

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА и МАЛЫШ

№ 3(28) май 2010 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ

Медицинская подготовка к материнству

Приходя на обучающие занятия, наши женщины задают много вопросов. Один из них: зачем беременным нужно проходить глобальное обследование, насколько оно необходимо?

Каждая беременная женщина нуждается в тщательном медицинском наблюдении, а его форму (ведение в женской консультации или в коммерческом медицинском центре) она вправе выбрать сама. Независимо от места наблюдения объем обследований должен быть не меньше обязательного минимума, определенного

Минздравом Украины. Рекомендуется впервые прийти на прием к акушеру-гинекологу в женскую консультацию на 2-й или 3-й неделе задержки менструации, а потом еще раз через две недели – в эти сроки решается: допустима ли беременность, является ли она маточной, а также разрабатывается индивидуальный план обследования беременной женщины.

План обследования беременной женщины обычно включает:

1. Консультации акушера-гинеколога. До 28-й недели, если беременность протекает без осложнений, вам предложат прийти на

консультацию к акушеру-гинекологу раз в три-четыре недели. Позже визиты станут чаще: раз в две недели – до 36-й недели, а перед родами – еженедельно. Каждое посещение предусматривает общий и акушерский осмотры, которые покажут, все ли идет нормально, а также рекомендации по образу жизни и питанию и медицинские назначения при наличии соответствующих показаний. Уже при первом посещении врача подготовьтесь ответить на некоторые его вопросы:

Окончание на 2-й стр.

Счастливый календарь

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

КРИЗИС НЕЖНОГО ВОЗРАСТА

Почти полгода живет в вашем доме малыш. Позади трудности кормления и закаливания, отболели первые болячки и, может быть, прорезался первый зуб. Многие из вас впервые придут на прием к невропатологу, потому что на шестом месяце жизни проявляются первые признаки «кризиса».

Ребенок перестает быть молчаливой игрушкой и начинает вести себя не так, как раньше. Первой реакцией взрослых будет – с моим сыном (дочкой) что-то не так. Его (ее) надо пообследовать и подлечить, чтобы все стадо как прежде. В чем же причина такой перемены? Как можно помочь ребенку и взрослым справиться с ситуацией?

Полезный трень-брень

Если малыш стал плаксивым и крикливым, значит, с ним мало играют. Точнее – не замечают его растущих потребностей.

Шестимесячный малыш вполне может слушать стихи, короткие сказки. Чем больше вы будете ему читать, рассказывая и показывая картинки: «Вот девочка, вот шарик, шарик зеленый, девочка высокая и пр.», тем больше свободного времени у вас появится в будущем, когда он самостоятельно будет сидеть с книжками...

В период с шести месяцев до ползания мама должна смириться с тем, что маленький чаще станет проситься на руки – ему все интересно, а дотянуться он сам не может.

Из игрушек в это время уже можно предлагать пирамидку (снимать кругляши), пирамидку-стаканчики (без штыря в середине), развивающие центры с зеркальцами, колесиками, мелодией. Хороши игрушки, в которых можно нажимать на кнопки, рычажки, а они при этом издают звуки или зажигаются лампочки.

Массу предметов можно использовать не по прямому назначению – стучать, брэнчать, бросать. Для ребенка подобные исследовательские эксперименты весьма полезны. Они развивают слух, кожную чувствительность, глазомер.

Крупные неприятности от мелочей

Не оставляйте ребенка без присмотра, если он играет в мелкие предметы. Никогда не давайте в этом возрасте фасоль, горох, бусины, пуговицы и монеты. Эта мелочь может попасть в нос, ухо или в рот. Если внезапно ребенок закашляется, сильно закричит, на несколько секунд посинеет, его необходимо положить на живот, опустив голову или поддержать за ноги головой вниз. И срочно вызвать «скорую».

Самая грозная опасность второго полугодия жизни – асфиксия (удушье). При попадании мелкого предмета в трахею, а затем в бронх, может наступить затруднение дыхания. Даже если ребенок начинает дышать самостоятельно, то все равно ему необходимо исследовать (в условиях больницы) проходимость трахеи и бронхов.

Ночная смена

В возрасте шести месяцев ребенок должен спать не меньше восьми-десяти часов ночью и два раза днем по два часа. Но далеко не все малыши соглашаются на такой режим. Кто-то переходит на один дневной сон, кто-то спит три раза по полтора часа. Главным ориентиром для родителей должно быть состояние ребенка. Если маленький капризен днем, подолгу ворочается в кровати и хнычет, не хочет играть в игрушки днем, капризничает, выгибается на руках, значит, ему сна не хватает.

Если малыш плохо засыпает вечером, можно попробовать делать каждый вечер успокоительную ванну. Для этого заваривайте в термосе (поочередно на три дня) ромашку, валериану, пустырник, мяту, Melissa в пропорции: три столовые ложки на литр кипятка. Затем вылейте отвар в детскую ванночку. Ребенок должен булькать в лечебной воде от десяти до двадцати минут.

Вечером вместо чая давайте ему пить отвар из тех же трав (одна десертная ложка на стакан воды). Если окажется, что малыш хорошо отреагировал не на одну травку, а на несколько, то можно сделать смесь. Например, взять одну ложку сухой мяты, одну пустырника, одну ромашки.

Ведущая рубрики **Нина Эйрих**, детская медсестра

(Начало на 1-й стр.)

- ◆ **год рождения и профессия** – ваши и вашего мужа;
- ◆ **место рождения** (поскольку некоторые заболевания наследуются и свойственны определенным этническим группам и географическим областям);
- ◆ **здоровье:** какие болезни и операции вы перенесли; принимаете ли какие-либо лекарства, страдаете ли аллергией;
- ◆ **медицинская история семьи:** рождались ли в вашей семье близнецы; были ли наследственные заболевания;
- ◆ **контрацептивы:** какими средствами пользовались и когда перестали их употреблять;
- ◆ **менструальный цикл:** когда начались менструации; какова их регулярность и продолжительность; первый день последнего цикла;
- ◆ **репродуктивное здоровье:** предыдущие беременности, а также выкидыши и аборт;

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

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

2. Ультразвуковые исследования. Данный метод исследования обладает достаточно большой информативностью и позволяет ответить на очень важные вопросы: место прикрепления плодного яйца, расположение плаценты, положение плода в матке, развитие ребенка, его пол и многие другие. В связи с этим ультразвуковое исследование матки и плода обяза-



БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ

тельно рекомендуется проводить в каждом триместре: на 10–12-й неделе, 20–22-й неделе, 30–32-й неделе и перед родами. По показаниям выполняют доплерографию – измерение маточно-плацентарного кровотока.

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

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

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

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

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

7. Тройной тест (АФП, ХГЧ, эстриол). Проводится на 15–18-й неделе беременности и является скрининговым методом диагностики некоторых наследственных заболеваний плода. Превышение допустимых уровней АФП, ХГЧ и эстриола может означать, что у вас двойня, неправильно рассчитан срок беременности, в разви-

тии ребенка есть отклонения (например, нарушение формирования спинного мозга и позвоночника, что требует целый ряд других исследований, в том числе УЗИ и амниоцентеза). В клиниках, оснащенных сверхсовременными ультразвуковыми аппаратами, могут не проводить данное исследование.

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

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

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

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

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

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

Занятие проводила
Лариса Жулинская,
врач, акушер-гинеколог

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

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

Достаточная обеспеченность фолиевой кислотой приобретает особое значение на самых ранних этапах зарождающейся жизни. Помимо участия в создании клеток нервной системы плода, этот вита-

ВИТАМИН НАСЛЕДСТВЕННОСТИ

мин расходуется на «ремонт» и замену около 70 триллионов маминных клеток, так как клетки человека постоянно обновляются. Фолиевая кислота необходима для деления клеток, роста и развития всех органов и тканей, нормального развития зародыша, процессов кроветворения. Она принимает участие в образовании эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, т.е. всех форменных элементов крови. В этой связи достаточное содержание фолиевой кислоты в рационе беременной также очень актуально. Это особенно важно в первом триместре беременности, когда формируются и основные структуры нервной системы плода, правильная закладка которых во многом обеспечивается фолиевой кислотой.

Уже на 2-й неделе беременности в зародыше можно определить часть, из которой бурно начинает развиваться головной мозг. Именно в этот период даже кратковременный дефицит фолиевой кислоты чреват глубокими, далеко идущими последствиями. Поскольку

фолиевая кислота имеет важное значение в процессах деления клеток, что особенно значимо для тканей, которые активно делятся и дифференцируются (а это в первую очередь нервная ткань плода), то недостаток этого витамина, прежде всего, затрагивает именно формирующуюся нервную систему. Так, при значительном дефиците фолиевой кислоты возможно формирование дефектов нервной трубки, гидроцефалии, анэнцефалии (отсутствия головного мозга), мозговых грыж и т.п.; увеличивается риск задержки умственного развития ребенка.

Дефицит фолиевой кислоты играет огромную роль и в ходе беременности, так как в это время происходит формирование не только органов и тканей плода, но и тканей плаценты, а также новых сосудов в матке. При недостатке фолиевой кислоты этот процесс может нарушиться, что повышает вероятность преждевременного прерывания беременности. Появление на свет недоношенных детей, врожденные уродства, нарушения фи-

зического и психического развития новорожденных – вот цена, которой приходится расплачиваться за недостаток фолиевой кислоты во время беременности. Поэтому этот витамин рекомендуют принимать как в процессе подготовки к беременности, так и в течение всего периода вынашивания малыша.

Особенно актуален прием фолиевой кислоты до беременности, если в этот период женщина принимает оральные контрацептивы, так как на фоне их приема дефицит данного витамина более вероятен.

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

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

Тяжелый дефицит всегда приводит в течение короткого промежутка времени к мегалобластической анемии – заболеванию, при котором костный мозг производит гигантские незрелые эритроциты. Если не принимать срочных мер по лечению, мегалобластическая анемия может привести к летальному исходу.

При остром дефиците производных фолиевой кислоты может отмечаться потеря аппетита, боли в брюшной полости, тошнота и диарея, могут появляться болезненные язвы во рту и глотке, кожные изменения и выпадение волос.

Людмила Островская,
врач-гинеколог

M

Читая заголовок моего письма, вы подумаете – о чем это я. Так вот – это о моем сыне. Мое маленькое огромное счастье. У нас все как у всех: болели животики, лезли и лезут зубки. Он плачет, огорчается... Боже, а как он смеется! Так классно, что все внутри замирает. Знаете такое счастье я не испытывала никогда, даже, когда очень сильно и отчаянно любила. Душа наполняется огромным теплом и дикой любовью к нему, к моему маленькому, любимому сыну. А если вспомнить, как все начиналось...

Мое огромное маленькое счастье

Я стану мамой... Как я этого ждала, делала тысячу тестов во время задержек, но ничего не получалось, и вдруг Я СТАНУ МАМОЙ. Стала на учет, сдала анализы, ждала и вдруг звонок: зайди в женскую консультацию, это важно. Прихожу и вижу: мой врач, сожаление в глазах и бумажка с красной печатью «исследуется».

А я уже все знаю, мне не надо пересдавать, я чувствую... У меня уже есть мой статус. Плакала, она успокаивала, что-то говорила, огромное ей спасибо за все, но это не имело смысла в тот момент. В одну минуту мир рухнул, перевернулся.

Дальше звонила мужу, плакала, он меня встретил, опять плакала. Ходили по улицам гуляли, долго не хотелось идти домой. Особо и не помню себя в тот день, все смешалось. Просто было очень-очень плохо, как-то пусто внутри. Только вопросы: что делать? Как жить? Да и стоит ли вообще? Такой ужас испытывала, даже сейчас страшно вспоминать. А потом в один миг собралась, и решение пришло само собой. Я поняла, что нужно жить, просто жить дальше и делать то, что нужно делать. Ведь внутри меня мой маленький малыш, я его так сильно жду, а у меня угроза.

Взяла себя в руки и поехала сдавать повторно. Все же снова «+». Стала на учет. Еще долго не могла привыкнуть, посещая СПИД-центр, что все люди, которых я там встречала, ВИЧ+.

Потом начала принимать терапию. И вот 38 недель, нужно ехать в роддом.

Родителям ничего не сказала. Даже приезжали ко мне в роддом, а потом и забирали оттуда, так и не узнав моего статуса.

И вот он РОДИЛСЯ – мой маленький любимый сынок. Как радовался папа... За те слова, что он мне тогда сказал, можно было бы отдать все...

Вы знаете, сейчас уже не помню сыночка таким маленьким, как тогда, но одно очень сильно запало в душу – глаза. Его первый взгляд на меня, такой серьезный, изучающий, пытающийся сфокусироваться, запомнить меня. Именно в тот момент я по настоящему ощутила себя мамой, именно тогда первый раз защемило сердце...

Сейчас моему сыну больше восьми месяцев. Два раза сдавали кровь – отрицательно. Надеюсь только на лучшее...

Ирина,
участница проекта

Учитесь жить!

Мне тогда было 17 лет... Забот и проблем никаких нет! Как-то раз познакомилась с НИМ. Старше на 10 лет. Все было как в сказке, только родители против. Но я утверждала, что это на всю жизнь... И ушла жить к нему.

Сказка закончилась когда увидела, как он колется. Стало так страшно, что я ушла. Через некоторое время узнала что беременна. Когда сдала анализы, сказали, что у меня ВИЧ. Ребенка не оставила. Целый год думала, что с ума сойду... Но рядом были близкие, они меня и поддержали.

А потом встретила друга детства. Когда у нас завязались отношения, все ему рассказала. Думала: отвернется, ну и что? А он сделал мне предложение.

Сейчас у нас замечательная семья. О такой я мечтала всю жизнь! Нашему сыночку уже 7 месяцев и он здоровенький. Муж ни разу не попрекнул диагнозом. Уверена, что и дальше все будет отлично.

Так что главное – не паниковать и не сходить с ума. Научитесь жить с этим!

Валентина

Что такое послеродовая депрессия? Каковы ее возможные причины? Как с ней справиться? Обо всем, об этом рассказывает психолог НБФ «Юнитус» центра «Мама и малыш» Татьяна Рогожинская.

Мир полон парадоксов. Судите сами: кто может быть счастливее женщины, родившей, кормящей и целующей своего малыша? Однако через некоторое время эта же женщина не может найти в себе ни капли любви ни к ребенку, ни к мужу, ни даже к самой себе. Она подавлена, постоянно плачет, ее выводят из себя крики ребенка по ночам, необходимость что-то делать по хозяйству, бесконечные наставления родственников. Ей хочется спать, ей не хочется секса, она еле сдерживается, чтобы не шлепнуть ребенка, она бесконечно несчастна и не может понять, почему из прекрасной мадонны она превращается в озлобленную орущую тетку.

Это не страшная сказка, а типичная послеродовая депрессия, которая в той или иной форме может протекать у 60% женщин.

Признаки депрессии:

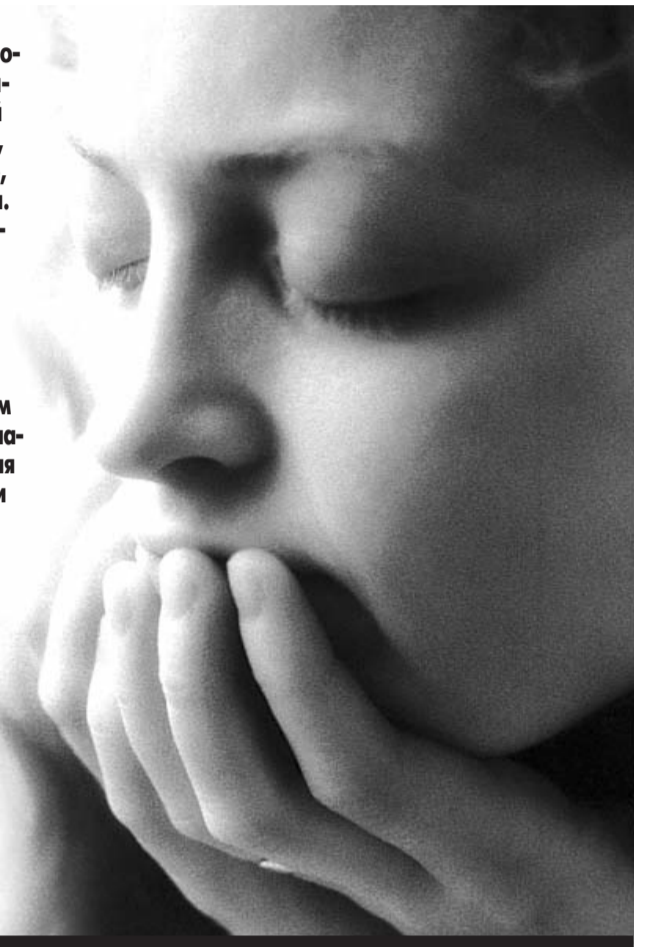
- ◆ сильная нервозность, чувство беспокойства и страха;
- ◆ боязнь наступающего нового дня;
- ◆ апатия, сонливость;
- ◆ отказ от пищи;
- ◆ острое чувство собственной неполноценности, усугубляемое чувством вины перед ребенком;
- ◆ капризность и слезливость;
- ◆ страх одиночества, ожидание помощи и поддержки;
- ◆ стремление к уединению;
- ◆ отказ от кормления ребенка грудью;
- ◆ бессонница или ночные кошмары, часто с повторением одного и того же сна.

Необходимо различать депрессию, вызванную психологическими и физиологическими причинами.

В последнем случае эмоциональный спад может наступить вследствие резкого снижения уровня эстрогенов и прогестерона – гормонов, обеспечивающих оптимальный кровоток в сосудах плаценты и способность матки к сокращению во время родов. Правда, несмотря на то, что подобные гормональные изменения происходят у всех рожениц, не у каждой это будет сопровождаться угнетенным эмоциональным состоянием. Это объясняется тем, что реакция организма на изменение гормонального фона индивидуальна (вспомните, как по-разному у всех проявляется ПМС).

Такая депрессия наступает обычно на 3–5-й день после родов и длится, как правило, не более 48 часов. Облегчить свое состояние в эти моменты нелегко, и лучше, что вы можете сделать, – это помнить о том, что это скоро пройдет. Не нужно бороться с собой и тем более обвинять себя в том, что вы плохая мать – относитесь к себе с вниманием и любовью, несмотря ни на что. Ваш организм выполнил самую важную задачу и имеет полное право на какое-то время, чтобы прийти в себя. Обязательно поделитесь своими переживаниями с мужем или подругами, в этом нет ничего стыдного, а с поддержкой близких вы справитесь с любыми трудностями.

Опыт многих мамочек говорит о том, что чрезвычайно сильным обескураживающим фактором послеродовой депрессии являются изменения во внешнем облике. Фигура расплылась, грудь буквально распирает от молока, волосы поникли и выпадают, кожа блестит сальным блеском – все это вкупе способно вывести из равновесия кого угодно. Нет сил следить за собой, одеваешься как попало – и от этого депрессия становится еще сильнее.



ТРУДНО БЫТЬ МАМОЙ

Вся жизнь сразу после родов превратилась в замкнутый круг, из которого, такое впечатление, никак не вырваться. От недосыпания постоянно болела голова. А этот постоянный страх за ребенка – почему он так часто кричит, может быть, с ним что-то не так? То отчаяние, то злость! Меня одолевала тоска и уныние, часто хотелось плакать, я постоянно выходила из себя и расстраивалась по пустякам. Все делала, практически, через силу...

Участница
проекта Д.

Еще одна распространенная причина, имеющая и физиологические, и психологические корни – это усталость.

Естественно, не секрет, что после выписки из роддома редкая мамочка не мечтает вздремнуть где угодно и когда угодно, ночью может начать успокаивать спящего мужа вместо орущего малыша, а в супермаркете – качать продуктовую тележку.

Другое дело, если усталость еще приумножается нерациональным планированием дел и неправильно расставленными приоритетами. Как часто молодая мама одну половину сна младенца катает его в коляске по улице, а во вторую пытается успеть переделать все домашние дела! К концу дня она совершенно вымотана, ей хочется отдохнуть, привести себя в порядок, но малыш требует внимания и не отпускает маму даже в туалет. Вечером приходит с работы муж, ему тоже хочется отдыха и внимания, чем и раздражает уставшую до чертиков жену.

Психологические причины послеродовой депрессии часто связаны с трудностью вхождения в новую роль.

Мы живем в обществе, где карьера ценится больше, чем материнство. Сейчас культивируется образ бизнесвумен, сексуальный и агрессивный, женщины, которая может распоряжаться деньгами и мужчинами. Принимая на себя эти установки, молодые мамы пытаются вести себя, как их незамужние подруги, а уход за ребенком перекалдывают на бабушек. Часто приходится видеть такую картину: с иголки одетая мама на шпильках

приводит такого же нарядного малыша на детскую площадку. Тот пытается играть и постоянно слышит гневные окрики: «Нельзя, испачкаешься!», «Не лезь ко мне, ты меня замараешь!», «Посмотри, на кого ты стал похож!» и т.д. Малыш ревет, мама кипит от злости: «Что за ребенок!». Для кого создается эта красивая картинка? Уж точно маленькому она не нужна. Мама, сама того не понимая, прилагает кучу усилий для того, чтобы соответствовать стереотипу, сидящему у нее в голове, навязанному обществом, и совсем не видит живого, не похожего ни на кого человечка, которому нужна только любовь. В этом случае женщина находит как бы между двух стульев, она уже не та, что была раньше – изменилась фигура, статус, времяпровождение, но и не может войти полностью в новую роль, не получает от нее удовольствия. На этом фоне часто развивается депрессия. На самом же деле только в материнстве женщина становится Женщиной, только в пестовании и выкармливании новых человечков, пришедших в наш мир она обретает саму себя, и в этом ее высшее предназначение.

И, конечно, главное средство от всяческого рода депрессий – это ваш ребенок, слияние с ним. Посмотрите на недавно родившегося малыша – в его глазах такая глубина, в них вселенная, из которой он пришел к нам и которую он еще помнит. Очень важно достойно встретить его и дать ему необходимую любовь и поддержку. Это смысл материнства! Просто помните об этом, и никакие депрессии будут вам не страшны.

Помните, что ваш внешний вид должен приносить вам исключительно положительные эмоции, а у окружающих вызывать зависть и восхищение. Поэтому не рекомендуем выходить на прогулку непричесанной и одетой «абы как». Непременно каждый день наносите легкий макияж, который поможет скрыть временные явления гормонального характера, и обязательно позволяйте себе новые покупки. Новая одежда, косметика и парфюмерия сейчас вам просто необходима!



Какая длинная очередь к врачу! А малыш уже совсем извелся. Ни игрушки, ни книжки в этот раз собой не взяли. Какая утомительная поездка предстоит в автобусе! Малышу будет скучно. Чем же его занять?



ИГРЫ В... МАГАЗИНЕ

Знакомые ситуации, не правда ли? Время от времени нам приходится оказываться с ребенком в ожидании чего-либо. Это очередь перед кабинетом врача, очередь за билетами в кинотеатре, в кассу магазина. Даже достаточно продолжительная прогулка, когда нет возможности, остановится и поиграть на детской площадке, изводит малыша своей монотонностью. А играть малыш любит всегда.

Давайте поиграем в игры, которые не требуют никаких приспособлений и не нужно при этом бегать или скакать на одной ножке. А эти игры расширяют словарный запас ребенка, учат его думать, размышлять и запоминать. Вот несколько игр, которые в зависимости от ситуации вы можете предложить своему ребенку.

Нужно постараться, чтобы малыш не понял, что вы его чему-то обучаете. Вы с ним играете, вместе размышляя над вопросами. И как можно чаще обращаетесь к нему за помощью.

Вместе с малышом вы оказались в магазине. Ходите вдоль полок и выбираете продукты. И спрашиваете:

– Мы с тобой купим масло. Куда же нам дома его положить? Я забыла, как называется посуда для масла?
– Масленка, – отвечает ребенок.
– Правильно. А вот куда я должна насыпать сахар?
– В сахарницу.
– А положить селедку во что надо? А мыло?

Другая «магазинная игра»:
– Я купила колбасу, яйца, хлеб. Как можно это назвать, одним словом?
– Продукты.
– А в этом отделе я купила груши, апельсины и лимон. Как это можно назвать, одним словом?
– Фрукты.
– А как называется отдел, где продается молоко, творог и

сыр? Мне тебе еще нужно купить носочки и свитер. Какой отдел мне нужно искать? Как он будет называться?

Игра «Кто что кушает»

Однажды старый смотритель зоопарка заснул и забыл закрыть ворота клеток. Звери разбежались. А так как они очень хотели, есть, то забежали вот в такой большой магазин, в котором мы с тобой находимся. Давай подумаем, кто из зверей, в какой отдел побежал. Лисичка, куда побежала?

– В мясной отдел.
– А кенгуру?
– В овощной. Она любит овощи и фрукты.
– А куда потопал слон?

Игра «Сравни»

В магазине сравни две чашки. По цвету, объему, материалу. На улице сравни две машины, два дома, два дерева.

– Что нравится больше? Почему? Объясни.

Игра «Что нужно»

– Я хочу сварить щи. Что мне нужно купить?

Малышу предлагается перечислить предметы. Найти их на полках в магазине и самому загрузить в тележку. Для щей ребенок ищет капусту, морковь, лук, картошку.

– Я хочу сегодня заняться стиркой. Что мне нужно купить?
Я хочу убрать в квартире. Что мне нужно купить для уборки?

Игра «Назначение предметов»

– Предметы, выставленные на этой полке, для чего нужны? На полке стоят тарелки, кастрюли, сковородки.

– Для приготовления еды.
На полке выложены отвертки, плоскогубцы, наборы шурупов и гаек. Для чего они нужны?
– Для ремонта машины.

Никакого негатива. Одна из древних примет гласит, что женщине «в положении» запрещается смотреть на пожары под страхом появления больших родимых пятен на теле ребенка. По этой же причине при беременной не разрешалось ругаться, а самой мамочке нельзя было хвататься за лицо в испуге. Эти верования демонстрируют, как мудры были наши предки – они понимали, что эмоциональные потрясения не идут на пользу мамочке и малышу.

Раз уж мы затронули тему стрессов и испуга, стоит упомянуть еще одну старинную примету: беременной нельзя смотреть на все уродливое и на страшных лохматых зверей. Причем к последним причислялась и вполне мирная домашняя кошка. Современная медицина эту примету поддерживает: кошки являются переносчиками серьезной инфекции – токсоплазмоза, который может стать причиной пороков развития плода. Красивые же картины и вещи дарят приятные впечатления, что для мамы и ее ребеночка очень хорошо.

Богиня поневоле. Были в старые времена и совершенно безобидные для беременной женщины хозяйственные приметы. Вынашивая новую жизнь, она автоматически становилась символом плодородия и благополучия. Считалось, что, если во время засухи женщину «на сносях» облить водой, пойдет дождь (главное – не делать этого неожиданно). Чтобы корова давала много молока и лучше телилась, будущая мама должна была похлопать ее по бо-



ку. Встречая женщину с животиком на улице, все радовались, потому что это сулило удачу.

Видеть беременную во сне тоже считалось хорошим знаком. Такой сон обещал исцеление от бесплодия. Уже позже некоторые сонники почему-то «сговорились» трактовать такие сны как «тяжелое бремя».

Ишьет, и вяжет... Сегодня мы относимся к приметам свободно, раньше же их соблюдали очень тщательно. Родственники следили, чтобы беременная не шила, не вязала и не латала одежду, особенно в Святки и в Семичскую неделю, предшествующую празднику Троицы. Верили в то, что в противном случае у ребенка может появиться родимое пятно на щеке – «заплата», и что мать «зашивает» чаду проход на белый свет.

Современные объяснения этих примет таковы: мама может уколоться во время шитья или пораниться ножницами. Естественно, это ее испугает и расстроит. А плод, как известно, очень чувствителен к маминым стрессам и любит мир, покой и радость. К тому же существует связь

ОТВЕТЫ НА НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Период ожидания ребенка – время волнительное для женщины и ее близких, поэтому в давние времена люди изобрели массу запретов и примет на все случаи беременной жизни. Народная мудрость регламентировала основные моменты беременного времени: питание, поведение, образ жизни, привычки. В наши дни одни суеверия подкреплены научными данными, а другие представляются совсем абсурдными. Поэтому смысл вернуться к тому, что было «примечено» давным-давно, все-таки есть – а вдруг пригодится?

между кожей матери и кожей эмбриона. Так что соблюдать эту примету разумно, и вовсе не из-за родинок на щеках – они-то как раз могут быть очень привлекательными. Еще одна разновидность этой приметы – во время беременности нельзя вязать, иначе ребенок запутается в пуповине. У этого суеверия есть свое научное объяснение: сидячий образ жизни приводит к тому, что нарушается кровообращение в органах таза, ребеночку не хватает кислорода, он начинает активнее двигаться, и пуповина может обвиться вокруг шеи или конечностей плода. Но собственно с вязанием это никак не связано: просто раньше в сидячем положении женщина только рукодельничала, а теперь может смотреть телевизор, работать за компьютером, читать книжку. И все это – вместо того, что-

до рождения малыша. Объяснение кроется в убеждении древних, что не должно создаваться впечатление, будто место будущего малыша в доме уже занято. Детская колыбель якобы свидетельствует об этом. Качать пустую колыбель от предыдущего ребенка, когда в доме есть беременная женщина, тоже нельзя, чтобы духи не думали, что ребенок уже родился и места для нового нет.

В Англии существует очень занимательная примета: на момент покупки колыбели (кроватьки, коляски) у семьи не должно быть долгов. Считается, что тогда малыш вырастет счастливым и жить всегда будет в достатке.

На золотом крыльце сидели... Предостерегающих примет, касающихся непосредственно беременной, очень много. Одна из наиболее распространенных в наши дни гласит, что женщине «в положении» нельзя сидеть на пороге. На Руси порог считали мистическим местом, границей между внешним и «своим», реальным и потусторонним миром. Если говорить о практическом объяснении этого запрета, то все оказывается намного проще: сидеть на пороге беременной женщине неудобно и холодно, потому что это излюбленное место сквозняков.

Существовали также довольно комичные приметы. Утверждали, что беременной нельзя перелезть через окно, иначе роды будут трудными. При этом совершенно неясно, с какой стати будущая мама должна была проделывать эту затруднительную операцию.

Исследователи старины считают, что под этим устрашением имелось в виду напоминание будущей маме, что она должна быть осторожной. Кроме того, наши предки приписывали окну такие же мистические свойства, как и порогу.

Широкие шаги. Интересно, что шесть сразу несколько примет, указывающих, через что будущая мама не должна перешагивать. Например, «через полено шагать – тяжело рождать». В общем-то, это суеверие имеет медицинскую целесообразность: беременным женщинам не рекомендуется делать широкие шаги. Переступая через земляные плоды (репу, свеклу, картофель) будущей маме тоже не разрешали, чтобы она не потеряла ребенка. В этой примете воплощалось уважение хлебопашцев к земле и ее плодам. Почитая плоды земли, женщина могла рассчитывать на то, что земля с уважением и благосклонностью отнесется и к ее плоду.

Свое место в жизни. Приметы многих стран не советуют приобретать люльку, кровать и коляс-

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



Альянс

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