

Здоровья вам и вашим детям!

# МАМА и МАЛЫШ

№ 5(30) июль 2010 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



Счастливый  
календарь

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ

**Я СИЖУ,  
ДАЛЕКО ГЛЯЖУ!**

В семь месяцев ребенок научился ползать и, по сути дела, овладел возможностью ползком перемещаться в пространстве. На восьмом месяце он виртуозно использует это умение: ползает быстро, во всех направлениях, вползает по ступенькам детской горки на небольшую высоту, исследуя все, что видит в пределах досягаемости. Любопытству крохи – нет предела!

На восьмом месяце к ребенку придет умение самостоятельно, без вашей помощи, садиться.

К концу восьмого месяца жизни некоторые из малышей смогут научиться вставать у опоры, держась за перила кровати, манежа или опираясь на сидение дивана, стула. Мало того, они попытаются самостоятельно перемещаться в вертикальном положении, держась за опору и делая первые самостоятельные шаги. К другим детям эти умения придут позже, на девятом – одиннадцатом месяце жизни.

Возможность сидеть и стоять обозревать окружающее позволяет наблюдать ближнее и дальнее пространство, приближение и удаление предметов в перспективе. Малыши манят, привлекают дальние объекты за пределами «барьера» (ограждения). Это уже условие к овладению в скором будущем ходьбой.

Изменившиеся двигательные возможности малютки открывают перспективы его дальнейшего сенсорного развития (развития органов чувств). Его глаза привыкают видеть и узнавать предметы (игрушки) с разного расстояния и под разным углом зрения, ориентируясь на их внешние признаки: величину, форму, цвет, положение в пространстве. Так, например, малыш узнает свою игрушечную собачку («ав-ав»), когда видит ее на полочке, стоящую к нему в анфас или в профиль.

Ребенок стремится взять каждую игрушку в руки, «обследовать» ее всеми доступными способами и даже лизнуть. Новизна манит ребенка, в результате складывается умение ориентироваться в окружающем пространстве, идет накопление опыта практических действий с предметами и игрушками.

Восьмой месяц в этом направлении привносит новое: малыш действует не с одним-двумя предметами, а с множеством однородных, впервые познавая практику «прямых» и «обратных» (взаимоисключающих) действий. Например, складывание шариков в миску и их рассыпание; снятие колец большого диаметра со стержня и их разбрасывание; складывание кубиков «кучкой» и их раскидывание и т.д. Малыш впервые выступает в качестве «деятеля», способного осуществлять какие-то простейшие функциональные действия с предметами. Эти действия обусловлены физическими свойствами предметов (шарик можно катать, кубик прикладывать к кубику, кольца снимать со стержня и т.д.). Это важно, потому что, как утверждают ученые, представление ребенка о себе как активном, действующем существе связано прежде всего с возрастанием его возможностей в практических действиях с предметами.

Эмоциональный мир крохи обогащается за счет формирования его активной позиции в развитии действий с предметами. Удачи или неудачи являются реальным поводом для радости или огорчения малыша. Чувства малютки становятся более адекватными миру житейских отношений. И взрослый играет в этом огромную роль, выступая в качестве проводника в царство «вещей и отношений»: малыш копирует его действия с предметами, обогащается его эмоциями, учится «быть человеком».

К концу восьмого месяца жизни у ребенка складывается привязанность к определенному взрослому – близкому и любимому. Как правило, это ухаживающий за малюткой взрослый, чаще всего – мать. Родители должны учитывать эту потребность крохи, чутко откликаться на его желания, инициативу, как бы «идти» ему навстречу.

В этот период эмоциональное общение проходит на новом, более высоком уровне отношений: взрослый впервые начинает «обучать» малыша игровым действиям на основе подражания, используя лучшие традиции народной педагогики и фольклора для маленьких. Пестование ребенка обогащается так называемыми «разученными действиями» – играми в «ладушки», «до свидания», «прятки», «ку-ку» и т.д.

Продолжается развитие речевых навыков малыша. Ребенок пользуется лепетом часто, сопровождая им все свои игровые действия. На вопрос взрослого «Где?» восьмимесячный малыш находит взглядом и указывает жестом (пальчиком) на знакомые предметы.

Взрослый, вслушиваясь в речь ребенка, повторяет за ним удавшийся новый слог, побуждая его таким образом «вступить в переключку».

Ведущая рубрики **Нина Эйрих,**  
детская медсестра

## ОДИН ДОМА

**С какого возраста можно оставлять малыша одного? Как подготовить кроху к первому в его жизни одиночеству? На вопросы наших клиенток отвечает психолог Татьяна Рогожинская.**

Каково мнение специалистов по этому поводу? Оно, как всегда, неоднозначно. Я бы даже сказала – полярно. Многие современные психологи не советуют оставлять детей одних до четырех-пяти лет, т.е. до такого возраста, когда ребенку можно уже объяснить: «Пока ты будешь смотреть мультфильм, я быстро схожу по делам»; «Ты пока поиграй сам, а я схожу в магазин и быстро вернусь»... При этом они рекомендуют: уговаривая малыша остаться без вас, не надо ничего ему обещать – ни игрушек, ни сладостей. Он должен четко понимать, что вы собираетесь в магазин не за подарком для него, а за необходимыми для дома вещами. Иначе ребенок привыкнет и начнет каждый раз встречать вас вопросом: «А что ты мне принесла?» Награду за хорошее поведение вы, конечно, можете ему пообещать, но пусть это будет что-нибудь нематериальное – то, что ваш малыш особенно любит. Например, налепить ему пельменей, спечь пирожки, сходить внепланово на прогулку, дать поиграть с папиными

инструментами и т.п. Непонятно только, с чего это вдруг ребенок, который всегда был при маме (или при ком-нибудь еще), согласится остаться один? Только потому, что в один прекрасный день родители вдруг скажут ему: «Ну вот, ты уже большой, тебе уже исполнилось пять лет!» С какой такой радости он вдруг должен четко понять, что играть или смотреть мультфильм можно и в гордом одиночестве? Вы бы прыгнули в речку, не умея плавать, только лишь на том основании, что вы уже большая? (Я тоже так думаю – ни в коем случае!). А если бы вас предвзрительно научили плавать?..

В том то и дело, что всему в жизни нужно учиться! Поэтому другая часть психологов считает, что начинать приучать ребенка к одиночеству необходимо с шестимесячного возраста. Именно в этот период жизни ребенок уже в состоянии занять себя сам, если, конечно, родители дадут ему такую возможность. Оставляя ребенка одного в комнате и занимаясь тем временем делами (например, на кухне), вы тем самым будете учить ребенка развлекать себя самого.

Окончание на 3-й стр.

# ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР

## Воспитывайте в ребенке самоуважение

Когда мы часто хвалим своих детей, ставим перед ними реальные цели и поддерживаем их интересы, мы помогаем им воспитывать уважение к себе. А это очень важно, поскольку, когда дети довольны собой, они с большей вероятностью устоят перед соблазном вступить в половую связь до того, как будут готовы к этому, или попробовать наркотики. Одним словом, они с меньшей вероятностью будут демонстрировать поведение, которое может быть опасным в плане заражения СПИДом.

## Ставьте безопасность ребенка на первое место

Некоторые взрослые ошибочно считают, что СПИД – это болезнь гомосексуалистов. Во что бы вы сами не верили, пусть ваши убеждения или ощущения не помешают вам рассказать ребенку факты о СПИДе и способах его передачи – эта информация необходима для его здоровья и безопасности.

## Будьте готовы к тому, чтобы обсудить смертельный исход

Во время разговора с детьми о СПИДе могут всплыть вопросы о смерти. Подготовьтесь ответить на них, прочитав книги, доступные в библиотеках или книжных магазинах. На первое время предлагаем вам три полезные подсказки:

Объясните о смерти простыми словами. Расскажите, что когда кто-то умирает, он прекращает дышать, кушать, чувствовать голод или холод, и что больше мы не сможем увидеть этого человека. Это нормально, если маленькие дети не смогут понять, что такое смерть. Будьте терпеливы и повторите свой рассказ столько, сколько будет необходимо.

Никогда не сравнивайте смерть со сном. Ребенок может начать бояться, что если он уснет, то уже не проснется.

Поддержите ребенка морально. Если необходимо, скажите ему, что не умрете от СПИДа, и он тоже не умрет. Подчеркните, что хотя СПИД – очень серьезная болезнь, ее можно предотвратить.

Хотя разговор о СПИДе с ребенком может оказаться трудным, важно поднимать эту тему в семье. Исследования показали, что к третьему классу начальной школы 93% детей уже что-то слышали об этой болезни. Однако, несмотря на то, что дети узнают о ВИЧ/СПИДе довольно рано, эта информация часто является искаженной и пугающей. Вы можете внести ясность в картину, которая сложится в голове вашего ребенка, только при условии, что сами будете знакомы с фактами. Поделитесь этой информацией со своим отпрыском, вы сможете уберечь его от опасности и развеять его страхи. В конце концов, разговор с ребенком о СПИДе закладывает фундамент для дальнейших бесед о ВИЧ-превентивном поведении. Вот некоторые подсказки, которые помогут вам начать разговор.

но раньше. Представьте, что ваш восьмилетний ребенок однажды пришел со школы в слезах, потому что он упал на стадионе и до крови расшиб коленку, а другие дети сказали ему, что теперь он заразится СПИДом. Как родитель вы должны объяснить: «Все в порядке, СПИДа у тебя нет. Нельзя заразиться СПИДом через царапину на колене. Ты можешь заразиться, если жидкости твоего тела смешаются с телесными жидкостями человека, который болен СПИДом. Тебе это понятно?» После такого разговора важно проверить, что же ребенок запомнил из вашего рассказа. Для того чтобы ребенок, особенно маленький, усвоил, что такое СПИД, вам придется провести с ним не один разговор.

у которой был СПИД, они могли заболеть им при рождении. Когда-то давно некоторые детки, которые болели гемофилией – болезнью, которая означает, что у человека в крови мало хороших клеток, а значит, ему нужно переливать кровь другого человека, заражались СПИДом во время переливания чужой крови. Но теперь такого не бывает. СПИД, в основном, – это болезнь взрослых. (ВНИМАНИЕ: Если ваш ребенок уже знает про связь между сексом и СПИДом, а также внутривенным употреблением наркотиков и СПИДом, вы можете также добавить: «Иногда подростки, которые занимаются незащищенным сексом или вместе пользуются шприцами для наркотиков, заражаются СПИДом». В этом случае вы все равно должны сделать акцент на том, что «СПИД, в основном, – это болезнь взрослых»).

### Как глядя на человека узнать, болен ли он СПИДом?

Этого узнать невозможно. Любой человек, невзирая на то, как он выглядит, может быть болен СПИДом. Люди узнают о своей болезни после того, как их проверит доктор. Поэтому единственным способом узнать, если ли у человека СПИД, является вопрос к нему, сдавал ли он анализы на ВИЧ/СПИД и были ли они положительными.

## Вопросы и ответы

### Что такое СПИД?

СПИД – это очень серьезное заболевание, которое вызывает мельчайший микроорганизм, называемый вирусом. Когда ты здоров, твой организм может бороться с болезнями, как Супермен борется со злодеями. Но когда человек заражается СПИДом, его тело не может больше его защищать. Вот почему больные СПИДом так плохо себя чувствуют.

### Как можно заразиться СПИДом?

Ты можешь заразиться СПИДом, когда жидкости твоего тела смешаются с жидкостями тела больного СПИДом. Нельзя подхватить эту болезнь, как простуду, нельзя также заразиться, дотронувшись до больного СПИДом или будучи рядом с ним, поэтому не волнуйся, что можешь заразиться таким образом. (ВНИМАНИЕ: Если вы уже говорили со своим ребенком о сексе, вам следует добавить: «Ты также можешь заразиться СПИДом во время незащищенного полового акта с человеком, зараженным ВИЧ»).

### Могут ли дети заразиться СПИДом?

Очень мало детей заражается СПИДом. Но если они родились от мамы,

ли вы уже объяснили своему ребенку, что такое сексуальные отношения, вы можете добавить: «Во время сексуальных отношений сперма из тела мужчины попадает в тело женщины. Эта сперма может содержать ВИЧ». Если вы еще не говорили с ребенком о сексе, не нужно поднимать эту тему во время первого рассказа о СПИДе. Это не лучшая идея связать первую информацию о сексе, которую получит от вас ребенок, с такой серьезной болезнью).

## Подкорректируйте информацию, которую получил ребенок

Детские заблуждения, связанные со СПИДом, могут быть очень пугающими, поэтому важно подкорректировать их как мож-

По просьбам наших читателей мы возвращаемся к теме разговора с детьми о ВИЧ и СПИДе

## Начните разговор

Подождите удобного случая, чтобы поговорить о СПИДе с ребенком. Попробуйте привязать разговор к тому, что ребенок слышит или видит, например, к рекламе о СПИДе. После того, как вы с ребенком посмотрите рекламный ролик, спросите его: «А ты уже слышал о СПИДе? Как ты думаешь, что такое СПИД?» Таким образом вы можете выяснить, что известно вашему ребенку, и уже дальше действовать, исходя из услышанного.

## Преподнесите факты

Подайте честную, точную информацию, соответствующую возрасту ребенка и его развитию. Восьмилетнему ребенку можно сказать: «СПИД – это болезнь, от которой людям бывает очень плохо. Ее вызывает вирус, который называется ВИЧ. Вирус – это маленький микроб». Ребенок постарше сможет усвоить более подробную информацию: «Твое тело состоит из миллиардов клеток. Некоторые из клеток, которые называются Т-клетками, помогают организму бороться с болезнями и оставаться здоровым. Но если в организм человека проникает вирус ВИЧ, он начинает убивать Т-клетки. Через некоторое время организм больше не может бороться с болезнями, и такой человек заболевает СПИДом». Дети 10-12 лет уже должны понимать, как презервативы могут защитить людей от СПИДа, а также знать, что вирус может передаваться от больного к здоровому человеку, когда они вместе пользуются шприцами для приема наркотиков. (Ес-

# Письмо тому, кто у меня в животике

**«Доченька моя» – наконец я могу тебя так назвать. Теперь уже точно знаю, что ты у меня девочка, а еще совсем недавно мы с папой называли тебя общими словами – «малышом», «ребеночком». Узнав, что у меня в животике зародилась новая жизнь, я очень обрадовалась, я была рада тебе.**

Точно узнала я об этом 19 июля, но папе сказала только 21 июля, и тем самым сделала ему подарок на день рождения. Он был очень рад, так как мы этого очень хотели. Увидела я тебя впервые на сроке в 4 недели, когда ты должна была только превратиться в зародыша, а в 5 недель ты была уже где-то в 1 см длиной. На УЗИ в 12 недель твоя длина составила где-то 7 см, и ты все время махала ручкой врачам

и выгибала тело, поворачивая голову, а в 16 недель – 14-15 см. Я радовалась твоим темпам развития, и чтобы лучше тебя представлять, я читала в литературе, что у тебя развивается в тот или иной период.

В то время, крошка моя, я знала, что ты у меня есть по изменениям в своем организме: грудь набухла, а живот появился уже в 8 недель, по желанию съест что-то, которое возникло у меня время от времени.

Твои толчки были уже с 7 недели, но они были еще слабые, чтобы я могла их замечать. И вот с 11 октября (16-17 недели) наконец ты стала давать о себе знать более сильными толчками, что я услышала их! Наконец-то, как я ждала этого! Они передавались с паузами, наверное, ты спала. С каждым днем толчки становились

более интенсивнее, сильнее, а сейчас, когда пишу тебе это письмо, срок у нас уже 26-27 недель, ты уже не только пинаешься, но и брыкаешься, переворачиваешься, а иногда, кажется, выделываешь акробатические трюки внутри меня.

Еще с недавних пор я заметила, что ты еще и икаешь! В основном ты даешь о себе знать утром и вечером. Занималась чем-то, я объясняю тебе, что я делаю, если на что-то реагирую, то объясняю, почему именно так, разговариваю с тобой в течение дня. Я знаю, что ты уже запомнила наш с папой голос, и что отвечаешь нам, когда мы о чем-то тебя спрашиваем.

Уже больше 3 недель я знаю, что у меня будешь ты – доченька, а до этого я хотела быстрее об этом узнать. 26 ноября на УЗИ

мне это и сообщили. Все твои органы были в норме, лежала ты правильно – головкой вниз, а диаметр твоей головы был 212 мм. Вот такая ты была уже большая.

Сейчас мы с тобой ходим на занятия, где я узнаю, как правильно тебя кормить, как ухаживать за тобой, когда ты появишься на свет, и еще учусь дыхательным упражнениям, которые помогут мне в процессе твоего рождения!

Мы с папой тебя очень сильно любим и ждем. Осталось совсем немножко! А кроме нас тебя ждут твои бабушки, прабабушки, дедушки, прадедушки, тети. Все они очень рады тебе. Мы ждем тебя, доченька моя, крошка моя, очень-очень! Скоро мы увидим друг друга!

Твоя мама



# ОДИН ДОМА

(Начало на 1-й стр.)

Только так вы сможете развивать его самостоятельность и творческие способности (при создании собственных игр). Не беда, если сначала он немного похнычет в ответ на ваши слова: «Ты немного поиграй сам, а я пока займусь делами на кухне». Скоро вы сами увидите, что с каждым днем количество времени, которое он сможет проводить без вас (занимая себя самостоятельно), будет увеличиваться. Только так вы сможете подготовить ребенка к тому, чтобы оставить его совсем одного. Когда вы будете уверены, что в ваше отсутствие (по крайней мере, когда вы находитесь не на глазах у ребенка) он более-менее спокоен и умеет сам себя занять, тогда вы можете попробовать провести с ним эксперимент – что-то вроде операции «Мама ушла». Непременными условиями для начала эксперимента выступают отличное состояние здоровья и хорошее настроение вашего малыша. Сводите ребенка в туалет, затем оденьте его так, чтобы колготки не сползли, а тапочки не сваливались с ног, разложите вокруг него его любимые книжки, игрушки, вещи, с которыми он с удовольствием играет. После этого скажите: «Я приду через пять минут!» – и покиньте квартиру. Дальше засекайте время и слушайте, стоя под дверью, сколько он пробудет один, не вспомнив о вас? Если все пять минут – прекрасно, продолжайте так играть ежедневно, постепенно доводя время вашего отсутствия до 20 – 40 минут (ровно столько, сколько вам необходимо для экстренных выходов). Только так вы сможете оставить ваше сокровище со спокойной душой на некоторое время. Но если вы услышали, что ребенок зарыдал почти сразу, как только за вами захлопнулась дверь, – вернитесь не через пять минут (но и не немедленно!), а через минуту. Вернувшись, непременно приласкайте ребенка и даже похвалите. Скажите что-нибудь типа: «Видишь, как быстро я вернулась. А ты молодчина, помог маме и даже поплакал совсем чуть-чуть, а в следующий раз и вовсе плакать не будешь, а встретишь меня радостной улыбкой. Вот такой – давай улыбнемся!» Дайте ребенку почувствовать, что вы всегда вернетесь вовремя. И несмотря на неудачу, продолжайте ваши ежедневные учебные отлучки, постепенно увеличивая время вашего отсутствия до тех пор, пока не достигнете успеха (а значит – полного спокойствия как своего собственного, так и малыша).

Если ребенок никогда не оставался один, а уйти все-таки надо? Все, о чем мы сейчас будем говорить, относится только к экстренным ситуациям: когда уйти просто необходимо, ребенка с собой взять нельзя, и к одиночеству он не приучен. В таких случаях мамы обычно уповают на крепкий сон малыша. Разумеется, нельзя предвидеть все случайности, которые могут разбудить малыша во время вашего отсутствия. Поэтому подумайте, что он будет делать, проснувшись без вас. На всякий случай уберите подальше, закройте на кухне и в соседней комнате те предметы, которыми он может причинить себе вред. В его кроватку положите любимые

игрушки, а рядом на тумбочку поставьте бутылочку или чашку с соком или какие-нибудь его любимые лакомства. Когда кроха проснется, то начнет разбираться со всеми этими богатствами. И возможно, это сможет занять его до вашего возвращения. И все же, перед тем, как оставить ребенка одного, лучше хотя бы пару раз прорепетировать ваше отсутствие. Вам ведь необходимо точно знать, чем занимается ваш малыш в одиночестве, как он поведет себя, заметив ваше отсутствие. Если, например, он начинает ходить по квартире, то тарелка с печеньем или яблоками на его столике на некоторое время может его отвлечь... Однако если вы не уверены в поведении своего малыша, пока вас не будет дома, то лучше и не рисковать. Все предложенные выше «рецепты» не годятся ни для подвижного озорника, ни для чувствительных и легкоранимых детей. Хотя, конечно, только вам решать: оставлять ребенка одного или нет.

Почему ребенок не остается один? Частично я уже ответила на этот вопрос. Потому что родители просто не дали ему возможности научиться занимать самого себя. Действительно, проведя скрининг-опрос среди мам (как совсем юных, так и зрелых), а также среди бабушек, мы узнали, что те из них, которые рассчитывали только на свои силы, а поэтому практически не имели возможности уделять ребенку все свое время, не имели и проблем, связанных с одиночеством ребенка. Опрос также показал, что наиболее благоприятным периодом для приучения ребенка к короткой разлуке с мамой (когда он при этом остается один) является период от шести до девяти месяцев. Это же утверждают и специалисты. Если в данный период родители продолжают проявлять повышенную заботу к ребенку, уделять ему слишком большое внимание (гораздо большее, чем это для него нужно), то они подавляют у него развитие собственных интересов. Постоянно обращаясь к ребенку, пытаясь его чем-то занять, не отпуская его с рук и не покидая его ни на минуту, родители тем самым утверждают его в ошибочной личностной позиции: «Я центр вселенной!»

Не мудрено, что при такой позиции он всегда скучает и капризничает, как только остается один. Он плачет и требует, чтобы на него обратили внимание. И если родители идут на поводу этих требований, то очень скоро превращаются в его добровольных рабов. Чем больше родители подчиняются приказам ребенка, тем требовательней он становится (человек в любом возрасте, даже младенческом, склонен подчинять себе слишком покорных людей). В этом, возможно, не было бы ничего плохого, если бы ребенок осознавал, что разумно, а что нет. Но в том-то и дело, что малыш еще не понимает, что для него хорошо, а что плохо. Поэтому молодым родителям необходимо осознать, что неразумная требовательность ребенка грозит ему чрезмерной зависимостью от взрослых, усложнит отношения малыша с окружающими людьми и принесет вред ему самому. Поэтому, пока не поздно, принимайте меры для перевоспитания своего любимца.



Обсуждаем в группах взаимопомощи. Занятие проводит Анжела Николаенко

## ПИТАНИЕ при ВИЧ-инфекции

Почему важно питаться правильно?

Правильное питание важно для каждого, поскольку еда обеспечивает нас питательными веществами, необходимыми для того, чтобы оставаться здоровыми, развиваться и нормально функционировать. Пища состоит из шести классов питательных веществ, каждый из которых играет свою роль:

**Протеины** отвечают за построение мышечного каркаса и сильную иммунную систему. **Углеводы** (включая крахмалы и сахар) дают энергию. **Жиры** обеспечивают энергию про запас. **Витамины** регулируют различные процессы в организме. **Минералы** также регулируют процессы, протекающие в организме, и участвуют в построении тканей тела. **Вода** дает форму клеткам и выступает средой, в которой проходят различные процессы организма.

Хорошо питаться означает получать различные виды пищи в таких количествах, которые обеспечивали бы организм всеми необходимыми питательными веществами.

**Нужна ли мне особая диета?** Не существует каких-то особых диет или продуктов, которые помогли бы лучше работать вашей иммунной системе. Но существуют некоторые вещи, которые, все же, могут помочь.

Когда вы заражены ВИЧ, вашей иммунной системе приходится тяжело работать, чтобы отражать нападение различных инфекций, на что тратится много энергии (измеряемой в калориях). Это означает, что вам необходимо кушать больше, чем вы привыкли.

Если ваш вес ниже среднего, или ваша ВИЧ-инфекция находится на поздней стадии, вирусная нагрузка высокая, или у вас диагностировали оппортунистические инфекции, вам необходимо включить в свой рацион больше протеинов, а также употреблять больше калорий (в форме углеводов и жиров).

**Как избежать потери веса?** Потеря веса – распространенная проблема для ВИЧ-инфицированных, ее нужно воспринимать очень серьезно. Значительное похудение может быть опасным, поскольку оно приводит к тому, что организму становится труднее бороться с инфекциями и справляться с болезнями.

ВИЧ-инфицированные часто мало едят, потому что:  
♦ вирус и анти-ВИЧ препараты мо-

гут снижать аппетит, отрицательно отражаться на восприятии вкуса еды, препятствовать правильному усваиванию пищи.

♦ такие симптомы ВИЧ, как раны во рту, тошнота и рвота, усложняют процесс приема пищи.

♦ слабость, вызванная инфекцией или лекарствами от ВИЧ, усложняет процесс приготовления пищи и регулярное питание.

Чтобы набрать вес, вам придется употреблять больше протеинов и калорий.

**Как добавить в свой рацион протеины?**

Продукты, богатые протеинами, включают в себя: мясо, рыбу, бобовые, молочные продукты и орехи. Чтобы увеличить потребление протеинов:

Намазывайте ореховую пасту на тосты, крекеры, фрукты и овощи. К фруктам и томатам добавляйте творог. К запеканкам и салатам добавляйте консервированного тунца.

Добавляйте тертый сыр к соусам, супам, омлетам, печеному картофелю, овощам на пару. С фруктами и кашами ешьте йогурт.



Ешьте яйца, сваренные вкрутую. Делайте из них сэндвичи и добавляйте в салат из огурцов и помидоров.

Добавляйте вареное и порезанное мясо в супы, салаты и соусы. Добавляйте сухое молоко или сухие яйца в блюда (например, в яичницу-болтунью, запеканку или молочный коктейль).

**Как увеличить калорийность своего рациона?**

Лучшим способом увеличить калорийность пищи является увели-

чение количества поглощаемых углеводов и жиров.

Углеводы включают крахмалы и сахар. Крахмал находится в хлебе, кексах, бисквитах, овсяных крекерах и хлопьях с холодным молоком, блюдах из макарон, помидорах, рисе. Моносахариды содержатся в свежих фруктах или сухофруктах (в изюме, финиках, абрикосах, и т.д.), желе, меде, кленовом сиропе, который добавляют в хлопья, блинчики и вафли.

Жиры – это более концентрированный источник калорий. Добавляйте в свой рацион умеренное количество масла, маргарина, сметаны, сливочного сыра, арахисового масла, оливок, заправок для салата.

**Как сохранить аппетит?**

Заболевший человек часто теряет аппетит. Вот некоторые подсказки для возбуждения аппетита:

Занимайтесь физическими упражнениями, например, пешими прогулками или йогой. Это стимулирует аппетит и приводит к тому, что человек съедает больший объем пищи.

Ешьте часто и небольшими порциями. К примеру, старайтесь перекусывать между основными приемами пищи.

Не пейте много жидкости перед едой или во время приема пищи. Это может приводить к ложному чувству сытости.

Избегайте газированных напитков, а также капусты, брокколи и бобов. Эти напитки и пища могут вызывать газообразование в желудке и также приводить к ложному ощущению полного желудка.

Кушайте вместе с семьей или друзьями. Выбирайте любимые продукты и делайте блюда как можно более аппетитными.

**Сколько воды нужно выпивать?**

В случае ВИЧ очень важно пить достаточно воды (не менее 8-10 стаканов воды или другой жидкости, например, соков или супов в день). Жидкость переносит питательные вещества, необходимые вашему организму.

Вот подсказки, которые помогут вам получить необходимую дополнительную жидкость:

Пейте больше воды, чем обычно. Попробуйте переключиться на другие жидкости, например «Gatorade» – тоник для спортсменов.

Избегайте колы, кофе, чая и какао. В этих напитках может содержаться кофеин, который, на самом деле, будет вас обезвоживать. Изучайте состав напитка, чтобы узнать, входит ли в него кофеин.

Избегайте алкоголя. Начинайте и заканчивайте день стаканом воды.

Употребляйте кубики льда и замороженный сок.

Если у вас диарея или рвота, вы теряете много жидкости. В подобных случаях рекомендуется обильное питье.

**Нужны ли мне пищевые добавки?**

ВИЧ-инфицированным необходимо дополнительное количество витаминов и минералов, чтобы их клетки могли восстанавливаться после повреждений.

Несмотря на то, что витамины и минералы присутствуют в пище, ваш лечащий врач может порекомендовать вам витаминные и минеральные добавки (в форме таблеток). Хотя эти добавки могут быть полезными, они вовсе не заменяют собой сбалансированное питание.

Всегда принимайте витамины на полный желудок. Принимайте их регулярно.

Как правило, в полтора года многие дети начинают активно разговаривать. Их речь состоит или из отдельных слов или из совсем простых предложений, состоящих из двух-трех слов. Чаще всего, слова эти еще неправильно согласованы между собой. Не все звуки и слова малыш произносит правильно. Задача родителей: расширить словарный запас малыша, научить его правильно выговаривать слова, правильно строить фразы. Что для этого можно сделать?

Есть одна интересная и простая игра. Вы говорите малышу «скажи «мама» (ведь это слово он наверняка может произнести) и ждете, пока он скажет. Если он не понял, что он должен сделать, вы поворачиваетесь к папе или к бабушке и произносите ту же фразу. Папа, естественно, делает то, что вы его попросили, то есть, говорит слово «мама». Потом опять обращаетесь к ребенку с той же просьбой. Он, скорее всего, скажет, то, что вы просите. Тогда вы еще раз просите его сказать то же слово или любое другое из его активного словаря. Если он все же не понял, начните все заново через некоторое время или на другой день. В результате малыш поймет, что вы от него хотите, и начнет повторять слова, которые вы просите.

Сначала просите его произносить только те слова, которые он свободно может сказать. Пусть привыкнет к этой игре и легко выпаливает нужное слово. После этого начните вводить по одному новому слову (за одну игру или несколько раз одно и то же). Сначала несколько знакомых слов, только потом новое. Причем слово нужно подобрать такое, какое малышу будет несложно произнести, похожее на те, которые он знает или состоящее из тех же звуков, которые ему по силам. Так вы сможете постепенно расширить активный словарь малыша.

Когда малыш произносит слова, следите, чтобы он не путал порядок слогов в слове, произносил «настоящие» слова, а не облегченные или измененные варианты. Это очень мило звучит, но малыш может надолго затормозиться в развитии речи, если вы не будете его поправлять или будете умиляться неправильным словам. Каждое неправильно произнесенное слово нужно исправить: просто произнесите его правильно и попросите повторить.

Очень благотворно сказывается на развитии одновременное освоение устной и письменной речи, то есть одновременное обучение говорению и чтению. Когда ребенок видит слово, он видит, из каких слогов оно состоит, ему легче понять свою ошибку. Он станет прочитывать по слогам даже те слова, которые раньше не произносил (особенно, если это знакомые слова, которые он видел в знакомых ему словах).

Когда малыш начнет говорить предложениями, обязательно поправляйте его, если он не правильно произносит окончание слов или неправильно располагает слова в предложении. Только не надо говорить, что он что-то делает неправильно. Просто произнесите ту же фразу правильно и попросите его повторить.

Кроме этого, учите малыша понимать вашу речь, то есть расширяйте его пассивный словарь. Учите его понимать ваши поручения, просьбы, вопросы. Если малыш чего-то не понимает, то поясняйте ему знаками, показывайте сами, что вы хотите от него добиться или попросите старшего ребенка или другого члена семьи выполнить вашу просьбу в присутствии малыша. Ребенок уже может понять и выполнить такие ваши просьбы, как «дай», «принеси», «отнеси», «положи», «покажи», «пойди», «отойди», «подойди», «найди», «садись», «ложись», «ешь», «пей», «закрой», «открой» и многие другие.



## ВНАЧАЛЕ БЫЛО СЛОВО

### Развиваем речь детей от одного года

Малышу можно и нужно задавать разные вопросы, несмотря на то, что не на все из них он может ответить (словами или показом). Все равно, это активизирует его мыслительную деятельность. Это могут быть такие вопросы: «Где?» (тот или иной предмет или человек, где малыш был, где он взял и т.д.), «Куда?» (куда положить, куда пойдем и т.д.), «Что это?», «Кто это?» и другие вопросы. Очень полезно для развития речи малышей – разговоры по телефону, когда невозможно просто показать знаками (хотя дети пытаются делать это при разговоре по телефону). Надо предупредить бабушку или еще кого-то из родственников, что им «позвонит» малыш. Пусть они спросят его, кто это звонит, что он делает, как он себя чувствует и так далее. Простые вопросы, на которые малыш сможет ответить теми простыми словами, которыми он владеет. Чем чаще ребенок будет разговаривать по телефону, тем лучше.

Расширяйте количество названий и понятий, которые знает малыш. Показывайте и называйте ему все предметы в доме, смотрите книжки с картинками и альбомы. Давайте обобщенные названия предметов – мебель, посуда, одежда, фигуры и прочее. И конкретные названия каждого предмета.

Вместе с ним раскладывайте карточки с изображением разных предметов по группам. Делайте это сами, задавая себе наводящие вопросы и отвечая на них, сами раскладывайте карточки. Через некоторое время малыш захочет присоединиться к вашей игре. И не важно, что он не сразу начнет правильно раскладывать карточки, поощряйте любую его активность.

Знакомьте ребенка с понятиями: «такой», «такой же», «не такой», «одинаковые», «разные». Учите его ориентироваться в пространстве, показывайте и рассказывайте, что такое «верх», «низ», «право», «лево», «середина», «внутри», «снаружи», «около», «далеко», «близко», «высоко», «низко», «ближе», «дальше» и так далее. Конечно, малыш не сразу разберется во всем этом. Но это не важно. Не проверяйте его, просто еще и еще раз все это показывайте и называйте своими словами. Рано или поздно он начнет в этом разбираться.

Читайте малышу как можно больше книг с детскими стихами, потешками, ко-

роткими сказками. Если малыш не может выслушать до конца все, что написано на странице, а торопит вас ее перевернуть, не боритесь с ним, ему ведь пока больше интересны картинки. В этом случае, читайте только одну-две строчки на каждой странице и сразу ее переверните, чтобы сохранить интерес малыша к общению с книгой. Или просто покажите и назовите одну-две картинки на странице. Можете сочетать все три способа чтения в разное время: весь текст, часть текста, только картинки. Иногда можете попросить малыша самого показать вам знакомые ему картинки или, если он может, попробовать назвать, что там нарисовано. Но если малыш молчит, не настаивайте, назовите картинку сами.

Когда малыш стал узнавать картинки в книгах, начните более подробно рассказывать о том, что делает тот или иной персонаж: «заяц бежит», «мальчик ест» и так далее. Обращайте внимание не только на действия, но и на эмоции, которые испытывает персонаж: «улыбается», «плачет», «удивляется» и так далее. Рассказывайте малышу о том, что окружает его или иное действующее лицо, что за предмет у него в руках или рядом с ним. Одним словом, от простого называния персонажа с каждым разом переходите к более детальному обсуждению картинок. Поощряйте малыша к повторению произнесенных вами слов, к показу картинок по вашей просьбе.

Постепенно, от простого рассматривания книг надо перейти к настоящему чтению. Малышам больше всего нравится слушать стихи. Короткие стихи они быстро запоминают. Только ни в коем случае не надо просить ребенка рассказать вам их по заказу. Это, как правило, отбивает всюкую охоту. Малыш сам будет «помогать» вам, когда вы будете читать ему, произнося последнее слово в строчке (для этого, перед последним словом сделайте небольшую паузу). Через некоторое время он сможет произносить половину строчки или всю следующую строку.

Пойте малышу песенки. Как правило, маленькие дети любят их слушать и вскоре начинают подпевать (сначала только мотив, потом и слова).

**Елена Данилова**  
(Статья представлена сайтом «Раннее развитие детей»)

## Сказка

### Загадочный сундучок

Недалеко от города был лес. Издалека он казался темным и страшным. Ветер раскачивал деревья, и стоял просто ужасный гул. «У-у-у!» – завывал ветер. «Ш-ш-ш», – гудели деревья. Они раскачивали своими ветками, и казалось, что невиданное чудовище машет своими огромными лапами. Ох и страшно было подходить к этому лесу. И люди обходили его стороной.

Но если перебороть свой страх и зайти в этот лес, то увидишь настоящую красоту. Под ногами как зеленый ковер расстилается мягкий мох, на лесных полянках тянутся к вам на встречу цветы, птицы звонко щебечут, а ветки деревьев совсем не похожи на лапы чудовища. Ветер склоняет их, и деревья как будто здороваются с вами.

Так вот, в этом необычном лесу в маленьком домишке жил да был старичок-лесовичок и был у него старинный сундук. Старичок-лесовичок зорко охранял его. Днем, когда уходил по делам, запирали его на серебряный ключик, а ночью спал на этом сундучке.

Однажды дети решили сходить с лес к лесовичку и узнать, что хранит он в своем сундучке. Переборолы они свой страх и зашли в темный лес. Сразу же приветливо закачались деревья и запели птицы. Каких деревьев здесь только не было: и стройные березки, и могучие дубы, совсем маленькие елочки и высокие сосны. Дети шли и любовались природой и совсем не заметили, как добрались до домика лесовичка. «Тук-тук», – постучал Петя. Дверь тихонько скрипнула, и на пороге появился старичок с бородой и в огромной шляпе. «Ну что ж, заходите, коли пришли», – сказочным голосом сказал лесовичок. Ребята тихо-тихо прошли в домик и сели на лавочку. В домике было тепло и пахло медом. В уголке топились печка и щелкали дровишки.

«Дорогой лесовичок, мы хотели узнать, что хранится в твоём сундучке», – сказала Машенька и добавила, – если не секрет».

Старичок тихонько засмеялся и поманил детей своим скрюченным пальчиком за собой. Страшновато было ребятам, а старичок говорит: «Сундук мой не простой, а храню я в нем не золото и не драгоценности. А собраны у меня здесь... боюсыки. Вот послушайте!»

Ребята приложили ушки к сундучку и услышали, что в сундучке кто-то дрожит. Лесовичок приоткрыл крышку и стал показывать свое богатство: «Вот боюсыка темноты, а это боюсыка уколов, есть у меня боюсыки собак и грома, и еще много других. У каждого человека есть свои боюсыки: и у взрослых, и у детей. Если у кого-то боюсек много, то их можно приносить ко мне в сундук. Я их храню.

Когда понадобятся, можете снова забрать. Вот Павлику я подарю боюсыку высоты, а то он не боится прыгать с высоких заборов и может покалечиться. А боюсыка тебя убережет. А вы, если хотите, оставьте свои боюсыки в моем сундучке. Кто какую боюсыку хочет мне подарить?»



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



Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

матеріалів для представників уразливих до ВІЛ груп  
населення на регіональному рівні».

Продукція издана при фінансовій підтримці МБФ  
«Міжнародний Альянс по ВІЛ/СНІД в Україні» в  
рамках реалізації програми «Підтримка з метою  
профілактики ВІЛ/СНІД, лічення і ухода найбільше  
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 ВІЛ/СНІД в Україні».