

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА и МАЛЫШ

№ 5(54) июнь 2013 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



В НОМЕРЕ:



При соблюдении всех мер профилактики риск передачи ВИЧ-инфекции от матери к ребенку уменьшается до 2%. Но что делать, если малыш все-таки попал в это число?

Читайте на 2-й стр.



К сожалению, иногда возникают ситуации, когда женщина не может родить ребенка самостоятельно. И в этом случае оптимальным выходом из положения является кесарево сечение.

Читайте на 3-й стр.



Беременность, роды и послеродовый период – эпоха перемен в жизни каждой семьи. Причем, происходящие изменения касаются и наиболее сокровенной сферы супружеской жизни – интимных отношений. К сожалению, не все решаются обсуждать друг с другом этот важный вопрос.

Читайте на 4-й стр.

Как влиять
на поведение ребенка?

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО...

«Только посмотри на это безобразие!», «Какой ты неряха!», «Когда ты уже научишься делать то, что тебе говорят!», «Опять ты делаешь все не так!», «Сколько раз тебе сказано?»... Знакомы ли вам эти фразы? Ну, некоторые из них? Приходится ли вам использовать их в общении с вашим ребенком?

К сожалению, стоит некоторое время понаблюдать за родителями и ребенком в каком-нибудь многолюдном месте, и можно услышать фразы, подобные этим. Такие комментарии и замечания только ухудшают самооценку ребенка, не учат его правильному поведению, а только сообщают, что он что-то сделал плохо.

Как же тогда учить наших детей желаемому поведению? Без нотаций, крика, бесконечных замечаний? Как помочь ребенку понять, какое именно поведение вы ожидаете от него? Как научить его такому поведению? Один из самых эффективных путей, по которому вы можете пойти, – это позитивное подкрепление.

Позитивное подкрепление – это обучение ребенка желаемому поведению не через критику плохого поведения, а через поощрение хорошего. Как это сделать? Родителям следует делать акцент на том, что у ребенка получается правильно, верно, хорошо, и говорить ему об этом, поощрять его, вместо того, чтобы делать акцент на плохом поведении, постоянно критикуя его.

Часто бывает так, что на хорошее поведение родители внимания не обращают, воспринимая его как «само собой разумеющееся», а замечают именно плохое поведение, и всегда говорят о нем ребенку. Подкрепление хорошего поведения в этом случае не происходит, а происходит противоположное: постоянное фокусирование на плохом поведении. Старайтесь поступать по-другому – отмечайте ребенка за хорошее поведение!

Правила и ограничения. Родителям следует четко и ясно заранее предупредить ребенка о том поведении, которое они ожидают от него и рассказывать ему о последствиях непослушания. Значит

ли это, что не нужно наказывать ребенка? Нет, не значит. Наказание в виде прекращения игры с ребенком, временного ограничения каких-то удовольствий – это естественные последствия непослушания, о которых ребенок должен знать. Но вы, как родитель, отвечаете за то, чтобы четко и ясно объяснить ребенку заранее, возможно по несколько раз, какое поведение вы ожидаете от него, что правильно делать, и что – нет. Будьте уверены, что ребенок вас услышал и понял, а так же знает о действиях, которые вы предпримите в случае непослушания.

Давайте разберем ситуацию, где маленький Максим приглашен на день рождения к Вани. Мама Максима знает, что он очень активный мальчик. Когда они подходят к квартире Вани, мама Максима говорит ему: «Пожалуйста, веди себя в гостях хорошо». Максим получил очень туманное, «общее» предупреждение. Так как он находится в предвкушении праздника, скорее всего, он не «проникается» маминым обращением.

В квартире Вани Максим в восторге от

шариков, подарков, тортов и большого количества детей. Он бегает по комнатам, шумит, ссорится с другим мальчиком из-за игрушки, обзывает его, кричит, проливает сок на рубашку, ноет, что ему мало положили мороженого, не слушает Ванину маму и роняет кусок торта на ковер в гостиной. Мама Максима в ужасе, кричит на него, ругает его, в итоге они одеваются и уезжают раньше времени. Ей очень стыдно за сына, и всю дорогу она говорит ему об этом, не забывая особенно о том, что это слышат посторонние люди. Максим все это время тихо плачет.

Знакома вам такая ситуация? Если нет – то замечательно! И все же, давайте посмотрим, как мама Максима могла бы поступить иначе:

«Максим, я знаю, что ты очень ждешь Ванино дня рождения. Перед тем, как мы поедем к нему, я хочу, чтобы мы сели вместе и поговорили о том, как правильно вести себя в гостях». Максим и мама садятся на диван и некоторое время спокойно

Окончание на 3-й стр.

Здоровые глазки

Конъюнктивит – воспаление слизистой оболочки (конъюнктивы) век и глазных яблок – доставляет немало хлопот и волнений родителям заболевшего крохи. К тому же это заболевание часто бывает заразным: стоит заболеть одному малышу, как тут же эту хворь подхватывает другой ребенок. Почему так происходит?

Большая часть конъюнктивитов распространяется по типу летучих детских инфекций (корь, ветрянка, паротит и др.) и поражает большие организованные коллективы (ясли, детские сады), не охватывая, однако, взрослых. А сама инфекция может быть занесена в глаз грязными ручками, несвежим полотенцем или платком. Причина конъюнктивита у детей может быть разная: бактериальная, вирусная, хламидийная, паразитарная, аллергическая и т. п.

Как правило, конъюнктивит начинается остро, без каких-либо предвестников и обычно поражает оба глазика малыша. Маму должно насторожить, если покраснела и отекла конъюнктивитная глаз, малыш все время пытается почесать глазки, ведь они зудят и болят. Эти признаки сопровождаются светобоязнью, слезотечением, нередко и различным по виду скудным или обильным отделяемым. Иногда начало процесса может сопровождаться и симптомами острой респираторной вирусной инфекции: насморком, головной болью, повышением температуры. При всех этих признаках надо срочно обратиться к врачу. Лечение конъюнктивита зависит, в первую очередь, от причины заболевания. Поэтому не стоит заниматься самолечением – обратитесь к педиатру или офтальмологу, который обследует кроху и назначит соответствующую терапию. Независимо от причины конъюнктивита следует произвести цитологическое исследование мазка гноя, а также его бактериологический посев.

При первых симптомах промывать глазки рекомендуется свежесваренным некрепким чаем (отваром ромашки или стерильным физраствором) при помощи стерильных ватных шариков. Обязательно соблюдайте следующие несложные правила:

- ◆ промывание глаза необходимо проводить движениями от наружного уголка глаза к внутреннему;
- ◆ используемые для обработки глаз растворы должны быть теплыми;
- ◆ для каждого глаза нужно брать разные ватные тампоны;
- ◆ если не удалось ликвидировать выделения за один раз, смените тампон и процедуру повторите;
- ◆ не повторяйте движения одним и тем же тампоном несколько раз подряд.

Врач может назначить крохе глазные капельки или мази – тщательно выполняйте все назначения и не забывайте, что конъюнктивит, как правило, заразная болезнь. Поэтому постарайтесь на время болезни изолировать кроху от других деток, выделите ему индивидуальные предметы ухода и ежедневно промывайте малышу глазки.

Елена Гайванюк, врач-офтальмолог



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Все мы знаем, что ВИЧ-положительная женщина может родить абсолютно здорового ребенка. По статистике, без специальных мер профилактики во время беременности, безопасного родовспоможения и искусственного

вскармливания вирус иммунодефицита человека передается 20 процентам новорожденных детей. Существующая профилактика позволяет уменьшить риск передачи ВИЧ менее, чем до 2 процентов.

У всех детей, рожденных ВИЧ-положительной женщиной, в крови содержатся антитела к ВИЧ. Поэтому анализ на антитела к ВИЧ, который делают ребенку сразу после рождения, – всегда бывает положительным. Если ребенок не инфицирован, антитела исчезают в течение 12-18 месяцев, и, по результатам тестов и обследования, определяют окончательный диагноз.

Конечно, хочется, чтобы он порадовал и маму, и всех окружающих. Но что делать, если ребенок «попадает» в эти самые 2 процента? Первое и самое главное – не вините себя и не отчаивайтесь. Некоторые женщины в панике могут пойти на крайний шаг – отказаться от ребенка. По мнению специалистов, основных точек отказа в судьбе ребенка, рожденного ВИЧ-инфицированной матерью, две. Первая, когда малыш появляется на свет, и мать решает, оставит ли она его у себя в семье или отдаст на попечение государству. Женщины колеблются в этот момент и пишут временные отказы. И вторая

точка, когда выставляется положительный ВИЧ-статус, что обычно происходит в 18 месяцев. В эти критические моменты нужно осознать, что вы отказываетесь от счастья материнства. Подумайте еще и еще раз, взвесьте все «за» и «против», посоветуйтесь с психологами, врачами.

Помните: достижения современной медицины позволяют ВИЧ-положительным детям жить полной, активной и интересной жизнью. Поэтому малыш, рожденный от ВИЧ-положительной мамы, требует внимательного отношения, и его здоровье во многом зависит от того, насколько серьезно относятся родители к медицинским осмотрам и выполнению назначаемых процедур.

Развитие ВИЧ-инфекции у детей проходит иначе, чем у взрослых. У малышек, инфицированных ВИЧ во время беременности или родов, развитие ВИЧ-инфекции может проходить быстрее, и без лечения достаточно велик риск того, что ребенок серьезно заболеет уже в первые годы жизни. ВИЧ-положительные дети медленнее развиваются, и половое созревание у них начинается позже, однако, в целом, ВИЧ-положительные дети развиваются нормально.

Большинство таких детей, находящихся на антиретровирусной терапии, имеют прекрасные анализы. Уровень вируса снижен буквально до каких-то единичных значений, иммунный статус соответствует физиологической возрастной норме. Поэтому эти дети чувствуют себя хорошо, выглядят, как их сверстники, и со-

параты должны приниматься строго по расписанию. У многих взрослых возникают проблемы с соблюдением схемы приема лекарств, а у детей подобных трудностей возникает еще больше. Дети могут не хотеть принимать лекарства с неприятным вкусом, или им может быть сложно принимать лекарство только натощак или только вместе с едой. Рядом всегда должен быть взрослый человек, который постоянно следит за тем, чтобы ребенок принимал лекарства вовремя. Чтобы обеспечить правильный прием препаратов, тщательно продумайте, как схема лечения вашего ребенка отразится на вашем собственном образе жизни и жизни всей вашей семьи. Составьте четкий план, который обеспечит прием лекарств по расписанию.

Для того, чтобы не забыть о

Национальная линия телефона доверия по проблеме ВИЧ/СПИД:

0-800-500-451

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

вершенно ничем от них не отличаются. Прекрасно учатся в школе, занимаются спортом.

Когда нужно начинать терапию? Решение о ее начале принимается индивидуально. Тем не менее, она должна назначаться детям до того, как их иммунная система будет значительно повреждена, и они станут уязвимыми перед серьезными, угрожающими жизни заболеваниями.

Обычно, детям назначают те же препараты, что и взрослым, но не в таблетках, а в жидких лекарственных формах. Детям также могут потребоваться более высокие дозы, чем взрослым, потому что организм детей усваивает препараты быстрее.

Чтобы терапия была эффективной, антиретровирусные пре-

пример, прививка БЦЖ против туберкулеза или живая вакцина против полиомиелита. Существует альтернативная вакцина против полиомиелита, которая не является живой. Детям с ВИЧ обязательно нужны прививки против кори, свинки и краснухи, так как такая инфекция как корь может нанести серьезный вред иммунной системе.

Никаких особенностей в уходе за малышом, рожденным ВИЧ-положительной женщиной, практически, не существует. Необходимо лишь соблюдать стандартные правила ухода за младенцем.

Соблюдать санитарно-гигиенические нормы в быту:

- ◆ проветривать комнату, вытирать пыль, следить за состоянием детских игрушек;
- ◆ приучать ребенка к аккуратности (мыть малышу руки и чистить ему зубы, пока малыш сам не научится это делать).

Обеспечить малышу полноценное питание.

Регулярно совершать прогулки и заниматься физкультурой с ребенком (желательно на воздухе).

Обеспечить малышу полноценный сон и отдых.

Вовремя и правильно давать назначенные лекарства.

Следить за тем, чтобы во время каждого медосмотра врач или медсестра проверяла полость рта малыша – первыми признаками ВИЧ-инфекции могут оказаться язвочки в полости рта.

Внимательно наблюдать за состоянием здоровья малыша и, если появляются следующие симптомы, немедленно сообщать врачу:

- ◆ повышение температуры;
- ◆ кашель;
- ◆ быстрое или затрудненное дыхание;
- ◆ потеря аппетита, недостаточная прибавка в весе;
- ◆ белый налет на слизистой рта;
- ◆ непроходящая сыпь на теле;
- ◆ кровь в выделениях;
- ◆ понос, рвота.

Следует избегать контакта ребенка с носителями инфекционных респираторных заболеваний. Если появилось подозрение, что малыш находился в контакте с больным ветрянкой, корью или туберкулезом, необходимо немедленно сообщить об этом врачу.

А для осуществления контроля над иммунной системой малыша и своевременного назначения терапии, необходимо регулярное обследование у педиатра.

Постарайтесь уделять малышу как можно больше внимания: чаще играйте с ним, берите на руки, ласкайте, прижимайте к себе – чтобы он постоянно ощущал вашу близость, которой ему не хватает при отсутствии грудного кормления. В раннем возрасте малыш нуждается в тесном физическом контакте с мамой. Поэтому, так важно, чтобы именно мама с ним гуляла, его купала и одевала.

Елена Говорун, врач-педиатр, инфекционист

Кесарево сечение – это одна из наиболее древних операций, сведения о которой восходят еще к античным временам. По одной легенде, с помощью кесарева сечения родился сам Юлий Цезарь, по другой – Цезарь первым «провел» такую операцию и извлек живого младенца из чрева умершей в родах матери.

Итак, в древности кесарево сечение проводилось только тогда, когда мать была мертва или умирала, с целью спасения ребенка. Начиная с конца XVI – начала XVII веков кесарево сечение делали живым женщинам. Впрочем, практически 100% операций заканчивались смертью роженицы от кровотечения и септических осложнений. Это было связано и с тем, что в те времена не существовало ни антибиотиков, ни наркоза, ни шовного материала, и с тем, что после извлечения плода стенка матки не зашивалась. Если она срасталась сама, женщина выживала. Но понятно, что только чудо могло помешать инфекции попасть в рану. Несмотря на то, что такие чудеса случались, в целом, кесарево сечение предназначалось для спасения новорожденного, а не его матери. Только в XVIII веке уровень смертности женщин во время кесарева снизился, и то потому, что после извлечения ребенка у роженицы стали удалять матку.

XIX век совершил прорыв в этой области: произошло дальнейшее усовершенствование операции кесарева сечения путем ушивания разреза матки, применения различных антисептиков и методов обезболивания. В настоящее время это одна из самых распространенных в мире операций, а риск при ее проведении сравнивают с риском при удалении миндалин или аденоидов.

Итак, кесарево сечение – это хирургическая родоразрешающая операция, при которой плод извлекается через искусственно сделанный разрез на матке. Техника этой операции в наше время уже достигла таких высот, что при ожидаемых осложнениях все чаще кесарево сечение представляется вариантом с меньшим риском. Впрочем, операция есть операция и она оправдана только тогда, когда роды естественным вагинальным путем представляют большую опасность для матери и ребенка, чем кесарево сечение.

Применение кесарева сечения всегда должно быть избирательным, ведь, как и любое другое хирургическое вмешательство, оно не исключает риска, поэтому совме-



КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ

стно с врачом нужно взвесить все «за» и «против».

Показания и противопоказания к кесареву сечению

Как любое оперативное вмешательство в человеческий организм, кесарево сечение должно проводиться только по показаниям к нему. Показания к кесареву сечению могут быть **абсолютными и относительными**.

Абсолютными показаниями к кесареву сечению являются те ситуации, при которых естественные роды просто физически невозможны. В этих случаях врач обязан пролечить роды через кесарево сечение и никак иначе, вне зависимости от всех остальных условий и возможных противопоказаний. К абсолютным показаниям к кесареву сечению со стороны матери относят абсолютно узкий таз, при котором предлежащая часть плода (даже головка) не может пройти через тазовое кольцо. Так же заранее можно определить такое показание к кесареву сечению, как механические препятствия, ме-

шающие родам через естественные родовые пути. Механическим препятствием может быть, например, миома матки, расположенная в области перешейки, опухоли яичников и т.д. Чаще всего, это препятствие определяется на УЗИ, и на его основании врач назначает плановое кесарево. То же самое касается опухолей и деформаций костей таза, которые тоже мешают ребенку пройти по родовым путям.

Еще одним абсолютным показанием к кесареву сечению является угроза разрыва матки. Эта ситуация возникает либо при повторных родах, если первые проводили с помощью кесарева сечения, либо после других полостных операций на матке, после которых остался рубец. При нормальном заживлении стенки матки мышечной тканью разрыв матки не грозит. Но бывает так, что рубец на матке оказывается несостоятельным, то есть имеет угрозу разрыва. Делается кесарево сечение и после двух или более предшествующих операций кесарева сечения, потому что эта ситуация тоже по-

вышает риск разрыва матки по рубцу в родах. Создавать угрозу разрыва матки могут и многочисленные роды в анамнезе, приведшие к истончению стенки матки.

Разумеется, в каждом случае состояние рубца проверяется на УЗИ индивидуально и неоднократно в течение беременности. Так что о несостоятельности рубца на матке врач знает заранее и может назначить плановое кесарево.

Абсолютные показания к кесареву возможны и со стороны плода. К ним относят предлежание плаценты и преждевременную отслойку плаценты. Предлежание плаценты – это ее неправильное расположение, при котором она крепится не к задней стенке матки, как обычно, а над шейкой матки, тем самым, перекрывая плоду выход. Это грозит сильным кровотечением, опасным как для жизни матери, так и для ребенка. Преждевременная отслойка плаценты, то есть ситуация, когда плацента отделяется от стенки матки не после, а до родов, тоже является абсолютным показанием к кесареву сечению.

В отличие от абсолютных показаний к кесареву сечению, **относительные показания** означают, что физически роды естественным путем возможны, но они могут быть сопряжены с угрозой жизни и здоровью матери или ребенка.

Число случаев кесарева сечения в современном мире возрастает именно за счет относительных показаний. Тем не менее, этот вопрос, как правило, решается индивидуально, с учетом всех обстоятельств, условий и противопоказаний.

Относительные показания к кесареву сечению тоже могут быть как со стороны матери, так и со стороны плода. Со стороны матери это, прежде всего, ее заболевания, не связанные с беременностью, при которых нагрузка естественных родов угрожает жизни и здоровью матери. К таким заболеваниям относят любые сердечно-сосудистые патологии, заболевания почек, миопия высокой степени с изменениями глазного дна, заболевания нервной системы, сахарный диабет, рак любой локализации и некоторые другие болезни.

Кроме того, показаниями к кесареву сечению являются обострения у матери хронических заболеваний половых путей (например, генитальный герпес), когда при естественных родах заболевание может передаться ребенку.

Людмила Островская,
врач-гинеколог

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО...

(Начало на 1-й стр.)

разговаривают: «Максим, в гостях будет весело и интересно. Будет очень много детей, и я хочу, чтобы ты понял некоторые правила, как нужно себя вести, хорошо?» (Максим кивает). «Когда мы будем в гостях, я хочу, чтобы ты слушал свой внутренний голос, даже если ты будешь очень сильно радоваться, хорошо?» (Максим кивает). Я хочу, чтобы ты слушался Ванину маму и делал то, что она будет тебе говорить, хорошо?» (Хорошо, – говорит Максим). «Еще несколько вещей. Пожалуйста, ходи спокойно, когда ты будешь в квартире, и будь осторожен с мебелью, хорошо?» (Максим кивает). Я хочу, чтобы ты говорил «спасибо» и «пожалуйста», и говорил только хорошие слова. Если ты не сможешь выполнять все, что я тебе рассказала, мы должны будем уехать из гостей, понимаешь?».

Когда они подъезжают к дому Вани, мама говорит Максиму: «Давай еще раз повторим, как правильно себя вести на дне рождения, хорошо? Нам нужно слушать свой внутренний голос, внимательно слушать взрослых, да? Нам нужно ходить, а не бегать в квартире, говорить «спасибо» и «пожалуйста» и не говорить плохие слова. Ты сможешь это делать, чтобы мы не уходили раньше времени?».

Максим с готовностью кивает головой. Он понимает все мамыны слова. Он теперь знает, чего от него ждут. Конечно, он будет очень возбужден, и, возможно, прольет сок

на рубашку (а может быть и нет, если не будет бегать). Если он начнет ссориться с другими ребятами, мама может тихо ему напомнить: «Помнишь, мы говорили с тобой, что надо быть вежливым и говорить только хорошие слова. Это значит, что нужно уступать другим детям. Давай не будем говорить плохие слова, я не хочу сейчас уходить, а ты?». Когда Ванина мама скажет, что пирошки можно кушать только на кухне, Максим, скорее всего, послушает ее.

Если так, то по дороге домой Максима нужно похвалить за это, и сказать, что он старался хорошо вести себя в гостях. Можно, даже, и не упоминать о соке (потому что это было случайно).

Если Максим не слушается и все-таки ведет себя плохо, нужно уехать из гостей, как и обещала мама. Он будет плакать, но мама может сказать спокойно, но твердо: «Если дети говорят плохие слова и ссорятся, им приходится рано уезжать из гостей». Позже, когда Максим успокоится, мама может еще раз поговорить с ним о том, как важно слушаться и о том, что происходит, когда он не слушается.

Наши дети нуждаются в четких правилах и объяснениях и им необходимо знать, что последует, если они не будут слушаться. Важно говорить об этом спокойным тоном, используя позитивные слова, а не те, которые подрывают веру ребенка в себя, его самооценку. Важно так же последовательно выполнять то, что вы пообещали ребенку в случае непослушания. Все очень просто.

Уважение, четкость и ясность объяснений, поощрение хорошего поведения, последовательные действия в случае плохого поведения и еще раз уважение.

Критика. Даже когда критика необходима, важно «оформить» ее в позитивные, конструктивные слова. Это значит, что следует говорить ребенку о том, какое поведение вы ожидали от него, чем ругать его за то, как он вел себя на самом деле. В первом случае, ребенок поймет, как ему нужно было вести себя. Во втором случае ребенок услышит лишь то, что он сделал что-то не так. Например: «Не рисуй на полу!» можно заменить на: «Пожалуйста, рисуй только на бумаге. Сейчас нужно вытереть краску с пола».

Еще очень важно не путать поведение ребенка с его личностью. Согласитесь, есть большое различие между: «Ты не убрал свои носки на место» и «Ты – неряха», между: «Ты сказал мне неправду» и «Ты – обманщик», между: «Ты не убрала игрушки» и «Ты – лентяйка». А лучше всего, конечно, сказать: «Нужно убрать свои носки на место», «Нужно говорить только правду», «Нужно убрать игрушки». Приучайте себя к этому, и ваш труд обязательно принесет свои плоды!

Случайности. Важно помнить, что случайности происходят, особенно, когда детям 1-5 лет. Не нужно ругать ребенка за то, что он что-то толкнул, разбил, сломал, испортил случайно. Это большая ошибка ругать его за случайные, непреднамеренные действия! Ведь и вы можете

что-то уронить или разбить, и вас никто не посмеет за это отругать. Постарайтесь просто объяснить, что именно случилось и почему. И не «застревайте» на этом дольше, чем нужно: «Ой! Стопан опрокинулся – ничего страшного. Это случилось потому, что он был слишком близко к краю стола. Давай его поставим сюда, ближе к середине, чтобы он не мешал локтям, когда ты кушаешь, хорошо?».

В завершение еще раз повторим основные мысли:

1. Спокойно и четко объясняя ребенку заранее правила и ограничения, вы помогаете ему понять желательное поведение ПЕРЕД тем, как возникнут проблемы.

2. Отмечая ребенка за хорошее поведение, а не критикуя за плохое, вы помогаете ему быстрее учиться.

3. Если все-таки критика необходима, критикуйте только поведение, а не личность ребенка.

4. Критикуя, говорите о том, какое поведение вы ожидали от ребенка, а не о том, что у него что-то не получилось.

5. Если ребенок делает что-то случайно, просто объясните ему, что к чему, не ругая.

Удачи вам!

Екатерина Свечникова,
психолог

ПОГОВОРИМ О ЛЮБВИ

Зачем об этом говорить?

Занятия любовью являются неотъемлемой частью здоровых близких отношений, а они, в свою очередь, невозможны без открытого общения. Иными словами, в паре, которая предпочитает не обсуждать свою интимную жизнь, всегда есть какая-то недоговоренность и непонимание друг друга.

Большинство из нас идут на поводу у своих страхов и комплексов; мы стесняемся заговорить вслух о своей сексуальности, и нам удобнее обманывать себя, считая, что это «не глав-

отношений никогда не обсуждалась, вам может казаться, что партнер и не нуждается в этом, но, сломав эту стену, вы оба будете немало удивлены, узнав, что происходит в душе другого. Если вы никогда не обсуждали свои занятия любовью, – значит, надо просто начать это делать, только и всего.

Самостоятельная подготовка

Если вы опасаетесь, что вам не хватает элементарных знаний, перед первым разговором почитайте специальную литературу. Это, кстати, полезно делать регулярно всем – даже

спокойную обстановку, когда у вас обоих достаточно времени и никто не мешает. Например, отдых после ужина – подходящий момент. В некоторых случаях идеальным местом является постель, хотя порой ее эмоциональная обстановка как раз таки затрудняет общение. В постели смело можно говорить о приятном; если же вы намерены затронуть менее радужные переживания, то постарайтесь поговорить о них не перед самым актом (иначе и акта может не быть) и не сразу после него (поскольку в фазе разрешения, следующей за оргазмом, большинство мужчин испытывают неодолимую тягу ко сну). Многие пары практикуют разговоры о сексе во время занятий сексом, но называть эти реплики полноценной беседой нельзя даже с очень большой натяжкой. Они, безусловно, способствуют оптимизации процесса, но их одних недостаточно.

Если трудно начать

Смущение при разговоре «об этом» впервые совершенно естественно. Не пытайтесь его скрыть, особенно под наносной бравадой или внешней самоуверенностью – так можно все надолго испортить. Лучше признайтесь партнеру, что вы в замешательстве, что говорить вам об этом трудно, но вы понимаете, что это очень важно для вас обоих, надеетесь, что партнер вас поймет.

Чтобы завязать беседу, не требуйте слов от партнера, а попросите его внимательно выслушать вас. Это поможет ему избавиться от ощущения, что его к чему-то принуждают. Надо побуждать его говорить, но нельзя заставлять. Мудрая женщина умеет раскрывать свою душу и делиться чувствами, не настаивая, чтобы ее любимый сделал то же самое. Если партнер зажат и скован, помогите ему: сначала расскажите о своих ощущениях (для первого раза – о положительных; вскоре, когда вы оба освоитесь с этой темой, говорить можно и нужно будет обо всем спектре переживаний), потом ненавязчиво поинтересуйтесь, что испытывал он. Обязательно выслушивайте его, но не настаивайте на развернутых ответах: «да – нет – не знаю» – для начала достаточно. Если вы иницилируете и введете в привычку обсуждать свои интимные отношения простым человеческим языком, ваш партнер, наверняка, будет вам благодарен. Но также, наверняка, сначала он сам будет испытывать смущение. Возможно даже, первый разговор получится не очень удачным. Не расстраивайтесь и не сдавайтесь. Иногда, самые интимные чувства женщины включают в мужчине потребность на некоторое время отдалиться. Если происходит так, вам нужно просто выждать какое-то время, пока он освоится с такой близостью. Момент, когда оба партнера преодолевают свое замешательство, нередко ощущается как прорыв – сразу становится легче.

Татьяна Рогожинская,
психолог



ное» и даже «не настолько важное», чтобы открываться перед партнером, или что секс «вообще ни при чем», и говорить о нем незачем. В то же время многие женщины, не испытывавшие в постели ярких чувств, опасаются, что они аноргазмичны, мало возбудимы или недостаточно сексуальны; многие мужчины, никогда не слышавшие от партнерши похвалы или ласкового слова после секса, боятся, что они «плохие», «ненастоящие» мужчины. Но и те и другие боятся рассказать партнеру о своих чувствах, зато с готовностью вводят друг друга в заблуждение, делая вид, будто все в порядке, в то время как под покровом внешнего благополучия разрастаются проблемы и конфликты. А ведь избежать многих из них достаточно просто: надо всего лишь говорить с партнером о том, что происходит между вами. Если вам с ним очень хорошо, – об этом надо говорить; если вам не очень хорошо, – об этом тоже надо говорить; если вам чего-то не хватает в постели или если что-то мешает, – говорите об этом обязательно. Делать вид, что в ваших отношениях нет секса, – значит притворяться, будто вы оба подслеповаты, глуховаты и не помните ничего из того, что происходило накануне.

Откровенный разговор на тему секса требует, безусловно, определенного уровня доверия и некоторых усилий, а желание их прикладывать зависит от качества сложившихся отношений. Сексуальная жизнь, разумеется, может ухудшаться на фоне общих неблагоприятных взаимоотношений, но открытый и, самое главное, доброжелательный разговор об этом способен исправить очень многое. Если в вашей паре эта сторона

тем, кто полагает, что знает о сексе все. Чтобы понимать друг друга в постели, необходимо понимать друг друга вне ее, а чтобы свободно выражать и обсуждать свои эмоции, связанные с сексом, необходимо научиться свободно выражать и прочие свои чувства. Для этого надо, опять же, доверять своему партнеру. Более действенный, но и более трудный, способ – дать понять человеку, которого вы выбрали себе в спутники: «Я тебе доверяю, а ты можешь доверять мне – я не подведу тебя». Что для этого нужно? Просто доверять ему и никогда не использовать против него то, что он доверяет вам.

Самое главное, что вы можете сделать, если хотите, чтобы партнер открыто обсуждал с вами вопросы плотской любви, – это не испытывать дискомфорта по поводу собственной сексуальности или, по крайней мере, от разговоров о сексе. Разберитесь «для себя» свои личные сексуальные интересы и ценности: что для вас важно, в чем вы готовы уступить, в чем – экспериментировать, чего вы стесняетесь или боитесь. Более четкое представление о своей сексуальности облегчает обсуждение и помогает вашему партнеру заговорить о его отношении к сексу.

Где и когда?

Очень важно правильно выбрать время – для первого разговора особенно. Не перед работой, не сразу после, не по дороге в магазин или перед приходом гостей. Мы часто говорим о важных вещах как бы между прочим и в то время, когда изначально ясно, что обсуждать их некогда. Комфортное общение требует уединения, поэтому всегда выбирайте

unitus.mk.ua

Добро пожаловать на сайт Николаевского благотворительного фонда «Юнитус». Он работает при поддержке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках проекта «Профілактика інфікування ВІЛ серед осіб, залучених до секс-бізнесу».

Надеемся, что наш сайт поможет

- ◆ с пользой провести время;
- ◆ найти массу актуальной информации по вопросам ВИЧ/СПИДа, инфекций, передающихся половым путем, гепатитов, туберкулеза, наркозависимости, алкогольной зависимости, табакокурения;
- ◆ получить интересующую информацию, что называется «из первых рук», в интерактивном режиме от нужного специалиста;
- ◆ поделиться с другими интересной статьей, материалом, своим творчеством;
- ◆ высказать свое мнение;
- ◆ познакомиться с публикациями журнала «Подорожник», газеты «Мама и малыш» и другими интересными изданиями фонда.

А если у кого-то появилось желание помочь нашему проекту в развитии – статьями, картинками, пожеланиями – милости просим! Мы ждем вас на сайте **unitus.mk.ua!** И если он был интересен и полезен, расскажите о нем своему другу. И пусть друзей сайта станет больше.

КРОССВОРД ДЛЯ МАМ

Ключевые слова – названия песен. Нужно вспомнить имя певички, которая поет ту или иную песню. Удачи!

По вертикали: 1. «Танго втроем». 2. «Ясный мой свет». 3. «Еще не вечер». 4. «Лето кастаньет». 5. «Аромат любви». 6. «Занавес». 7. «Семечек стакан».

По горизонтали: 8. «Дикие лебеди». 9. «Мадам Брошкина». 10. «Ля-ля-фа». 11. «Наш сосед».

По вертикали: 1. Кристина (Собакайте). 2. Татьяна (Буланова). 3. Лайма (Вайкуле). 4. Наталья (Королева). 5. Лана (Дельгадо). 6. Ирина (Аллегрова). 7. Алена (Алиа). 8. София (Ротару). 9. Алла (Пугачева). 10. Анжелика (Барум). 11. Эдита (Пьеха).

По горизонтали: 8. Дикие лебеди. 9. Мадам Брошкина. 10. Ля-ля-фа. 11. Наш сосед.

**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 прессы 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 №



ЮНИТУС

Данное издание подготовлено к печати Николаевским местным благотворительным фондом «Юнитус» в рамках проекта «Профілактика ВІЧ-інфекції, ІППП, вірусних гепатитів серед груп ризику Николаєвщини».

Продукция издана при финансовой под-



держке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках реализации программы «Построение устойчивой системы предоставления комплексных услуг по профилактике ВИЧ, лечению, уходу и поддержке для групп риска и ЛЖВ 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».