

Здоровья вам и вашим детям!

# МАМА и МАЛЫШ



№ 2(42) март 2012 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



## В НОМЕРЕ:



Многие молодые родители не знают, для чего нужен детский гинеколог и не считают нужным его посещать вместе с дочерью. Но девочка – это будущая женщина, у нее также имеется матка, придатки, влагалище, а значит, существует возможность возникновения проблем со стороны женских половых органов. Некоторые не выявленные заболевания в детском возрасте могут привести к тяжелым последствиям уже у взрослой женщины, что скажется на ее сексуальной жизни, способности к зачатию.

**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.**



С первых недель после рождения ребенок наиболее восприимчив к воздействию через кожу. И массажем мы можем стимулировать развитие всех органов и систем малыша.

**Читайте на 4-й стр.**

## Советы беременным

# ВО ВЛАСТИ ВДОХНОВЕНИЯ

Первые впечатления малыша о мире складываются из впечатлений его мамы во время беременности. Совсем не случайно в традициях самых разных народов существует представление о том, что беременной женщине следует как можно больше соприкасаться с прекрасными сторонами жизни, тогда и ребенок родится красивым, здоровым и талантливым.

Когда женщина любит природу или шедеврами мировой живописи, наслаждается хорошей музыкой, занимается творчеством или просто от всей души радуется жизни, то и малыш узнает, что такое красота, радость и гармония. Эти знания помогают ему в развитии и облегчают появление на свет. Без теплого эмоционального отношения к своей бере-

менности, способности меняться вместе со своим ребенком, умения любить мир, в который предстоит прийти вашему ребенку, благополучная беременность просто невысказана.

В настоящее время существует множество самых разных методик дородового развития ребенка. Они учат беременную женщину общаться с миром искусст-

ва так, чтобы это приносило пользу ее малышу. Эти контакты происходят не только посредством восприятия (прослушивания музыки, посещения выставок и музеев, чтения стихов). Будущая мама и сама вполне может стать автором «произведений искусства».

**Окончание на 2-й стр.**

# ВО ВЛАСТИ ВДОХНОВЕНИЯ

Начало на 1-й стр.

Почему же именно во время беременности психологи рекомендуют женщине попробовать заняться творчеством?

Во-первых, раскрывая свои творческие способности, вы создаете условия для того, чтобы ваш ребенок родился с более высоким интеллектуальным и творческим потенциалом.

Во-вторых, во время таких занятий начинается общение с малышом. Вы лучше чувствуете мир своего ребенка и через песни, рисунки или поделки учитесь выражать свою любовь к малышу еще до его рождения. Эти навыки явно не окажутся лишними и когда кроха родится.

В-третьих, практически каждая беременная женщина переживает особенный период повышенной эмоциональности. Творческие занятия помогают вам осознать происходящие перемены, принять свои новые внутренние переживания, избавиться от негативных эмоций.

В-четвертых, творческая атмосфера преображает не только внутренний мир женщины, но и наполняет ее жизнь новыми яркими впечатлениями, расширяет кругозор, дарит плодотворное общение с интересными людьми.

Кто-то вполне самостоятельно находит способы творческого самовыражения, а для кого-то не-



заменимыми будут занятия по родовому развитию ребенка. Существуют специальные занятия для беременных женщин по рисованию, пению, танцу. Иными словами, есть из чего выбрать в соответствии с вашими склонностями и желаниями.

## Я танцевать хочу!

Очень многие женщины полагают, что во время беременности следует ограничить себя в движениях. Но это неправильно: ведь именно движения мамы стимулируют двигательную активность малыша.

## Все краски жизни

Беременность заставляет женщину посмотреть на мир другими глазами. И невольно эти свежие, яркие впечатления просятся на бумагу. Вот вы берете кисточку и краски, и на бумаге расцветают прекрасные цветы, или весело улыбается солнышко, или появляются картины сказочных миров.

## Музыка для двоих

Замечательно, если вы любите слушать музыку, особенно классическую – польза от общения с лучшими образцами музыкальных

произведений общеизвестна. Можно посещать консерваторию или пополнять домашнюю фонотеку записями произведений Моцарта, Баха, Вивальди.

Окружая себя звуками музыки, все же не забывайте, что для ребенка самая лучшая мелодия – это голос матери. Чаще разговаривайте с малышом, напевайте ему свои любимые песни. Это могут быть колыбельные из вашего детства или песенки из мультфильмов.

**Наталья Ополинская,**  
психолог

## ЗНАЙ СВОИ ПРАВА



Меня зовут Ольга. Я хочу рассказать о том, что со мной произошло в родильном отделении ЦРБ, где рожала второго ребенка.

О том, что у меня ВИЧ-инфекция, я узнала в 2008 году, когда впервые стала на учет в женской консультации по беременности. Для меня эта новость была неожиданной, и я долго не могла воспринимать информацию и принять ВИЧ-статус. Дома рассказала мужу о результате анализа на ВИЧ (если честно, я очень боялась как он отреагирует), но он не только меня поддержал психологически, но и вместе со мной посетил центр «Мама и малыш». В этот центр мне посоветовали обратиться в женской консультации. Благодаря поддержке со стороны близких и сотрудников центра, я постепенно успокоилась, приняла ВИЧ-статус. Беременность протекала хорошо, я выполняла все требования врача. У меня родился замечательный малыш, которого через полтора года сняли с учета.

Прошло несколько лет. Я во второй узнала, что буду мамой. У меня было хорошее настроение в ожидании рождения малыша. Но, попав в роддом во второй раз, столкнулась с негативным отношением к себе со стороны медперсонала. Если бы вы только знали, сколько грязи мне пришлось выслушать в свой адрес! Меня обвиняли во всех грехах. А все произошло только из-за того, что я сделала замечание детской медсестре, что она поздно принесла моему ребенку сироп.

Выслушав все обвинения и оскорбления в свой адрес от заведующей родильным отделением, решила, что этого так не оставлю. Почему меня должны унижать и оскорблять? Если у меня есть ВИЧ-статус, то никто не давал права из-за этого так ко мне относиться.

Я обратилась в центр «Мама и малыш» к юристу за помощью. Он помог мне составить жалобу на медперсонал (заведующую и медсестру), которую отнесла в облздравотдел. Через некоторое время пришел ответ о том, что моя жалоба была рассмотрена и были приняты меры в отношении медперсонала.

Я уверена, что этот инцидент хоть немного научит работников роддома относиться к ВИЧ-позитивным женщинам по-человечески.

Дорогие девчонки, если вас унижают и оскорбляют в любом медицинском учреждении, не молчите, не бойтесь говорить. Ведь если мы сами не будем отстаивать свои права, за нас никто другой этого не сделает.

И хочу выразить большую благодарность юристу и сотрудникам центра «Мама и малыш», которые меня поддержали и помогли. Спасибо!

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>

# МАЛЕНЬКАЯ ЖЕНЩИНА

Обсуждаем на групповых занятиях

Занятие проводит заведующая женской консультацией №2, врач акушер-гинеколог Людмила Борисовна Чинякова

**Детский гинеколог – это врач, который специализируется на заболеваниях женской половой сферы у девочек в возрасте до 18 лет. Врач может вести прием как в детской поликлинике, так и в женской консультации.**

В обязанности детского гинеколога входит выявление и лечение заболеваний, консультации по интимной гигиене девочек разных возрастных групп и подбор методов контрацепции. Детский гинеколог проходит специальное обучение, которое включает в себя не только диагностику и лечение гинекологических проблем у девочек, но и знание психологии детского возраста, умение наладить контакт с любым ребенком.

## Профилактическое посещение детского гинеколога

Когда необходимо посетить детского гинеколога в обязательном порядке:

- ◆ младенческий возраст и дети младше трех лет перед оформлением в детский сад;
- ◆ возраст 6-7 лет перед поступлением в школу;
- ◆ начало полового созревания (примерно, 10-11 лет);
- ◆ начало менструаций;
- ◆ возраст 14 лет и старше (ежегодно).

## Наиболее частые заболевания девочек

**Синехии** – это сращение половых губ в виде спаек. Синехии часто встречаются у маленьких (до года) девочек и могут возникать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, ЛОР-органов, частых ОРВИ, антибиотикотерапии. При отсутствии лечения синехии приводят к нарушению функции мочевыводящих путей и воспалительным заболеваниям мочеполовых органов.

**Вульвовагинит** – воспаление вульвы и вла-

галица в результате воздействия химических, механических и термических факторов, попадания во влагалище инородного тела или проникновения инфекции. Нелеченный вульвовагинит приводит к воспалению матки и придатков.

## Неплановое посещение детского гинеколога

По данным статистики, около 15-25% девочек страдают гинекологическими заболеваниями. Случаи, когда у девочки возникли проблемы, и она нуждается в срочном визите к детскому гинекологу:

- ◆ зуд, жжение, гнойные или обильные бели;
- ◆ наличие выраженных болей во время менструации;
- ◆ задержка полового развития (отсутствие менструаций и оволосения после 14 лет);
- ◆ преждевременное половое созревание (появление менструаций и оволосения до 8 лет);
- ◆ повышенное количество лейкоцитов и слизи в анализе мочи;
- ◆ наличие признаков воспаления (повышение температуры тела, появление болей в низу живота);
- ◆ задержка менструаций на один-два месяца;
- ◆ обильные и длительные (более семи дней) менструации;
- ◆ чрезмерная или недостаточная масса тела;
- ◆ появление оволосения по мужскому типу;
- ◆ наличие паховых грыж.

## Как подготовить девочку к посещению детского гинеколога

Перед посещением гинеколога в течение суток следует соблюдать специальную диету.

Из пищи необходимо исключить свежий хлеб, фрукты и овощи, которые усиливают газообразование.

Накануне обследования у девочки должен быть стул (возможно использование слабительных препаратов или очистительной клизмы). Подмывать девочку за сутки до визита к врачу и в день приема не следует, так как детский гинеколог должен взять влагалищные мазки на флору.

На прием с ребенком должна прийти мама, а не тетя или бабушка. Во-первых, ребенок в присутствии матери ведет себя более спокойно, а во-вторых, мама может предоставить дополнительные сведения о здоровье девочки.

Девочка-подросток может стесняться говорить врачу о начале ранней половой жизни, поэтому матери лучше тактично удалиться из кабинета.

## Чего боятся мамы на приеме у детского гинеколога

Страхи матерей за ребенка на приеме у детского гинеколога совершенно необоснованны. В первую очередь родительницы боятся возникновения болезненности во время осмотра врачом. На гинекологическом кресле осмотр проводят только у девочек старше 14 лет, и не через влагалище, а через прямую кишку.

В случае необходимости взятия мазков, врач инструментами берет анализы из преддверия влагалища. Девочек младшего возраста детский гинеколог осматривает на кушетке, осторожно раздвинув половые губы.

Чтобы не пугать ребенка, не следует рассказывать подробности осмотра врачом заранее. Для сохранения девственной плевы при необходимости осмотра шейки матки и влагалища, детский гинеколог пользуется специальными маленькими инструментами.

# И СМЕХ, И СЛЕЗЫ

Замечали ли вы, как интересно наблюдать за развитием ребенка, как с каждым днем ваш маленький человечек не просто узнает что-то новое, а еще и по-своему реагирует на то, что он узнал и освоил? Сегодня мы поговорим о том, каковы особенности эмоционального развития детей. Для начала опять немного теории.

## Что такое эмоции?

Эмоции – это психическое состояние, которое отражает отношение человека к происходящему вокруг него и к себе лично. Часто эмоциями называют то, что регулирует поведение человека. Например, тревога и страх защищают нас от опасности, скука и разочарование позволяют отказаться от ненужной и бесполезной деятельности, таким образом, экономя силы, а что-то интересное способствует приливу сил, отодвигает усталость, вызывает удовольствие. Но это только одна сторона медали. Другая заключается в том, что еще наши эмоции воздействуют на окружающих нас людей положительно, отрицательно или нейтрально.

## Эмоциональное развитие детей

Эмоции, которые испытывает ребенок с первых минут появления на свет, и его развитие очень тесно взаимосвязаны. На основе положительных эмоций развиваются движения, речь, память. А первые эмоциональные проявления малыша, такие, как крик или улыбка, являются его средством общения со взрослым человеком. Причем, можно смело заявить, что для нормального развития ребенка необходимым условием являются именно положительные эмоции.

Чтобы ваши детки своевременно развивались, необходимо не только вовремя их кормить, одевать по погоде, обеспечивать хороший гигиенический уход, но еще и правильно организовывать то время, когда они бодрствуют. Когда ребенок не спит, очень важно поддерживать его в радостном и бодром настроении, часто общаться с малышом, создавать условия для игры: игрушки

должны соответствовать возрасту, игры – развитию, и площадь для движения должна быть достаточной.

Понятно, что в процессе развития ребенка происходят изменения не только в психической или интеллектуальной сфере, но и в эмоциональной. Буквально с каждым прожитым днем у ребенка возрастает способность не только сознать, но и контролировать свои эмоции, меняются его взгляды на отношения с окружающими и на мир в целом.

## Особенности эмоционального развития детей

Маленький ребенок реагирует на окружающий его мир аффективно. АФФЕКТ (от лат. affectus – душевное волнение, страсть) – сильное, быстро возникающее и бурно протекающее психическое состояние, характеризующееся сильным и глубоким переживанием, ярким внешним проявлением, сужением сознания и снижением самоконтроля. Другими словами, ребенок реагирует эмоционально на то, что воспринимает не-

посредственно «здесь и сейчас». Его эмоции могут так же мгновенно вспыхнуть, как и быстро угаснуть. Молниеносный переход от смеха к слезам и обратно не должен вас удивлять, это особенности эмоционального развития наших малышей. Просто ваш ребенок пока не умеет управлять своими эмоциями так же хорошо, как взрослый, он не может утаить своих чувств, у него все на виду. Непосредственность ребенка, его отзывчивость и искренность порой удивляют взрослых.

Но часто дети, особенно в возрасте 4-4,5 лет, испытывают не только положительные эмоции, но могут кратковременно впасть в состояние гнева, раздражения, недовольства. Причем, смена настроения ребенка обычно вполне обоснована. Эмоциональные проявления пяти-семилетнего ребенка зачастую становятся отражением поступков, что, в свою очередь, имеет четко выраженную мотивацию. В отношении ребенка будет справедлива формула – если меняется настроение, ищи почему.

Но есть такие родители, которые требуют, чтобы их ребенок не допускал проявления отрицательных чувств, и даже могут наказывать его за то, что он их показывает, вместо того, чтобы задуматься о причинах частых капризов и нередкого раздражения ребенка. Скорее всего, это



сигнал, который может говорить о неблагополучии в отношениях.

Взрослый на то и является взрослым, чтобы научить ребенка, способствовать тому, чтобы эмоциональное развитие детей протекало нормально. Ему, взрослому, необходимо научиться чутко подбирать формы эмоционального воздействия. Они не должны быть или возникать стихийно, «по настроению» взрослого, а должны являться формой воспитания.

\*\*\*

Наши дети познают мир через яркие образы, конкретно и наглядно. А многие свойства обычных на взгляд взрослого вещей, которые давно для него стали привычны и понятны, на маленького человечка могут произвести самое неожиданное впечатление.

Задача взрослых – научить малыша понимать сначала свое эмоциональное состояние, а затем и состояние окружающих его взрослых и детей.

Татьяна Рогожинская,  
психолог



# ПОЧТИ ВЗРОСЛЫЕ

## Проблемы подросткового возраста глазами подростка

### Тяга к алкоголю

Причины подросткового алкоголизма, в основном, психологического характера. Если в семье родители регулярно выпивают, то в 9 случаях из 10 их дети также впоследствии имеют сильную тягу к алкоголю. Плохое воспитание, негативная обстановка в семье, недосмотр за ребенком – все это непосредственным образом сказывается на употреблении спиртного детьми

При неустойчивой нервной системе, несформировавшихся взглядах на жизнь подросток под влиянием алкоголя становится восприимчивым к воздействию негативных примеров. Ранний алкоголизм создает у подростка иллюзию деятельности, эмоциональности. Изменяются интересы и характер подростка, падает тяга к знаниям, повышается стремление любым способом достать деньги на выпивку.

Первоначальная устойчивость подростков к действию алкоголя невелика, и чем моложе возраст, в котором произошло первое опьянение, тем она меньше. При регулярном употреблении алкоголя устойчивость подростка к действию алкоголя начинает возрастать. Это воспринимается в компании сверстников как признак особой «силы и крепости», отличающий лидера. Стиль жизни, принятый в «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается как естественный и нормальный. Нормой поведения считается употребление спиртных напитков перед танцами, в выходные дни, при встрече с друзьями и т.д. Круг активной социальной жизни ограничивается проблемами и интересами «алкогольной»

компании, в которой иногда можно встретить лиц, ранее судимых, состоящих на учете в криминальной милиции. Новый член такого коллектива почти обречен на прохождение «обязательной программы», начинающейся с хулиганских действий в состоянии опьянения, а заканчивающейся нередко серьезным правонарушением. Для многих родителей появление алкогольной зависимости у их детей становится полнейшей неожиданностью. Казалось бы, еще недавно был нормальным ребенком, а сегодня он превратился в озлобленного или, наоборот, совершенно безвольного алкоголика. Впрочем, педагоги и психологи всегда утверждают, что все проблемы детей связаны с неправильным поведением родителей. Попробовать предотвратить подростковый алкоголизм можно, если внимательно относиться к своему чаду. Наставить нас на путь истинный гораздо проще, чем в дальнейшем наблюдать, как кто-то из нас становится пациентом нарколога.

Первое, на что стоит обратить внимание родителям, – это компания, с которой общается ребенок. Есть множество способов узнать, кто входит в его ближайшее окружение. Среди них разговоры с самим подростком и его учителями, общение с родителями друзей ребенка. Как только у вас появится подозрение, что подросток попал в неудачную компанию, сделайте все, чтобы извлечь его оттуда как можно быстрее. Опасность здесь заключается в том, что в подростковом возрасте человек склонен идеализировать своих друзей, подстраивать свое поведение к правилам, принятым в группе, не выделяться. Все это ведет к развитию алкоголизма,

если в компании принято регулярно выпивать. Надо вовремя заметить изменения в поведении подростка, в его школьных результатах и попытаться изменить ситуацию. Нужно провести с ним серьезную беседу, заинтересовать его чем-нибудь, записать в спортивную секцию. Главное, чтобы все свободное время ребенка было расписано, и он не слонялся лишней раз по улице без дела.

### Компьютерная зависимость

Сегодня почти каждый из нас играет в игры, сидит «в контакте» или в других социальных сетях. Компьютерные игры полезны, когда используются в качестве смены деятельности, для того, чтобы снять напряжение, отвлечься от чтения, писания, физической нагрузки и т.д. При чрезмерном пристрастии подростков к виртуальным играм, они становятся «камнем преткновения» на пути духовного и физического развития. Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Поклонниками электронных игр, в основном, являются подростки и люди молодого возраста.

Одной из особенностей современных компьютерных игр является развитое звуковое и видео-сопровождение, которые могут создать ощущение реальности и на время отстранить пользователя от восприятия окружающего мира. Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм.

Онлайн-игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом. Такие игры могут отрицательно сказаться на нас и стать причиной чрезмерной агрессивности.

Мы стремимся максимально использовать возможности компьютерной техники, так как наше стремление к разнообразию контактов и расширению информационного пространства соответствует особенностям возраста. Но чрезмерное увлечение виртуальными играми приводит к возникновению компьютерной зависимости. В результате продолжительного пребывания за компьютером в ущерб общению с близкими, сверстниками деформируется психика подростка, а так же ухудшается его физическое состояние.

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



### Массаж и гимнастика ребенка от 1,5 до 2 месяцев

Основной прием массажа в этом возрасте – поглаживание. Ладонь при этом равномерно и нежно скользит по коже ребенка.

Одной рукой поочередно придерживают сначала кисти, а потом стопы, и поглаживают конечности с внутренней и наружной сторон от периферии к центру. Такого рода действия ускоряют движение межтканевой жидкости и лимфы.

Затем переворачивают малыша на живот и нежно поглаживают его спинку тылом кистей снизу вверх, а ладонями сверху вниз.

Потом ребенка переворачивают снова на спинку и правой рукой поглаживают его живот круговыми движениями по ходу часовой стрелки.

Все приемы массажа в этом возрасте повторяются 4-6 раз. Массаж сочетается с гимнастическими упражнениями (приподнимание конечности, переворачивание и т. п.).

### Массаж и гимнастика ребенка от 2 до 3 месяцев

При выкладывании на живот малыш уже сам опирается на предплечья, хорошо и довольно долго удерживает головку, свободно поворачивает ее в сторону громкого звука, человеческой речи или яркой игрушки. Наиболее активно и полезно в этом возрасте бодрствование в манеже. Свобода движений (ребенок одет в ползунки) и яркие игрушки создают малышу хорошее настроение. Всячески стремитесь побуждать ребенка к активным движениям, и, прежде всего, с помощью массажа и гимнастических упражнений.

Основной прием массажа – поглаживание – дополняется на третьем месяце жизни растиранием. Ладонь массирующего равномерно и более плотно соприкасается с кожей ребенка, растирая ее в различных направлениях. Растирание улучшает продвижение крови в поверхностных венах.

Конечности растирают кольцевыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам, добавляется растирание кистей и стоп. Поглаживание предшествует растиранию и завершает его. Каждый прием повторяется 4-6 раз.

Гимнастические упражнения в этом возрасте основаны на врожденных безусловных рефлексах:

1) рефлексорное ползание – подталкивание рукой под подошвы ребенка при положении на животе и спине;

2) разгибание позвоночника в положении



# ТЕПЛО МАМИНЫХ РУК

нии на боку при проведении указательным и большим пальцами по краям позвоночника от крестца к шее;

3) сгибание стопы при проведении пальцем по наружному ее краю от основания пальчиков к пятке.

И не забывайте: массаж и гимнастика только тогда полезны, когда приятны ребенку.

### Массаж и гимнастика ребенка от 3 до 4 месяцев

Гимнастические упражнения на четвертом месяце жизни усложняются и должны способствовать дальнейшему развитию навыков и умений. Занятия начинают с обычного легкого массажа конечностей. Затем следует первое гимнастическое упражнение.

Руки малыша отводят в стороны и скрещивают на груди 6-8 раз. Затем вновь массаж, на этот раз живота – круговое поглаживание по часовой стрелке, растирание боковых мышц, и в заключение опять легкое поглаживание.

Следующее гимнастическое упражнение: сгибание и разгибание ног вместе 4 раза и попеременно 4 раза. После этого удобно проводить поворот со спины на живот вправо при поддержке за левую ручку и ножки. После поворота на живот – снова поглаживающий массаж спины.

С массажем хорошо сочетается следующее упражнение для мышц шеи и туловища. Ребенка приподнимают на руках над столом, ладонями поддерживая под грудью и животом. Малыш рефлекторно поднимает голову и туловище, упирается ножками в грудь матери. Это так называемое положение пловца. Упражнение повторяется 2 раза.

Потом ребенка укладывают на спинку и ему помогают повернуться на живот, но уже в левую сторону. Следует особенно тщательно выполнять упражнения поворотов со спины на живот, поскольку они являются одним из главных методов укрепления мышц туловища и стимуляции развития вестибулярного аппарата.

В заключение проводится имитация пол-

зания. Это упражнение с использованием рефлекторных действий. Левая рука матери подводится под живот ребенка. Полусогнутые ножки его упираются в ладонь правой руки, прижатую к подошвам. Слегка приподнимая тельце малыша, мама помогает оттолкнуться от ладони.

Гимнастические упражнения завершаются общим массажем. Если у малыша поддерживалось активное, хорошее настроение, занятия были проведены правильно.

### Массаж и гимнастика ребенка от 4 до 5 месяцев

Массаж и гимнастические упражнения в этом возрасте имеют целью дальнейшее развитие и закрепление физических умений. Упражнения проводятся, в основном, те же, что и раньше, но необходимо обращать внимание, чтобы с каждой неделей уменьшался объем пассивных движений и стимулировались активные.

Должны нарастать повторения каждого из упражнений. При этом следует соблюдать правила рассеянной нагрузки, т. е. поочередно выполнять упражнения, включающие разные группы мышц. Упражнения для конечностей и туловища должны, как и ранее, перемежаться с соответствующими приемами общего массажа. Желательно при выполнении гимнастических упражнений широко применять игрушки, которые можно захватывать и удерживать (кольца, палочки, погремушки).

### Массаж и гимнастика ребенка от 5 до 6 месяцев

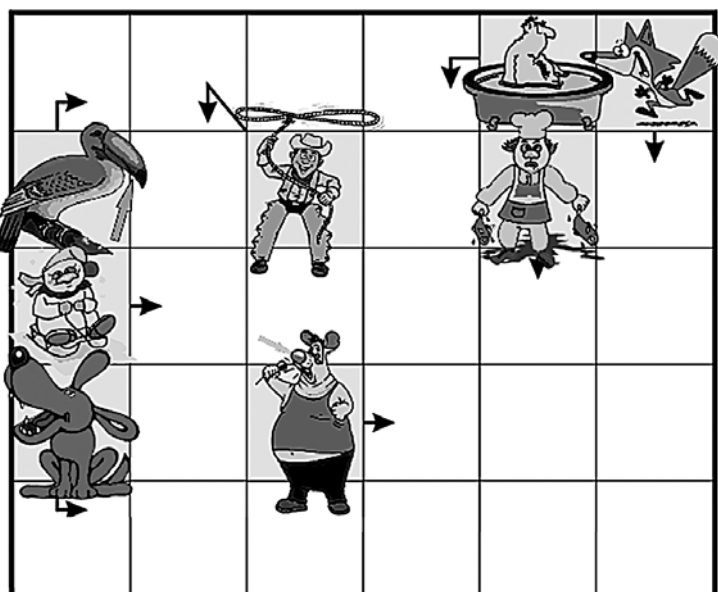
Массаж и гимнастику нужно проводить в наиболее удобное время, обычно в период второго бодрствования. Гимнастические упражнения перемежаются и заканчиваются массажем. Применяются поглаживание, растирание, разминание и даже легкое поколачивание кончиками пальцев.

Гимнастические упражнения проводятся по той же схеме, что и на четвертом месяце жизни. Добавляются и новые, очень важные упражнения: присаживание за отведенные в стороны руки из положения лежа на спине, переступание при поддержке за туловище, ползание на четвереньках, локтях и коленках.

Вначале упражнения делаются 1-2 раза, затем 3-4. В конце месяца для присаживания используются кольца, за которые держится ребенок. Ранее разученные упражнения повторяются теперь по 6-8 раз.

**Нина Эйрих,**  
детская медсестра

## Сканворд с картинками



## Говорят дети

4-летний Сеня обозвал своего брата, за что оказался в углу.

Из угла Сеня обиженно выговаривает брату:

– Дим, это я из-за тебя языком махал...

\*\*\*

– Лохмастые, ушастые, плешастые...

– Лиза, кто такие «плешастые»?

– Которые пляшут!

\*\*\*

– Верочка еще маааленькая девочка... Но чуть-чуть большая...

\*\*\*

Собрались гулять.

– Максим, ты шапку одел?

– Забыл...

– Что же ты голову не забыл?

– Ну, как я ее забуду, она же у меня прицеплена!

\*\*\*

Диме 5 лет. Утром 8 Марта:

– Мама, я тебе стих сочинил: «Здравствуй, милая моя, ты красивая, как я!»

\*\*\*

Мама спрашивает:

– Миша, сколько тебе годиков?

3-летний Миша показывает пять пальцев, хотя всегда показывал три.

Мама:

– Так, а теперь убери лишние пальчики.

Миша (возмущенно):

– Мама, у меня нет лишних пальчиков!



Настеньке 2,5 года.

Съела весь завтрак.

– Мама, я все съела, буду большая и сильная, и буду Диму (старшего брата) защищать.

– От кого же ты Диму-то будешь защищать?

– Ну, от страха!

**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

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-



Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

держке МБФ «Міжнародний Альянс по ВІЧ/СПІД в Україні» в рамках реалізації програми «Підтримка з метою профілактики ВІЧ/СПІД, лікування і ухода найбільш уязвимих груп населення в Україні».

Изложенные здесь мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издавшей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения МБФ «Міжнародний Альянс по ВІЧ/СПІД в Україні».