

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА и МАЛЫШ

№ 1(33) январь 2011 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



Школа осознанного материнства

Ведущая психолог-психотерапевт Татьяна Рогожинская

КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ

Животик будущей мамы

Чем меньше времени остается до рождения малыша, тем чаще животик его мамы становится поводом для разговоров. Глядя на него, родственники берутся судить, кто родится в семье, а многоопытные бабушки уверенно предсказывают день, когда это произойдет. Да и у будущей мамы растущий день ото дня живот вызывает массу вопросов. Не слишком ли быстро (или медленно) он растет? Почему он меньше, чем был у подруги на том же сроке? И так, давайте выясним, из чего складывается размер живота будущей мамы и что он означает.

Приятная округлость

Врачи хорошо знают: каждая беременность уникальна, а размер и форма ее главного атрибута – индивидуальны. Прежде всего на размер живота влияет рост и вес женщины, толщина костей таза и его размеры, тонус мышц передней брюшной стенки, количество околоплодных вод и лишь после этого – размеры ребенка (или детей, если ожидаются близнецы).

Размер и форма живота бывают разными даже у одной и той же женщины во время первой и второй бере-

менности. Это объясняется тем, что в первый раз стенка матки растягивается с трудом. Из-за этого некоторые будущие мамы даже беспокоятся, что не особенно «округляются». Хотя на самом деле переживать не стоит: через некоторое время матка «научится» растягиваться, и ваш животик перестанет быть тайной для любопытных глаз. Зато в следующий раз трехмесячная беременность, наоборот, будет выглядеть как четырехмесячная – и это опять же произойдет из-за поведения стенки матки и мышц живота: они станут легче растягиваться, и ребенок быстрее поднимется вверх. Кстати, по этой же причине некоторые малыши во время второй или третьей беременности долго «путешествуют» в мамином животике, не занимая правильного положения (головой вниз), и переворачиваются уже перед самым появлением на свет.

Пока беременность еще незаметна, любой будущей маме хочется заглянуть вперед и увидеть, каким будет ее животик через несколько месяцев. Только точно предсказать это не могут даже врачи – вот еще одна из загадок великого чуда рождения.

Окончание на 2-й стр.

Счастливый
календарь

ОДИН ГОД

ПЕРВЫЙ «ЮБИЛЕЙ»

Вашему малышу исполнился год. И теперь летоисчисление ведется не месяцами, а годами. Ваш малыш уже многое умеет. Поэтому некоторые родители полагают, что ребенок более не нуждается в особом внимании и уходе, и заботятся только об одежде и еде. Однако именно в этом возрасте ребенку необходима любовь и присутствие родителей, их внимание. Это очень важно для развития новых возможностей малыша (ходьба, ловкость, речь).

Тонкая подвижность

Малыш в этом возрасте свободно сидит, сам становится на ноги, при поддержке делает первые шаги. Им овладевает желание научиться ходить. Если он уже умеет ходить, то будет ходить по комнате все время. Подойдя к столу, он умеет хватать различные предметы, может произ-

вольно бросать предметы, которые держит в руке, на пол. Ребенок становится причиной для беспокойства окружающих. Его нельзя оставлять одного, т.к. он может пораниться, когда хватает и тянет в рот все, что ему попадет под руку. Однако это является для него возможностью познавать окружающий мир.

В этом возрасте заканчивается подготовка к ходьбе и овладение речью. Ребенок начинает применять на практике то, что приобрел: он внимательно слушает и много разговаривает.

Малыш становится все более ловким. Ему удается схватывать мелкие предметы кончиками пальцев. Большая часть детей хватает предмет всей рукой, либо пальцами и подносит их ко рту.

Речевое развитие

В развитии речи отмечаются большие достижения. От произнесения звуков, восклицаний и отдельных слогов ребенок переходит к произнесению слов «мама», «папа», «дядя», «тетя», «дай». Нормальным считается, когда ребенок в возрасте одного года произносит 3-5 двусложных слова. У малыша также активно развита пассивная речь: ребенок понимает инструкции взрослых.

Вас должно насторожить, если к концу одного года ребенок:

- ◆ не может ползать на четвереньках;
- ◆ не может сделать несколько шагов, держась за руки взрослого;
- ◆ не может одной рукой удержать 2 маленьких кубика или подать игрушку взрослому;
- ◆ не может произнести ни слова, не прислушивается к музыке, не может выполнить простейшие просьбы, например, при словах «принеси мяч», не может найти и принести его;
- ◆ не может самостоятельно есть ложкой и не гримасничает, заметив свое отражение в зеркале.

Во что можно поиграть?

Нет на свете любознательнее «народа», чем дети в год. Развитие для них сейчас крайне важно. Поэтому вы смело можете играть с ними в любые игры – ваш малыш будет только рад новым забавам и общению с вами.

«**Это папа**». Забавная игра очень подходит для того, чтобы поговорить о всей семье. По мере чтения стишка поднимайте именно тот палец, о котором говорится в данный момент. Дойдя до последней строчки, поднимите сразу все пальцы, изображая всю семью.

- ◆ Это папа – самый сильный (большой палец).
- ◆ Это мама – среди детишек (указательный палец).
- ◆ Это братик – он такой высокий (средний палец).
- ◆ Это сестренка – она поменьше (безымянный палец).
- ◆ А это наш малыш – он еще подрастет (мизинец).
- ◆ Вот и вся наша семья (все 5 пальцев вместе).

Посчитайте свои пальцы: один, два, три, четыре, пять. Ваш ребенок научится согласованности движений.

«**Найди пару**». Игра на развитие зрительной памяти и запоминание цветов.

Подберите несколько пар носков, рукавичек или обуви. Возьмите один носочек, а остальные отложите в сторону. Дайте выбранный предмет ребенку и скажите ему, чтобы он нашел другой такой же. («Ай-ай-ай! все носочки перепутались, помоги мне собрать их!») Если малышу трудно это сделать, помогите ему. Например, обратите его внимание на отличительные особенности – цвет, элементы узора, размера и т.п. Дайте ему другой предмет из кучи и посмотрите, сумеет ли он найти ему пару.

«**Открой – закрой**». Маленькие дети очень любят открывать и закрывать разные баночки, коробочки. Используйте это в развивающих целях. Поставьте перед ребенком несколько баночек разного размера и формы. Предложите открыть все баночки, а потом снова закрыть, правильно подбрав крышки. Если крышки закручиваются, проследите, чтобы малыш крутил крышку, а не банку. Так малыш знакомится с размером и формой.

Ведущая рубрики **Нина Эйрих,**
детская медсестра

КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ

(Начало на 1-й стр.)

Чем больше – тем лучше?

Многие женщины привыкли считать: чем больше живот, тем крупнее малыш. Хотя иногда это действительно бывает так, врачам известно немало случаев, когда из весьма солидных «вместилищ» на свет появлялись детишки со средним весом. Как мы уже выяснили, в этом нет ничего удивительного, ведь размер живота складывается не только из «габаритов» самого малыша. Важно учитывать и объем матки, последа (плаценты, пуповины, оболочек) и околоплодных вод, ведь на них приходится около половины от общего веса содержимого живота будущей мамы. Незадолго до родов эта масса распределяется так:

- ◆ ребенок – 3 300 г
 - ◆ матка – 900 г
 - ◆ послед – 400 г
 - ◆ околоплодные воды – 900 г
- Итого: 5500 г**

По мере того как животик будущей мамы растет, увеличивается нагрузка на мышцы брюшного пресса и нижней части спины. Особенно существенной она становится в 3-м триместре беременности. Вот почему врачи советуют всем женщинам «в положении» с этого времени носить бандаж независимо от размеров живота. Разумеется, «поддержка» особенно нужна в тех случаях, когда предмет гордости будущей мамы отличается большими размерами. Крепко поддерживая живот со всех сторон, бандаж сохраняет его мышцы (что немаловажно, и кожу) в тонусе, снимает напряжение с поясничного отдела позвоночника, смягчает неприятные ощущения, когда кроха сильно толкается.

На каждый из этих показателей влияют разные факты. Так, рост и вес малыша (а соответственно, размеры живота его мамы) во многом зависят от того, что получает будущий кроха в наследство: у высоких и плотных родителей шанс произвести на свет крупного ребенка выше, чем у худощавых. И наоборот, если в семье есть тенденция к рождению детишек с небольшим весом, велика вероятность, что женщина тоже последует ей. Хотя подчеркнем еще раз: эта закономерность «работает» не всегда, и порой большие малыши рождаются и у очень маленьких женщин, и у очень полных, живота которых не было видно по причине размеров самой мамы. Ведь на развитие ребенка влияет и состояние организма его мамы: к примеру, задержка в росте часто бывает связана с тем, что плацента плохо справляется со своей функцией и не передает малышу достаточно питательных веществ. А слишком крупные размеры ребенка могут стать результатом нарушений обмена веществ у будущей мамы или сбоев в ее гормональной системе.

Просторное жилище

Размер живота – это во многом и размер матки, ведь именно внутри нее развивается будущий малыш. В течение всех месяцев ожидания матка по-прежнему увеличивается: если в начале беременности ее длина в среднем составляет 7-8 см, то к концу – 38 см, а масса возрастает более чем в 10 раз! Особенно активно мышцы матки растут в первой половине беременности, а на более поздних сроках – растягиваются под давлением растущего малыша и его «окружения».

На величину матки влияет и увеличение объемов крови, которые проходят по ее кровеносным сосудам (последних, кстати, тоже становится больше), и размеры последа. Его самая объемная часть – плацента. К концу беременности этот орган, похожий на лепешку, достигает 15-18 см в диаметре и 2-3 см в толщине.

Еще один важный факт, влияющий на объем матки, – количество околоплодных вод. Они частично производятся плодными оболочками, а частично образуются за счет протопевания плазмы крови из кровеносных сосудов мамы. Объем вод дополняется и за счет «маленьких шалостей» ребенка – его мочи. Так что распространенное мнение, что повлиять на их объем можно, если пить больше жидкости, – миф. Независимо от того, сколько пьет будущая мама, к концу беременности здорового малыша окружает примерно 1,5 л околоплодных вод.

За время беременности объем полости матки увеличивается в 500 раз.

Как именно меняются размеры матки на протяжении беременности?

5 недель. За это время она увеличивается в размерах ненамного, и понять, что беременность наступила, можно только с помощью УЗИ, да и то не всегда. Поэтому иногда врач назначает женщине повторное обследование.

8 недель. Матка становится похожа на средний апельсин.

12 недель. Дно матки (так называется ее самая верхняя часть, «купол») достигает края лобка.

16 недель. Матка располагается между пупком и лобком.

24 недели. Она достигает пупка.

28 недель. Матка поднимается над пупком на 4-6 см.

32 недели. Теперь ее можно обнаружить между грудиной и пупком.

36 недель. Максимальный подъем: дно матки располагается у ребер.

40 недель. У вас может появиться ощущение, что живот немного опустил-

ся, потому что ребенок, готовясь к родам, продвинулся вниз.

Начиная с 20-й недели беременности врач или акушерка во время осмотра измеряют будущей маме окружность живота в районе пупка и определяют, насколько высоко поднялось дно матки (для этого замеряется расстояние от его самой высокой точки до лонной кости). До появления УЗИ эта процедура была единственной возможностью понять, как растет ребенок, хотя и не давала об этом точной информации. Ведь если нормы «подъема» дна матки известны акушерам (например, между 20 и 36 неделями оно должно подниматься на 1 см в неделю), то в отношении живота таких показателей нет. Предсказать, насколько увеличится живот будущей мамы к моменту ее следующего визита к врачу, сложно. Поэтому такие измерения считаются устаревшим методом, хотя врачи продолжают им пользоваться.

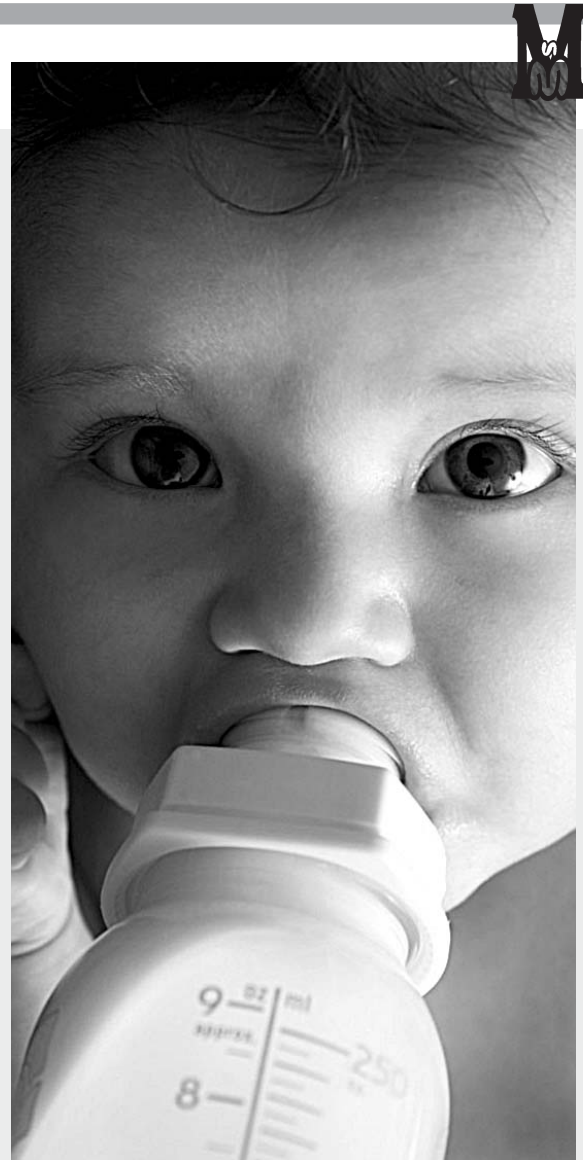
По размерам живота и темпам его роста врач может судить, помимо прочего, о количестве околоплодных вод. Если их слишком мало, живот будет небольшим. И наоборот, при многоводии матка (а соответственно, и живот) сильно увеличивается. Из-за этого она начинает давить на соседние органы, вызывая неприятные ощущения у будущей мамы. Роды в такой ситуации могут начаться раньше времени, а у малыша появляется шанс расположиться в матке неправильно.

Оптимальные килограммы

Влияет ли питание на размер живота? Да, хотя, если вы сильно поправитесь во время беременности, это не будет означать, что у вас обязательно родится крупный ребенок. Увы, скорее всего, эти килограммы превратятся в жир. Вот одна из причин, по которым врачи не рекомендуют набирать за время беременности больше 7-13 кг: такая прибавка в весе не нарушает обмена веществ женщины, а малыш хорошо развивается. В свою очередь избыток в весе (речь идет о 20-30 кг) создаст проблемы: увеличится нагрузка на позвоночник и сосуды, появятся отеки, поднимется давление.

Впрочем, давая будущей маме советы по поводу веса, акушер-гинеколог учитывает многие обстоятельства. Если, например, речь идет об очень худенькой женщине или о той, которая до беременности соблюдала строгую диету, можно смело предположить, что и та, и другая легко наберут 15 или даже 18 кг. Ведь в этих случаях организм должен сначала восполнить дефицит веса и лишь потом перейти к набору килограммов, которые нужны для благополучного развития беременности. Напротив, крупная женщина, которая будет правильно питаться, может прибавить за девять месяцев всего 3-5 кг, и это совсем не помешает ребенку чувствовать себя нормально.

Виктор Крыжановский,
врач акушер-гинеколог



ТЕПЛО МАМИНЫХ РУК

Женщина, которая не может кормить ребенка грудью, обычно испытывает чувство вины. Неудивительно – в последнее время теме материнства вообще и естественного вскармливания в частности уделяется так много внимания, что мы ставим знак равенства между понятиями «любовь к ребенку» и «грудное кормление». Это, конечно, несправедливо. Не любое кормление грудью является выражением заботы именно о ребенке. В то же время мама «искусственника» вполне может создать условия для его здорового роста и эмоционального комфорта.

Еда для малыша – больше чем еда. Это еще и акт духовной близости, передачи эмоций. Позаботьтесь о том, чтобы процедура кормления была максимально приятной и спокойной – даже если ребенок ест из бутылочки и особой необходимости уединяться вроде бы нет. Не занимайтесь посторонними делами во время кормления и откажитесь (до 7-8 месяцев) от бутылочек со специальными держателями. Теплота ваших рук ребенку очень нужна – даже выражение лица малыша меняется, когда он ест, что называется, в одиночку. Очень активных действий не предпринимайте – просто ласково касайтесь или тихонько поглаживайте ребенка, не отвлекая от еды.

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

Наверняка в вашем окружении найдутся «добрые» люди, готовые рассказать, как много теряет ваш малыш от того, что не знает грудного кормления. Отнеситесь к ним... с пониманием. Как правило, за настойчивыми «правильными» советами скрываются какие-то проблемы. Не принимайте их близко к сердцу.

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

Светлана Иевлева, психолог





Истории жизни с ВИЧ Живу, как обычно...

Я замужем за ВИЧ-позитивным

Сейчас для меня эта фраза совершенно обычна, и я могу повторять ее миллион раз. А еще полгода назад моя жизнь была невыносима.

До знакомства с Лешей я была замужем, но брак распался. Сейчас понимаю, что просто не любила бывшего супруга. Наверное, всю свою жизнь шла к этому холодному декабрьскому вечеру, к встрече с моим любимым и родным человеком. Я разведена, он тоже. Понравилась, переспали, стали жить вместе. По истечении нескольких недель я поняла, что никогда в жизни не чувствовала себя такой счастливой! А через месяц уже знала точно – это та любовь, которую ждешь всю жизнь. Но в голове мелькала мысль, что не может быть все так идеально. Что-то должно случиться. Случилось. Однажды вечером он рассказал мне правду. ВИЧ-позитивен уже десять лет.

Я ушла в себя на несколько дней. Плакала, когда он уходил на работу, звонила в телефоны доверия, мучилась от того, что ни с кем не могу обсудить ситуацию. А главное, что делать? Я люблю его, но не имею права подвергать свое здоровье смертельной опасности. Ведь в школе, по телевидению и в газетах «доброжелатели» нам достаточно засорили голову фразами СПИД = СМЕРТЬ. А еще я вспомнила стишок, который прочитала во втором классе в поликлинике:

«Ты умрешь на больничной подушке, кое-как похоронят тебя, и покинешь ты мир одинокий, никогда никого не любя!»

Это вот четверостишие было написано на картинке с изображением худого, замученного парня. Тогда я впервые увидела слово СПИД. Но, конечно, думала, что меня это никогда не коснется.

Не знаю, как пережила этот месяц. Но Бог меня услышал и образумил. И вот как рукой сняло, голова просветлела, и пришло понимание действительности. Я люблю и любима, а ВИЧ – это болезнь, которая уже давно переведена в хроническое заболевание... Мы поженились два месяца назад. И я не о чем не жалею.

Девочки, такие же, как и я, отрицательные половинки дискордантной пары, помогите мне своим опытом! Я очень хочу родить ребеночка от своего мужа! Скажите, кто-нибудь рожал и оставался при этом здоровой?

Заранее спасибо,

Елена

Я уже около года ВИЧ-положительна. Каким образом заразилась – понятия не имею. Вроде наркотиков внутривенно не принимала, да и разгульный образ жизни не вела. Но тем не менее.

Подробности переживаний по этому поводу я здесь описывать не буду. Хочу рассказать о другом. Дело в том, что сколько бы я не читала историй о ВИЧ-положительных людях – так или иначе у каждого из них жизнь изменилась практически кардинальным образом. Со мной же ничего подобного, как это ни странно, не произошло. Я не ударилась в религию, не перестала общаться с друзьями, не стала ипохондриком (хотя о собственном здоровье теперь забочусь куда более тщательно, чем раньше). И теперь вспоминаю о том, что в моей крови вирус, только когда речь заходит о здоровье.

Помог сохранить прежний образ жизни мой молодой человек. «А, ВИЧ-инфекция? Понятно. Ну что ж, полечимся». Так он отреагировал на мой нервный звонок из больницы. Он совершенно не дал мне повода раскиснуть и пожалеть себя. Именно за это я ему благодарна. Он оказался ВИЧ-отрицательным, несмотря на то,

что у нас почти полгода были незащищенные контакты. От своих родных я свой статус скрываю. Хотя это неправильное слово. Скорее, не считаю нужным им об этом рассказывать. Не от того что боюсь или не хочу расстраивать. Просто я их знаю – начнут беспокоиться, суетится, а мне этого совсем не надо.

В общем, живу как обычно. И совершенно ни о чем не волнуюсь. Знаете, когда человеку сообщают его положительный статус, он, естественно, глубоко шокируется, потому что привык думать о ВИЧ-инфекции, как о «страшной неизлечимой болезни», «смертельном недуге» и т.д. и т.п. Сразу лезут в голову мысли о смерти, грехе, страшном суде и проч. А от этого нервы, патетика, человек начинает лихорадочно искать выходы из этой ситуации. Некоторые ударяются в религию, некоторые пускаются во все тяжкие, некоторые начинают фанатично следить за здоровьем, а некоторые смиряются и просто трагически-героически несут «свой крест».

Главная ошибка в подобной ситуации, на мой взгляд, это то, что статус ставится во главу угла и человек начинает принимать

любые решения в собственной жизни, уже исходя из своего диагноза. Например, многие ВИЧ-положительные не хотят заводить отношения с ВИЧ-отрицательными. Мне такая точка зрения абсолютно непонятна. Ведь это же просто болезнь, хоть и неизлечимая. Насморк, между прочим, тоже неизлечим. Тем более, что лекарства, поддерживающие иммунный статус, уже есть.

Единственный случай, когда я вспоминаю о своем статусе, это когда возникают проблемы со здоровьем, и мне необходимо съездить к врачу в СПИД-центр.

Но я понимаю людей, для которых ВИЧ-инфекция – это каждодневная трагедия. Общество само создало этот стереотип, и теперь ВИЧ+ человек для всех остальных либо «бедная-несчастливая жертва», которую нужно пожалеть, либо наркоман, гомосексуал, проститутка (нужное подчеркнуть), который сам виноват. И даже я, со своим адекватным отношением, тоже не собираюсь разглашать собственный статус.

Надеюсь, что общество перестанет воспринимать ВИЧ-инфекцию как «жуткую трагедию» и тогда проблем с адаптацией к своему статусу у людей с ВИЧ будет гораздо меньше.

Ирина

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>

Семейная жизнь, к сожалению, не постоянный источник радостей, но развод – тоже не спасение от конфликтов, переживаний и просто бытовых трудностей. Задумайтесь, для чего затевался развод? Что изменилось в жизни вашего ребенка к лучшему? Несмотря на то, что для взрослых развод – это болезненное, малоприятное, драматическое переживание, тем не менее, они идут на него из лучших побуждений и по собственной воле. Для детей расставание родителей – это всегда разрушение привычной среды обитания.

Последствия послеразводного стресса для детей:

1. нарушение их адаптации в повседневной жизни;
2. изменения представлений о любви и верности, о том, какой должна быть семья.

Дети разведенных родителей меньше всего дорожат сплоченностью семьи и не имеют навыков позитивного разрешения семейных конфликтов.

Выявлены некоторые закономерности между реакцией на послеразводный стресс полом ребенка и его возрастом.

Стресс у девочек: носят переживания «в себе», и внешнее поведение может у них почти не меняться, но могут появиться другие признаки нарушения адаптации: пониженная работоспособность, чрезмерная утомляемость, депрессия, отказ от общения, слезливость, раздражительность. Ведущие переживания – грусть и обида. Две трети девочек, многие из которых внешне кажутся преодолевшими кризис, достигнув зрелости, неожиданно становятся глубоко обеспокоенными, теряют способность выбора, испытывают страх измен и предательства в интимных отношениях.

Стресс у мальчиков: для них характерны более очевидные нарушения поведения, носящие иногда явно провокационный характер. Это может быть воровство, сквернословие, побеги из дома. Ведущие переживания – гнев и агрессивность. Мальчики могут выражать свою агрессивность по-разному, могут демонстративно отказаться говорить с отцом, но если отец вне дома, – пытаться повышать голос на мать. Обычная история – уйти из дома, не предупредив заранее об этом мать. Многие мальчики, достигнув половой зрелости, так и не могут выработать в себе чувство независимости, уверенности, целеустремленности.

Тяжело переживают распад семьи дети дошкольного возраста. В целом, маленькие дети могут дать понять о своем неблагополучии только одним способом – забо-



На вопросы, волнующие наших клиенток, отвечает психолог консультационного центра «Мама и малыш» Татьяна Рогожинская

леть, что они и делают. Экзема, гастриты, заикание – все это наиболее типичные проявления внутреннего напряжения детей, с помощью которых они предлагают взрослым задуматься о семейном климате.

Дети 2,5-3,5 лет реагируют на распад семьи плачем, расстройством сна, повышенной пугливостью, снижением познавательных процессов, проявлением неопрятности, пристрастием к собственным вещам и игрушкам. Они с большим трудом расстаются с матерью. В игре создают вымышленный мир, населенный голодными, агрессивными животными.

Дети 3,5-4,5 лет отличаются повышенной гневностью, агрессивностью, переживают чувства утраты, тревожности. Экстраверты обычно становятся замкнутыми и молчаливыми. У некоторых детей наблюдается характерное проявление чувства вины за распад семьи.

Дети 5-6 лет более агрессивны и тревожны. Их отличает раздражительность, неуверенность, гневность. Дети этой возрастной группы достаточно отчетливо представляют, какие изменения в их жизни вызывает развод. Они способны рассказать о сво-

их переживаниях, тоске по отцу, желании восстановить семью.

Наиболее уязвим при распаде семьи единственный ребенок. Те, у кого есть братья и сестры, намного легче переживают развод: дети в таких ситуациях высказывают друг другу свои переживания, что значительно снижает эмоциональное напряжение и уменьшает вероятность нервных срывов.

Вместе с тем иногда развод может расцениваться как благо, если он изменяет к лучшему условия формирования личности ребенка, кладет конец отрицательному воздействию на его психику супружеских конфликтов.

1. Нужно добиться того, чтобы ваша семья так и осталась семьей;
2. Нужно свести к минимуму негативные последствия для детей;
3. Нужно принять развод как неотъемлемую часть бытия.

– Нужно ли говорить о разводе родителям?

– Обязательно: постоянные недомолвки могут привести к страхам и другим нежелательным эффектам, тем более, что ребе-

нок все равно рано или поздно об этом узнает.

– С какого возраста ребенку можно сказать о разводе?

– Примерно с 3 лет. Дошкольнику достаточно сказать, что папа жить с вами больше не будет, но вы будете иногда ездить к бабушке, а папа – приходить к вам. Подростку можно сказать больше, однако не вдаваться в подробности («разлюбил, изменил, оказался подлецом»). Чем старше ребенок, тем больше ему можно сказать. Если же он совсем мал, то отложите разговор до того момента, когда у ребенка возникнут вопросы об отце.

– Когда ставить ребенка в известность?

– Только когда событие уже свершилось или, по крайней мере, принято безоговорочное решение.

– Кто должен сообщать решение?

– Самое правильное, если это сделаете вы – мама ребенка, т.к. он будет продолжать жить с вами. Если вы ему не скажете, всегда найдется доброжелатель, который скажет ему сам, но уже другими словами, и доверие к вам будет утеряно.

– В какой форме говорить?

– Любой сложной разговор стоит затевать только тогда, когда вы в состоянии все обсудить спокойно.

– Сколько раз говорить?

– Обычно достаточно одного разговора, но он должен быть серьезным и исчерпывающим. Не превращайте тему развода в бесконечный сериал, но и не отказывайтесь отвечать на вопросы ребенка, если они у него возникнут. Будьте готовы к тому, что эта тема еще будет возникать в вашей дальнейшей жизни.

Постарайтесь контролировать себя и воздержаться от типичных ошибок разводящихся родителей. Для этого запомните три «нельзя»:

1. Обвинять супруга при ребенке (для которого он не плохой муж, а папа).
2. Обвинять в происходящем других родственников («вот результаты действий твоей любимой бабушки...»).
3. Обвинять самого ребенка в том, что случилось («ты плохо себя вел, много болел, уходил из дома, курил, не помогал мне...»).

Наверное, нет на свете мамы, которая желала бы своему ребенку плохого. Тем не менее, иногда случается, что в ситуации послеразводного стресса, стремясь компенсировать детям отсутствие отца, женщины допускают некоторые педагогические просчеты. Проверьте себя, не превышает ли педагогическое усердие вашего опыта.



О существовании женской дружбы уже не один век ведутся жаркие споры. Некоторые мужчины полагают, что представительницы слабого пола дружить не умеют, приписывая это умение только себе. Но мы, женщины, знаем, что в нашей жизни есть моменты, когда нам особенно нужны сочувствие и понимание, когда так важно, чтобы рядом было плечо друга, способного не только выслушать и пожалеть, но и дать разумный совет.

Твой новый «режим общения»

У женщины, ждущей ребенка (и тем более – у молодой мамы), часто возникают проблемы, связанные с дружескими отношениями.

Чем ближе срок родов, тем больше ограничений накладывает беременность на образ жизни: приходится отказываться от слишком дальних и утомительных поездок, слишком бурных вечеринок, интенсивных занятий спортом. Если твои друзья курят, они уйдут на лестницу, а тебе придется посидеть в одиночестве. Когда все поднимут бокалы с вином, в твоём бокале окажется минералка. Когда тебе захочется обсудить результаты последнего УЗИ, готовься к тому, что не все в компании в полной мере разделят твой восторг по поводу бумажки с черно-белыми пятнышками. Это естественно – изменился круг твоих интересов, но у твоих подружек все осталось прежним. Иногда тебе может показаться, что привычный круг твоих друзей распадается. Тебе неплохо почаще вспоминать о том, что твой ребенок (естественно, самый прекрасный и замечательный) не является центром мироздания и смыслом жизни твоих подруг. Вообще-то, они такие же люди, как и ты, со своими радостями и проблемами. Им тоже хочется поговорить о своем – самом важном.



ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА

ности тоже не надо отменять – просто режим должен стать другим: лучше избегать ночных посиделок, не засиживаться надолго, предпочесть совместную прогулку застолью.

- Зачем это тебе нужно?
- ◆ Ты не будешь чувствовать себя брошенной, исключенной из жизни.
- ◆ Ты сохранишь старую дружбу и не будешь страдать от одиночества.
- ◆ Ты не будешь заикливаться на ребенке, муже и домашнем хозяйстве.
- ◆ Ты сможешь получать новую информацию, советоваться, задавать вопросы.

Старый друг – лучше новых двух?

Стандартная ситуация – старые подружки куда-то пропали, но у тебя появилась масса новых знакомых. В женской консультации, в роддоме, в парке, где ты гуляешь с коляской, – везде можно найти себе приятельниц. Ваши детки будут расти вместе, играть, дружить – вот и еще повод для поддержания отношений. На ближайшие несколько лет ваши отношения станут очень важным источником поддержки для тебя, и все же...

Новая дружба не должна мешать старой. Потому что придет время – и ваши дети разойдутся по разным детским садам, школам; ваши семьи разъедутся в разные районы. Обсуждение проблем прикорма или лечения дисбактериоза постепенно утратит свою актуальность. Может оказаться, что вам просто не о чем будет гово-

рить. Поэтому лучше всего не забывать о прежних подружках – и не торопиться менять старую дружбу на новую.

Не будь эгоисткой

Даже если ты поглощена своим материнством, неплохо подумать и о других. Как себя чувствует твоя подруга? Возможно, ее проблемы кажутся тебе незначительными, но для нее это серьезно. Что чувствуют незамужние или бездетные подружки, глядя на твой живот или на вас с мужем, вдвоем катящих коляску? Радость за вас? Да. И что еще? Еще они невольно примеряют все это к себе – «беременный» комбинезон, склад одноразовых подгузников в коридоре, беготню в поисках самой лучшей коляски, запах молочка в детской. Даже очень «карьерной» женщине иногда хочется простого семейного счастья. Общение с тобой невольно заставляет ее сравнивать, представлять себя на твоём месте, мечтать...

Бесспорно, семья и дети – действительно прекрасные вещи (особенно, если тебе повезло и они у тебя есть), но неплохо иногда думать и о чувствах других людей.

Подружки, внимание!

Дружить тоже нужно уметь. Настоящая женская дружба не исчерпывается сплетнями, совместным шопингом и посиделками. Тебе нужно помнить, что дружба основана на принципе: чем больше ты отдаешь другому,

тем больше получаешь. Поэтому не забывай, что бывают ситуации, когда тебе следует быть особенно внимательной к подруге и не стесняться предложить свою помощь.

«Ничего общего!»

Бывает и так, что, занявшись личной жизнью, твоя подруга на время отдалится от тебя. Инстинкт, заставляющий женщин вить гнездышко, всегда оказывается сильнее, чем остальные привязанности. Ослабление дружеских связей, отдаление подружки в первые месяцы влюбленности – совершенно нормальная вещь. Прежде всего, придется признать самой себе в том, что у подружки есть право: а) иметь личную жизнь, б) совершать ошибки и в) при этом оставаться твоей подругой.

Очень жаль, но подружки иногда расстаются. Причиной могут стать обида или взаимное непонимание; мужчина или ребенок; временная разлука или работа, отнимающая все свободное время. Иногда просто меняются взгляды на жизнь, круг интересов. Не так уж важно, что именно разлучило вас. Долгое время вы были счастливы вместе, дарили друг другу радость поддержки и понимания. Постарайся сохранить благодарную память о том времени, когда ваша дружба согревала вас и не давала чувствовать себя одинокими.

Возможно, через несколько лет (а может быть, месяцев или недель) ты услышишь в трубке знакомый голос...

Наталья Писаренко, психолог

Сказка

Муравьишкин корабль

Геннадий Цыферов

Жил на свете муравьишка. Весь день ходил и искал что-то. То пушинку от одуванчика найдет, то листок кленовый, на гусиную лапку похожий, и еще чего-то ищет... Но вот однажды нашел муравей золотую скорлупку. Лежала она на траве среди зелени и светилась, светилась, точно маленькая золотая корона. Долго, долго муравей думал, что с ней делать, так и сяк вертел. Наконец решил: покачу к моему другу лягушонку, спрошу. А лягушонок был известный в лесу шутник и мудрец. Он посмотрел на скорлупку, на голову примерил и наконец сказал:

– Да, для макушки маловата, но быть может...

Он пустил скорлупку в речку. – Ква, ква, конечно. Это же муравьишкин корабль. Садись и скорее в путь. Дальние страны и прекрасные острова ждут тебя.

– А как же плыть? – вздохнул муравьишка. – Говорят, каждому кораблю нужен парус?

– Да, – кивнул лягушонок. – Есть прекрасные паруса из шелка и бархата.

– Где я возьму такие, – покачал головой муравей. – Ни шелк, ни бархат в лесу не растут.

– А маковые лепестки? – улыбнулся лягушонок. – Это же самый лучший бархат, ибо он живой. Забрался муравьишка на корабль, а лягушонок протянул ему маковый парус. Подул ветер, и поплыл корабль в далекие края. Тихие волны плескались за бортом, и только синяя вода кругом. И вдруг... красивый остров. На острове – пристань, и видимо-невидимо всякого народа муравья встречают. Кто в трубы трубит, кто в барабан бьет, а кто просто танцует.

– Наверное, – подумал муравей, – встречают того, кто на настоящем корабле с настоящими парусами». Сошел и спрашивает:

– Кого это вы встречаете?

– Да тебя, – отвечает какой-то жук.

– Почему? – удивился муравей. – Мой корабль маленький. Да и парус у меня не настоящий.

– Твой парус прекрасен, – повторил жук. Твой парус живой. Он пахнет лесом, медом и первой серебряной росой.

– Значит, и я нашел наконец то, что искал, – сказал муравей.

– Конечно, – ответил жук. – Ты нашел то, чего ждало твое сердце.



Говорят дети

Катринке 5 лет. В детском саду обсуждаются фильмы «Властелин колец» и «Хроники Нарнии», которые родители впечатлительному ребенку не показывали. Дома Катрина спрашивает:

– Мама, а «Пластинин колец» и «Кролики Нарнии» – детские фильмы или взрослые?

Радюшке 2 года 8 месяцев. Мама только что всем

раздала по конфете. Радя подходит, просит еще одну. Мама не соглашается. Сын объясняет, что его конфета упала. Мама:

– Куда упала?

Радий: «В ротик».

Трехлетний Володя рисует, вроде бы, Деда Мороза. В шапке, в шубе, в валенках, но без бороды.

– А почему нет бороды у Деда Мороза?

– Это не Дед Мороз. Это просто Мороз.

MAMA и МААЫШ

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 №



Данное издание подготовлено к печати Николаевским местным благотворительным фондом «Юнитус» в рамках программы «Профилактика инфицирования ВИЛ среди осіб, що залучені до секс-бізнесу у м. Миколаєві та Миколаївській області. Створення та підтримка роботи громадських центрів для осіб, залучених до секс-бізнесу. Розробка періодичних інформаційних матеріалів для представників

уразливих до ВИЛ груп населення на регіональному рівні». Продукція видана при фінансовій підтримці МБФ «Міжнародний Альянс по ВИЧ/СПІД в Україні» в рамках реалізації програми «Підтримка з метою профілактики ВИЧ/СПІД, лікування 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 ВИЧ/СПІД в Україні».