно нормализовать режим дня и упорядочить питание. Для этого надо

добавить в рацион продукты, богатые железом (постное мясо, печень, шпинат, бобы, сухофрукты, гречневая крупа, зеленый горошек, черная смородина, яблоки, черника, шиповник). А если это не поможет, врач вам выпишет препараты с железом. До родов обязательно нужно нормализовать уровень гемоглобина и эритроцитов в крови.

**5. Исследование свертывающей системы крови.** У беременной женщины обязательно исследуют показатели времени кровотечения и времени свертывания, чтобы исключить возможность большой кровопотери во время и после родов.

**6. Биохимический анализ крови.** Однократно (если к тому нет других показаний) во время беременности исследуются основные биохимические показатели – общий белок, мочевины, креатинин, ферменты.

**7. Тройной тест (АФП, ХГЧ, эстриол).** Проводится на 15-18-й неделе беременности и является скрининговым методом диагностики некоторых наследственных заболеваний плода. Превышение допустимых уровней АФП, ХГЧ и эстриола может озна-

чать, что у вас двойня, неправильно рассчитан срок беременности, в развитии ребенка есть отклонения (например, нарушение формирования спинного мозга и позвоночника, что требует целый ряд других исследований, в том числе УЗИ и амниоцентеза). В клиниках, оснащенных сверхсовременными ультразвуковыми аппаратами, могут не проводить данное исследование.

**8. Исследование крови на группу крови и резус-фактор.** Во время беременности дважды (на ранних сроках и непосредственно перед родами) у вас возьмут кровь из вены, чтобы установить группу крови и резус-фактор. У 15% людей резус-фактор отрицательный, но даже если вы входите в их число, проблемы в виде развития резус-конфликта могут возникнуть только, если резус-фактор ребенка окажется положительным. Это не опасно при первой беременности, а при последующих – необходимо регулярно сдавать кровь на наличие резус-антител к эритроцитам ребенка, свидетельствующих о развитии иммунологического конфликта.

**9. Анализ крови на инфекции.** Выявляется наличие антител к вирусу иммунодефицита человека (ВИЧ), возбудителю сифилиса (RW), маркерам вирусных гепатитов.

**10. Консультации врачей-специалистов** (отоларинголог, окулист, терапевт, хирург). Каждая консультация проводится однократно на ранних сроках беременности, а если возникли какие-либо проблемы, то дополнительно, по решению наблюдающего вас акушера-гинеколога.

**11. Кардиотоаграмма (КТГ).** КТГ позволяет регистрировать сердечную деятельность плода. Данное исследование проводится только на последних месяцах беременности и в родах.

**12. Дополнительные исследования.** Иногда во время ведения беременности у врача возникает необходимость направить женщину для проведения дополнительных исследований: влагалищного отделяемого и крови на наличие внутриутробных инфекций; консультаций у генетика, сосудистого хирурга, нефролога, кардиолога и других специалистов; генетическое обследование и т.д.

Многие будущие мамы, знакомясь с планом ведения беременности, считают его достаточно большим. Но давайте не будем забывать, что он рассчитан на двоих – маму и малыша, и при этом второй обследуемый – совсем крохотный и глубоко спрятан в маточном организме.

Людмила Островская,  
врач-акушер, гинеколог

# ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА ПОРЯДКА

**Мечта любого родителя – ребенок, который всегда убирает за собой игрушки.**

Но такие дети встречаются не часто, а ведь в этом виноваты мы сами – родители. Те мамы и папы, которые не приучают своего ребенка убирать за собой с первых дней жизни, получают потом мальчика или девочку, которые совершенно не стремятся к порядку – по всей комнате разбросаны машинки, самолеты, одежда, пупсы, куклы и прочие нужные и ненужные вещи. Многие не считают, что это важно, кто-то вообще сам не стремится держать свой дом в чистоте. Но если вы к таким людям не относитесь – начинайте учить вашего ребенка прямо сейчас.

Порядок на столе – это порядок в голове. Приучая ребенка держать свою комнату в порядке, вы даете ему представление о дисциплине, что несомненно пригодится ему в школе.

Вот несколько принципов, которые нужно соблюдать родителям:

Первый: показывайте собственный пример. Если вы сами не склонны к чистоте – научить ребенка вам будет сложно. Если ваш малыш не видит, как вы вводите чистоту, то у него не возникнет такого желания. Обычно, дети в возрасте 1-2 лет с удовольствием помогают маме мыть и вытирать пыль – поощряйте это желание ребенка, выделите ему свою персональную тряпочку. Так что во всем должен быть ваш пример. Если вы чистолюбны – будет очень легко привить это качество вашему отпрыску.

Второй: делаем все вместе. Согласитесь, что ребенку кажется несправедливым, когда он убирает игрушки, а вы валяетесь на диване. Поэтому если уж надо прибираться – вы делаете это вместе, наравне. Делая уборку вместе с вами, ваш ребенок будет чувствовать себя полноправным членом семьи, а не ребенком, которого заставляют прибираться.

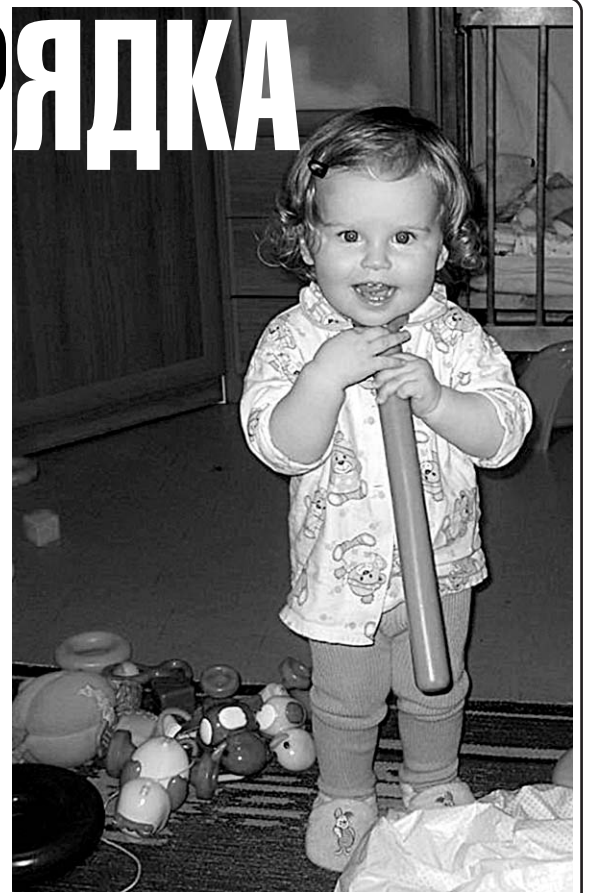
Третий: всегда просите, а не заставляйте. Не стоит начинать свой разговор с требований убрать вещи. Попросите

ребенка по-хорошему, объясните ему, что вы устали, но обязательно поможете ему в уборке, но он должен ее начать самостоятельно. Заставляя ребенка прибираться против его воли, вы только усилите негативные ощущения от этого занятия.

Четвертый: давайте вознаграждение. Речь идет вовсе не о деньгах. Давать деньги за уборку вовсе не правильно, но это не значит что ребенка не надо поощрять за вовремя убранные вещи. Если ребенок всю неделю соблюдал порядок – он должен получить вознаграждение – поход в парк, катание на аттракционах или еще какое-то приятное событие.

Всего 4 принципа, чтобы наладить взаимоотношения и научить ребенка порядку. Помните, что если ваш ребенок не хочет чего-то делать – возможно, это ваша собственная оплошность или лень.

Татьяна Рогожинская,  
психолог



## Советы психолога

## МАМА УСТАЛА...

**Быть мамой и приятно и сложно. И радости много и огорчений достаточно. А справляться нужно вопреки усталости, отрешенности и нервишкам – работа у нас такая!**

**С рождением ребенка жизнь меняется кардинально и бесповоротно. Отныне каждый свой шаг вы соотносите с потребностями маленького человека. Вы совершенно истощены и физически, и морально, следствием постоянной усталости могут быть две вещи: агрессия и апатия. Порой они существуют параллельно, поочередно сменяя друг друга.**

**Материнская агрессия**

Об этой стороне материнства у нас как-то не принято говорить. Однако это не означает, что подобного явления не существует. Родители, обезумевшие от детского плача, порой совершенно перестают себя контролировать, они готовы сделать что угодно, лишь бы ребенок замолчал. И, к сожалению, делают. В педиатрии существует даже понятие «травма от сотрясения». Такую травму ребенок может получить, если его с силой тряхнут в порыве злости. Последствие печально: в их числе дислексия, синдром дефицита внимания, задержка умственного развития и даже смерть.

Оказывается, невозможно все взять под строгий родительский контроль и поместить в жесткие рамки «правильного поведения». Тогда-то родитель и ощущает свою беспомощность, и как следствие – его охватывает гнев, раздражение, злость. Но как же справиться со своим постоянным внутренним напряжением и тревогой? Как не допустить агрессии по отношению к ребенку?

**Если ребенок довел вас до истерики вы чувствуете, что перестаете себя контролировать и уже готовы ударить его, скажите себе СТОП.** Передайте чадо кому-нибудь из домашних и отправляйтесь пить чай, принимать душ и ли звонить подруге – займитесь чем угодно приятным для себя. Подойдет поход в ближайший магазин или просто прогулка. Это лучше, чем трястись от злости, пытаясь прилежно выполнять материнские обязанности.

**Представьте себе в ярких красках, что было бы, если бы вы не сдержали и избili ребенка, наорали на него или сделали еще что-то, что вам в тот момент хотелось.** Представили? Не правда ли, разбитая чашка, которую вы со всего маху швырнули о стенку, гораздо меньшая потеря?

Когда придете в себя, с позитивным настроем возвращайтесь к малышу.

**Ищем компромисс**

Постарайтесь проанализировать свое состояние. Очевидно одно: вы действительно очень устали и вам нужен отдых. Постарайтесь так организовать режим дня, чтобы в нем нашлось хоть какое-то место для вашего личного времени. Если малышу уже больше трех лет, с ним можно попробовать договориться, что в определенный момент вам надо побыть одной, а потом вы обязательно вернетесь к нему. Ребенок вполне может понять, что у каждого человека – и большого, и маленького – должно быть время для себя, свое внутреннее пространство, которое никто не может нарушить. Постепенно у малыша вырабатывается чувство уважения к вашим занятиям и вашему времени. Кроме того, на вашем примере он учится выражать словами, что с ним происходит, что он чувствует в данный момент, а значит, легко сможет рассказать вам и о своих переживаниях. С точки зрения психологии это очень важное умение – не загонять свои чувства вглубь, а уметь ими делиться с понимающими, близкими людьми.

**Что делать, когда делать ничего не хочется**

Другой стороной усталости может быть апатия. Наверное, нет человека, которому не знакомо это чувство. Слово «апатия» в переводе с греческого означает «бесстрастность», это состояние эмоциональной пассивности, безразличия, равнодушия к событиям окружающей действительности.

Но апатия молодой мамы осложняется тем, что она несет ответственность не только за себя, но и за ребенка. Его нужно кормить, укладывать спать, заниматься с ним разными полезными вещами, а сил не остается уже ни на что.

Перечитайте какую-нибудь остроумную книжку, желательнее, напрямую связанную с детской темой.

Вспомните о своем хобби. Если же вспоминать нечего, то найдите для себя какое-нибудь новое увлечение.

Займитесь спортом – это классическое средство от апатии, заодно и фигуру в порядок приведете.

Общайтесь, заводите новые знакомства. Даже если это будут не профессиональные и деловые связи, а дружба с мамочками на детской площадке, это все равно выход из болезненного и разрушительного самокопания.

**Мамы всякие нужны**

В психологии есть понятие «комплекс личности». Считается, что этот комплекс характерен для преуспевающих бизнес-леди, однако страсть к перфекционизму встречается и у молодых мам, посвятивших себя воспитанию ребенка.

Поверьте, что даже от любимого ребенка можно устать! «Нельзя устать от того, кого любишь» – это красивые слова и не более того. Как раз те, кто постоянно переживает за своего ребенка, стремятся дать ему как можно больше, исчерпывают эмоциональные ресурсы быстрее, чем родители, которые не слишком сильно задумываются о высоких материях.

Раннее развитие никуда не убежит, и, возможно, гораздо больше пользы и маме, и малышу принесет прогулка по парку или неделя ничегонеделания, не омраченная угрызениями совести.

Подумайте, ведь всегда найдутся мамы, которые будут заниматься развитием своего ребенка больше, чем вы. Найдутся и другие – те, что будут делать гораздо меньше вашего. Так стоит ли постоянно оглядываться на тех и на других?

**Кто может помочь?**

**Муж.** Расскажите ему обо всем, что с вами происходит. Подумайте вместе, как из общего ежедневного расписания выкроить пару часиков, которые вы можете потратить только на себя.

**Подруга.** От нее требуется выслушать вас и утешить. Прекрасно, если у вашей наперсницы был подобный жизненный опыт, тогда она хорошо сможет вас понять. Через подобное прошли очень много женщин. И благополучно вышли из него!

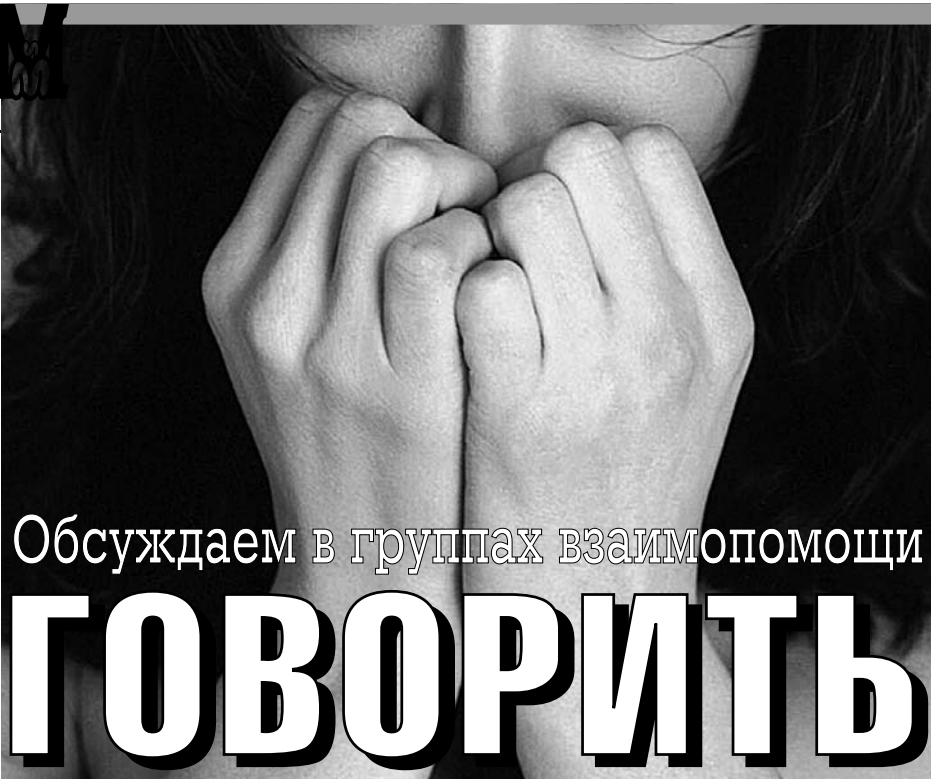
**Мама или свекровь.** Порой жаловаться на жизнь маме – себе дороже, потому что она переживает еще больше вашего. Но вот доверить на какое-то время дитя любимой бабушке, пока вы приходите в себя, – почему бы и нет?

**Психотерапевт.** Конечно, этот вариант требует материальных затрат, но обычно они оправданны.

Если вы чувствуете, что не справляетесь с домашним хозяйством, найдите помощницу и передайте ей часть бытовых забот и проблем.

**Наталья Ополинская,**  
руководитель центра «Мама и малыш»

(По материалам журнала «Домашний очаг»)



Обсуждаем в группах взаимопомощи

**ГОВОРИТЬ****или не говорить?**

**Можно без преувеличения сказать, что проблема, о которой пойдет речь, актуальна для всех ВИЧ-положительных людей. Это вопрос о раскрытии своего ВИЧ-статуса окружающим.**

Какие последствия может повлечь за собой ваше решение?

Едва ли не самый трудный из множества вопросов, которые вынужден решать для себя человек, получивший положительный результат теста на ВИЧ – нужно ли сообщать кому-либо о своем диагнозе и если да, то кому и как.

Первый и главный совет: не торопитесь! Не принимайте это решение под влиянием эмоций или под чьим-то давлением. До сих пор бытует миф, что человек с ВИЧ-инфекцией якобы «обязан» сообщать окружающим о диагнозе. Это не так. Ваш диагноз – это ваша тайна, которую защищает закон. Принудительное раскрытие диагноза – преступление (если его совершает, к примеру, медработник) или безнравственный поступок (если виновник разглашения – частное лицо). Разглашение ВИЧ-статуса никак не связано с безопасностью окружающих и с профилактикой распространения ВИЧ-инфекции.

В принципе, вы можете хранить свой диагноз в секрете – между вами и лечащим врачом – сколь угодно долго. Если вы хотите его раскрыть кому-либо, вначале убедитесь, что готовы к этому шагу. Помните – тот, кому вы откроетесь, никогда не забудет ваших слов – секрет нельзя «взять обратно». Взвесьте все «за» и «против».

Раскрытие диагноза может иметь положительные последствия:

- ◆ не надо больше скрывать от всех свою тайну;
- ◆ можно откровенно обсуждать волнующие вас вопросы и получать адекватную поддержку;
- ◆ отношения с близкими могут стать более теплыми и искренними, чем раньше.

Но также оно может иметь отрицательные последствия:

- ◆ вашу тайну могут разгласить – она теперь не только ваша;
- ◆ человек, перед которым вы раскроетесь, может отвернуться от вас;
- ◆ существует риск дискриминации (на работе и т.п.);
- ◆ отношения с близкими могут стать более натянутыми и отстраненными, чем раньше.

Вот некоторые вопросы, которые стоит обдумать перед тем, как рассказать кому-то о своем диагнозе:

- ◆ проясните для себя, почему именно этому человеку вы хотите открыть свой ВИЧ-статус. Для чего вы хотите это сделать?
- ◆ Представьте его/ее реакцию. Мыс-

ленно проиграйте наилучший и наилучший варианты.

- ◆ **Подготовьтесь к этому разговору. Изучите информацию о ВИЧ-инфекции. Возьмите с собой печатные материалы о ВИЧ/СПИДе, чтобы дать их почитать тому, перед кем собираетесь открыться.**
- ◆ **Заранее посоветуйтесь с кем-то из ВИЧ-положительных, кто уже открылся и готов поделиться опытом.**
- ◆ **Будьте готовы ко всему и в случае негативной реакции не принимайте ее на свой счет.**

Вы не отвечаете за то, какие страхи или предрассудки могут быть у вашего собеседника и как он/она воспримет ваши слова. Особенно нелегко бывает открыться перед теми людьми, с которыми у вас были сексуальные отношения или общие иглы. Но именно им важно иметь эту информацию, чтобы они могли принять решение о сдаче анализа на ВИЧ и позаботиться о своем здоровье и защите своих близких. Как вариант, можно попросить сотрудника СПИД-центра связаться с этими людьми и предложить им обследоваться на ВИЧ, не упоминая вашего имени.

**Работодатели.** Вы не обязаны ставить работодателя в известность о ВИЧ-инфекции. По закону проходить обследование на ВИЧ обязаны лишь работники ограниченного круга профессий. Работодатель не имеет права уволить вас по причине ВИЧ-инфекции. Если почему-либо вы решили сказать работодателю о своей ВИЧ-инфекции, убедитесь, что этот разговор останется между вами и конфиденциальность вашего статуса будет сохранена. То же касается разговоров с коллегами.

**Родственники.** Рассказать о ВИЧ своим родителям, детям или родственникам бывает нелегко. Одни ВИЧ-положительные опасаются, что близкие отвернутся от них, другие – что будут жалеть и опекать, третьи – что не выдержат такого известия. Хранить свой секрет от семьи – тяжелый стресс, особенно в такие минуты, когда вам нужны понимание и поддержка. Если вы решили поговорить с родственниками на эту тему, будьте готовы к их вопросу о том, как вы заразились. Заранее подумайте, станете ли вы отвечать на этот вопрос.

Помните, что вы никому не обязаны говорить о том, что у вас ВИЧ. Но рано или поздно вам придется открыть кому-нибудь свой ВИЧ-статус. И весьма вероятно, что чем позже вы это сделаете, тем труднее вам будет.

**Анжела Николаенко,**  
социальный работник

Национальная линия телефона доверия по проблемам ВИЧ/СПИД:  
**0-800-500-451**

ON-LINE консультации Национальной линии телефона доверия по проблемам ВИЧ/СПИД: ICQ 271-324-528, <http://helpme.com.ua>



### Зачем он нужен?

Этот витамин получил свое название от латинского слова «фолиум» – лист. Действительно, им богаты листья зеленых растений: шпината, лука, салата и другой огородной зелени. Фолиевая кислота содержится также в печени, почках и мясе.

Достаточная обеспеченность фолиевой кислотой приобретает огромное значение на самых ранних этапах зарождающейся жизни. Помимо участия в создании клеток нервной системы плода, этот витамин расходуется на «ремонт» и замену около 70 триллионов материнских клеток, так как клетки человека постоянно обновляются.

Фолиевая кислота необходима для деления клеток, роста и развития всех органов и тканей, нормального развития зародыша, процессов кроветворения. Она принимает участие в образовании эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, т. е. всех форменных элементов крови. В этой связи достаточное содержание фолиевой кислоты в рационе беременной также очень актуально. Это особенно важно в первом триместре беременности, когда формируются и основные структуры нервной системы плода, правильная закладка которых во многом обеспечивается фолиевой кислотой.

### Дефицит фолиевой кислоты

Уже на 2-й неделе беременности в зародыше можно определить часть, из которой бурно начинает развиваться головной мозг. Именно в этот период даже кратковременный дефицит фолиевой кислоты чреват глубокими, далеко идущими последствиями. Поскольку фолиевая кислота имеет важное значение в процессах деления клеток, что



особенно значимо для тканей, которые активно делятся и дифференцируются (а это, в первую очередь, нервная ткань плода), то недостаток этого витамина, прежде всего, затрагивает именно формирующуюся нервную систему. Так, при значительном дефиците фолиевой кислоты возможно формирование дефектов нервной трубки, гидроцефалии, анэнцефалии (отсутствия головного мозга), мозговых грыж и т.п.; увеличивается риск задержки умственного развития ребенка. Дефицит фолиевой кислоты играет огромную роль и в ходе беременности, так как в это время происходит формирование не только органов и тканей плода, но и ткани плаценты, а также новых сосудов в матке. При недостатке фолиевой кислоты этот процесс может нарушиться, что повышает вероятность преждевременного прерывания беременности.

Появление на свет недоношенных детей, врожденные уродства, нарушения физического и психического развития новорожденных – вот цена, которой приходится расплачиваться за недостаток фолиевой кислоты во время беременности. Поэтому этот витамин рекомендуют принимать

как в процессе подготовки к беременности, так и в течение всего периода вынашивания малыша. Особенно актуален прием фолиевой кислоты до беременности, если в этот период женщина принимает оральные контрацептивы, так как на фоне их приема дефицит данного витамина более вероятен.

Недостаток фолиевой кислоты отрицательно сказывается не только на формировании плода, но и на состоянии мамы. При этом дефицит фолиевой кислоты относится к одним из наиболее распространенных дефицитов витаминов. Он может возникнуть в результате ее недостаточного поступления в организм, нарушения всасывания или при возросших потребностях в этом витамине (что происходит во время беременности или грудного вскармливания).

Дефицит фолиевой кислоты может проявиться через 1-4 недели, в зависимости от особенностей питания и предшествующего запаса данного витамина в организме. Ранние симптомы этого состояния могут проявляться в виде утомляемости, раздражительности и потери аппетита. В этой связи особенно важно не

забыть о дополнительном приеме фолиевой кислоты в период грудного вскармливания, так как молоко в любом случае содержит достаточное для развития малыша количество фолиевой кислоты. То есть при недостатке поступления витамина с пищей особенно велика вероятность появления вышеописанных симптомов, усугубления послеродовой депрессии.

Тяжелый дефицит всегда приводит в течение короткого промежутка времени к мегалобластической анемии – заболеванию, при котором костный мозг производит гигантские незрелые эритроциты. Клинические симптомы при этом разнообразны и обусловлены тяжестью анемии и быстротой ее наступления. Если не принимать срочных мер по лечению, мегалобластическая анемия может привести к летальному исходу. При остром дефиците производных фолиевой кислоты может отмечаться потеря аппетита, боли в брюшной полости, тошнота и диарея, могут появляться болезненные язвы во рту и глотке, кожные изменения и выпадение волос. Обычными признаками хронического дефицита фолатов являются утомление, потеря активности. Могут наблюдаться язвы во рту и на языке.

В последние 10 – 15 лет накопилось немало убедительных данных, свидетельствующих о том, что недостаток фолиевой кислоты, нарушая обмен аминокислот, содержащих серу, ведет к накоплению в крови особого вещества – гомоцистеина, оказывающего повреждающее воздействие на стенку кровеносных сосудов, что способствует развитию атеросклероза и повышает частоту инфарктов и инсультов.

**Елена Говорун,  
врач-педиатр**



## Говорят дети

### Брезгливый

Сынулке моему три года. Вчера вечером заставляю Пашку помыть руки после прогулки, а он мне в ответ очень категорично заявляет:

– Я никогда микробов в руки не беру.

### Невеселые мысли

Артему 2,5 года. Стоит под душем и рассуждает

– Папы дома нет, у мамы в животе Ляля. Ну и кто меня в комнату понесет?

### Вариант

Мальчик просит маму, чтобы та легла вместе с ним. Мама не хочет (мальчик-то уже взрослый). Дело дошло до слез.

Мама пошла на принцип и говорит:

– Так, все, щас дам ремня!..

Миша прикинул свои перспективы и, тяжело вздохнув, говорит:

– Мама, а если дашь ремня, то потом ляжешь со мной?..

### Голова

Четырехлетняя Настя говорит:

– Мама, мне папа помыл голову. Теперь она блестит. Мама, поноухай, как она блестит.

### За что?

Игорь любит озорничать и нередко бывает наказан. Видит, как бабушка ошципывает гуся. Сокрушается:

– Бедный гусь! Ведь ничего не сделал!

### Странная любовь

Саша смотрит телевизор, а бабушка хочет причесать его.

– Не надо, бабушка...  
– Но ведь я люблю тебя!  
– Я тебя тоже люблю, но не лезу тебя причесывать...

### Невинная просьба

– Папа, включи, пожалуйста, телевизор.

– Да там ничего нет.  
– А я и ничего люблю смотреть.

### Страшное обещание

Яна (4 года) в день рождения переодевается к приходу гостей и приговаривает:

– Ну, сейчас я такая красивая буду, что вам всем мало не покажется!



## «НЕМАМИНО» МОЛОКО

**Женщина, которая не может кормить ребенка грудью, обычно испытывает чувство вины. Неудивительно – в последнее время теме материнства вообще и естественного вскармливания в частности уделяется так много внимания, что мы ставим знак равенства между понятиями «любовь к ребенку» и «грудное кормление».**

Это, конечно, несправедливо. Не любое кормление грудью является выражением заботы именно о

ребенке. В то же время мама «искусственника» вполне может создать условия для его здорового роста и эмоционального комфорта.

Еда для малыша – больше, чем еда. Это еще и акт духовной близости, передачи эмоций. Позаботьтесь о том, чтобы процедура кормления была максимально приятной и спокойной – даже если ребенок ест из бутылочки и особой необходимости уединяться вроде бы нет. Не занимайтесь посторонними делами во время кормления и откажитесь (до 7-8 месяцев) от

бутылочек со специальными держателями. Теплота ваших рук ребенку очень нужна – даже выражение лица малыша меняется, когда он ест, что называется, в одиночку. Очень активных действий не предпринимайте – просто ласково касайтесь или тихонько поглаживайте ребенка, не отвлекая от еды.

Ребенок, который ест из бутылочки, объективно имеет меньше контактов «кожа к коже» со своей мамой. Восполните этот пробел – время от времени кладите его себе на живот, гладьте по спинке, тихонько пощипывайте, похлопывайте и даже покусывайте (таким образом, чтобы все это ребенку нравилось). Ваше собственное состояние во время кормления тоже крайне важно – дети очень восприимчивы к эмоциям, чувствуют состояние близких даже на расстоянии. Настраивайтесь на кормление, уделяйте ему достаточное внимание.

Наверняка в вашем окружении найдутся «добрые» люди, готовые рассказать, как много теряет ваш

малыш от того, что не знает грудного кормления. Отнеситесь к ним... с пониманием. Как правило, за настойчивыми «правильными» советами скрываются какие-то проблемы. Не принимайте их близко к сердцу.

Если же наставления настолько часты, что становятся для вас проблемой, есть хитрый ход под названием «открытая дверь». Вы не возмущаетесь, не пытаетесь ничего доказать и вообще не проявляете никаких эмоций. На любое замечание реагируете позитивно, разделяя его на слова и эмоции. На слова отвечаете («Да, конечно, это очень важно», «Абсолютно согласна», «Тоже переживаю, что не все мамы кормят детей грудью»), а на эмоции не реагируете никак. В результате человек просто не получает того, на что рассчитывал, – ваших эмоций и сознания собственной значимости, и перестает вас донимать.

**Светлана Иевлева,  
психолог**

**МАМА  
и МАЛЫШ**

УЧРЕДИТЕЛЬ –  
Николаевский местный  
благотворительный фонд «Юнитус».  
ИЗДАТЕЛЬ – НМБФ «Юнитус».

Координатор проекта  
и редактор – Н. ОПОЛИНСКАЯ.

Свидетельство о регистрации МК № 490  
Управления по делам печати и информации  
Николаевской облгосадминистрации  
от 1 декабря 2005 года.

Адрес редакции:  
г. Николаев, ул. Потемкинская, 138.  
Тел. (0512) 72-02-27, e-mail: unitus@mail.ru.

Газета отпечатана офсетным  
способом в Николаевской  
областной типографии  
(ул. Парижской Коммуны, 3).

Объем 1 условный печатный лист.

Тираж 10000.

Заказ №



Данное издание подготовлено к печати Николаевским местным благотворительным фондом «Юнитус» в рамках проекта «Профилактика ВИЧ-инфекции, ИППП, вирусных гепатитов среди групп риска Николаевщины». Продукция издана при финансовой под-

держке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках реализации программы «Поддержка с целью профилактики ВИЧ/СПИД, лечения и ухода наиболее уязвимых групп населения в Украине».

Изложенные здесь мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издавшей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине».