

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА и МАЛЫШ

№2(34) март 2011 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»

В НОМЕРЕ:



Когда я была беременна первым ребенком – прыгала как горная лань месяца до седьмого. Да и потом, до самых родов, легко носила уже достаточно большой животик. А вот во вторую беременность тяжесть растущего пузика была заметна уже месяца с шестого. Хотелось носить живот в руках, и вот тогда пришлось всерьез заинтересоваться всякими «поддерживающими устройствами». За советом обратилась к врачу, акушеру-гинекологу Ларисе Владиславовне Гориной.

Читайте на 2-й стр.



Часто слышишь от мам жалобы на своих детей. Не слушается, крутится, вертится, невнимательный, неуправляемый, что ни возьмет – ломает. Как быть и в чем проблема такого поведения? На эти вопросы отвечает детский невролог городской детской поликлиники №3 Анна Витальевна Мельникова.

Читайте на 3-й стр.

Мамина школа

Особенности детского массажа

Читайте на 4-й стр.

ХОТЕТЬ НЕ ВРЕДНО

Откуда берутся
причуды
у беременных?

Обсуждаем на групповых занятиях



Очень часто наши клиентки жалуются на то, что во время беременности у них изменяются вкусы, привычки, эмоциональное состояние, или просто появляются «причуды». С причинами возникновения данных состояний разбиралась психолог-психотерапевт Татьяна Рогожинская.

Все «причуды» можно разделить на две большие категории: «понятные» и «необъяснимые». «Понятные» – это те, которые прямо указывают на то, в чем нуждается беременный организм. Например, наверняка вы слышали о беременных, которые грызут мел, известь, яичную скорлупу. Причина проста – нужен кальций для строительства костной системы будущего ребеночка. Есть беременные, «подсаживающиеся» на молочные продукты (чаще кисломолочные). Причина та же – кальций и легкоусвояемый белок. Апельсины, мандарины «сигналят» о необходимости большего количества витамина С. Правда, тут есть одно «но»: фрукты эти могут стать аллергенами.

Тяга к рыбе выдает потребность в кислотах Омега-3, гречка или печеночный паштет накормят нас железом, виноград – витамином Е... Отдельный разговор – тяга на «со-

лененькое» или «сладенькое». Помните вечные шутки и народную примету: «Кушать без усталости соленые огурчики и селедочку – к скорому прибавлению в семействе»? И здесь примета права: соль «закрепляет» ткани организма, значит, способствует тому, чтобы плодное яйцо прочно удерживалось в отведенном ему природой месте. То есть, говоря по-научному, это своеобразная профилактика раннего выкидыша. Действительно, «на солененькое» обычно тянет в первом триместре беременности, повышенное потребление солей во второй ее половине – признак очень нехороший, врачи рассматривают его как один из показателей гестоза и считают угрожающим здоровью маминных почек.

Зато переход «на сладкое» к концу беременности только приветствуется. Сладкое выполняет совершенно противоположную функцию: способствует размягчению тканей. Поэтому в последние недели перед родами будущей маме не надо препятствовать в поедании тортиков, пирожных, конфет – конечно, в пределах разумного: один-два куска пойдут на пользу, а вот есть килограммами, наверно, все же не стоит. Сладкое в это время готовит организм к родам.

Хочу! И vorочу...

Теперь поговорим как раз об этих самых «пределах разумного». Ведь ни для кого не секрет, что некоторые вполне объяснимые причуды могут иметь печальные последствия для здоровья мамы и будущего ребенка: прежде всего, способствовать возникновению аллергии, проблем с почками, печенью и, наконец, лишнему весу женщины, при котором будет гораздо тяжелее рожать... К группе риска относятся цитрусовые, маринованные, копченые продукты, сладкие газированные напитки, алкоголь, шоколад, очень жирная рыба, икра. В принципе, поскольку беременная женщина нуждается в разнообразном питании, перекус в любую сторону не очень желателен, особенно когда принимает затяжной характер... А что делать, ведь хочется! А как глядит все та же народная мудрость, «Кто беременной откажет, у того жизнь мыши погрызут...» Так как же себя, любимую, не побаловать?.. Пойдем на хитрость. Когда «запретный плод» очень-очень сладок, давайте будем его есть. Но – необычным путем. Понемножку – ртом, а вот глазами – сколько угодно. И на этот случай нашлась по-

ворка: «Глаза завидуши, руки загребуши, а рот неймет...»

Технология проста. Предположим, вы просто с ума сходите по мандаринам. Вполне объяснимое желание: в них витамин С, фруктовый сахар, да и запах стимулирует выработку эндорфинов, гормонов радости то есть. Но вот беда – у мужа в детстве была аллергия на цитрусовые. Значит, ваш будущий кроха – в группе риска. Вот и получается, что вам приходится разрываться между своими «хочу», когда хоть мимо овощных палаток не ходи, и вполне разумными ограничениями медиков. Результат печален: вы злитесь и когда стойко проходите мимо мандаринов (ведь хочется!!!), и когда их съедаете (чувство вины-то никто не отменял!). Вряд ли от этого кому-то будет польза, ведь настроение мамы очень влияет на состояние вынашиваемого ребенка...

Итак, приступаем к обману. Во-первых, надо вожденных мандаринов купить. Много-много. Целую гору, сколько унести сможете (а больше трех килограммов беременным поднимать нельзя!).

Окончание на 2-й стр.

(Начало на 1-й стр.)

Не просто обратитесь к продавцу и наряду с картошкой и кефиром назовите заветный фрукт – нет, отправляйтесь в тот магазин, где их можно выбирать самой. Берите по одному, долго рассматривая, нюхая (помните про их аромосекрет?), покрутите каждый плод в руке, ощупайте его со всех сторон, чтобы ни пятнышка, ни вмятинки, чтобы насладиться этим процессом сполна. Затем идите домой самой длинной дорогой, представляя себе, как сейчас придете, вымоете их, очистите от кожуры и съедите (кстати, по пути в магазин надо делать то же самое). Придя домой, разделите медленно, отдохните – путь-то был неблизкий... Выложите мандарины в мойку, приготовьте несколько вазочек или тарелочек, в которые их разложите. Мойте мандарины медленно, хорошенько вытрите... При этом – очень важно – ваши мысли должны быть полны радостного предвкушения: вот сейчас сколько захочу, столько и съем. Никаких, даже мимолетных колебаний на тему аллергии и прочих «а вдруг!» Это самое главное!

Теперь разложите мандарины по тарелочкам и расставьте по всему дому: во все комнаты, кухню, ванную, коридор. На тумбочки, столики, около компьютера, телевизора, на туалетный столик, у кровати – везде, везде, везде. Чтобы как захотелось, в прямом смысле руку протянул и – вот он, заветный мандаринчик! Домашних предупредите: это ваше лекарство, трогать нельзя. Мое, не дам! – как в детстве... Ну вот, теперь, когда все готово, можно приступить к главному, ради чего все это затевалось. Садитесь поудобнее, протягивайте руку и ешьте. Шкурки не выбрасывайте. Пусть они тоже лежат на блюдечке, наполняя дом мандариновым ароматом. Ешьте, сколько влезет, перед каждым следующим мандарином спрашивайте себя: еще хочешь? Хочешь? На вот, ешь, ешь – только на пользу! Съели весь запас? Отправляйтесь в магазин и повторяйте процедуру снова, день за днем... Поскольку голос разума заснуть в нашей голове окончательно не сможет, предоставим ему право выбора всего остального – самого здорового и «правильного» питания в эти «мандариновые дни». Кормите себя полезной едой, следуйте всем предписаниям наблюдающего вас врача. И не забудьте про витамин С во всех «неманда-



ХОТЕТЬ НЕ ВРЕДНО

риновых» его проявлениях: смородина, сладкие болгарские перцы, рябина, шиповник, шпинат, краснокочанная капуста должны присутствовать в вашем меню как можно чаще... А теперь о результате, которого мы добиваемся (вам надо быстренько прочесть этот абзац и забыть о нем). Обычно редко какой каприз «продлится» дольше 3-4 таких дней максимального в него погружения. Ведь когда можно, когда в любую секунду предмет «прихоти» доступен, то уже и не так хочется.

Дойти до сути...

Конечно, самый важный фактор здесь – именно психологический. И, говоря о нем, перейдем ко второй группе «капризов», которую мы назвали «непонятными».

Для чего, например, женщине нужно, чтобы в три часа ночи муж мчался через весь город в магазин, где продается что-нибудь «эдакое»: суши с абрикосами, заливной омulet, фуагра с трюфелями, гусиный паштет со спаржей?.. Ответ прост: все, что ей нужно, – это внимание. Недаром, когда супруг «доставляет» желаемый деликатес, чаще всего его встречает весьма хо-

лодный прием: «Уже не хочется, хотя спасибо».

То же самое частенько бывает с продуктами, которые с детства ассоциируются с праздником: газировка, копченая колбаса, жареная курица, шоколадный торт. Пользы от них никакой, но как увидишь (или только запах почувствуешь) – душа как-то всколыхнется и возрадуется... Те, кто испытывает материальные затруднения, нередко хотят «дорогие» продукты. Умом понимаешь, что ни к чему и денег на это нет – и от этого так сладко себя жалеть: вот какая я несчастная!.. Выход – спросить себя: а чего я действительно хочу? Чтобы муж уделял больше времени, проявлял зримую заботу? Чтобы он беспокоился о том, чтобы со мной «было все в порядке»? Чтобы жизнь стала ярче, в ней было больше впечатлений, а не строгий режим и постоянные отказы в удовольствиях? Поняв, в чем суть желаний, удовлетворить их будет гораздо проще. Например, праздник – это не только определенный набор продуктов, но и приход друзей, красиво украшенный дом, танцы... Устройте все это – и газировка не понадобится!

Татьяна Рогожинская

Равнение на папу

С какого возраста воспитание мальчика должен полностью взять на себя отец?

Этим вопросом мамы задаются не из праздного любопытства, боясь, что сын вырастет излишне мягким, женственным, зависимым от мамы, или даже женщин вообще.

Иногда мама начинает беспокоиться, почему это вдруг сынишка ходит за ней хвостиком, мешая заниматься домашними делами, ластиться как котенок. Звенит тревожный звоночек, а причины ищутся в ребенке, в его развитии, но ни в коем случае не в себе, своих проблемах.

Не секрет, что хоть малыш любит маму больше, но слушается чаще папу. Причем, при альтернативе, чьи советы выполнять, выбираются почему-то папины. И мамы очень часто из-за этого расстраиваются, иногда даже обижаются. Может, не стоит? С мамой у малыша постоянный телесный контакт. Он ее постоянно чувствует, а отца наблюдает. Поэтому именно ему выпадает почетная роль запрещать или разрешать.

Именно по папиной реакции ребенок делает вывод: можно ли ползти, можно ли засунуть паль-

цы в розетку. Таким образом он узнает, какие роли в семье выполняют мама и папа, какое поведение характерно для мужчины, какое – для женщины. И если на одной маме сосредоточены все семейные обязанности и роли, у малыша в дальнейшем могут возникнуть проблемы с его образом себя: как мужчины или как женщины. Ребенку необходимо участие отца в воспитании, иначе может вырасти неполноценный человек, будущий муж и отец.

Для полноценного развития каждому ребенку нужны и мама и папа. Если ваш муж отговаривается, что у него и без ребенка дел полно, ведь он зарабатывает деньги, предложите ему разделить обязанности в уходе за ребенком. Да, порой мужчине действительно некогда погулять или сходить куда-либо с сыном (дочкой), но у него ведь есть выходные, которые он может провести с детьми, давая маме возможность отдохнуть и набраться новых сил для предстоящей недели.

Наталья Ополинская, психолог

ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ЖИВОТА

(Начало на 1-й стр.)

– Лариса Владиславовна, правда ли, что дородовые бандажи надо обязательно носить всем беременным?

– Конечно, нет. Для ношения бандажа существуют специальные показания – носить его абсолютно всем беременным необязательно. Есть патологические показания: расхождение мышц передней брюшной стенки, плохое состояние рубца после перенесенного ранее кесарева сечения, некоторые другие, о которых вам скажет ведущий беременность гинеколог. При них ношение бандажа строго обязательно. Но существуют и более «безобидные» поводы – например, если женщине тяжело длительное время находиться в вертикальном положении, появляются боли в паховых областях, в поясничном отделе позвоночника, есть необходимость в длительных переездах. Как правило, такие жалобы возникают в последнем триместре беременности.

Также надо иметь в виду, что все бандажи выполняют определенные функции. Дородовые бандажи, прежде всего, должны обеспечивать поддержку мамино живота, не сдавливая его, и одновременно помогать ребенку внутриутробно занять правильное положение (например, предотвратить преждевременное опускание ребенка).

– Имеются ли противопоказания для ношения дородовых бандажей?

– Их практически нет, но, в любом случае, перед приобретением необходимо посоветоваться со своим врачом. Однако есть врачи, которые категорически «за» или категорически «против». Выслушайте доводы врача, ознакомьтесь с литературой, а затем зайдите в магазин и померяйте несколько моделей. Размер определяется обхватом бедер беременной женщины. Собственные ощущения, как правило, не подводят: если вам в бандаже комфортно и удобно, смело его покупайте.

Также надо хорошо представлять себе, что есть специальные правила ношения бандажа. Находиться в нем 24 часа в сутки нельзя. Рекомендуется ходить с ним три часа, а затем, если необходимо и дольше находиться в вертикальном положении, сделать перерыв на 30 минут. Затем снова надеть бандаж на три часа. К сожалению, это не всегда удобно, особенно если женщина работает, находится в офисе – тут уж придется как-то выкручиваться и что-то придумывать...

Очень важно надевать бандаж лежа. Когда вы лежите, головка ребенка как бы «всплывает» выше и вы фиксируете малыша в правильном, чуть приподнятом положении. Если бандаж женщина надевает стоя или сидя, то малыш «прижимается» к внутренним органам, нарушается кровоснабжение и весь помогающий эффект сводится к нулю. Для экспериментальной проверки попробуйте надеть бандаж и лежа, и стоя. Вы сами явно почувствуете разницу. И вам, и ребенку ощутимо удобнее будет, если бандаж надевался лежа. Поддерживающая часть должна проходить под животиком, чтобы ладонь свободно проходила под ней.

Кстати, чаще всего, неправильно надев бандаж, вы будете чувствовать себя в нем некомфортно, могут даже появиться болевые ощущения. Выход прост: возьмите бандаж с собой в женскую консультацию и по-

просите врача показать, как правильно его надевать.

Использовать дородовые бандажи можно до последних дней беременности.

– Лариса Владиславовна, а не вредно для будущего малыша быть «затянутым» в тесный бандаж?

– Конструкция дородовых бандажей создана специально для беременных женщин и при правильном использовании исключает отрицательное влияние на внутриутробное состояние здорового плода. Правда, тут надо заметить, что не всякая конструкция дородовых бандажей одинаково хорошо выполняет свою работу...

– Сейчас в продаже бандажи столько видов – глаза разбегаются! Подскажите, какой лучше?

– Вы сможете встретить несколько видов бандажей.

Первый – в виде эластичной широкой ленты, проходящей под животом. Она чуть шире и жестче на спинке, помягче на животе. Фиксируется он на липучке и обычно бывает универсальный: как говорится, «два в одном» – и для беременного периода, и для послеродового.



Другая конструкция – в виде трусиков с эластичной поддерживающей вставкой под животом. Если покупаете бандаж-трусички, то ищите, чтобы снизу у них, как у боди, были крюпочки или крючочки – чтобы не снимать в туалете.

И третий тип бандажа – хлопковый корсет. Его конструкция проверена несколькими десятком лет.

– Давайте поговорим и про послеродовые бандажи. Теперь-то они зачем?

– После родов коже и мышечной ткани живота нужно время, чтобы вернуть первоначальный тонус. Вот в данной ситуации и призваны помочь послеродовые бандажи. Комбинированные бандажи можно использовать до и после родов, достаточно просто перевернуть их другой стороной. Послеродовые бандажи не только поддерживают живот и бедра, но и снимают нагрузку с позвоночника, избавляя от усталости и боли в спине. Ограничений по использованию послеродовых бандажей несколько больше, чем у дородовых – например, при некоторых видах швов после кесарева сечения, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, заболеваниях почек, сопровождающихся отечностью, аллергиями. По поводу послеродового бандажа необходимо посоветоваться с врачом. Акушер-гинеколог, учитывая особенности течения родов, послеродового периода и индивидуальные особенности организма, решит вопрос о необходимости использования бандажа после родов и поможет выбрать подходящую модель.

Беседовала Лариса, участница проекта

Синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ) наблюдается у 5-10% детей школьного возраста (приблизительно в четыре раза больше мальчиков, чем девочек). На практике это означает, что в каждом классе есть по меньшей мере 2-4 таких ученика.

Расстройство внимания и гиперактивность являются результатом легкого отличия в функционировании центральной нервной системы ребенка. Но не каждый ребенок с дефицитом внимания гиперактивен. Дефицит внимания в чистом виде наблюдается у так называемых «детей-мечтателей». Они как будто слушают, но на самом деле думают о чем-то другом, легко отвлекаются. Они спокойны, не особо подвижны, и учитель не обращает на них внимания. Родители тоже не всегда понимают, почему у тихого спокойного ребенка есть проблемы в учебе, и считают причиной лень.

Гиперактивные дети с дефицитом внимания более заметны. Им трудно сосредоточиться долгое время на одном предмете. Кроме того, они импульсивны, очень подвижны – это «попрыгунчики», что может очень помешать во время урока в классе.

Расстройство внимания и гиперактивность – это сложное состояние, и его диагностика состоит из нескольких этапов, проводят их специалисты из разных областей. Если у родителей, воспитателей в детском саду или школьных учителей возникает какое-либо подозрение, следует обратиться к детскому или семейному врачу.

Обследование стоит пройти, если вы замечаете у своего ребенка один или более из нижеперечисленных симптомов поведения:

- ◆ Ребенку тяжело сосредоточиться, он может сконцентрировать свое внимание только на короткий период времени.
- ◆ Ребенку сложно доводить начатые дела до конца.
- ◆ Ребенок легко отвлекается.
- ◆ Рассеянность: ребенок забывчив, теряет вещи.
- ◆ Импульсивность: делает не подумав, не может дождаться своей очереди, вскакивает на уроках в классе.
- ◆ Повышенная двигательная активность.
- ◆ Ребенок болтлив, создает много шума во время разных действий.
- ◆ Ему трудно принимать границы.
- ◆ Его учебные успехи не соответствуют его истинным способностям.

Каковы же причины возникновения расстройства внимания и гиперактивности? Одна из первых теорий утверждала, что нарушения внимания обусловлены травмой головного мозга. У некоторых детей, перенесших несча-



НЕПОСЕДА

стные случаи, приведшие к травме головного мозга, могут проявляться некоторые признаки поведения, характерного для СДВГ. Но было обнаружено, что только небольшой процент детей с СДВГ перенесли черепно-мозговую травму.

Сегодня на первое место ставят факторы окружающей среды. Так, исследования показали, что существует возможная взаимосвязь между курением и употреблением алкоголя в течение беременности и вероятностью возникновения СДВГ. Во избежание этого лучше воздержаться от использования сигарет и алкоголя во время беременности.

Другой фактор окружающей среды, который может быть связан с повышенной вероятностью возникновения СДВГ, – это высокая концентрация свинца в организме детей раннего дошкольного возраста. С тех пор, как использование свинца в красках было запрещено, его можно найти только в старых зданиях, и воздействие токсических концентраций свинца не является сейчас такой доминирующей причиной СДВГ, как когда-то.

Дети, живущие в старых домах, где свинец содержится в водопроводной системе и поверхностях со свинцовыми красками, которые были впоследствии

перекрашены, представляют собой группу риска.

Лечение СДВГ является комплексным и должно проводиться с соблюдением постоянной связи между родителями, педагогами и медицинскими работниками, лечащими ребенка.

На первом месте – двигательная активность, затем – психотерапия (релаксационные методики), психолого-педагогическая коррекция. При необходимости – прием лекарств, цель которых – повысить концентрацию внимания ребенка и помочь ему в его учебной деятельности.

Но не все виды физической активности полезны для гиперактивных детей. Для них не показаны игры, где сильно выражен эмоциональный компонент (соревнования, показательные выступления). Рекомендуются физические упражнения, носящие аэробный характер в виде длительного, равномерного тренинга легкой и средней интенсивности: бег «трусцой», плавание, лыжи, езда на велосипеде и другие.

Перед тем, как ребенок начнет заниматься физическими упражнениями, он должен пройти медицинский осмотр с целью исключения заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой системы.

Анна Мельникова

Рекомендации родителям гиперактивных детей

В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».

1. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и не выполняйте их за него.
2. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.
3. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения: можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой.
4. Избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
5. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и что нельзя. Гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
6. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
7. Вызывающее поведение вашего ребенка – его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени.
8. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.
9. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.
10. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.
11. Избегайте по возможности больших скопления людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.
12. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.
13. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.
14. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.
15. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.
16. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию.
17. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Найдите те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе.



Истории жизни с ВИЧ Мой ребенок будет здоровым!

Меня зовут Наталья. Мне 29 лет. Год назад я узнала, что у меня ВИЧ, предположительно 5-6 лет. Тогда СПИД для меня был чем-то недостижимым, как спутник, Луна на небе. То есть, СПИД есть, но он где-то там, очень далеко, и вообще им болеют только бомжи и опустившиеся люди. Как-то раз, лет 10 назад, когда моя подруга пошла сдавать анализ на ВИЧ, мне смешно стало. Зачем это нужно? – думала я...

И вот год назад совершенно случайно узнаю, что у меня ВИЧ. Я собиралась стать мамой, сдавала плановые анализы и вот... Уже три года мы жили с моим любимым челове-

ком, собирались пожениться и завести ребенка. Пошла провериться, у меня взяли кровь, медсестра что-то там под нос пробормотала насчет гепатита, ВИЧ, сифилиса... Ну берите, думаю... Я вообще никогда ничем не болела, даже гриппом. Накануне по телефону как раз сказала своей тетке, что я такая здоровая, ни разу за пять лет на больничном не была, все время на работе.

И ровно через две недели узнаю, что я ВИЧ+. Господи, как все это пережила и что со мной было, даже не хочу вспоминать... Бежала зимой без куртки по улице и плакала, плакала... Снег, ветер, машины, люди – все смешалось... Почему, зачем, за что?

Мне хотелось умереть, но я не знала как. Что делать, кому сказать и как сказать?

Диагноз стал последствием моих отношений с парнем шесть лет назад. Ведь он кололся, я замечала что-то не то, но не придавала значения. Я не знала, что человек с ВИЧ может выглядеть абсолютно здоровым долгие годы!

Да и кто мне мог это сказать? В школе нам ничего не рассказывали. Ну, слышала я про этот СПИД, но не знала, что вот он, он рядом! Я знаю, что сама виновата, что нужно было пользоваться презервативами. Но он отказывался, а я верила, что у него ничего не может быть. Мы ведь всегда были вместе...

Мой нынешний молодой человек проверился, у него ничего не обнаружили, хотя мы три года, ничего не подозревая, не предохранялись. Он не оставил меня. Наобо-

рот, очень за меня переживал, ведь видел, что со мной творилось.

Мы по-прежнему живем вместе и по-прежнему планируем завести ребенка. Только это будет немного другая беременность. Ну что ж, меня это не пугает. Все равно рожу здорового ребенка и буду жить зло своей болезни.

Я работаю, учусь, я полноценный человек и ничем не отличаюсь от других. Я люблю жизнь и хочу жить!

А всем-всем, кто столкнулся с этой проблемой, желаю не отчаиваться. Это самое ужасное.

Я после получения диагноза только стала сильнее духом. Поддаваться болезни не собираюсь, самовнушение – сильная вещь! А панацею от ВИЧ все равно изобретут. Я это знаю, я в это верю!

Наталья

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>



Массаж оказывает на организм ребенка разностороннее, исключительно благотворное воздействие. Под влиянием массажа с кожи по нервным путям направляются бесчисленные потоки импульсов, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, в связи с чем улучшается ее основная функция – контроль над работой всех органов и систем.

Поглаживание, легкое похлопывание по щечке вызывает у младенца улыбку уже в первые дни жизни. Педиатры называют эту улыбку физиологической, в отличие от улыбки в ответ на обращение. Психологи, изучающие развитие речи у детей, знают, что первые речевые реакции (гуление) чаще возникают в ответ на поглаживание ног, живота, в то время как другие формы общения со взрослым не вызывают у ребенка оживления.

Эти наблюдения получили теоретическое обоснование в работах физиологов, которые свидетельствуют, что проводящие пути кожного анализатора созревают раньше всех других (зрительного, слухового) и готовы уже к рождению. Поэтому ребенок первых месяцев жизни наиболее доступен воздействию через кожу; прикосновение вызывает не только эмоциональные, но и определенные двигательные реакции. Мозг человека растет и развивается исключительно благодаря его использованию. Чем чаще используются чувствительные и двигательные окончания мозга в данный момент времени, тем больший объем занимает мозг в процессе своего роста. В этом смысле рост мозга ничем не отличается от роста мышц. В детском массаже используются все приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, легкие ударные приемы, некоторые приемы точечного массажа. Различные приемы оказывают различное действие на нервную систему: поглаживание, мягкое растирание и разминание усиливают тормозные процессы – успокаивают нервную систему. Поколачивание и пощипывание оказывают возбуждающее действие.

Кроме того, массаж действует непосредственно на те органы и системы, которые расположены ближе к коже: это прежде всего лимфатическая система. Массаж активно влияет на лимфообращение, ускоряя ток лимфы и тем самым содействуя освобождению тканей от продуктов обмена, поэтому утомленные мышцы при массаже отдыхают быстрее, чем при полном покое. Под влиянием массажа периферическая капиллярная сеть расширяется, что проявляется порозовением кожи (эффект, которого следует добиваться при массаже). Приток крови к массируемому участку обеспечивает благоприятные условия для питания и оздоровления кожи: она становится розовой, блестящей, эластичной.

Действие различных приемов массажа на мышцы различно: поглаживание, растирание, разминание вызывают расслабление мышц; поколачивание и пощипывание – сокращение.

При проведении массажа необходимо помнить, что у младенца кожа первые месяцы сухая, тонкая, легко травмируемая. Поэтому вначале приемы массажа должны быть щадящими (поглаживание), потом постепенно можно вводить и другие: растирание, легкие ударные приемы (поколачивание 1-2 пальцами), разминание. Медленно нарастает интенсивность и длительность процедуры.

Во время массажа тело ребенка должно находиться в горизонтальном положении (лежа), а при массаже конечнос-

тей – их следует удерживать в состоянии легкого полусгибания. При массаже ног следует избегать толчков в коленные суставы, обходя коленную чашечку снаружи, и не затрагивать переднюю поверхность голени. При массаже живота необходимо щадить область печени (правое подреберье) и не задевать половых органов, при похлопывании спины надо обходить область почек (поясницу).

С чего начать?

Два первых и самых главных для мамы и малыша «массажных» правила:

1. Помните о том, что массаж – это взаимодействие, ребенок не кукла и не безвольный пациент в ваших руках, а со-

должен! У каждого малыша свой режим, свои привычки и, как это ни удивительно, свои сроки физического развития. Конечно, уровень физического (как, кстати, и умственного) развития варьирует у разных детей всего лишь в пределах нескольких месяцев, но все-таки кто-то начинает ходить самостоятельно в 10, а кто-то в 15 месяцев, однако и то, и другое нормально.

Ребенок не должен развиваться именно так, как вы считаете нужным. Это вы должны очень внимательно следить за его развитием и создавать для него наиболее подходящие условия. Поэтому и самые первые занятия массажем нужно организовать так, чтобы они приносили

ТЕПЛО РУК И СЕРДЦА

Особенности детского массажа



Мамина ШКОЛА

Ведущая рубрики
Нина Эйрих, детская медсестра

беседник, отвечающий на каждое ваше действие, слово или взгляд. Будьте очень внимательны к его реакциям, и тогда вы сможете переменить надоевшее малышу упражнение за секунду до того, как он расплчется, и вовремя вновь перейти к более сложному, как только ребенок отдохнул. Конечно, не все получится сразу, но с каждым днем вы будете все лучше чувствовать не только настроение своего ребенка, но и сможете оценивать то, как реагирует его тело на те или иные ваши действия.

2. Ваше настроение, в то время когда вы делаете массаж, непременно передается ребенку. Никогда не начинайте занятия, если вы обижены, раздражены или сильно озабочены чем-то, такой массаж приносит больше вреда, чем пользы. Не сердитесь на ребенка, если он капризничает. Малые дети не знают слова «надо». Им может быть хорошо или плохо, и они выражают чувства как умеют. Заставить или убедить в чем-либо грудного ребенка невозможно, да и для более старших детей это не самый лучший способ организации занятий.

Сделайте все возможное, чтобы ребенку было интересно. Как часто приходится слышать от родителей: «Сколько времени ребенок должен спать? В этом возрасте он должен сидеть! Он должен...» Дорогие мои, ребенок никому ничего не

только радость, а не были обычной рутинной процедурой.

Массаж есть физическое взаимодействие. И подобно тому, как наши глаза выражают наше настроение, наши мысли, так же это отражают и мелкие мышцы руки.

Этот факт можно проверить даже в домашних условиях: возьмите кольцо, привяжите к нему нитку и, держа кольцо на весу, вытяните вперед руки; а затем, закрыв глаза, подумайте о том, как вращается кольцо. Сколько бы раз вы ни повторили эксперимент, результат его всегда будет одинаковым: мелкие мышцы руки, даже не получая специальной команды, следуют за вашей мыслью и вращают кольцо так, как вы представляете его вращение.

Научиться этому несложно, но некоторое усилие, а главное – время, конечно, потребуется.

К сожалению, ни одного массажного приема, даже самого простого, невозможно провести правильно, прежде чем вы не научитесь чувствовать собственные руки, вовремя и правильно расслаблять их. Поэтому наберитесь терпения. Занятия с малышом вы сможете начать через 3-4 дня. Сначала займитесь собственными руками, и тогда массаж и гимнастика будут намного эффективнее.

Задачи для детского ума

Эти задачи рассчитаны на детей от 3-х лет. Их цель – приучить ребенка думать, ставить перед собой вопросы: «Что будет, если...?», «Почему?», «Как?» и пытаться на них отвечать. Не давайте в один прием больше двух-трех задач. Но старайтесь добиться ответа.

1. В кубик вбит гвоздь. На гвоздь надет пластмассовый шарик. Вопрос ребенку: «Что будет с шариком, если наклонить кубик?» После ответа «Упадет» наклоните кубик. «Почему шарик не падает?» Пусть ребенок угадывает. Потом дайте ему посмотреть.

2. Вы держите шарик над наклонной плоскостью. «Что будет, если я отпущу шарик? Почему он покатился?»

3. На столе банка с водой. Вы берете спичку. «Что будет, если положить ее в воду, поплывет или утонет?» Независимо от ответа опускаете спичку в воду. «Видишь, поплыла». Берете иголку или гвоздик. «А если положить в воду вот эту иголочку? Видишь, утонула. Как ты думаешь, почему спичка поплыла, а иголка утонула?» Имейте в виду, что правильного ответа вы скорее всего не получите. Объясните сами: «Спичка поплыла, потому что она деревянная, а иголка утонула, потому что железная».

4. Вы держите в руках деревянный шарик и резиновый мячик. «Если я брошу их на пол, что будет лучше прыгать – шарик или мячик? Посмотри. Почему мячик прыгает лучше, чем шарик?»

5. Показываете ребенку кубик и шарик. «Если я попробую их катить, что покатится, а что нет? Почему шарик покатился, а кубик нет?»

6. Принесите с улицы мешочек песка. Высыпьте половину в одну тарелку, половину – в другую. На глазах у ребенка смочите песок в одной из тарелок. «Из какого песка можно сделать куличик, а из какого нельзя? Почему? Ну-ка, давай попробуем».

7. Покажите ребенку большой и маленький кубик или два других одинаковых предмета разной величины. «Как ты думаешь, какой кубик тяжелее? Почему? Давай проверим».

8. Возьмите дощечку и металлический брусок, молоток и пару гвоздей. «Как ты думаешь, куда можно вбить гвоздь, а куда нет? Почему? Смотри, я сейчас попробую».

9. Поставьте перед ребенком стакан воды и кусочек сахара. «Если ты бросишь сахар в воду и помешаешь ложечкой, что получится? Давай посмотрим... Куда делся сахар? Он остался в стакане или нет?»

10. Сделайте простейший рычаг. Это может быть, например, линейка с отверстием в центре, надетая на гвоздь, вбитый в доску. Прикрепите к одному концу рычага картинку и поместите перед ребенком так, чтобы он мог дотянуться только до другого конца. «Что нужно делать, чтобы достать картинку? Куда нужно двигать этот (ближний) конец палочки? Попробуй. Достал? Молодец! Куда ты двигал конец палочки?»

11. Две картинки. «Почему на этой картинке дети в пальто, а на этой – в платьях и рубашках?»

12. Снова две картинки. «Почему на этой картинке листья желтые, а на этой зеленые?»

13. Картинка с изображением катка. «Почему мальчик упал?»

14. «Почему птичка летает, а собачка не может летать?»

15. «Зачем у кошки мягкие лапки?»

16. «Почему из глины (пластилина) можно лепить, а из камня нельзя?»

17. «Почему днем светло, а ночью темно?»

18. «Из чего летом можно лепить куличики? А зимой из чего?»

Домашняя школа.
Венгер Л.А., Венгер А.Л.

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 программы «Профилактика инфицирования ВИЛ среди осиб, що залучені до секс-бізнесу у м. Миколаєві та Миколаївській області. Створення та підтримка роботи громадських центрів для осиб, залучених до секс-бізнесу. Розробка періодичних інформаційних



Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

матеріалів для представників уразливих до ВІЛ груп населення на регіональному рівні». Продукція видана при фінансовій підтримці МБФ «Міжнародний Альянс по ВІЛ/СНІД в Україні» в рамках реалізації програми «Підтримка з метою профілактики ВІЛ/СНІД, лічення і ухода найбільше уязвимих груп населення в Україні». 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 «Міжнародний Альянс по ВІЛ/СНІД в Україні».