

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА и МАЛЫШ

№7(47) сентябрь 2012 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



В НОМЕРЕ:



Новой глобальной проблемой с 1997 года явилось материнство у женщин с ВИЧ-инфекцией. С эпидемией ВИЧ связан и рост случаев туберкулеза в мире, поскольку ВИЧ-инфекция и туберкулез активно взаимодействуют друг с другом. И та и другая инфекция снижает сопротивляемость (иммунитет) организма. Люди с ВИЧ, особенно со сниженным иммунным статусом, наиболее подвержены туберкулезу.

Читайте на 2-й стр.



Даже если пустышка ортопедическая, она все-таки отличается от груди – соска жестче и не адаптируется под форму ротика малыша. А если не адаптируется соска – приходится адаптироваться ротовому аппарату. Это может привести к тому, что у крохи сформируется неправильный прикус. А он может привести к нечеткости речи и плохому перевариванию пищи из-за того, что искривленные зубки малыша не измельчают ее как следует.

Читайте на 4-й стр.

НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ!

Дети боятся громких и резких звуков, особенно внезапных, боятся быть неожиданно разбуженными, боятся, если кто-нибудь неслышно подкрадывается сзади. В принципе, эти страхи легко объяснить врожденным инстинктом самосохранения. Но дети могут увидеть страшное в самом невинном предмете и испугаться чего угодно. Причем, многие страхи кажутся ни с чем не связанными и ничем не объяснимыми. Например, одна девочка ужасно боялась не только жуков и пауков, но и красивых бабочек и стрекоз. Спрашивается, почему? «А у них ножек много». Очень логично, правда? Есть дети, которые боятся клоунов, поскольку те «прячут свое лицо». И так, откуда берутся страхи?

Переданная родителями эстафета

Дети перенимают страхи от нас, родителей. Если мама боится собак, очень велик шанс, что и ребенок будет их бояться. То же самое относится к страху перед грозой и многому другому. Дети тревожных мам, готовых во всем вокруг видеть потенциальную опасность для своего малыша, вырастают сверхосторожными и боязливыми. А все потому, что на каждом шагу мама преду-

преждает их: «Осторожно! Машина! Внимание! Собака! Осторожно!...» И ребенок привыкает жить в тревоге, подсознательно все время ожидая какой-то опасности.

Чрезмерная опека

Детские страхи порождает и чрезмерная родительская опека. Ребенку, растущему в тепличных условиях, очень трудно потом приспособиться к жизни без «защитного скафандра», и ему везде начинают ме-

рещиться опасности, а на этой основе возникают страхи. Лишение ребенка возможности познавать мир путем проб и ошибок, стремление везде «подстелить ему соломки», чтобы не ушибся (как в прямом, так и в переносном смысле), как раз и способствуют появлению страхов.

Больше всего страхов возникает в возрасте 7 лет у детей, воспитывавшихся дома. Особенно – у единственных детей. В школе они впервые начинают постигать сложную науку общения с другими детьми и взрослыми, причем, в такой ситуации, когда рядом нет привычных опекунов. Им невероятно трудно и страшно. Они «сходят с ума» от неуверенности в себе, не очень хорошо понимают законы нового мира, в который попали из домашней «оранжереи», и приспособиться к нему стоит им большого труда. Еще больше страхов приобретает ребенок в том случае, если чрезмерная опека сопровождается постоянными словесными угрозами, жестоким обращением и физическими наказаниями.

Безразличие и невнимание

Безразличие и невнимание к ребенку порождает не меньше детских страхов, чем чрезмерная опека. Это происходит особенно часто в семьях, где ребенка «не ждали» и не были к нему готовы. Или ждали мальчика, а родилась девочка (и наоборот). Предоставленный себе, лишенный эмоционального притяжения, ребенок многое понимает не так, а многого не понимает вообще. Он начинает бояться всего подряд, поскольку живет в каком-то виртуальном мире, который сам себе нафантазировал. А как иначе, если «брошенный» ребенок целыми днями смотрел мультики и играл один, представляя самые разные ситуации, полуреальные-полусказочные? Он не научился общаться с другими детьми и взрослыми. Хорошо еще, если ему даст этот опыт посещение детского сада. Если

Окончание на 3-й стр.

БЕРЕМЕННОСТЬ И ТУБЕРКУЛЕЗ

Ожидание материнства – один из наиболее волнующих периодов в жизни женщины. Ее здоровье (как общее, так и репродуктивное) – основополагающий фактор, позволяющий благополучно выносить и родить здорового ребенка, а также сохранить свое собственное здоровье после родов. Но что делать, если будущей маме ставят диагнозы «ВИЧ-инфекция и туберкулез»?

Симптомы туберкулеза могут развиваться медленно, зачастую месяцами. Во многих случаях распознать туберкулез, даже на относительно поздних стадиях, достаточно сложно как врачу, так и больному. Симптомы туберкулеза схожи с симптомами других заболеваний, встречающихся у людей, живущих с ВИЧ. Именно поэтому для постановки диагноза необходимы данные многих анализов.

К стандартным анализам относятся рентгенологические исследования органов грудной клетки, лабораторные микроскопические исследования мокроты и посев мокроты на питательную среду. Но у ВИЧ-положительных людей с нарушениями иммунной системы рентгеновский снимок чаще всего бывает неточным. Наилучшим способом диагностики туберкулеза является выявление микобактерий туберкулеза в мокроте. Обычно, мокрота исследуется под микроскопом. Для большей достоверности исследование мокроты необходимо производить трехкратно.

Труднее всего диагностировать внелегочный туберкулез. Часто это требует сложных процедур по получению образцов ткани органа, который предположительно затронут туберкулезом: биопсии лимфоузла при лимфаденитах, рентгеноисследования позвоноч-

ника и суставов, анализов спинномозговой, плевральной и суставных жидкостей и пр.

Кожные туберкулиновые пробы, прежде всего, реакция Манту, используемые в качестве вспомогательного диагностического теста при туберкулезе, не противопоказаны при беременности и в целом не теряют своей информативности. Туберкулиновый тест служит важным скрининговым методом, так как позволяет выявлять пациенток, инфицированных микобактерией туберкулеза, но, к сожалению, не способен указывать на активность или распространенность туберкулеза. При этом отмечена более выраженная чувствительность к туберкулину на фоне беременности.

Вопрос о взаимосвязи туберкулеза и беременности у женщин с ВИЧ-инфекцией в последнее время все больше привлекает внимание специалистов в связи с глобальным ростом числа больных туберкулезом и повышением заболеваемости им женщин репродуктивного возраста. Наибольшая опасность его возникновения или обострения наблюдается в начале беременности (на 2-м месяце), в середине (на 5-м месяце), в последние недели перед родами и в первые 6 месяцев после них. Развитию туберкулеза у беременных способствуют значительные функциональные изменения многих органов и систем: эндокринной, иммунной, нервной, сердечно-сосудистой, выделительной.

Кроме того, построение костной системы плода требует повышенного расхода кальция будущей матерью. В ее организме происходит деминерализация, способная привести к размягчению старых туберкулезных изменений и активации латентного, то есть скрытого, туберкулезного процесса. Повышенную чувствительность к туберкулезу также свя-



зывают с изменениями в организме женщины, которые направлены на защиту плода.

Для пациентки с активным туберкулезом особенно критически являются роды и послеродовой период. Именно в послеродовом периоде существует риск развития рецидива туберкулеза и ухудшения его клинического течения.

Клинические проявления туберкулеза у беременных могут быть разнообразными, что нередко затрудняет диагностику заболевания. В значительной мере они зависят от своевременности диагностики туберкулеза и наличия различных факторов риска его развития: сопутствующие заболевания, алкоголизм, наркомания, контакт с больными туберкулезом, миграция, неудовлетворительные условия жизни, питания и прочее. В таких случаях у беременных и рожениц чаще, чем у небеременных, отмечаются различные осложнения туберкулеза: экссудативный плеврит, туберкулез горта-

ни, трахеи, бронхов, внутригрудных лимфатических узлов.

В первые месяцы беременности туберкулез, как правило, имеет такие же клинические проявления, как и у небеременных. При этом клиника туберкулеза часто накладывается на похожие симптомы беременности: слабость, снижение аппетита, потливость, слегка повышенная температура тела и др., что может быть основной причиной поздней диагностики болезни. В связи с этим при малейшем подозрении на туберкулез, независимо от сроков беременности, пациентке следует немедленно провести рентгенологическое обследование органов грудной клетки с защитой живота.

Во второй половине беременности организм уже приспособился к новым условиям, поэтому туберкулез часто протекает малосимптомно даже при деструктивных процессах в легких. Состояние женщины улучшается, нормализуется температура тела, ускоряется рубцевание полостей распада в легких. Однако, возможно и прогрессирование туберкулеза. Во второй половине беременности чаще, чем в первой, могут развиваться такие тяжелейшие формы заболевания, как туберкулезный менингит и милиарный туберкулез. В этой ситуации для врача важен тщательный анализ состояния пациентки, проведение бактериологического исследования мокроты, при необходимости – рентгенографии органов грудной клетки с экранированием живота.

Особенно внимательными необходимо быть людям, живущим с ВИЧ, поскольку в связи с ослаблением защитных сил организма вероятность заболеть туберкулезом возрастает. Этот факт достаточно широко известен, поэтому естественно, что больным туберкулезом врач может предложить консультацию и тестирование на ВИЧ-инфекцию. Тестирование добровольное, его проводят только с согласия пациента.

Для чего это нужно? Врач, который знает ВИЧ-статус пациентки, имеет возможность правильно установить диагноз и подобрать наиболее эффективное лечение. А пациентка, кроме того, что вовремя получит необходимое лечение, может правильно спланировать свою жизнь, а также защитить близких от инфицирования.

Мария Андрию,
начмед Николаевского
городского
противотуберкулезного
диспансера

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>

Вы начали замечать, что в комнате вашего ребенка странно пахнет, а потом наткнулись на спичечный коробок или бумажный «фунтик» с травкой... Как реагировать? Несколько советов детского психиатра и психотерапевта Елены Вроно.

14 лет – средний возраст, в котором украинский подросток впервые пробует марихуану. Именно в этот период очень высока потребность отвлечься от проблем, снять эмоциональное напряжение. Дело в том, что подростки одновременно переживают и гормональный взрыв, и социальное давление со всех сторон, часто страдают от низкой самооценки, недостатка родительской любви, чувствуют себя отверженными. И курение марихуаны кажется простейшим способом физически расслабиться, успокоить нервы. Для подростка это атрибут «взрослой жизни», а также признак, который отличает его и его группу на фоне других людей, придает ощущение избранности.

Поговорите с ним

Поговорить об этом – значит, избежать недосказанности, которая всегда вредит отношениям. Будьте честны – скажите, что тревожитесь, и прямо признайтесь: «Я думаю, что ты куришь «траву». Как бы ни отреагировал ребенок на ваши слова, не обвиняйте его, не попрекайте, не взывайте к совести и, уж конечно, не угрожайте. Используйте аргументы: говорите о том, что такое

«ТРАВА» В ВАШЕМ

марихуана и чем курение угрожает конкретно ему, расскажите об особенностях психики подростков и ее предрасположенности к разным зависимостям. Интернет полон сведений: попробуйте вместе зайти на специализированные сайты, обсудите информацию, которую там найдете. В интересных

Препараты конопли (Cannabis sativa) называют по-разному – от научного «каннабис» до жаргонных или заимствованных из других языков слов: «марихуана», «план», «шмаль», «дурь», «сенсимилья», «ганджа» – всего названий до сотни. Две основные группы препаратов – сушеные травянистые части растения серо-зеленого цвета («травы») и спрессованный экстракт, похожий на темно-коричневый пластилин («гашиш»). В Украине «траву» продают спичечными коробками («бокс»), а экстракт – в виде комочка с крупную горошину в фольге. Опьяняющий эффект длится 2-6 часов.

для них областях подростки достаточно компетентны – порой они знают гораздо больше, чем мы привыкли думать, поэтому подготовьтесь к разговору заранее. Но не торопитесь, излишняя поспешность и настойчивость помешают ему услышать вас.

Важно, чтобы в первом разговоре участвовали и отец, и мать – даже если они не живут вместе. Подросток безошибочно расшифрует этот сигнал: если для того, чтобы найти выход из сложной ситуации, оба его родителя забыли о своих внутренних противоречиях и объединились, значит, они действительно любят его и не на шутку обеспо-

коены его благополучием. Иногда о разговоре стоит предупредить заранее: «Мы хотели бы поговорить вечером, после ужина». Таким образом вы лишитесь раз подчеркнете исключительность предстоящей беседы.

Если вы сами курите или курили «траву», то можете не чувствовать себя вправе за-

претить ребенку то, что делали некогда сами. Однако, не стоит напрямую сопоставлять его опыт со своим. В любом случае, не сравнивайте его с собой, не думайте, будто вы виноваты в том, что ваш ребенок курит наркотики. Впрочем, никто вас не заставляет рассказывать ему о том, что вы и сами пробовали марихуану.

Он все отрицает

Ни на чем не настаивайте, но непременно напомните, что вы отвечаете за него и поэтому обязательно вернетесь к этому разго-

вору. Уточните: «Я не буду обыскивать твою комнату, но хочу, чтобы ты открывал мне сразу, как только я постучу». Очень важно при этом держать данное слово: «слежка», обыски и подслушивание не принесут пользы – любая информация, полученная нечестным путем, лишь породит новые конфликты. Кроме того, протестуя против грубого вмешательства в свою личную жизнь, подростки нередко прибегают к более сильным наркотикам или идут на конфликт с законом. Если с чьих-то слов вам стало известно, что ребенок вас обманывает, прямо скажите ему об этом, не драматизируя и не выдумывая деталей. Допустим, учительница сообщила, что обратила внимание на дым со специфическим запахом в школьном туалете и что среди курильщиков, бывших там незадолго до этого, видели вашего ребенка. Не стоит скрывать этот разговор, скажите сыну или дочери: «Я узнала о тебе вот что, и вот что я об этом думаю».

Важно, чтобы подросток верил вам и чувствовал: вы действуете в его интересах. Возобновите разговор через некоторое время. Если он вновь ни в чем не признается или кажется говорить, а тревожные симптомы сохраняются или их становится больше (нарушение сна, плохая успеваемость, перепады настроения), скажите ему, что ваши подозрения остаются в силе и вы беспокоитесь

Начало на 1-й стр.

же ребенок «домашний», то он и школы будет бояться, поскольку психологически совершенно к ней не готов.

Обстановка в семье

Источником страхов может стать неблагоприятная обстановка в семье. Под такой обстановкой мы подразумеваем конфликты между родственниками на глазах у детей. Неполная семья также является фактором риска возникновения страхов у ребенка. Особенно сильная тревожность возникает у детей, выросших в атмосфере недоверия, эмоциональной холодности и отчуждения. Например, такая ситуация складывается перед разводом, когда родители формально вместе, а эмоционально они друг другу чужие. Или в неполной семье, где ребенка воспитывают мать и бабушка, которые до сих пор выясняют отношения друг с другом. Дошкольники более чувствительны к конфликтам в семье и тяжелее страдают от развода, при котором чаще всего остаются без отца.

Еще один источник страхов напрямую связан с тем, как родители обращаются с ребенком. Если мы частенько кричим на ребенка, а он не в состоянии понять свою вину, постепенно в его душе зарождается враждебность к нам. Поскольку ему хотелось бы продолжать нас любить, он «переносит» свой страх на других людей, предметы или ситуации.

Проблема заключается еще и в том, что страх способен переходить с одной ассоциации на другую и расширяться. Так, если ребенку, особенно совсем маленькому, делают болезненные уколы витамином «В», то сначала он будет бояться шприца, потом – людей в белых халатах, а в конечном итоге – поликлиники.

Возникновение страхов у мальчика нередко бывает связано и со стремлением отца вырастить из него «настоящего мужчину». При этом почему-то подразумевается, что настоящий мужчина ничего не боится. Хотя, на самом деле, абсо-



НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ!

лютное отсутствие чувства страха наблюдается только у людей с психическими отклонениями. У всех остальных благодаря страху включается инстинкт самосохранения, и это способствует нормальному развитию.

Поэтому отец, который ведет себя с сыном как командир, считая, что тот обязан выполнять все, что он скажет, как раз и вызывает у ребенка нездоровые страхи. Ведь сыну хочется, чтобы отец был им доволен. В результате он начинает бояться быть самим собой и становится «маленьким старичком», лишенным непосредственности, не показывающим своих эмоций.

Детские страхи – причина «взрослых» неудач

Часто дети никак не могут объяснить свой страх. Тревога может возникать так часто и настолько захватывать ребенка, что он теряет контроль над собой. В таких

случаях возникают страхи открытых и закрытых пространств, страх темноты. Дети начинают бояться ножей, ножниц и иголок. Их опасения вызывает толпа. Ребенку становится трудно общаться с людьми, он постоянно боится что-нибудь сделать или сказать не так. Ему даже кажется, что он не так выглядит.

Подобная тревога способна «тормозить» работу разных отделов психики. И тогда ребенок оказывается не в состоянии раскрыть свой интеллектуальный потенциал, реализовать заложенные в его личности способности. К тому же, страх снижает способность логически мыслить. Другие дети начинают бояться любого открытого проявления эмоций, что создает огромные проблемы и способствует возникновению комплексов в подростковом возрасте, когда подрастающая личность просто разрывается между разумом и чувствами.

Детская душа очень ранима. Ребенок может быстро об этой ра-

не забыть, но она продолжит жить в нем своей «теновой» жизнью, уходя все глубже в подсознание, и именно детские травмы и страхи становятся причинами наших «взрослых» проблем.

И страшную сказку можно сделать былью

Страхи приходят к нам из сказок. Уж там непременно есть если не волк, то Баба Яга, а если не Баба Яга, то Кошечей Бессмертной. Для маленьких детей все одушевлено и все реально, потому и страхи их также очень реальны, даже если связаны с мифическими существами. «Страшные» рассказы взрослых тоже внушают детям страхи. Бесплезно говорить ребенку, что в его комнате нет монстров. Самое большее, во что он поверит, – в то, что монстры спрячутся, как только вы войдете в комнату или как только будет включен свет. Так что лучше не читать детям на ночь страшных сказок, а

для особо впечатлительных детей подбирать сказки, в которых нет жутких персонажей.

Травмирующий личный опыт

Ребенок, который упал с качелей, может бояться качаться на них всю оставшуюся жизнь. А ребенок, попавший в автокатастрофу, постарается избегать езды на машинах и автобусах.

Травмирующий личный опыт, способствующий появлению, развитию и усилению страхов, ребенок может получить в период внутриутробного развития или родов. Токсикоз во время беременности, асфиксия приводят к тому, что новорожденный беспокойно спит, просыпаясь от самых тихих звуков и даже шорохов. Во сне он может непроизвольно подергиваться. Дети, появившиеся на свет в результате преждевременных, затяжных или патологических родов, после кесарева сечения, более нервные, психически уязвимые и подвержены страхам. Самая неблагоприятная ситуация складывается, если младенец сразу после родов попадает в больницу и находится отдельно от матери. Иногда это накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь, может появиться даже заторможенность в развитии.

Ни брата, ни сестры...

Статистика показывает, что единственные дети наиболее подвержены самым разным страхам, в первую очередь, страху одиночества. К тому же у детей, испытавших в детстве одиночество, нередко формируется комплекс неполноценности. Чем больше взрослых вокруг единственного ребенка, тем более вероятно приобретение им этих комплексов.

Да и как иначе? Ведь по сравнению со взрослыми он действительно ничего не умеет, а то, что умеет, делает не лучшим образом.

По материалам книги Дианы Хорсанд

ДОМЕ

о том, но попал ли он в зависимость от наркотика. Настаивайте на консультации со специалистом.

Он признается, что курит

Значит, он вам доверяет. Попробуйте понять, когда он это делает. Как давно это началось? Сколько «косяков» выкуривает? Он говорит, что курит иногда – за компанию, с друзьями или на вечеринках... Не обвиняйте его: ребенок будет вынужден занять оборонительную позицию, а это значит, что конструктивного диалога не получится. Вместо ожидаемого обвинительного «Как ты мог?!» попробуйте перевести разговор на собственные чувства, используйте «я-конструкцию»: «Я просто в панике. Я постоянно думаю о тебе и очень боюсь за тебя. Ведь я знаю, как опасны наркотики». Он должен знать, как вы относитесь к этой ситуации: вы бы предпочли, чтобы он вообще прекратил курить марихуану, и уж точно никогда не позволите делать это дома. Попробуйте в разговоре опираться на его чувство ответственности: каждому человеку важно, когда к нему обращаются на равных.

Если он говорит, что курит лишь изредка, перед сном, то, возможно, выкурившая сигарета действительно помогает ему заснуть или просто расслабиться. Объясните сыну

или дочери, что в незначительных дозах марихуана в самом деле может применяться в медицинских целях, как антидепрессант, снимающий тревогу, однако существуют куда более безопасные и эффективные способы добиться того же результата.

Если подросток использует марихуану для преодоления своих эмоциональных проблем, настаивайте на обращении к специалисту – не к наркологу, а к подростковому психиатру или психотерапевту. Убеждайте его в том, что он сам может справиться с

психотерапия может стать для вас неплохим выходом.

Рамки дозволенного

Марихуана особенно опасна для здоровья подростка, ведь формирование его центральной нервной системы все еще продолжается, она созрела не до конца. Но если отношения в семье далеки от идеала, путь прямого и категоричного запрета едва ли окажется продуктивным: чем строже

Регулярное употребление конопли вызывает апатию, нарушения внимания и памяти. В больших количествах она приводит к болезненным состояниям, которые можно купировать при помощи новых доз.

трудностями, не прибегая при этом к обманчиво простым, а на деле очень рискованным средствам.

Он бросает вам вызов

Он разбрасывает «кораблики» с анашой по всему дому, закуривает «косячок» у вас на глазах – так подросток провоцирует вас, предлагает помериться силами. Не делайте вид, будто вы ничего не замечаете, но спускать краски тоже не стоит. Скажите открыто: «Я вижу, что ты куришь «траву», и хочу поговорить об этом». Однако, если единственной реакцией, которой вам удается добиться от сына или дочери, становится агрессия, если любой разговор о наркотиках перерастает в ссору и вы чувствуете, что ваши отношения заходят в тупик, семейная

вы запрещаете, тем изощреннее от вас будут скрываться. Опасна и другая крайность: нельзя позволять ребенку курить наркотики, оправдывая себя тем, что вы не знаете, как это запретить. Не опускайте руки: разговаривайте со своим ребенком и устанавливайте границы дозволенного. Не забывайте, что он вырос и теперь ваши слова уже не являются тем безусловным законом, которым они были десять или даже пять лет назад. Теперь вам вместе с ним предстоит искать разумные компромиссы, вместе обсуждать сложившиеся ситуации и договариваться. Для начала запретите ему курить дома. Если ваш дом не просто место, где не курят, а социальная активная мама, а также полузабытые бабушки и дедушки, запрет с большой долей вероятности сработает. Не лишайте его кар-

манных денег: превращать их в инструмент шантажа неэффективно и нечестно. Как и любой другой член семьи, подросток имеет право на свой бюджет, и до тех пор, пока он не работает, этот бюджет обязаны обеспечить родители. Скромных сумм, выдаваемых на повседневные расходы, едва ли хватит на наркотики, так что, урезая их, вы скорее лишите его бутерброда в буфете, чем очередного «косяка».

Предложите альтернативу

Постарайтесь заполнить его повседневную жизнь занятиями достойными и безопасными: единственный способ победить пагубное пристрастие состоит в том, чтобы буквально вытеснить его чем-то другим. Воздержитесь от прямого подкупа («Если ты бросишь, мы купим тебе то-то и то-то»), однако поищите возможность реализовать мечту сына или дочери. Например, профинансируйте какое-нибудь его экзотичное хобби или поспособствуйте появлению нового увлечения. Годится все – от скалолазания до маунтинбайка и от клуба аргентинского танго до курсов китайского языка. И самое главное, не жалейте времени на общение: чем чаще вы будете видеться и разговаривать, чем больше у вас будет общих дел (пусть даже таких пустяковых, как совместный поход в кино или по магазинам), тем меньше шансов у марихуаны закрепиться в жизни вашего ребенка.

Анжела Николаенко
(по материалам сайта Psychologies.ru)



ПРОЩАЙ, ЛЮБИМАЯ ПУСТЫШКА!

В идеальных условиях отказаться от пустышки стоит, когда у малыша появляются первые зубки. Но очень часто оказывается, что малыш не готов к расставанию с пустышкой в этом возрасте. Не огорчайтесь, всему свое время – как минимум до года значимой деформации прикуса не происходит. А, значит, вы можете ориентироваться на психологическое состояние ребенка.

Если малыш с трудом засыпает без пустышки и просыпается, стоит только ей выпастить из ротика, значит, сосательный рефлекс еще не угас, и время для отлучения не пришло. Но вот вы заметили, что детка нуждается в соске все меньше и начинает воспринимать ее как игрушку. Стоп! Это значит, что время для отказа от пустышки наступило, иначе сосание из потребности перерастет в привычку и отучить ребенка от соски будет уже значительно сложнее.

Кроме того, срочно отучать малыша от пустышки пора в следующих случаях:

- ◆ когда малышу больше трех лет;
- ◆ когда пустышка заменяет ему общение с другими детьми;
- ◆ если у малыша замечены проблемы с речью или слухом.

Как отучить ребенка от пустышки?

Если ребенок еще мал и не в состоянии понять объяснений, а отучать от соски надо срочно, придется взять себя в руки и просто не давать малышу пустышку. Конечно, это время вряд ли будет для вас спокойным и приятным, но придется потерпеть ради его же блага. Если же малыш уже способен понять то, что вы ему говорите, можно попробовать более интересные способы.

Основной принцип один: малыш, окруженный вниманием и заботой, отвыкает от соски легче. Если малышу хорошо, у него нет необходимости успокаиваться за счет сосания. В остальном – способ отучения от пустышки всецело зависит от вашей фантазии.

Главное, чего не стоит делать: ни в коем случае не мажьте соску чем-то горьким или жгучим. Кроха воспринимает пустышку как вещь, которая утешает и успокаивает его – а потому такое «предательство» может очень его расстроить. Лучше попробуйте менее радикальные способы.

Отвлечение

Это не слишком быстрый, но наименее травматичный способ. Каждый раз, когда малыш просит пустышку, отвлекайте его: сказками, играми или поглаживаниями. Если это не помогает – можете все-таки дать пустышку. Со временем малыш поймет, что в мире есть вещи интереснее старой соски.

Постепенное уменьшение

Не отказывайте малышу в пустышке, но каждый день отрезайте от нее по небольшому кусочку. Следите за тем, чтобы на пустышке не оставалось частей, которые можно



было бы случайно оторвать и подавиться. Со временем окажется, что соска больше не удерживается у крохи во рту. Самое время объяснить малышу, что соска стала маленькой – а значит, сосать ее нельзя, придется выбросить.

Пустышку – к стенке!

Еще один не самый быстрый (зато наверняка самый оригинальный!) способ – прибить соску к стене на уровне роста ребенка. Если малышу очень захочется пососать пустышку – он может в любой момент подойти и сделать это... Но какому малышу захочется проводить много времени у стенки, когда вокруг столько интересного? Постепенно привычка сосать пустышку сойдет на нет.

Существуют и более быстрые способы избавления от пустышки.

«Птичка унесла»

Этот способ – один из самых известных. Наверняка вам его уже рекомендовали родственники или знакомые. Дождитесь, пока за окном будет пролетать птичка и сделайте вид, что выбрасываете пустышку (впрочем, можно обойтись и без птички – но с ней интереснее). Заинтересованно выглядите в окно и скажите – ой, птичка соску схватила, наверное, к себе в гнездо понесла! Если малыш все-таки расстроится – расскажите ему сказку о прелестях жизни пустышки в птичьем гнезде. Это развлечет кроху и позволит ему смириться с потерей. Есть и некоторые вариации этого способа – попросить кроху отдать соску коту/собачке во дворе (ведь коту без соски так грустно!).

Легенда

Придумайте легенду. Например, спрятать/испортить соску и предложить малышу какую-нибудь интересную версию: мышка погрызла/унесла, коровка языком лизнула, собачка погрызла... Скорее всего, малыш немного огорчится, но чем увлекательнее будет легенда, тем быстрее огорчение сменится вопросами: а как сюда попала коровка? А зачем мышка погрызла соску? Будьте готовы на них ответить.

В отлучении от пустышки большое значение имеет ваш настрой. Вы должны быть твердо уверены, что это необходимо: иначе вам будет сложно не уступить слезам и жалобным просьбам крохи вернуть соску. Но помните и то, что это сложный период для крохи – чтобы все прошло максимально спокойно, малышу потребуются ваше внимание, терпение и много-много проявлений любви.

**Нина Эйрих,
детская медсестра**

Между нами, девочками

Для того, чтобы распознать «старого солдата, который не знает слов любви» специальные рецепты не нужны. Ведь эмоциональный дефицит ощущается женщинами обычно очень остро. Что же делать, если он равнодушен почти ко всем вашим переживаниям и не считает нужным каждый день клясться в любви?

Мужская холодность:

как с этим бороться?

Увы, не всем достаются темпераментные и романтические мачо. Большинство мужчин являются довольно холодными в эмоциональном плане. Строгость взгляда, лишней раз не улыбнется, слова любви клещами не вытянешь, в последний раз, пожалуй, он их произнес, когда делал предложение руки и сердца... Но как бы холоден ни был ваш мужчина-айсберг, все равно он самый любимый для вас человек. И, прежде всего, стоит разобраться, почему же он столь скуден на эмоции. Причин для внешней холодности мужчины может быть... ну, как минимум пять!

1. Темперамент такой. Он сдержанный и спокойный почти в любой ситуации. Его сложно вывести из себя. Он практичен и умен. И не считает нужным расстраивать себя на лишние эмоции. Он никогда не ударит кулаком по столу в порыве гнева. А выдать его злость может лишь тяжелое молчание. Любить всем сердцем он прекрасно может и втихомолку. Ему не нравится признавать свои слабости и часто он предъявляет высокие требования к окружающим. Строгий, но справедливый, добрый, но скупой на эмоции – в нем удивительным образом могут уживаться противоположные качества.



Что делать? В данном случае, практически, ничего. Просто принять его таким, какой есть и продолжать любить. Ведь каждый из нас имеет свой темперамент. Ну, вам достался такой мужчина-снеговик. Проявляйте эмоции за двоих.

2. Обжегся на молоке. Возможно, когда-то он был прекрасным, милым, открытым и щедрым на эмоции парнем. Но потом пришла злая, коварная «хищница» в образе девушки небесной красоты и жестоко его обидела (бросила, обманула, предала, унизила). Вот так прекрасный добрый парень превратился в суровое, холодное чудовище, которое считает теперь своим долгом ставить на место всех представительниц «хищного пола». Изменить этот стереотип в его голове сможет лишь избранная, и то, если он сам этого захочет.

Что делать? Терпение и только терпение. И ни в коем случае не опускайте руки, даже если в какой-то момент вам покажется, что вы бьетесь об стену. Только ваша теплота, забота и любовь помогут ему осознать, что ваши чувства искренни. И тогда он может раскрыться.

3. Привет из детства. Во многом отношение мужчины к девушке зависит от того, какая атмосфера была в его семье, как его воспитали. Может быть, у него просто не было положительного примера отношения к женщине. Возможно, он просто не умеет выражать свои эмоции. Как школьник, у которого подержать однокурсницу за косы является доказательством безумной любви. Мальчик вырос, а вот нормально выражать глубокие эмоции не научился. Ситуация схожа с отношением мужчин к танцам – «не умею, поэтому и не буду танцевать». То же самое ведь может быть и с эмоциями. Но, ведь вполне возможно, если человек сдержанный, значит, есть, что сдерживать.

Что делать? Станьте для него примером. Делайте то, что вы бы хотели, чтобы делал или говорил он. И главное, не требуйте эмоций. В конце концов, камень воду точит. Видя проявление ваших чувств, он, может, и сам станет их проявлять. И в этот момент, важно оценить его слова (проявлением нежности или поцелуем), чтобы он понял, как вам приятно и дорого то, что он говорит или делает.

4. Равнодушен. Дела обстоят хуже, если раньше он был совсем другим – эмоционально открытым, делился личными переживаниями, делал романтические сюрпризы. А теперь его подменили? Может быть, ему просто нет дела до вас? И он уже совсем не хочет принимать участие в обмене эмоциями? Возможно, он просто стал к вам равнодушен?

Что делать? В данном случае – спасти семью. А здесь вариантов может быть много. Прежде всего, стоит откровенно поговорить, чтобы понять причины отчуждения. Но не строить разговор по принципу: «Сам дурак», пытаясь обвинить близкого человека во всех грехах. Еще, может быть, вам надо что-то поменять в себе, чем-то увлечься, словом, как-то заинтересовать мужчину, удивить его.

5. Причина – не в нем. А в ком же? Да в нас самих! Иногда уровень наших эмоций просто зашкаливает, не все могут это выдержать. Если мужчина не звонит вам каждые 10 минут, не называет Пусей, Кисой, Зайкой, Кукусиком; не хочет, обнявшись, посмотреть очередную серию мыльной оперы; не реагирует на очередную слезную истерику и не бежит по первому требованию исполнять ваш каприз... То велика вероятность его абсолютной адекватности! Вполне возможно, что он просто нормальный и психически здоровый мужчина, поэтому выдает порывы нежности дозированно, по-мужски!

Что делать? Просто понять, что все минусы его холодности компенсируются высоким градусом вашей эмоциональности. В конце концов, вы гармоничная пара – лед и пламень, а значит прекрасно дополняете друг друга.

Внешняя холодность зачастую является защитной реакцией. Узнать, от чего же эта крепость защищается и как найти к ней ключ, при желании можно. И растопить лед любовью и теплотой тоже, хотя на это требуется время.

Татьяна Панкова

**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 №



ЮНИТУС

Данное издание подготовлено к печати Николаевским местным благотворительным фондом «Юнитус» в рамках проекта «Профилактика ВИЧ-инфекции, ИПП, вирусных гепатитов среди групп риска Николаевщины».

Продукция издана при финансовой под-



Международный Альянс з ВИЧ/СПИД в Україні

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».