

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА

и МАЛЫШ

№ 4(29) июнь 2010 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



Счастливый календарь

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ

МАЛЕНЬКИЙ ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЬ

Врожденное любопытство и растущая независимость толкают вашего маленького первооткрывателя на активные исследования окружающей среды. Общение становится более интересным как для вашего ребенка, так и для его аудитории. Он может пищать, рычать, хрюкать, урчать, плевать, чмокать губами и щелкать языком. Также он много гримасничает и жестикулирует..

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 обследовать и подлечить, чтобы все стадо как прежде. В чем же причина такой перемены? Как можно помочь ребенку и взрослым справиться с ситуацией?

В этом месяце вы можете заметить, как ваш малыш подтягивается и толкается, развивая мышцы рук и ног. Возможно, он уже начал ползать на животе, хотя не все дети проходят через эту стадию. Поскольку у него растет стремление встать, и он все настойчивее пытается дотянуться до предмета, привлечшего его внимание, вероятность несчастного случая возрастает. Убедитесь, что у него есть безопасные места для игр и что он проводит достаточно времени на полу для развития двигательных навыков.

Скорее всего, ваш кроха обожает трясать всем, что падает ему в руки. Его также привлекают мелкие предметы, но он еще не может их взять. Он хорошо обращается с двумя крупными предметами одновременно. Однако пока не знает, как их выпустить из рук. Вы можете наблюдать, как он намеренно пытается освободиться от предмета, переключая его из одной руки в другую.

Ваш ребенок уже всю лопочет. К концу месяца он сможет реагировать на названия предметов, поворачивая голову в их сторону. Малыш понимает речь по ее интонациям и по-разному реагирует на рассерженный, дружелюбный или подбадривающий тон. Он также учится выражать различные чувства. В мгновение ока ваша крошка может разозлиться и так же быстро успокоиться при виде интересной игрушки.

Еда представляет для малыша все больший интерес, поскольку он уже может что-то есть самостоятельно. Если он чем-то давится или не может проглотить, значит, он еще не готов к этой пище. Как только ваш ребенок начнет получать разнообразную твердую пищу, содержащую достаточное количество минералов и витаминов, можно сократить ежедневную порцию молока.

Не забывайте о гимнастике! Обязательны упражнения, развивающие мышцы спины, рук, ног, готовящие малыша к ползанию и ходьбе). Стимулировать ползание можно, положив перед ребенком, лежащим на животе, игрушку и слегка подталкивая ребенка к ней, помогая встать на четвереньки. Не огорчайтесь, если ваш ребенок еще не умеет самостоятельно садиться – многие дети вначале овладевают умением вставать из коленно-локтевого положения, а уже затем – самостоятельно садятся.

Физическое развитие

- ◆ Пытается ползти на животе
- ◆ Свободно поворачивает голову
- ◆ Поворачивается и наклоняется в любых направлениях
- ◆ Может сидеть сам, с поддержкой короткое время
- ◆ Любит сам есть руками
- ◆ Вырабатывает определенные вкусовые пристрастия
- ◆ Любит играть едой
- ◆ Могут появиться первые зубы
- ◆ Может манипулировать предметами и держать кружку за ручку
- ◆ Перекатываясь со спины на бок, может почти сесть

Социальное развитие

- ◆ Вокализует для выражения удовольствия и неудовольствия: урчит, хнычет, когда жалуется; гукает, гыкает и смеется
- ◆ Опасается незнакомцев
- ◆ Агукает или перестает плакать, когда слышит музыку
- ◆ Откликается на свое имя

Интеллектуальное развитие

- ◆ У него могут резко меняться настроение и эмоции
- ◆ Долго и тщательно изучает предметы
- ◆ Научился произносить новые согласные (ф, в, с, з, м, н)
- ◆ Любит смотреть на перевернутые предметы или сверху вниз
- ◆ Может сравнивать два предмета

Ведущая рубрики Нина Эйрих, детская медсестра

ЛЕТО ЗОВЕТ

Беременность отдыху не помеха

Вот и пришло долгожданное лето, хочется поехать отдохнуть, насладиться купанием в теплом море, позагорать на солнышке.... А что делать, если беременность протекает в летний период? Давайте поговорим об этом.

Можно ли загорать?

Конечно можно, но соблюдая определенные правила. Никому не стоит жариться на солнце до умопомрачения, а вам особенно. Постарай-

тесь не обгореть и не получить солнечный удар. Перегрев может повредить будущему ребенку. Можно пользоваться средствами от загара, но при этом не забывайте внимательно читать инструкцию. Солнечные ванны лучше принимать 5–7 минут, чередуя их с пребыванием в тени, и ни в коем случае не загорать с 12 до 16 часов – в это время солнышко особенно безжалостно. К сожалению, во время беременности у многих женщин на лице появляются

некрасивые пигментные пятна, которые потом трудно вывести. Поэтому в солнечные дни надевайте широкополую шляпу или возьмите с собой зонт.

Что же касается ВИЧ-инфицированных людей, то для них пребывание на солнце связано с рядом особенностей, речь о которых – в отдельном материале.

Окончание на 2-й стр.

(Начало на 1-й стр.)

Можно ли купаться?

Можно и даже нужно. Находясь в воде, беременная женщина не чувствует веса своего тела и может выполнять те движения, которые в обычных условиях ей делать было бы гораздо труднее. Согласитесь, такая «легкость» очень приятна. Кроме того, во время занятий в воде увеличивается интенсивность обменных процессов в организме. Водная гимнастика нормализует деятельность сердечно-сосудистой и нервной системы, снимает возбуждение. Существуют даже специальные курсы по акваподготовке будущих мам. Но лучше всего плавать в бассейне и в проверенных водоемах, где вы не рискуете заразиться, например, кишечными инфекциями. Очень хорошо для беременных купаться в море. Только не заплывайте далеко, даже если хорошо плаваете, ведь у беременных порой бывают судороги.

Можно ли идти в поход?

Конечно, сплав по бурной горной реке и покорение Гималаев предпринимать не стоит. Но если вы всегда вели активный образ жизни и путешествие для вас обычное дело, то на небольших сроках и при хорошем состоянии здоровья можно пойти в поход с ночевкой. Только, на всякий случай, посоветуйтесь с врачом. Лучше всего пойти в поход, который всегда можно прервать и вернуться. Очень хорошо для беременной погулять в лесу. Можно отправиться на экскурсию, в которой прогулки и осмотр достопримечательностей чередуются с не очень длительными переездами.

Можно ли летать на самолете?

Безусловно, можно. Это, конечно, удобнее, чем трястись в поезде. Но прежде чем совершить такой шаг, узнайте, разрешает ли авиакомпания перелеты на вашем сроке беременности. Ведь некоторые из них не допускают на борт самолета после определенного месяца беременности. При этом у каждой авиакомпании свои правила. В первые месяцы полеты на самолете особого влияния на беременность не оказывают, но в конце срока изменение давления при наборе высоты или при посадке может спровоцировать отход вод и преждевременные ро-



ЛЕТО ЗОВЕТ

ды. Такие «неожиданности» авиакомпаниям не нужны, и неудивительно, что они перестраховываются. Возможно, от вас потребуют медицинскую справку-разрешение на полет. Когда будете покупать билеты, постарайтесь взять места поближе к кабине пилота, там меньше всего трясет. Вы можете отдохнуть практически в любой стране мира, но прежде чем покупать билеты и заказывать места в гостинице, проконсультируйтесь у своего врача. Что касается медицинской страховки, то без нее вас просто не выпустят из страны. Естественно, местом отдыха лучше выбрать страну с умеренным климатом и хорошей экологией.

А может, поехать на дачу?

Прекрасно. Прогулки по лесу, купание в реке и даже умеренная работа на грядках пойдут вам на пользу. Можно прожить на даче и все лето, только не забывайте приезжать на консультации. Единственное, что может испортить отдых, — комары и всякие другие

насекомые. Будьте внимательны при выборе средства от комаров. Многие кремы, спреи и гели не рекомендуются для беременных и кормящих женщин.

Что же касается дымящихся спиралей и электроприборов, то не стоит их использовать в первые месяцы беременности. А потом просто старайтесь проветривать помещение и не включайте электроприборы на всю ночь. Для защиты от комаров на улице старайтесь применять народные средства.

Если же у вас большой срок беременности, то лучше далеко не уезжать. Рожать в поезде, самолете или автобусе не слишком хорошая перспектива. Но и оставаясь в городе, не сидите дома, гуляйте в парках и скверах. Особенно хорошо прогуляться перед сном, когда жара спала и воздух особенно свежий. Ведите активный образ жизни. Главное правило — во всем соблюдать меру, не перегреваться, не переутомляться, не простужаться и не травмироваться.

Ирина Вивчар

Я НА СОЛНЫШКЕ ЛЕЖУ...

Загар и ВИЧ-инфекция: за и против

Очень часто можно услышать, что людям с ВИЧ нельзя загорать. Тем не менее, в отпуске трудно воздержаться от искушения полежать под солнышком. О том, вреден ли загар и как можно сделать его безопасным, говорится в этой статье.

Почему говорят, что нельзя загорать?

В свое время было проведено исследование, которое показало, что «в пробирке» ультрафиолетовые лучи приводят к повышению активности ВИЧ. Некоторые ученые пришли к выводу, что ультрафиолетовые лучи, которые поступают к нам вместе с солнечным светом, могут подавлять иммунную систему людей с ВИЧ. Это действительно может быть правдой, тем не менее, важно подчеркнуть, что речь идет именно о лабораторных исследованиях. Нет данных, полученных на людях «в реальной жизни», которые бы свидетельствовали в пользу этой теории. Например, не было замечено значительной разницы в развитии ВИЧ между людьми, которые живут в жарких и солнечных странах, и теми, кто живет в менее солнечных регионах.

Стоит ли отказываться от загара?

На этот вопрос ответ может оказаться очень индивидуальным. Избыточный загар может быть вреден по многим причинам, не связанным с ВИЧ, при этом отдельным людям он вообще не рекомендован. Некоторые ВИЧ-положительные могут решить избежать длительного пребывания на солнце, естественного, либо в соляриях.

Безопасное солнце

Как бы там ни было, вполне логично, если люди с ВИЧ, наслаждаясь солнцем, будут принимать специальные меры предосторожности, для того, чтобы обезопасить себя. Для этого рекомендуется следующее:

Пить как можно больше жидкости, чтобы избежать обезвоживания организма.

Находиться на солнце и загорать ранним утром или поздним днем, ограничить время пребывания на солнце с 10.00 до 15.00.

Отправляясь на отдых в жаркие страны, лучше позагорать на родине. Слишком жаркое солнце может легко вызвать ожоги на бледной коже.

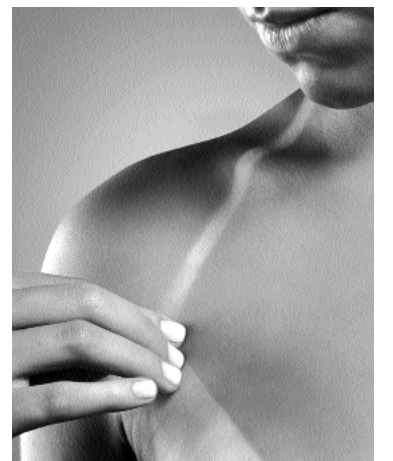
Носить хорошие солнечные очки с покрытием против ультрафиолета и что-нибудь, чтобы защитить голову.

На кожу лучше наносить крем с фильтром ультрафиолета. Его нужно наносить за 15-30 минут до выхода на солнце, и затем наносить вновь каждые 2 часа, особенно если вы плавали.

Лучше проконсультироваться с врачом, возможно, какие-нибудь заболевания или прием лекарств делают загар более рискованным для вас.

Тем не менее, это не значит, что так же должны поступать все. Для многих людей с ВИЧ солнечные ванны не принесут ни малейшего вреда, при этом они помогут им расслабиться и справиться со стрессом. Для многих людей загар очень важен — он поддерживает их уверенность в себе, другие чувствуют, что солнце приносит большую пользу их здоровью.

Без сомнения, полностью отказавшись от загара, любители позагорать значительно снизят качество своей жизни, при этом неизвестно, нужно ли это для здоровья. К тому же стресс, от которого их может избавлять пребывание на солнце, сам подавляет иммунную систему, так что неизвестно, какое из двух зол хуже.



Подрастают наши детки, а с этим добавляются переживания родителей и вопросы по их воспитанию. Сегодня на эти вопросы отвечает психолог Татьяна Рогожинская.

В каком возрасте и почему возникают дружеские привязанности? В дружбе, как и в любви, есть тайна. Легче объяснить ее на примерах, чем докопаться до скрытых механизмов зарождения.

Потребность в общении со сверстниками возникает у ребенка очень рано, впервые заявляя о себе на третьем году жизни. Тогда

РЕБЕНОК УЧИТСЯ

же появляются и первые проблемы в общении со сверстниками. Взрослые вдруг замечают, что малыш быстро сворачивает игру с другими детьми, если возникает «угроза» его благополучию, ни в какую не желает делиться игрушками, а при попытке другого ребенка завладеть ими, реагирует агрессивно или плачет.

Для 2-3-летнего малыша это нормально. С такого противоречивого поведения обычно и начинаются детские контакты. Ребенок тянется к своему сверстнику, но пока не в состоянии преодолеть свой детский эгоизм, договориться о взаимоприемлемых условиях игры. В этом возрасте контакты детей ситуативны, малосодержательны и часто конфликтны. Они

скорее играют рядом каждый в свое, лишь изредка оценивая игру соседа или ненадолго подключаюсь к ней.

Со временем с помощью взрослого малыш усваивает правила совместной игры. Любимая игрушка в руках другого ребенка уже не вызывает панического страха ее потерять. Усвоив закон «очередности» и отдавая на время свое «сокровище» товарищу, он и сам может претендовать на его игрушку. А если к грузовичку приятеля добавить свой совочек, получится загрузка транспорта песком и можно строить домик. Так возникает сюжетная игра, настолько привлекательная, что играющие вместе дети преодолевают каждый свой эгоизм, начинают согласовы-

вать свои действия по заранее оговоренным правилам.

К 7 годам время игры удлиняется, и дети как бы обособляются. Общение по поводу игры становится общением, иногда и вовсе с ней не связанным. Дети в этом возрасте уже могут обмениваться мнениями о прочитанных книгах, рассуждать о событиях, известных им по разговорам взрослых, сравнивать свои умения и знания, выражать свое отношение к другим детям и даже посплетничать.

Но самое главное теперь — стремление завоевать уважение сверстника. 7-летний ребенок озабочен не столько тем, с кем и во что поиграть, сколько своей репутацией у тех детей, мнением которых он дорожит. Завоеванный ав-

торитет ребенок будет отстаивать всеми силами, готовый даже помянуть уже сложившиеся стереотипы собственного поведения, если сверстники их не одобряют. Такая группа других детей, значимых для малыша, дает ему психическую стабильность и эмоциональный комфорт.

Что делать если такой группы у ребенка нет? Если отношения со сверстниками не сложились и его контакты с ними по-прежнему противоречивы, как у 3-летних? Действительно ли сверстники так важны? Не могут ли родители или близкие взрослые заменить ребенку дефицит общения со сверстниками?

Единого мнения по этому поводу нет. Одни психологи считают,

Разве меня не обязаны предупредить?

Пугает то, что по статистике большинство людей, независимо от пола и сексуальной ориентации, свято верят, что это обязанность партнера сказать им, если у него или нее есть ВИЧ, после чего они просто откажутся от секса. Несмотря на все профилактические программы и усилия, эта святая вера продолжает подвергать риску тысячи людей.

Если вы думаете также, то вы не одиноки – так думали большинство людей, которые стали ВИЧ-положительными. Согласно великобританскому исследованию треть геев, которые никогда не сдавали теста на ВИЧ, полагались на то, что партнер скажет им о ВИЧ. При этом ВИЧ мог быть у многих из тех, кто так думал, поскольку они практиковали незащищенный секс, а ВИЧ-статус свой не знали. В реальности большинство людей с ВИЧ не знают своего ВИЧ-статуса. От трети до восьмой части людей с ВИЧ, в зависимости от страны, сдавали тест на ВИЧ. Так что с этой точки зрения полагаться на предупреждение о ВИЧ-статусе как минимум глупо.

С другой стороны, даже среди тех, кто знает о ВИЧ, могут по тем или иным причинам не говорить об этом. В конце концов, если большинство тех, кто верит в «обязанность предупредить», откажутся в этом случае от секса, какой смысл раскрывать ВИЧ-статус? При незащищенном сексе всегда рискуют оба – кроме ВИЧ существуют другие инфекции, человек может повторно заразиться ВИЧ во время секса, что ухудшит его состояние здоровья. Безопасность отношений – это вопрос ответственности двух сторон. Не стоит перекладывать собственную часть ответственности на другого человека.

И единственный вывод, который можно сделать, покажется тривиальным, банальным, и да, вы уже сто раз это слышали. Необходимо пользоваться презервативами при вагинальном и анальном сексе либо практиковать менее рискованные или безопасные виды секса.

Презервативы на всю оставшуюся жизнь?

Очень часто перед людьми стоит вопрос – мы встречаемся уже не первый месяц (год), наверное, пора уже заниматься сексом без презервативов. Особенно это относится к парам, планирующим зачатие, либо гомосексуальным парам, которым незапланированная беременность в любом случае не грозит. Казалось бы, если пара не является дискордантной, оснований для постоянного использования презервативов действительно нет. Однако важно помнить, что дискордантная ли ваша пара или нет, известно не всегда.

Важный вопрос, который следует себе задать, уверены ли вы, что у вас обоих нет ВИЧ или других инфекций, передаваемых половым путем? Когда вы сами сдавали тест на ВИЧ? Уверены ли вы, что ваш ВИЧ-



ЛЮБОВЬ И ВИЧ:

как не испортить романтику

Обсуждаем на группах взаимопомощи

Согласно общественным стереотипам, постоянные отношения защищают от ВИЧ и других инфекций, поскольку не являются «беспорядочными связями». Так ли это на самом деле? Статистика говорит, что нет, в мире значительное количество случаев передачи ВИЧ происходит именно в постоянных парах. Так нужно ли думать о безопасном сексе, если у вас «все серьезно»?

Не важно, какие у вас отношения. Вы можете мечтать о семейной жизни, либо просто вы ходили на пару свиданий, но у вас есть и другие партнеры. Вопрос всегда один и тот же. В большинстве случаев вы не знаете ВИЧ-статус своего партнера (да и свой очень часто тоже).

Независимо от того, есть ли ВИЧ у вас, но если вы не говорили об этом со своим партнером – риск есть. И вы понятия не имеете о его или ее сексуальной жизни (или употреблении наркотиков) до вас. Большинство людей не рассказывают о таких вещах на свиданиях. Вы, конечно, можете попытаться определить это «на глаз», но уверяем вас, невозможно понять, что человек никогда не пробовал инъекционные наркотики или не занимался незащищенным сексом.

статус не изменится? Уверены ли вы, что партнер также смотрит на секс «на стороне», как и вы? Австралийские исследователи поставили перед собой все эти вопросы, разрабатывая стратегию для постоянных и супружеских пар, которые хотят защитить себя от ВИЧ. Подобный процесс они назвали «договоренность о безопасности». Полученная «австралийская формула» звучит так: «Разговор, тест, тест, доверие, вместе». Вот как работает такая формула:

Разговор. Это первый шаг, и он остается самым важным. Почему вы или ваш парт-

нер решили отложить презервативы подальше? Что стоит просто за сексуальной фантазией? Можете ли вы говорить не только о ваших чувствах, но и о ваших страхах? Попробуйте ответить на эти вопросы подробнее, а не просто сказать «без презервативов будет приятнее». Если у вас будет отрицательный тест, сможете ли вы сдать его еще раз? Что будет, если у одного из вас окажется ВИЧ? Сможете ли вы продолжить отношения как дискордантная пара? Сможете ли вы сказать своему партнеру, что ваш тест оказался положительным? Что

если у вас обоих будет положительный результат?

Ответы на эти вопросы нужно найти заранее, а для этого нужно серьезно поговорить друг с другом.

Сделайте тест на ВИЧ вместе. Договоритесь быть честными относительно результата, или придите получать результаты вместе. Узнайте больше о тестировании. Подготовьтесь к возможному результату. Даже если оба теста отрицательные, продолжайте заниматься защищенным сексом. Затем...

Сделайте тест на ВИЧ три месяца спустя. Антитела к ВИЧ появляются у большинства людей через месяц, но чтобы быть абсолютно уверенным в результате, необходимо повторить тест через три месяца.

Доверяйте друг другу. С этого момента вы несете ответственность не только за себя, но и за партнера. Четко договоритесь о сексе «на стороне», заключите своеобразный брачный контракт. Вы можете пообещать друг другу не изменять, но на всякий случай договоритесь не практиковать рискованный секс или всегда использовать презерватив с другими людьми. Независимо от вашего соглашения очень важно обсудить «нарушение» правил. Если один из вас подвел, это необязательно будет означать разрыв ваших отношений, но, возможно, это будет означать необходимость снова начать использовать презервативы и вернуться к началу ваших отношений.

Вместе. Это главный принцип «австралийской формулы» – отказ от презервативов не тот процесс, который можно сделать в одиночестве. Партнер может на этом настаивать, но нужно ли это вам? Важно учиться облекать свои чувства в слова и не бояться обидеть партнера, говоря о собственной безопасности. Если у вас возникнут ссоры из-за презервативов, возможно, вам еще рано решать, что вы можете полностью доверять друг другу, в конце концов, презервативы – лишь небольшая часть ваших отношений.

Все это выглядит очень сложным, но так и должно быть. Отношения только выиграют, если вы вместе научитесь говорить на сложные и не всегда приятные темы открыто. Подобный план подходит для пар ВИЧ-отрицательных людей, но если у одного из вас обнаружат ВИЧ, необходимо будет подумать о менее рискованном сексе и вернуться к презервативам. В любом случае лучше не закрывать глаза на вопросы ВИЧ сейчас, чем сделать что-то, о чем вы будете жалеть в будущем.

И, наконец, иногда говорят, что верность партнеру «защищает от ВИЧ». Это не всегда так. Но в любом случае верность – это не метод профилактики, это способ показать, насколько вы любите и уважаете другого человека, насколько ваши отношения важны и уникальны. Если у вас есть любимый человек – попытайтесь сохранить ваше счастье и ваше здоровье.

Занятие проводила Анжела Николаенко

ДРУЖИТЬ...

что взрослый способен дать ребенку все, если включится в детскую игру как полноценный партнер. Другие не согласны с этим: взрослый просто не в состоянии уделять ребенку столько времени, сколько необходимо для игры, а умение, пусть даже на время, «впадать в детство» разрушает его родительский авторитет и сбивает с толку ребенка. Взрослый и сверстник играют каждый свою неповторимую роль – важно знать, какую именно.

Осознание своих индивидуальных качеств, способность оценивать себя в разных ситуациях – не являются врожденными. Первоначально они формируются у ребенка в общении с самыми близкими людьми. И роль родителей здесь

неоспорима. Окружающие нас люди – своеобразные невидимые «зеркала». Их отношение к нам, оценки наших поступков – по сути наше «отражение», оно и закладывает основу нашего самосознания, нашей личности.

Сначала таких «зеркал» в жизни ребенка мало. Первоначальные сведения о себе малыш получает от мамы – и это «зеркало» самое доброе и сочувственное: в нем младенец отражается только в своих превосходных чертах. Он еще ни в чем не преуспел, а его уже любят, им восхищаются, окружают заботой, обеспечивая тот уровень комфорта и безопасности, без которого ему просто не выжить.

Что делать, если ребенок не находит общего языка с другими

детьми? Возможно, он опережает своих сверстников в развитии, а может быть, ему просто скучно, вот он и играет в одиночку? Как помочь в этом случае?

В любой детской группе всегда можно выделить несколько категорий малышей по степени их активности в налаживании контактов с ровесниками. Кто-то сам проявляет инициативу и после ряда проб и ошибок находит свою группу, в которой с удовольствием проводит время. Кто-то долго присматривается к играм ровесников, ему нравится, как они играют, и он сам бы не прочь поиграть, но не может преодолеть застенчивости и влиться в коллектив. Хотя, если инициативу проявит другой ребенок, застенчивый малыш будет вполне ус-

пешно взаимодействовать с ним и игры не испортит.

Ребенок, не прошедший «школы» общения со сверстниками, выпадает из устоявшейся детской культурной среды с ее неписаными законами и правилами. Он не умеет «говорить» со сверстниками на их языке и, естественно, отторгается ими. С возрастом это вызывает дополнительные расстройства в поведении и характере. Ребенок проявляет свою неудовлетворенность в общении, раздражаясь, становясь агрессивным. При этом он может скрывать свое смещение под маской бравады, демонстративного шутовства или уйти в себя, замкнуться, впасть в депрессию. Круг замыкается.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Ребенок не может обойтись без сверстников, но его общение с ними без помощи взрослых почти всегда оказывается малоуспешным. Конечно, самые первые уро-

ки общения даются в семье, но этим нельзя ограничиваться. Иногда во взаимоотношениях с другими детьми необходимо вмешиваться напрямую: ребенка нужно учить, как достойно выходить из конфликтной ситуации, мириться, различать допустимое и недопустимое воздействие на агрессивного сверстника. Рано или поздно ребенок овладевает подходящими к каждому конкретному случаю способами воздействия на сверстников, а пока его ни на минуту нельзя оставлять наедине с этими проблемами.

От того, как сложится опыт его общения с ровесниками в конце дошкольного и начале школьного периода, зависит, какую компанию он выберет в подростковом возрасте. Ребенку с дошкольного возраста жизненно необходима компания как важное условие его личностного и социального развития, в том числе и подготовки к школе



Позади встреча из роддома, бабушки и дедушки разъехались по домам, молодому отцу завтра рано вставать на работу, и вот вы впервые с малышом один на один. Вам кажется, что ничего-то вы не понимаете и представления не имеете, как обращаться с таким крохотным человечком.

СТРАХИ молодой мамы

«Он плачет, я делаю что-то неправильно?»

Поверьте, причин для плача у крохи предостаточно и без ваших «неправильных» действий. Плач новорожденного ребенка – это его единственная возможность подать вам сигнал. Таким образом, он сообщает о том, что голоден, хочет спать или испытывает дискомфорт. Проверьте, сухой ли подгузник, удобно ли малышу. Может быть, ему жарко или душно... Совсем скоро вы начнете понимать его, как никто другой.

Наиболее распространенная причина плача в первые месяцы жизни – кишечные колики. Ими страдают 70% детей до трех месяцев. Во время кормления или сразу после него ваш малыш вдруг начинает поджимать ножки к животу, краснеет и кричит? Не забывайте перед кормлением выкладывать кроху на живот. Положите на животик малыша теплую пеленку.

Некоторые дети плачут перед тем, как заснуть. Во всем виновата незрелая нервная система. Если вы знаете, что ребенок накормлен, переодет, ему не жарко и не холодно, то кратковременный плач (1-3 минуты) перед сном, а иногда и в неглубоком сне не должен вас беспокоить, особенно в первые три месяца его жизни.

Незрелость нервной системы, слабые процессы торможения – основная причина плача новорожденного на прогулке. От перемены температуры, освещения, обстановки малыш перевозбуждается, некоторое время плачет, а затем засыпает.

Знайте: это нормально и со временем пройдет.

«Я его избалую!»

Малышу очень нужно внимание. Ваше тепло, запах и биение сердца успокаивают кроху, он привык к ним. Чаще берите малыша на руки, ласково разговаривайте с ним. Даже если ребенок на искусственном вскармливании, кормите его обязательно на руках.

Не стоит следовать советам «дать малышу проплакаться» – это угнетает нервную систему новорожденного и тормозит его развитие.

Знайте: если кроха не испытывает недостатка маминой ласки, то он быстрее развивается. Скоро вы получите первую награду – осознанную улыбку малыша, адресованную любимой маме!

«Боюсь купать кроху!»

Страх «не удержать» ребенка присущ большинству молодых мам. Особенно он проявляется в ванной во время купания малыша. Запомните, инстинкты победят: ни одна мать не уронит своего ребенка. Кстати, даже если при купании малыш выскользнет под воду, ничего страшного не случится: до трех месяцев ребенок инстинктивно задерживает дыхание. А позже – просто наклоните кроху головкой вниз под углом 45 градусов, и он легко откашляет попавшую внутрь жидкость. Во время купания вода иногда попадает в уши малыша. Не переживайте, все поправимо. Сверните из ваты жгутик и промокните ушки.

Знайте: ребенок чувствует вашу тревогу и растерянность, и поэтому ему некомфортно. Постарайтесь успокоиться, и тогда купание со временем превратится в увлекательную игру.

«Ночной кошмар»

Несколько раз за ночь вы встаете послушать, как дышит малыш. Утром боитесь уснуть во время кормления и задавить ребенка. Днем вам кажется, что он может выпасть из кроватки. Вечером – что он подавится молоком и захлебнется... Так проявляется материнский инстинкт. Сейчас вы напряжены, как струна. На фоне гормональных перепадов, общей усталости, пониженного эмоционального тонуса то и дело случаются приступы безотчетной тревоги. Главное – расслабьтесь.

Знайте: это обычное состояние для молодой мамы. Позже вы будете бояться, что ребенок упадет и ударится, потом – переживать, что он задерживается в школе, после – что поздно пришел домой... Вспомните, сколько раз ваша мама говорила вам: «Я за тебя боюсь». Теперь пришла ваша очередь беспокоиться.

Наталья Ополинская,
психолог НМБФ «Юнитус»

Сказка Мы любим друг друга

В одном большом и красивом лесу жили разные звери и птицы, деревья и насекомые, цветы и кусты. Все они были очень разные, совсем не похожие друг на друга. Кто-то любил ягоды, а кто-то – мед, кто-то любил летать, а кто-то – прыгать. Все они жили по-разному, потому что знали, что даже если им кто-то не нравится, то это не значит, что этот «кто-то» плохой. Его тоже любят друзья, мама и папа, бабушки и дедушки.



В том лесу жили папа-лис, мама-лиса и много маленьких лисят, их детей. Лисята весело играли и смеялись на лесной полянке, а если чего-нибудь пугались, бежали скорее в свой домик, в свою норку. Однажды лисята играли шишками и не поделили их. Поругались лисята, даже немножко подрались. Мама и папа были очень недовольны и хотели даже наказать лисят, но лисята незаметно прибежали в норку и спрятались там в разные уголки, где их никто не видел.

Так они просидели до самого вечера. Они думали, что раз мама и папа их наругали, значит, они большие не любят своих лисят. И решили тогда лисята никогда не выходить из своих укрытий. Когда наступил вечер, мама-лиса и папа-лис стали искать своих детей, но лисята не отзывались.

Мама и папа стали плакать и утирать слезки своими рыжими лапками. А лисятам стало жалко своих родителей, ведь они их очень любили, и они все вылезли из своих укрытий. Мама и папа очень обрадовались, стали обнимать и целовать лисят, а когда узнали, что лисята специально

спрятались, очень рассердились, что их детки обманули своих родителей. И маленьким лисяткам стало стыдно: они поняли, что очень нехорошо специально расстраивать своих родных. И пообещали они маме и папе, что больше никогда не будут так делать, потому что лисята очень любили своих родителей и не хотели, чтобы они плакали и грустили.

И теперь, если даже мама и папа иногда злились и ругали своих лисят, лисята уходили в свой уголок, где их никто не видел, и выгоняли из себя все «сердитки», которые у них накопились, пока их ругали.

Потом они закрывали глазки, успокаивались, и у них снова было хорошее настроение. И лисята бежали к папе и маме мириться. И папа-лис и мама-лиса, конечно же, прощали своих детей, потому что родители всегда прощают своих детей, и дети также прощают своих родителей, если те их иногда обижают или делают что-то не так.

Потому что они все очень любят друг друга. Потому что они все – одна семья!

Лето, ах лето...

Слышно пенье комаров, Время ягод и грибов, Озеро теплом согрето, Всех зовет купаться ...	Лето	Заслонили тучи солнце, Гром раскатисто смеется. В небе молний полоса - Значит, началась ...	Гроза
Жаркий шар на небе светит Этот шар любой заметит. Утром смотрит к нам в оконце, Радостно сияя, ...	Солнце	Сыплется из туч горох, Прыгает к нам на порог. С крыши катится он в сад. Что такое? Это – ...	Град
Мчит по холмам змея, Влагу деревцам неся. Омывая берега, По полям течет ...	Река	А в июне белый снег Вновь порадовал нас всех. - Будто рой ленивых мух, С тополей слетает ...	Пух
Они легкие, как вата, По небу плывут куда-то. Держат путь издали Каравеллы-...	Облака	Он поплачет над садами - Сад наполнится плодами. Даже пыльный подорожник Рад умыться в летний ...	Дождик
Вот брильянты на листочках, Вдоль дорожек и на кочках - Это что за чудеса? Поутру блещит ...	Роса	Солнце вечером заходит, В небе кисточкой проводит. Уходить не хочет зря. Остается след - ...	Заря

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
Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні
Данное издание подготовлено к печати Николаевским
местным благотворительным фондом «Юнитус» в рам-
ках программы «Профилактика инфицирования ВІЛ серед
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 ВІЛ груп
населення на регіональному рівні».
Продукція издана 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».