



# ПРАВО НА МАТЕРИНСТВО

Если у вас есть ВИЧ и вы уже беременны или планируете забеременеть, то важно, чтобы вы принимали сознательные решения на основании достоверной информации. Сознательное решение значит то, что вы знаете и понимаете все современные возможности для сохранения и защиты собственного здоровья и здоровья своего ребенка.

## Основные факты о ВИЧ и беременности

Беременность сама по себе не ухудшает течение ВИЧ-инфекции, если отсутствуют другие опасные воздействия (курение, употребление наркотиков, передающиеся половым путем инфекции, гинекологические проблемы и др.).

ВИЧ-инфекция не влияет на течение беременности. Осложнения как у матери, так и у ребенка могут возникнуть, если у матери возникают сопутствующие ВИЧ болезни.

Во время беременности нужно предпринимать всё возможное для предотвращения сопутствующих ВИЧ болезней.

ВИЧ-инфекция не наносит вреда развитию плода. Главная опасность, которую может представлять ВИЧ во время беременности, – это инфицирование плода. Риск инфицирования можно значительно снизить, если применять все возможные методы профилактики.

## Возможные способы передачи ВИЧ-инфекции от ВИЧ-позитивной матери к ребенку

- ◆ Во время беременности через плаценту.
- ◆ Во время родов при соприкосновении плода с физиологическими жидкостями ВИЧ-позитивной матери – во время родов передача инфекции происходит чаще всего.
- ◆ При кормлении грудью – молоко ВИЧ-позитивной матери содержит вирус. Если не использовать меры профилактики, то риск инфицирования ребенка составляет 25-30%, однако, при применении всех возможных профилактических мер риск инфицирования можно снизить до 1-2%.

## Что думают другие?

Если вы планируете беременность или уже беременны и у вас есть ВИЧ-инфекция, то можете встретить людей, которые считают, что для ВИЧ-позитивной женщины

слишком опасно иметь ребенка. Такой подход может быть даже у ваших близких или друзей. Это несправедливо или просто неправильно. Помните, что, возможно, у них не совсем достоверная информация о ВИЧ.

Время от времени и у вас тоже могут возникать такие вопросы. И все-таки, выбор иметь или не иметь ребенка всегда очень личный, и на него не могут влиять мнения других людей.

Однако, в любом случае, это решение должно быть всегда продуманным, а ребенок – желанным.

Хотя полностью исключить риск передачи ВИЧ-инфекции от матери к ребенку невозможно, на сегодняшний день все-таки существует достаточно возможностей, чтобы этот риск значительно уменьшить. Помните, что нет единого правильного решения для всех, но может быть правильное решение лично для вас.

Если вы забеременели, то нужно знать, что вы не делаете ничего неправильного, если хотите иметь ребенка. Ищите поддержку у более осведомленных людей. Никогда не забывайте, что к вам, как и к каждому человеку, нужно относиться с уважением и достоинством!

## Меры профилактики передачи ВИЧ-инфекции от матери к ребенку

- ◆ Консультирование и тестирование на ВИЧ.
- ◆ Антиретровирусная профилактика и терапия во время беременности.
- ◆ Безопасное родовспоможение.
- ◆ Безопасное (искусственное) вскармливание.

## Есть ли у ребенка ВИЧ-инфекция или нет?

Чтобы получить окончательный ответ на этот вопрос потребуется время, пока ребенку не исполнится 1,5 года. В течение этого времени у ребенка регулярно берутся ана-



Национальная линия телефона доверия по проблеме ВИЧ/СПИД:

**0-800-500-451**

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

лизы крови. Наличие вируса иммунодефицита человека определяют тестом антител к ВИЧ, который у всех детей, рожденных ВИЧ-позитивными женщинами, вначале положительный. Ребенок получает при рождении антитела матери, поэтому пройдет какое-то время, пока он сам не начнет их вырабатывать. Антитела матери окончательно пропадают из крови ребенка к 18 месяцу жизни. Если ребенок родился всё-таки ВИЧ-позитивным, то это, как правило, можно установить уже в первые несколько месяцев жизни.

## Важно знать:

- ◆ Хотя полностью исключить риск передачи ВИЧ-инфекции от матери к ребенку невозможно, на сегодняшний

день всё-таки достаточно возможностей, чтобы этот риск значительно уменьшить.

- ◆ Следует как можно раньше обратиться к гинекологу и врачу-инфекционисту, поскольку первые три месяца беременности крайне важны для развития плода.
- ◆ Беременность не ускоряет протекания ВИЧ-инфекции.
- ◆ ВИЧ-инфекция не влияет на нормальное течение беременности.
- ◆ ВИЧ не вредит развитию плода.

Ангела Николаенко

Новорожденный только что «вышел» из утробы матери, где был в полнейшей безопасности. Там он постоянно слышал биение ее сердца, привык к определенному материнскому запаху, научился замечать перемены в ее настроении. Он чувствовал себя неотъемлемой частью мамы. Это ощущение после родов нигде не исчезает, оно сохраняется еще почти полгода. Однако, теперь малыша окружает яркий свет, волнует море пугающих звуков, он чувствует холод, ему может быть жарко. Кроме того, нужно самостоятельно дышать, а чтобы выразить недовольство, приходится еще и кричать. И главное – он больше не чувствует себя в безопасности. Зато, когда снова оказывается рядом с мамой, погружается в знакомые запахи, ритмы и... сразу успокаивается.

## Полезный сон

Обычно сон малыша врачи называют неглубоким. Для ребенка такого возраста это нормально. Ведь поверхностный сон «придуман» природой не зря. Если кроха поперхнулся, задыхается, хочет кашлянуть, из неглубокого сна ему легко выйти и дать сигнал – со мной что-то не так.

Если же мама и ребенок спят отдельно, это для малыша –

# СПИ, МОЯ КРОХА...

стресс. И защитной реакцией на него становится глубокий продолжительный сон. А это может быть даже опасно. Многие слышали о синдроме внезапной смерти новорожденных: когда во время сна останавливается дыхание. Естественно, это случается редко. Но если ребенок спит с мамой, она сможет вовремя заметить, что с ним происходит, и немедленно заставит его дышать. В начальной стадии этого опасного явления достаточно коснуться крохи, расшевелить его. И все будет в порядке.

В процессе же неглубокого сна младенец всегда отмечает, где находится мама. И если ее нет, он пугается, сон нарушается, а это нежелательно для правильного формирования мозга и нервной системы. Но когда мама рядом, они постоянно соприкасаются – кроха спокоен, а у мамы прибывает молоко.

## Только вместе

Гормон пролактин «отвечает» за образование молока и активно вырабатывается по ночам, когда мама кормит ребенка с 2.30 до

7.30 утра. Если же ночного кормления не происходит, действие гормона постепенно сходит на нет, и количество молока уменьшается.

Учтите: требование кормления ночью – нормальная потребность детского организма. Ломать ее для своего удобства нельзя. Это станет психологической травмой для ребенка.

У совместного сна много плюсов как для развития, так и для кормления малыша. Во-первых, он решит проблему ночных «подскакиваний», что удобно и вам, и младенцу. Во-вторых, ребенок, спящий с мамой, естественным образом касается ее и тем самым стимулирует выработку молока. В-третьих, днем у вас не всегда есть время на тесное общение с малышом, эти часы «некасааний» и будут восполняться при совместном сне с новорожденным. Это мнение психологов. Следовать ему или нет, решать, конечно, только вам.

## Откуда родом страхи?

Примечательно, что по статистике дети, которые с рождения спали в отдельной постели, года в

два вдруг начинают испытывать беспричинные страхи не только ночью, но и днем. Особенно остро они переживают, когда остаются одни.

Вот почему ежевечернее укладывание малышкой – целая проблема для некоторых родителей. Мало того, маленький человек пяти или даже шести лет часто упорно требует, чтобы ему разрешили спать в родительской постели, поскольку боится темноты. У него расстроена психика, ему трудно контролировать свои чувства и страхи.

Стоит ли доводить до этого, если малыши, спящие с пеленкой вместе с мамой и папой, после «перевода» в свою кровать достаточно легко засыпают и страхи их, как правило, не мучают?

## Ваш выбор

Безусловно, совместный сон с младенцем сопряжен с неудобствами. Непросто хорошо отдохнуть, когда малыш у вас под боком. Проконсультируйтесь с педиатром, как грамотно организовать совместный сон с крохой и выбрать удоб-

ную позу для ночного кормления. Но главное, что нужно понять, – желание ребенка сосать ночью грудь и спать около мамы не дурная привычка, а психологический и физиологический комфорт для него.

Может, и не нужно с этим бороться?!

## Плюсы совместного сна

- ◆ Многие считают: спать с мамой негигиенично. Это не так. В период грудного кормления мама и дитя имеют одну и ту же микрофлору.
- ◆ Молодые мамы часто боятся во сне задавить новорожденного. Найдите удобную позу, и подобный риск будет полностью исключен. К тому же, ваш сон очень чуткий.
- ◆ Избаловать грудничка тем, что он спит в родительской постели, нельзя. Ему так спокойнее и уютнее.

Ирина Вивчар,  
социальный работник-  
воспитатель

# ВРЕМЯ ВОЗРОЖДЕНИЯ

## после рождения

В зависимости от многих обстоятельств, преимущественно от течения беременности и родов и индивидуальных особенностей роженицы, послеродовой период продолжается от 6 до 8 недель. В течение этого времени организм женщины полностью или почти полностью возвращается к тому состоянию, которое имело место до наступления беременности.

Врачи выделяют ранний послеродовой период – это первые 8-12 дней после родов, и поздний.

### Ранний послеродовой период

В течение этого времени ваш организм приходит «на круги своя», восстанавливая функции всех органов и систем после беременности и родов. Во время беременности ваша матка являлась надежной защитой и уютным домом малыша. За 9 месяцев она, конечно же, изменилась, стенки матки стали тоньше, она увеличилась в несколько раз. И после родов ей

меняется, кровь исчезает, количество выделений полностью прекращаются.

Если через несколько дней после родов выделения внезапно прекратились, это повод для немедленного обращения к врачу. Хорошей профилактической мерой против застоя крови является движение. Если женщина не лежит, а ходит, восстановление происходит быстрее. Однако нагрузки нужно увеличивать постепенно. Во избежание осложнений женщине нельзя поднимать тяжести. Обычно врачи не рекомендуют поднимать никакие предметы тяжелее ее ребенка. Нужно избегать переохлаждения.

### Поздний послеродовой период

Продолжительность этого периода – до 6-8 недель после родов. На 10-14-й день после родов рекомендуется посетить гинеколога. Это нужно, чтобы врач мог проследить, насколько все идет хорошо. Обязательно соблюдайте гигиену, принимайте ежедневно душ, для гигиены половых органов можно пользоваться настоями трав ромашки, череды, календулы.

Особенно настои трав полезны женщинам, у которых во время родов были разрывы. У не кормящих грудью женщин, а также у некоторых кормящих (примерно у 20%) на 6-8-й неделе после родов наступают менструации. У остальных кормящих женщин менструации не проходят в течение всего периода кормления ребенка грудью. Это связано с гормональными перестройками организма, с защитой организма от нежелательной беременности в то время, когда мама еще не собрала силы после предыдущих родов.

Чаще всего первые менструации носят ановуляторный характер, то есть зрелая яйцеклетка не выходит из яичника. Однако, в некоторых случаях овуляция все же может произойти, и беременность наступит. Поэтому заблаговременно надо подумать о способе предохранения.

Предохраняться необходимо сразу же, не надеясь на то, что выделение молока – гарантия контрацепции. Самая лучшая контрацепция для молодой мамы – презерватив. Но возможны и другие способы контрацепции, главное, чтобы вы выбрали их вместе со своим лечащим врачом-гинекологом.

**Людмила Чинякова,**  
врач акушер-гинеколог



# БРАТЬЯ И СЕСТРЫ

(Начало на 1-й стр.)

братик или сестричка. Поиграть с ним в младенческие игры. Можно достать одежду, из которой он вырос, его прежние игрушки. Рассказать, как все было рады в свое время его появлению, его первой улыбке, первым шагам и т. д. Вспомнить смешные и милые случаи, связанные с его младенчеством. Приемы могут быть самыми разнообразными. Главное, чтобы ребенок понял: его любили тогда и продолжают любить сейчас.

Подчеркивайте: вы гордитесь тем, что у вас есть взрослый, самостоятельный и умелый ребенок, к которому можно обратиться за помощью. Но это не значит, что у него появились только новые обязанности. Дайте старшему сыну или дочери почувствовать преимущества их нового положения. Например, можно разрешить ему ложиться позже спать или предоставить другие привилегии.

### Можно ли любить всех одинаково?

Современные специалисты по вопросам воспитания утверждают – это иллюзия. Невозможно всех детей в семье любить одинаково. Уже потому хотя бы, что они – разного возраста (воспитание близнецов – особый разговор). Так что не стоит упрекать себя, если не получается уделить внимание всем детям поровну. Да и как это можно измерить? Тем более, что к детям разного возраста и внимание, и любовь нужно проявлять по-разному. Главное, чтобы не было явного предпочтения одного ребенка другому.

### Ревность братьев и сестер

Ревность может испытывать любой человек, независимо от

его возраста и статуса. Чаще всего это чувство возникает как проявление низкой самооценки, неуверенности в себе, страха лишиться чьей-то привязанности. Понятно, что ребенок не должен испытывать недостатка в любви и заботе близких.

С другой стороны, не следует формировать у него чувство исключительности. Постепенно он поймет, что забота требуется не только ему одному. Например, еще бабушке и бабушке, другим близким людям. Тогда появление другого ребенка в семье не станет для него источником нескончаемых переживаний.

Нередко взрослые более явно и оперативно реагируют на неодобримое поведение ребенка. А положительное поведение воспринимают как нечто само собой разумеющееся. Некоторые дети понимают это так: легче получить негативное внимание, чем трудиться и делать что-то хорошее. Постарайтесь, чтобы ваш ребенок понял: он получит от вас больший отклик и интерес, если будет вести себя одобряемыми способами. Не исключено, что через какое-то время он поменяется ролями с младшим ребенком – скорее того будут воспринимать как капризулю и озорника.

### Ссоры и драки

Нет такой семьи, в которой отношения между братьями и сестрами складывались бы исключительно гладко, безо всяких проблем. Это возможно разве что, когда разница в возрасте детей очень велика – пятнадцать лет или больше. Чувства беспомощности и бессильной ярости при виде ссорящихся детей знакомы большинству родителей.

Американские мамы и практические психологи Адель Фабер и Элен Мазлиш предлагают несколько правил в помощь родителям.

– Не осуждайте ребенка и не запрещайте ему высказывать негативные чувства по отношению к младшему брату или сестре. Лучше помогите ему осознать эти чувства и покажите, что вы их понимаете, сочувствуете ему. Например: «Я понимаю, ты боишься, что мы будем меньше любить тебя?». Ребенок поймет, что именно его огорчает и тревожит. Во все не появление нового малыша, а страх потерять чувство защищенности, которое ему давала уверенность в вашей нераздельной любви к нему.

– Не требуйте сразу проявления позитивных чувств, это лишь усиливает негативные эмоции. Когда ребенок успокоится, хорошие чувства придут сами собой. Все зависит от вашей собственной манеры общения, от вашей способности любить и выражать позитивные чувства.

– Учите детей выражать свой гнев, протест, дурное настроение безопасным и безвредным для окружающих способом. Например, в символической форме: через рисунок, лепку, неотправленное письмо, стихи и т. д. Но не в ругани и не в драках. Рисунок можно смять, порвать на мелкие кусочки, выбросить и т. п.

– Драки между детьми прекращайте немедленно, но старайтесь не заниматься выяснением, кто прав, а кто виноват. Просто уделите больше внимания пострадавшему. Постарайтесь, чтобы за детьми не закреплялись постоянные роли обидчика или жертвы. Не приучайте к тому, что любую ссору разбирают родители. Выберите момент, когда дети спокойны, не конфликтуют между собой. Тогда и обсудите с ними, как можно конструктивно разрешать конфликты или споры.

**Наталья Ополинская,**  
психолог



опять необходимо измениться, принять свои первоначальные форму и размер, для этого матка сокращается, и первое время могут ощущаться болезненные сокращения внизу живота, так называемые «послеродовые схватки», чаще всего во время кормления.

При этом можно делать легкий поглаживающий массаж живота и растереть поясницу. В течение десяти дней формируется шейка матки, затем полностью закрывается маточный зев, внутренняя поверхность матки выстилается новым эпителием к концу послеродового периода. Пока идет восстановление, у женщины наблюдаются вагинальные выделения, в течение первых пяти дней они обильные, похожи на сильные менструации. Постепенно их характер из-



Откуда такая в этом уверенность – сказать сложно. То ли большинство особ женского пола рассуждает по принципу – кто использует, тот и покупает, то ли и в этом вопросе сказывается мысль о том, что защищать и заботиться – о чем угодно – должен мужчина. И если с вопросом о презервативах все более-менее понятно – их проще купить мужчине (хотя, продают, конечно, и женщине тоже), то вопрос о защите в целом остается открытым. Впрочем, сколько женщин и девушек уже страдали от такой точки зрения, столько продолжают быть свято уверены в том, что «мужчина должен». Лично я с такой точкой зрения не совсем согласна.

### Кому это нужнее?

Те же презервативы защищают одновременно и от инфекций, передающихся половым путем, и от нежелательной беременности, что весьма существенно. И если в первом случае защита в равной степени необходима и ей, и ему, то в случае неожиданной и нежелательной беременности женщина окажется в более уязвимом положении, она гораздо сильнее будет ощущать последствия такой бездумности. Поэтому логично предположить, что женщина и должна в большей степени, чем мужчина, заботиться о собственной безопасности, в том числе и покупать презервативы (или хотя бы уточнять у мужчины их наличие). Часть мужчин такой точки зрения и придерживается, кроме, конечно, тех, кого воспитывали в духе «истинного джентльменства», и для кого забота о даме – естественное обязательство.

### Таблетки или презервативы?

Но если разобраться, то на одних презервативах контрацепция не заканчивается. Есть еще и таблетки, которые женщина принимает для предотвращения бере-



# ПРО ЭТО БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

Когда у женщин возникает резонный вопрос: «разве это я должна заботиться о безопасности секса?», то большинство почему-то отвечает: «нет, не я, а мужчина».

менности. Хотя между этими средствами существует значительная разница. Таблетки хороши для стабильных пар, где все понятно в сексуальных отношениях. Женщина пьет таблетки по определенному плану, а сексом можно заниматься почти всегда, когда этого хочется. И риска забеременеть почти никакого.

Презервативы чаще выбирают те, у кого нет постоянного партнера и сексуальную жизнь предсказать довольно сложно – сегодня есть, потом месяц нет... Латексное изделие позволяет предотвратить беременность «локально», только тогда, когда есть такая ве-

роятность. Но и минус у него тоже значительный – его частенько не бывает «под рукой» в нужный момент, от его использования могут усердно отказываться.

Но между ними существует и другая, более «психологическая» разница – в «таблеточном» случае за все возможные последствия отвечает женщина, а в случае с презервативом – мужчина. Впрочем, такое перекалывание ответственности на плечи одного партнера кажется мне слишком примитивным. Все-таки, в процессе участвуют двое, а значит, и о безопасности должны заботиться оба.

Как это организовать? Довольно просто. Мой совет всем женщинам – купите пару презервативов и положите их в сумочку. Они выручат вас, когда ваш мужчина будет спешить на свидание и не успеет забежать в закрывшуюся уже аптеку. Предвижу возражения некоторых дам (особенно молоденьких): «Как это я буду покупать презервативы сама!».

В то же время побеседуйте со своим партнером о возможности (или невозможности) использовать противозачаточные таблетки. И не вините мужчину в том, что он что-то не сделал. Сделайте это сами!

### Я его не люблю!

«Я никогда его не использую», «С ним теряются ощущения», «Я его не люблю», – эти и многие другие фразы того же содержания можно услышать от некоторых зрелых мужчин и молодых парней. Они ни в какую не хотят пользоваться презервативом и могут мотивировать и объяснять это чем угодно – начиная с аллергии (или слишком большого размера) и заканчивая нежеланием «портить ощущения даме» или «делать паузу, чтобы его надеть».

Вы можете спорить с таким экзотическим до хрипоты, доказывая, что он не прав, а можете наотрез отказаться от продолжения. Но есть и третий вариант, который, правда, необходимо просчитать заранее. У женщины (хоть и вряд ли с собою в сумочке) могут оказаться специальные контрацептивные вагинальные свечи. Они хоть и дают меньшую защиту, чем презервативы, но все же лучше, чем ничего. В таком случае ответственность за безопасность снова оказывается на плечах женщины.

В любом случае, хотим мы этого или нет, забота о безопасности в современном мире – дело женщины. И нужно научиться заниматься этим с умом и... удовольствием. Как сексом!

Анжела Николаенко

# 6 главных ошибок в воспитании ребенка

Почему мы отдаляемся от детей? Почему у них заводятся секреты?

**1 Гипопротекция.** Родители не контролируют поступки ребенка. У него – повышенная свобода действий. Мама и папа не знают, где и с кем их сын (дочь) проводит время, чем увлекается. Родители формально выполняют свои функции, но не вкладывают в воспитание личностного смысла. В результате ребенок вынужден искать необходимые ему ценности и нормы вне семьи. И иногда эти нормы наносят вред его здоровью, психике или обществу.

**2 Гиперпротекция.** Усиленный контроль над ребенком. Родители следят за каждым шагом своего чада и заставляют его копировать собственную ценностно-нормативную систему. Личность ребенка игнорируется. В результате одни дети чувствуют себя беспомощными, у них развивается потребительская позиция по отношению к миру, обостряются конфликты со сверстниками. А другие, наоборот, бурно протестуют, поступая назло родителям и обществу.

**3 «Кумир семьи».** Родители стремятся удовлетворить все потребности ребенка, оградить от трудностей. В итоге дитя становится эгоцентричным, всегда желает быть в центре внимания, все получать без труда. А, сталкиваясь с реальными жизненными трудностями, оказывается не в силах с ними справиться. Да и родителей, зачастую, ни во что не ставит.

**4 Эмоциональное отвержение.** Воспитание по типу Золушки. Мать или отец тяготятся ребенком, который ощущает это (особенно, если в семье есть другой ребенок, получающий больше внимания). В результате маленький человечек становится ранимым, чувствительным, обидчивым и скрытным.

**5 Семейная тирания.** Суровое отношение и расправы за мелкие проступки и непослушание вызывает у ребенка страх перед родителями и ожесточение. Он усиленно ограждает от них свою личную жизнь. Из таких детей нередко вырастают жестокие люди.

**6 Воспитание вундеркинда.** Мама и папа стремятся дать ребенку как можно лучшее образование, развить его способности, которые нередко оказываются мнимыми. Кроме учебы в школе, ребенок занимается музыкой, иностранным языком, спортом... При этом он лишается возможности играть, общаться со сверстниками. И протестует против такого режима! Пытаясь избавиться от чрезмерных нагрузок, выполняет их формально, становится тревожным, у него появляются страхи и тайны.

(По материалам [www.edinstvennaya.ua](http://www.edinstvennaya.ua))

# ЧЕГО В СОКАХ ТОЛЬКО НЕТ?!

Среди обилия блюд и продуктов, которые нам предоставляет современное общество, очень сложно выбрать действительно подходящую пищу. Этого не дано от рождения, этому надо учиться. Только немногие из людей могут сделать правильный выбор.

Прилавки наших супермаркетов украшают соки в огромном ассортименте. Да и реклама «соблазняет» на безграничное «блаженство». А вот об истинной пользе этих напитков мало где можно узнать. Кажется, натуральный, полезный продукт, и пить его можно сколько душе угодно. Однако это не совсем так.

1. Надо помнить, что в соках и сокосодержащих напитках много сахара (порядка 60 г. на 250 мл.). Поэтому соки достаточно калорийны: легко подсчитать, что литр сока может содержать от 900 до 2000 ккал – почти суточная потребность в энергии. Большинство соков повышают аппетит. Это опять же лишние килограммы веса. А если серьезно, то и сахарный диабет.

2. Часто на упаковке напитков указано, что они произведены «без добавления сахара». Но обольщаться не стоит, сахар в этом случае заменен на искусственный подсластитель: сахарин, аспартам, ацесульфам, которые не лучше сахара, особенно в избыточных количествах.

3. Кроме того, в соках содержится много кислоты, которая разрушает эмаль зубов, связывает кальций, превращая его в нерастворимую трудно усваиваемую форму. В таком случае проблемы остеопороза еще более углубляются.

4. Соки противопоказаны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: гастритах с повышенной кислотностью, колитах, язвенной болезни желудка и энтероколитах. Большое количество выпитого сока может вызвать расстройство кишечника.

5. Оценка пищевой ценности сока осуществляется с точки зрения технологии его производства. Наиболее распространенным способом обработки и приготовления соков является его концентрация, т.е. упаривание. При этом объем уменьшается в шесть раз. Такая

процедура необходима для удобства транспортировки; затем на местах в сок добавляют воду. В процессе концентрации при действии высокой температуры в соке разрушаются многие ценные компоненты: аминокислоты и углеводы, вступающая в реакцию, изменяют свою структуру. Разрушаются витамины, ради получения которых мы и употребляем этот продукт.

Производители при восстановлении сока иногда воды добавляют и побольше, а для придания вкуса кладут сахар, лимонную кислоту, ароматизаторы и консерванты. И получаем в результате сокосодержащий напиток вышеописанного состава. Понятно, что пользы от такого «сока» гораздо меньше, чем мы ожидаем, приобретая «натуральный» сок. Тем не менее, даже такой напиток намного безопаснее, чем газировка, которую наши дети пьют почти каждый день.

В заключение: внимательнее читайте надписи на упаковках. А еще лучше стараться готовить или покупать только натуральные свежеприготовленные соки.

Ирина Вивчар

**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, ИПП, вирусных гепатитов среди групп риска Николаевщины».  
Продукция издана при финансовой под-

держке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках реализации программы «Построение устойчивой системы предоставления комплексных услуг по профилактике ВИЧ, лечению, уходу и поддержке для групп риска и ЛЖВ 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».