

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА

и МАЛЫШ

№ 1(41) февраль 2012 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



В НОМЕРЕ:



К сожалению, времена настали такие, что из кабинета детского невролога мало кто выходит без неприятных новостей. Диагноз «гидроцефальный синдром» – один из наиболее «любимых» врачами и оттого весьма распространенный. Тем не менее, в 95% случаев при дальнейшем обследовании и наблюдении ребенка, он не подтверждается.

Читайте на 2-й стр.



Подростковый период один из самых интересных и сложных в развитии личности. Особенный он тем, что именно в этом возрасте происходят самые яркие изменения во всех сферах жизни человека. Переходный возраст – это период от детства к юношеству, переход к взрослой жизни. Безусловно, это тяжелое время не только для родителей, но и для самого взрослеющего ребенка.

Читайте на 3-й стр.



Все мамы знают, что во время болезни своего любимого чада его хочется накормить чем-то вкусненьким, но ребенок отказывается кушать. Давайте рассмотрим причину отказа от еды.

Читайте на 4-й стр.

Обсуждаем
на групповых занятиях

В ОЖИДАНИИ МАТЕРИНСТВА

Вот наконец это произошло... В моем пузике теперь живет мой ребенок... Пожалуй, самый дорогой человечек, частичка меня. Но вот, что странное... Мои эмоции... То я смеюсь от души, а через минуту уже плачу, то я чувствую себя центром Вселенной, а потом мне кажется, что я никому не нужна... Оказывается, эмоциональное состояние будущих мам зависит от срока беременности.

Действительно, большинство будущих мам, пытаясь передать свое новое состояние, описывают чувство безграничной ответственности с каким ранее просто не приходилось сталкиваться. Кажется, чего бы только не сделала, чтобы ребенок родился здоровым и крепким. Наконец-то вы избавлены от смутных догадок и томительных сомнений, теперь вы точно знаете – ЭТО Беременность. Долгожданная или неожиданная, запланированная или случайная.

Первые месяцы беременности – это время революционных перемен не только в физиологии женщины, но и в ее психологии. Во внутреннем, сокровенном пространстве ее Я появилось пространство другого человека, с существованием которого

надо не просто считаться, а возможно, перестроить всю жизнь, изменить все планы. Не все могут безоговорочно принять эти перемены. Даже если ребенок желанный и долгожданный – грандиозность свершившегося события захватывает все помыслы женщины, заставляя ее волноваться: «Как будет складываться дальше моя жизнь? Как будет протекать беременность? Что будет с моей карьерой? Смогу ли я обеспечить своему малышу достойное будущее? Буду ли я хорошей матерью?». Знакомые вопросы, не правда ли? Подобные душевные терзания могут вызвать не только чувство усталости и раздражительности, но даже стать причиной токсикоза или угрозы прерывания беременности.

Совет:

Во-первых, не пытайтесь решить все проблемы сразу. Отложите их на неопределенное время, и, возможно, какая-то их часть разрешится без вашего участия. И вообще беременность – уникальное время, когда можно с полным правом позволить себе не реагировать на жизненные проблемы. И не ощущать при этом вины за такое безответственное поведение.

Помните, что больше всех материальных благ на свете ребенок нуждается в вашем внимании, понимании и любви.

Во-вторых, самое важное теперь осознать и принять свое новое состояние. Разрешите себе быть беременной. Принять свое новое состояние означает принять появление в вашей жизни ребенка, научиться понимать его потребности. Покажите своим маленьким слабостям – будь то желание прилечь в середине дня или купить себе какой-нибудь деликатес. Пусть беременность войдет в вашу жизнь не как время запретов, а как время новых возможностей. Утверждение вроде «Я не смогу надеть свои любимые узкие джинсы» можно заменить: «Наконец-то, я обновлю свой гардероб!». Достаточно изменить точку зрения, чтобы почувствовать вкус к переменам.

Беременность делает женщину эмоционально ранимой, склонной к беспокойству, более чувствительной к негативным переживаниям. Вроде бы и повод для расстройства ничтожный, а глаза на «мокрое место» и ничто не радует. Многих женщин преследует ощущение, будто ты «в ловушке» не-

прекращающейся тошноты, откуда-то навалившейся усталости, постоянной раздражительности. Врачи объясняют такое неустойчивое эмоциональное состояние бурными гормональными изменениями, происходящими в организме. Только понимание того, что такое состояние естественно и вполне физиологично, не облегчает женщине этот сложный период.

Психологи считают, что повышенная раздражительность – это сигнал будущей маме, что нужно научиться расслабляться. Это ценное умение придет на помощь не только в период беременности или в момент родов, но и в целом благоприятно скажется на вашей жизни. Самый простой способ расслабиться – это включить спокойную музыку, прилечь, расположившись поудобнее, и сосредоточиться на своем дыхании. Делайте глубокий спокойный вдох и медленный расслабленный выдох. Представляйте, что с каждым выдохом приходят расслабление и покой.

Кстати, умеренная физическая активность – отличное средство от хандры.

Окончание на 2-й стр.

Начало на 1-й стр.

Даже если до беременности женщина отличалась невозмутимым нравом, то теперь может легко впасть в панику от абстрактных рассуждений своего врача об осложнениях протекания беременности или от рассказа эксцентричной подруги о своих родах. Словно во время беременности женщина становится немного ребенком, который с интересом и удивлением смотрит на мир. Воспользуйтесь этой возможностью наслаждаться прекрасными сторонами жизни. Посредством своих впечатлений вы передаете малышу информацию об окружающем мире. Ваши впечатления рассказывают ему о том, добрый мир или злой, красочный или унылый, веселый или грустный. Так что постарайтесь чаще выбираться на природу, посещать концертные залы или музеи.

В душе беременной женщины происходит так много перемен, что она может начать чувствовать себя очень одиноко в водовороте нахлынувших новых переживаний. Все окружающие ее люди остались прежними, лишь она одна во власти «беременных чувств». Но в то же время переживание одиночества позволяет глубже заглянуть в собственную душу, разобраться в самой себе, проанализировать свой жизненный опыт, а возможно, переоценить свои жизненные ценности. Используйте одиночество для самопознания, но не



слишком замыкайтесь в себе, поделитесь своими переживаниями с близкими людьми, посоветуйтесь с психологом, поговорите с другими беременными женщинами. Сейчас существует много возможностей пообщаться с «себе подобными» – это и курсы психологической подготовки к родам, и специальные группы беременных в бассейне или спорткомплексе, и

даже специализированные магазины устраивают лекции для беременных. А самое главное, начните общаться с ребенком, ведь он самый близкий для вас человек.

Период беременности может придать новый положительный импульс отношениям в семье, а может породить непонимание. А ведь женщине важнее всего получить поддержку именно от люби-

мого человека. Однако мужчине гораздо сложнее включиться в процесс беременности жены и стать «беременным» папой. Мужчину скорее беспокоят ваши новые причуды, чем особенности протекания беременности. Редкий представитель сильного пола вдохновенно беседует с «животиком» или умиляется толчкам из его глубины. Но это не значит, что

мужчины совершенно равнодушны к предстоящим переменам. Просто они переживают «беременность» по-своему.

Возьмите на себя труд ненавязчиво просветить вашего любимого в вопросах беременности. Ему нужна простая, конкретная информация о том, что происходит в данный момент. Попросите его сходить вместе с вами на УЗИ. Некоторые мужчины, увидев вочию своего ребенка внутри животика, полностью меняют отношение к беременности жены, словно убедившись в реальном существовании малыша. Если на первых порах не будет ожидаемой реакции, не огорчайтесь и не упрекайте мужа в непонимании. Просто многие мужчины не выражают свои эмоции открыто.

Порой беременная женщина со страхом начинает перебирать все факторы риска, которым она подвергалась с начала беременности, и думать, как же они скажутся на ребенке. Не предавайтесь чувству вины, лучше найдите способ, который может компенсировать ваши «промахи» – будь то активные прогулки в парке, или сбалансированное питание, или прослушивание классической музыки. А еще старайтесь чаще представлять, какой здоровый, сильный и красивый родится у вас малыш. Такие фантазии очень благотворно сказываются на развитии малыша.

Татьяна Рогожинская,
психолог-психотерапевт

«ГОЛОВАСТИК» В КОЛЯСКЕ

Что делать мамам грудничков, которым поставлен диагноз «гидроцефальный синдром»? Насколько он может быть опасен для крохи? Спросим у детского врача-невролога Николаевской городской детской поликлиники №3 Анны Витальевны Мельниковой.

Условно говоря, гипертензионно-гидроцефальный синдром (ГГС) – избыток спинномозговой жидкости в голове ребенка, оставшейся там с периода внутриутробного развития. Это способно привести в дальнейшем как к серьезному повышению внутричерепного давления, так и к отставанию в развитии. Тем не менее, мамам не стоит впадать в панику, если такой диагноз был поставлен. Если возраст малыша не превышает полугодя, то это состояние вполне поддается коррекции: современные препараты и массажи творят чудеса. Только заняться вопросом следует серьезно.

Говоря о гидроцефальном синдроме, многие врачи напрасно выделяют внутричерепное давление как самостоятельный диагноз. Кратковременные его подъемы – вполне нормальное явление.

Что касается причин, по которым это происходит, то в этом виноваты как инфекции, так и родовые травмы. Например, не зря беременных «заставляют» сейчас сдавать анализ на токсоплазмоз. Эта инфекция способна привести к тяжелым патологиям центральной нервной системы. Длительная гипоксия плода, вызывающая повреждение мозга, глубокая недоношенность и пресловутые ВУИ (внутриутробные инфекции) – все это ставит под вопрос своевременное развитие ребенка. Но самое опасное в этом для крохи, безусловно, сами роды: родовые травмы, микрокровоизлияния, нарушение мозгового кровообращения (гипоксия). Все это неизбежно приводит к появлению дисбаланса между выработкой и всасыванием ликвора, питающего головной мозг.

ГГС коварен в определенном смысле, и утверждать, что с вашим ребенком «что-то не так» может только врач и только после получения результатов УЗИ головного мозга. Попытки диагностировать заболевание на глаз специалисты не советуют воспринимать всерьез. Ведь то, что для одного малыша может быть признаком гидроцефального синдрома, для другого – не более, чем особенность поведения.

Детки с ГГС часто очень беспокойны, раздражительны, громко и подолгу кричат, часто просыпаются. Возможна и другая крайность: сниженная активность, вялость и сонливость ребенка также могут говорить в пользу имеющихся отклонений.

Часто дети с ГГС таращат глазки, иногда появляется так называемый симптом Грефе (белая полоска между зрачком и верхним веком), более тяжелые случаи могут вызвать симптом «заходящего солнца», когда радужная оболочка глаза, как заходящее солнце, наполовину скрывается под нижним веком. Появившееся у малыша косоглазие, частое запрокидывание головы назад, сниженный, или, наоборот, повышенный мышечный тонус, особенно в мышцах ног, когда чадо вместо того, чтобы при попытке пойти опираться на полную стопу, встает на цыпочки. Наличие этих симптомов должно насторожить маму. Рефлексы опоры, автоматической ходьбы, ползания и «хватания» (игрушек, к примеру) у детей с гидроцефальным синдромом также снижены. Это так называемый синдром двигательных нарушений, который часто является «собратом» ГГС.

Говоря о симптомах, важно учитывать тот момент, что все вышеперечисленное может быть проявлением не только ГГС, но и перинатальной энцефалопатии (ПЭП), которая часто случается у детей, перенесших гипоксию (нехватка кислорода) внутриутробно.

Но дело в том, что ПЭП – это просто битые внутриутробные процессы. На их

восстановление у ребенка, как правило, нужно время и развивающие занятия. И, конечно, никаких мочегонных, лечение которыми распространено при ГГС! Это влечет за собой нарушение нервно-рефлекторной возбудимости ребенка и чревато для него проблемами с сердцем. При гидроцефальном синдроме обязательно должны быть патологические изменения: чересчур быстрое увеличение окружности головы младенца (более 1,5 см в месяц), набухание черепных швов, изменение формы головы. Поэтому еще раз обращаю внимание: для точной постановки диагноза и назначения лечения необходимо УЗИ головы, а не просто тактильный осмотр.

Кстати, вспомним и о том, что некоторые люди большеголовые от природы, потому что один из родителей обладает той же особенностью. В таком случае ни о какой гидроцефалии говорить не приходится. Поэтому, если врач настаивает на медикаментозном лечении, а ваш ребенок отлично развивается и радуется своей активностью и жизнерадостностью, стоит подумать о более тщательном обследовании, не торопясь пичкать любимое чадо лекарствами.

Если все же результаты нейросонографии подтвердили опасения врача, и теперь он рекомендует отсрочку положенных прививок, настаивать на проведении последних до окончания срока медотвода – во благо вашего же ребенка – не стоит. Последствия могут быть, увы, более, чем печальными. Подумайте лучше о соблюдении всех врачебных рекомендаций и о том, где найти хорошего массажиста: его помощь при гидроцефальном синдроме сложно переоценить.

Поверьте, приложенные усилия не пройдут даром: ваш малыш очень скоро восполнит все пробелы, если таковые имеются, и будет самым здоровым – на радость маме и папе!

Записала Наталья Ополинская



Я ОДНА НЕ ОСТАЛАСЬ

Меня зовут Лена. Мне только исполнилось 18 лет. Хочу поделиться своей болью и в тоже время большой радостью. Я обычная девочка, которая в 17 лет влюбилась по уши, доверилась самому лучшему на свете мужчине. Казалось, моему счастью, не будет конца. Но как только сказала, что беременна, мужчина просто исчез.

Но это еще не все. Став на учет в женскую консультацию, я узнала, что ВИЧ-инфицирована. Наверное, в этот момент вся моя маленькая жизнь пронеслась перед глазами. Я не понимала, что мне делать, куда бежать, кому говорить. Дома поддержать меня некому. Меня и моего младшего братишку воспитывает бабушка, моей маме до меня нет дела и ей все безразлично. Я не знала, что делать дальше. Из консультации меня направили в СПИД-центр, где врач-гинеколог назначил анализы, которые необходимо сдать при ВИЧ-инфекции, рассказал о моем заболевании и направили в центр «Мама и малыш».

Я очень рада, что зашла в этот центр. Здесь мне предоставили много информации о моей болезни, о том, что мне нужно делать, чтоб мой ребеночек родился здоровый. Рассказали, насколько важны для меня и будущего малыша препараты. Предложили помощь юриста для оформления всех документов на получение материальной помощи при рождении ребенка и единовременного пособия по уходу за ребенком до трех лет. Сотрудники центра пообещали мне помочь с детскими вещами.

В этом центре я почувствовала, что не одинока, что кому-то не безразлично. Меня окружили заботой и вниманием, дали надежду на рождение здорового ребенка.

Национальная линия телефона доверия по проблемам ВИЧ/СПИД:
0-800-500-451

ON-LINE консультации Национальной линии телефона доверия по проблемам ВИЧ/СПИД:
ICQ 271-324-528 <http://helpme.com.ua>

МОЛОКО из... коробки

Типы смесей для детского питания: какие и почему

Наверное, ни один образованный и здравомыслящий человек не сможет поспорить с тем, что идеальное питание для младенца – это молоко его матери. Ведь оно обладает уникальным сбалансированным составом, который постоянно корректируется и приспосабливается под потребности растущего организма. Именно поэтому во всех средствах массовой информации рассказывают о пользе этого натурального питания для здоровья ребенка и дают советы как пролонгировать лактацию, ведь кормить малышкой грудью рекомендуется до исполнения им двух лет.

Но, к сожалению, грудное вскармливание для ВИЧ-позитивных женщин невозможно. Как же быть? Ведь малыш еще очень нескоро станет способным питаться и усваивать обычную, «взрослую» пищу. Благо, в наши дни существует так много различных типов искусственных смесей для детского питания, что остается только выбрать – какую же марку, тип и разновидность предпочесть.



Но не стоит забывать о том, что от правильности этого выбора зависит здоровье и благополучие ребенка, темпы и качество его дальнейшего развития и роста. Поэтому к таким решениям стоит подходить осознанно, будучи подкованными знаниями о том, какие продаются детские смеси, и чем они различаются; какая смесь подойдет для младенца с теми или иными особенностями.

Во-первых, все смеси делятся на типы в соответствии с формой выпуска:

- ◆ сыпучий порошок, предназначенный для разведения водой в определенных, обозначенных на упаковке, пропорциях;
- ◆ жидкий концентрат детского питания, который необходимо разбавлять при помощи специальной детской воды;
- ◆ уже готовое к употреблению питание, упакованное в небольшие коробочки, расфасованные на одноразовые порции.

Во-вторых – искусственные смеси для детского питания подразделяются на категории в связи со своим составом, а также степени и качества привлечения молока животных к созданию смеси.

Молочные – основным компонентом такого питания является сухое молоко – обычно коровье или козье. Молоко необходимо для полноценного умственного развития и роста.

Безмолочные – несмотря на всю пользу такой жидкости как молоко, отчего-то все чаще и чаще рождаются дети, организм которых не способен воспринимать и переваривать молочный белок. Зачастую, причиной тому является временное состояние детского организма – лактозная недостаточность, то есть малая выработка фермента лактозы, который необходим для переработки молока. Обычно со временем все приходит в норму, но около 2-3 процентов людей в течение всей своей жизни не способны употреблять в пищу молочные продукты по причине аллергии. Вместо молока эти смеси включают в свой состав соевый белок или другие соединения – специально разработанные искусственные аналоги молока.

В третьих, и это очень важное деление, – смеси могут быть как обычными, так и предназначенными для некоторой коррекции особенностей пищеварения ребенка, устранения его проблем.

Безусловный природный дар как кормление грудью, дан далеко не каждой любящей маме, но вполне в ваших силах проявить свою заботу и теплоту, подобрав для малыша самую лучшую, идеально подходящую ребенку детскую смесь.

**Нина Эйрих,
детская медсестра**



ПОЧТИ ВЗРОСЛЫЕ

Проблемы подросткового возраста глазами подростка

Можно сказать, что переходный период – это время пробуждения к жизни, полной новых возможностей. Для нас подростков это стадия напряженных усилий. Но настоящие сложности начинаются, когда мы сталкиваемся с главным выбором. Мы должны решить, какой личностью мы хотим стать и в каком обществе или мире мы хотим жить. Подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится внешне ничем не отличаться от сверстников.

Да здравствует свобода!

Главную роль в этом возрасте играет дружба. Именно дружба этого возраста способна продлить всю жизнь. Часто группа из нескольких человек становится для нас важнее всех остальных. Мы начинаем критически относиться к своей семье и родным. В этом возрасте впервые стремимся отделить оценки родителей от того, что мы думаем по тому или иному поводу. В первую очередь, мы начинаем выработать самооценку. Для этого мы должны несколько отодвинуть привычную систему ценностей своих родителей, чтобы она не мешала нашему самоопределению.

Наша главная цель и мечта – достичь независимости. Именно эта жажда самостоятельности и отталкивает нас от родителей – особенно от того из них, к кому мы наиболее привязаны. Это часто проявляется в том, что наш возраст во всем противоречит родителям и редко проявляет свои чувства, как раньше. Именно поэтому начинаем превозносить отношения других близких людей, которых видим только на поверхности, видим только то, что нам показывает, и это для подростков выглядит более привлекательным.

Главными чертами демонстративного подростка являются беспредельный эгоизм и ненасытная жаж-

да внимания к своей особе. Многие подростки в наше время бунтуют потому, что родители используют методы воспитания, основанные на усталости. Как только родители отказываются от наказания и начинают применять методы позитивного воспитания, то бунт прекращается. Но даже позитивное воспитание не работает, если родители продолжают сильно контролировать.

Подростку нужно предоставлять свободу. Если мы получаем недостаточно свободы, то однажды обязательно взбунтуемся. Для того чтобы избежать бунта, родители должны поддерживать равновесие между свободой и контролем.

Американский психолог Эрик Эрикссон рассматривал подростковый возраст как период становления личности, когда подростку приходится принимать важные решения – выбирать сферу дальнейшей деятельности, принимать какие-то религиозные убеждения, вырабатывать моральные принципы, правила поведения. Хотя на этом процесс становления личности не начинается и не заканчивается, в это время поиск собственного «я» особенно важен.

Большинство из нас в подростковом возрасте хотят выглядеть взросло. Поэтому большинство из нас начинают курить и употреблять алкоголь. А еще в наше время много детей проводят большую часть дня за компьютером.

Тяга к курению

В первую очередь, это – попытки стать взрослее. В этом возрасте сигарета является элементом игры. Но если для ребенка – это лишь имитация, то более взрослый ребенок старается полностью подражать взрослым, кажушимся такими сильными и самостоятельными. Именно это является причиной массового курения среди подростков. Несмотря на то, что сначала никотин вызывает не-

приятные ощущения, желание подражать взрослым настолько сильно, что ребенок преодолевает физическое отвращение. Постепенно же оно уменьшается.

Если родители обнаружили у ребенка тягу к никотину, самое бесполезное, что можно сделать – это пытаться силой заставить его бросить. Если в семье существуют дружеские отношения между родителями и детьми, то вероятность тяги к никотину у ребенка снижается. Согласно утверждениям специалистов, дети, уважающие своих мам и пап, реже прибегают к сигаретам. В том же случае, если в семье очень остро присутствует конфликт поколений, если родители не являются для ребенка примером для подражания и объектом уважения, подростки начинают перенимать вредные привычки сверстников. В таких случаях, чем сильнее родители пытаются давить на ребенка, тем сильнее он сопротивляется.

Курение среди подростков распространяется без всяких препятствий со стороны государства и общества. К курению относятся как к вредной привычке, которая не сильно опасна. С помощью фильмов и рекламы подросткам навязывается определенный стиль жизни, где нет места здоровому образу жизни. Все профилактические меры на фоне современной массовой культуры кажутся просто смешными. Основной причиной, по которой подростки начинают курить, является заблуждение о том, что эта пагубная привычка является символом зрелости и мужественности. Молодые люди, насмотревшись вестернов и шпионских саг, заходят слишком далеко в желании подражать своим кумирам. Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объем памяти. Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения. Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий.

Курящие подростки не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока устремляются в туалет и в облаках табачного дыма и разного рода вредных испарений удовлетворяют свою потребность в никотине. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности. В результате ученик приходит на следующий урок в нерабочем состоянии.

Особенный вред для подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Чтобы организм нормально сформировался, к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ. Сколько горя приносит близким пристрастие одного из членов семьи, особенно подростка, к курению! Эти пороки способствуют деградации личности, развитию тяжелых недугов, неполноценного потомства.

Сформировать у ребенка и подростка активно отрицательное, если хотите, брезгливое отношение к вредным привычкам возможно, если в достаточной мере убедительно разъяснить им, насколько губительно действуют они на организм человека, особенно для растущего.

**Подготовил Артем Мисюра,
ученик 9-в класса
Николаевской гимназии №4**

Прогулки на свежем воздухе полезны в любом возрасте, а для малышей – особенно, так как это гарантирует нормальный и здоровый сон, важнейшую составляющую развития новорожденного.

И зимой и летом очень важно, чтобы ребенок достаточно времени находился на улице. А малышам, рожденным зимой, нужно выбрать такую коляску, чтобы в ней не только было удобно спать, но и не мерзнуть и безопасно передвигаться по снегу и гололедице.

Зимние коляски могут иметь форму люльки, быть трансформируемыми и сочетать эти функции в универсальной конструкции. Первый вариант идеально подходит для новорожденных, они очень устойчивы, в них тепло и комфортно малышу даже без обилия дополнительных одеял и «конвертов». Бортики люльки обычно мягкие и хорошо утеплены, поэтому вам не придется излишне кутать малыша.

Высокая база и резиновые колеса обеспечат необходимую проходимость по снегу, легко справятся с препятствиями в виде ступеней супермаркета или детской поликлиники. Единственный недостаток колясок такой конфигурации – это их громоздкость и большой вес, поэтому, если вы живете в доме без лифта и колясочной комнаты в подъезде, откажитесь от люльки в пользу более компактных моделей.

Более низкой базой и меньшим диаметром колес обладают коляски, которые обычно называют трансформерами. Они имеют в комплекте люльку, которая при некоторых манипуляциях превращается в прогулочный вариант сиденья. За счет этого коляска имеет меньшие размеры и вес, так



«СНЕГОХОД» на резиновом ходу

что вы легко справитесь с ее подъемом на несколько этажей.

Универсальные коляски представляют собой низкую, устойчивую колесную базу, на которую можно установить закрытую люльку для новорожденного, автокресло до 4-летнего возраста, прогулочное сиденье. Такие модели отличаются надежностью исполнения и могут прослужить не одному ребенку, передаваясь в качестве «наследства».

Самое уязвимое место в универсальных моделях – колеса, они должны быть резиновыми, с камерами, которые в случае прокола можно было легко починить на любом шиномонтаже. Зимой

резина гораздо лучше, чем пластик держит сцепление со снегом и льдом, а летом такую коляску меньше «трясет» по неровным дорогам.

Выбирая прогулочный вариант кресла для зимней коляски, отдавайте предпочтение моделям с широким сиденьем. Не забывайте, что малыш будет тепло одет в объемный комбинезон, поэтому даже в таком наряде ему должно быть удобно сидеть и поворачиваться, глядя по сторонам.

Ирина Вивчар,
социальный работник-воспитатель

ПОЕШЬ НЕМНОЖКО, КРОШКА...

У больного ребенка потребность в общем количестве пищи значительно снижена и, наоборот, может быть повышена потребность в каких-то определенных веществах. Родители, напуганные болезнью малыша, стараются кормить его наиболее калорийной и полезной, по их мнению, пищей. Существует заблуждение, что чем больше ест ребенок во время болезни, тем быстрее он выздоровеет. Но принуждение и для здорового малыша опасно! Для больного же оно представляет дополнительную нагрузку на психику и физиологию, которые и так ослаблены болезнью и направлены на борьбу с недугом.

Важно помнить, что **принуждение и перекармливание грудных детей во время болезни, особенно сопровождающейся сильной лихорадкой, расстройствами со стороны желудочно-кишечного тракта, опасны для жизни.** Сопrotивляемость организма грудного ребенка резко снижена, а если его насильно кормят, то добавляется понос, обезвоживание организма, что угрожает расстройством сердечной деятельности, почечной недостаточностью. Если во время болезни не заставлять ребенка есть через силу, то уже на десятый-четырнадцатый день после выздоровления аппетит восстанавливается, ребенок ест охотно, быстро набирает вес и «догоняет» свою возрастную норму. Но у детей, которых принуждали к еде, долго сохраняется вялость, слабость, нездоровый цвет лица, они капризничают, быстро устают. Насильное кормление во время болезни может

привести к тому, что ребенок будет страдать стойким отсутствием аппетита!

Больному ребенку нужно давать только ту пищу, которую разрешил врач, **готовить ее вкусно**, обращая внимание не только на состав, но и на то, чтобы еда была красиво оформлена, необычно сервирована. Не нужно акцентировать внимание больного малыша на процессе еды, пусть это сочтется с игрой. Лучше давать ребенку еду небольшими порциями, но чаще, чем обычно. Конечно же, во время болезни нужно особенно внимательно следить за стулом ребенка и за температурной кривой. Если больной ребенок спит, нельзя будить его ради очередного приема пищи. **Если больной ребенок отказывается от еды, старайтесь давать ему больше фруктов, овощей, питья, подкисленного или подслащенного – в зависимости от индивидуального вкуса ребенка.** Эти продукты будут удовлетворять минимальную потребность в пище и не перегрузят ослабленный организм. Часто причиной стабильно плохого аппетита является заболевание, протекающее без ярко выраженных симптомов. В таких случаях, если изменения в количественном и качественном составе пищи не дают результатов, необходимо тщательное и полное медицинское обследование. Как только причина плохого аппетита выявлена и устранена, ребенок начинает поправляться и через две-три недели ест хорошо.

По материалам книги Э. Белик «Развитие и воспитание ребенка от рождения до школы»

Говорят дети

Мама сушит волосы феном, в другой комнате папа спрашивает:

– Что мама делает?
Настя (3 года) отвечает:
– Пылесосится!

Брат мужа – лысый, с растительностью на груди. Летом Настя (4 года) увидела его без футболки и в ужасе кричит:

– Дядя, у тебя волосы на живот сползли!

5-летний Дима целый год уже спит отдельно. Как-то попросил лечь рядом с мамой. Через несколько минут спрашивает:

– Мам, а мам когда я усну, ты пойдешь к папе?

Получив утвердительный ответ, выдает:

– Мам, не ходи к нему, он уже большой и не боится спать один.

4-летняя Олеся стоит с бабушкой на остановке. Олеся от холода подпрыгивает. Бабушка просит уgomониться:

– Олесенька, постой спокойно, а то у меня голова кружится.

Олеся:

– Кружится? Интересно! А у меня ровно стоит!

Ярослав весь день без настро-



ения, хнычет, капризничает по поводу и без причины. Мама в конце-концов не выдерживает:

– Будешь ныть – поменяю тебя на мою племянницу Сонолю!

Ярослав (с отчаянием в голосе):

– Не надо, мама! Я еще пригожусь

Гоша (4,5 года):

– Панда – это такой медведь, в котором использованы черный и белый цвета.

Мама читает 4-летнему Саше книжку «Зайкин огород», в которой зайка посадил овощи, поливал, собрал урожай и на последней картинке делает на зиму заготовки: шинкует капусту, готовит соления.

Саша:

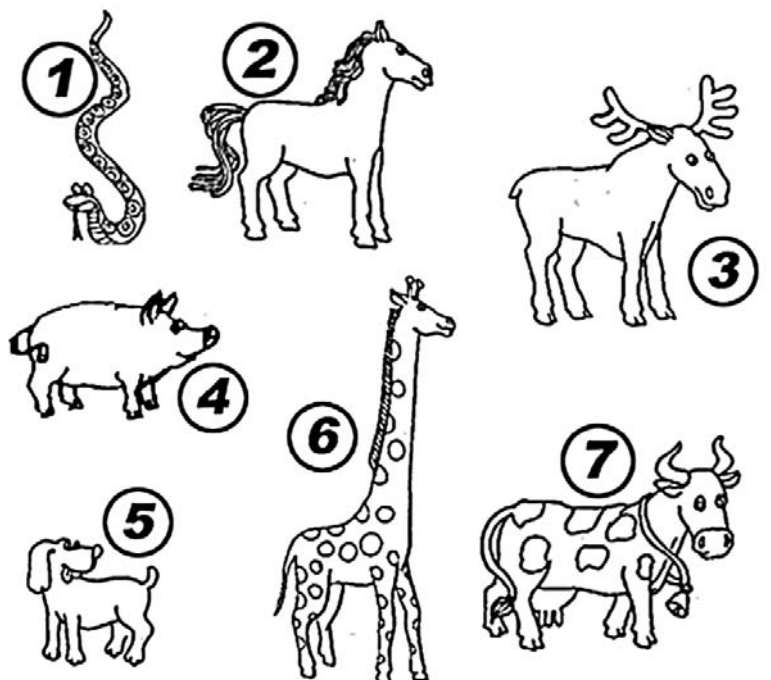
– Ничего не понимаю, зайчик что ли мама?

Кроссворд в картинках

«ЗВЕРИ»



Решай кроссворд, вписывая названия животных, изображенных на картинках. Если все будет верно, то в выделенных клеточках по вертикали прочитаешь, где можно увидеть этих зверей.



**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



Альянс

Данное издание подготовлено к печати Николаевским местным благотворительным фондом «Юнитус» в рамках проекта «Профилактика ВИЧ-инфекции, ИППП, вирусных гепатитов среди групп риска Николаевщины». Продукция издана при финансовой под-

держке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках реализации программы «Поддержка с целью профилактики ВИЧ/СПИД, лечения и ухода наиболее уязвимых групп населения в Украине».

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 «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине».