

Здоровья вам и вашим детям!

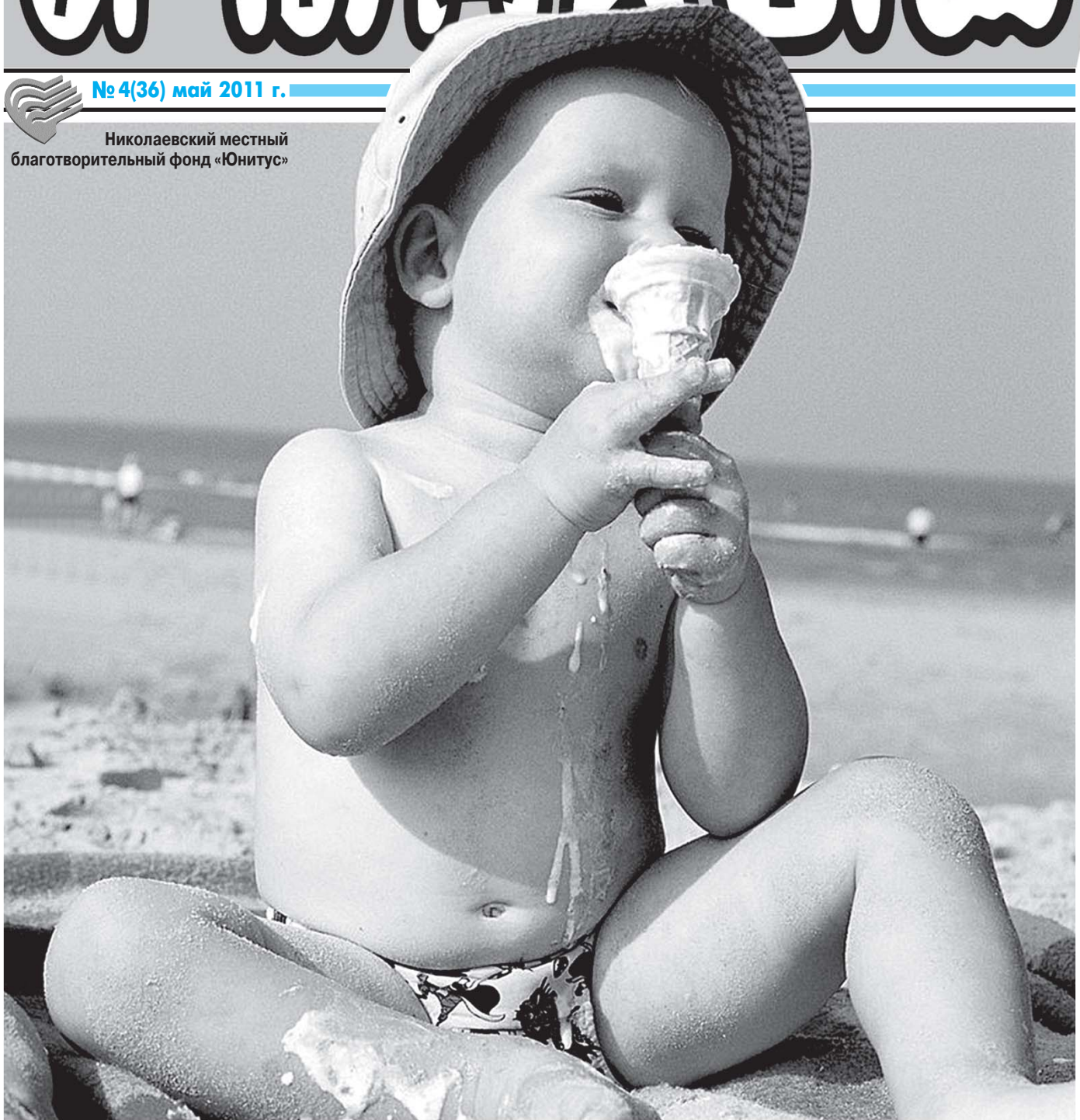
# МАМА

## и МАЛЫШ

№ 4(36) май 2011 г.



Николаевский местный  
благотворительный фонд «Юнитус»



### В НОМЕРЕ:



Скорее всего, выражение «ритуалы засыпания» вам знакомо. Конечно, современные родители очень активно интересуются информацией по развитию и воспитанию детей. Но давайте разберемся подробнее, что же это такое – ритуалы засыпания? Зачем они нужны? В каких ситуациях? Какие они бывают? На самом деле все просто. Определение этому термину мог бы дать любой из вас!

Читайте на 2-й стр.



Кому из родителей, даже самых здравомыслящих, не рисуются время от времени страшные картины того, какие опасности могут подстергать их любимого малыша на улице? Как же обезопасить малыша в наше беспокойное время? Помогут вам в этом наши советы.

Читайте на 3-й стр.



Вы привыкли регулярно посещать салоны красоты и SPA-центры? Однако многие полезные для внешнего вида процедуры способны навредить как будущему ребенку, так и самой беременной. Это особенно актуально на ранних сроках беременности. Впрочем, отказываться от ухода за собой не стоит, ведь существует масса вполне безобидных процедур для беременных.

Читайте на 4-й стр.

# Я НА СОЛНЫШКЕ СИЖУ...

Вот и подходит к концу весна, скоро лето, пора отпусков. Многие родители отправятся с детьми на море. В это время особенно актуальными для мам становятся вопросы пребывания детей на солнце. «Можно ли держать младенца под его лучами, с какого возраста начинать, в каких условиях?» – вот вопросы, которые мамы часто задают педиатрам. Рекомендации по этому поводу дает врач-педиатр Елена Говорун.

В этой области, как и во всем, что связано с уходом за младенцем, надо действовать разумно. Конечно, вы можете подставлять малыша под солнечные лучи, но проблема ставится совершенно по-разному в зависимости от того, родился ли ваш ребенок в октябре, и вы понемногу приучаете его к весеннему солнышку, или в мае,

и вы собираетесь в 3 месяца везти его на юг.

Младенцев, даже совсем крошечных, можно выставлять на солнце, начиная с ножек и ягодиц и действуя постепенно. Это можно делать и с двухмесячным ребенком, но, если вы живете в очень жарких краях, не торопитесь, начинайте солнечные ванны по утрам или под вечер, избегая самого жаркого времени дня. Голова и торс у малыша всегда должны быть прикрыты, во всяком случае, сначала, и, главное, открывать его надо постепенно.

В зависимости от того, какого цвета у ребенка кожа, светлая или смуглая, он может быстрее или медленнее загорать, и что может быть прекраснее сплошь коричневого годовалого ребенка, который бегаёт голышом по пляжу!

В этом возрасте, надев на ребенка ши-

рокополую шляпу, вы можете подолгу держать его на солнце, но – внимание! – только при том условии, если он уже немного загорел, и, возможно, в некоторых случаях не помешает смочить шляпу водой, чтобы голова оставалась влажной.

Ни в коем случае нельзя оставлять младенца с белой кожей на солнце дольше нескольких минут, потому что:

- ♦ могут возникнуть значительные, второй степени, ожоги кожи с водянистыми пузырями (их появление вызвано отделением верхнего слоя кожи), с повышением температуры, причем, впоследствии у ребенка останутся плохо и медленно заживающие следы;
- ♦ может произойти тепловой удар, тяжелое проявление солнечного удара, с головной болью, рвотой, высокой темпе-

ратурой; его можно избежать, если по-прежнему поить ребенка, давать ему пить, как только он захочет, и не подставлять его надолго под солнечные лучи.

Все эти рекомендации продиктованы простым здравым смыслом и прекрасно известны мамам. Но вы не должны бояться солнца, воды, пляжа – ребенок там чувствует себя счастливым, потому что ощущает свободу. Надо только проявлять осторожность, постепенно увеличивать продолжительность пребывания на солнце, всегда прикрывать ребенку голову, давать ему много пить, использовать не вызывающие аллергии защитные кремы, которые в первые дни будут полностью, а впоследствии частично преграждать путь солнечным лучам.





## Истории жизни с ВИЧ Слезы - прочь!

**Я живу с «этим» уже лет шесть. Но до сих пор, вспоминая тот день, когда узнала о своем статусе, на глаза наворачиваются слезы. Мне муж ничего не говорил до последнего, и его родители, которые знали что он болен, молчали. А у меня доченька уже была, я ее грудью кормила почти полтора года. Какой большой риск был!**

Я из отпуска вернулась отдохнувшая такая, загорелая и счастливая... Звонят и говорят, чтобы пришла по такому-то адресу в больницу. Пошла, а когда увидела вывеску на этой самой больнице, чуть не упала. В общем, оказалось, что у меня положительный результат. Смотрю на врача и понять не могу: радоваться или плакать? Положительно – это вроде хорошо, а не нет...

Потом ребенка все проверяли, а что со мной творилось, вспоминать не хочу... Плакала постоянно. Ребенка присплю и рыдаю... Один раз дочь проснулась и спрашивает: «Мама, ты почему плачешь?» А я не могу остановиться. Так она со мной вместе заплакала.

В таком состоянии я долго была. С мужем мы разошлись. И вообще зареклась: чтобы еще с каким-нибудь мужиком чтонибудь – ни за что! Конечно, не надо было так убиваться, это я уже потом поняла, когда познакомилась с одним парнем. На-

чали встречаться, все было хорошо, и к ребенку моему он относился прекрасно. Проблема появилась через несколько месяцев, когда он никак не мог понять, почему мы предохраняемся презервативом. Ведь сейчас так много всяких способов!

Я долго не решалась рассказать, все «отмазывалась», что не хочу пить таблетки и все такое... Решилась только месяцев через девять. Он все принял, обнял меня, поцеловал... Через год свадьбу сыграли, а потом и ребеночка родили (он уговорил). Сейчас доченьке уже 10 месяцев. Анализы хорошие, надеюсь, и дальше все будет хорошо.

Я стою на учете, регулярно езжу в СПИД-центр. Во время беременности принимала терапию, сейчас ее отменили. В общем, живу как все. А то, что до сих пор с мужем предохраняемся презервативами, уже привыкли.

P.

## Не опускайте руки!

**В жизни всякое бывает. Но никогда не надо опускать руки. Моя история – тому подтверждение.**

Год назад забеременела. Мне уже 31 год, ребенка давно хотелось, но то работа, то повышение по службе, все некогда. Вроде все есть: и зарплата хорошая, и квартира, машина. Решили с милым – все, рожаем. И вот становлюсь я на учет, анализы – ВИЧ! Чуть руки на себя не наложила, жить не хотелось, не спасали даже мысли о ребенке. Подала заявление об увольнении.

Любимый поддерживал, как мог, постоянно твердил, что все будет хорошо. Он

сдал анализы – у него отрицательный результат.

Аборт решили не делать. Осложнений никаких, только город маленький, в женскую консультацию как ни придешь – косятся. Вся карточка расписана – ВИЧ-инфекция на каждой странице.

Но я всю жизнь была неисправимой оптимисткой. И жизнь постепенно начала налаживаться. Теперь у меня прекрасный сын – 5 месяцев, у него отличный отец, души в нем не чают. Стала привыкать к диагнозу, много читала, поняла – это еще не приговор. Проживу, ребенка выращу, а там, глядишь, и лекарство создадут.

Лилия, участница пректа

**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>**



## Улыбка для мамы

**Сознательная улыбка, которой предшествует «бесмысленная улыбка», вызываемая чувством сытости, появляется у младенца, примерно, в возрасте одного месяца, возможно, чуть раньше или чуть позже, обращена она к вам и появляется в ответ на вашу улыбку, на ласковый тон вашего голоса. Grimаска, возникающая на лице младенца, через несколько дней сменяется настоящей, вполне определенной улыбкой, которая отныне станет проявлением радости и удовольствия.**

Поначалу перед тем, как улыбнуться, ребенок становится сосредоточенным, внимательным, напряженным, а иногда даже немного возбуждается, машет ручками, выгибает спину, двигается всем телом; позже вместо всех этих движений он научится протягивать к вам ручки. Эти движения еще нельзя назвать вполне осознанными, но они намеренные, малыш всем телом выражает свои чувства. В 2 месяца он уже не так часто будет улыбаться, потому что теперь ребенок хорошо знает своих близких, и только им он будет улыбаться, едва увидит; но чужого человека, не так хорошо ему знакомого, он сначала внимательно рассмотрит и лишь потом, если тот ему понравится, улыбнется.

Улыбка, которая становится все более энергичной и заметной, предшествует смеху: первые попытки засмеяться ребенок делает

в 2 – 2,5 месяца, и поначалу эти звуки больше напоминают кудахтанье. Это еще не тот звонкий смех, который иногда появляется у детей очень рано, между 3 и 4 месяцами.

Какой это чудесный момент – вы забавляете, щекочете, гладите по животу или подбрасываете на руках своего ребенка и впервые слышите его залихватистый смех!

Когда малыш немного подрастет, когда ему исполнится семь-восемь месяцев, его жизнерадостность и постоянная веселость будут главными доказательствами его душевного здоровья, того, что он гармонично развивается, и того, что он вполне счастлив.

Это не означает, что полуторагодовалый ребенок не начнет проявлять большей сдержанности по отношению к посторонним, например, к своему врачу. Но вы быстро заметите, какой характер у вашего малыша – легкий и веселый или хмурый и печальный.

Если какие-нибудь черты характера и зависят в действительности от отношений с окружающими, то это именно веселость, жизнерадостность, которые, на мой взгляд, естественно присутствуют у новорожденного и развиваются или нет в зависимости от того, в какой обстановке растет ребенок, какие лица видит вокруг себя. Если это веселые, улыбающиеся лица, если с ребенком разговаривают ласково и не проявляют по отношению к нему агрессивности, улыбка и смех будут его постоянными спутниками.

И, поскольку внешние проявления все-таки являются отражением внутренних качеств, вы будете знать, что ваш ребенок, по крайней мере, умеет быть счастливым.

Нина Эйрих,  
детская медсестра



## СПИ, МОЯ РАДОСТЬ, УСНИ!

**Ритуалы засыпания – это некие процедуры, манипуляции, которые проводятся минут за 20-30 до сна, и повторяются каждый день в одно и то же время, в определенной последовательности для формирования у ребенка «установки» на сон.**

Как же так получается, что ритуалы засыпания так магически действуют на ребенка? Действия, которые повторяются регулярно (в данном случае процедуры перед сном) и имеют почти всегда один исход (в данном случае сон) устанавливают определенную временную условно-рефлекторную связь. Ритуалы засыпания настраивают организм

на сон, как бы программируют на конкретную установку.

Наверняка вы замечали много раз, что некоторые вещи вызывают у нас определенные ассоциации. Например, запах только что испеченных пирогов может напомнить бабушку и детство, а какая-то мелодия – конкретного человека. С ритуалами засыпания происходит что-то похожее. Для ребенка иногда запах любимой «ночной» игрушки действует лучше любого снотворного. Ну, что тут скажешь – привычка!

Процедур, которые могли бы претендовать называться «ритуалами засыпания», – огромное количество. Точнее их столько,

сколько может воспроизвести ваша фантазия! (Кстати, многие дети сами создают свой собственный ритуал). Только не стоит впадать в крайности и заниматься пересчетом узоров на обоях.

Из классических вариантов это: купание перед сном, можно с использованием эфирных масел с успокаивающим эффектом, легкий расслабляющий массаж и поглаживания, стакан молока и задергивание занавесок на окне с фразой «а теперь пора спать», любимая детская сказка или добрая колыбельная песня, одевание пижамки и укладывание мягкой игрушки рядом под бочок и пр. Для придумывания ритуалов засыпания надо просто придерживаться определенных правил, тогда «программа отхода ко сну» будет иметь успех и нравиться вам и вашему ребенку. А начинать можно уже с 6 месяцев, и это сыграет «на руку» чуть позже, месяцев в 9-10, когда появляются проблемы совершенно другого рода – ребенка сложно уложить спать.

Все манипуляции, которые вы будете совершать с ребенком, не должны быть активными и подвижными. Иначе вы получите ребенка, готового хоть сейчас для пешего похода на длительную дистанцию, а не ангелочка со спящими глазами. Т.е. зарядка, подвижные игры и возня в кровати перед сном противопоказаны. Также «вычеркиваем» из средств для засыпания ухаживающие средства для кожи с резкими, тяглыми запахами. Они могут взбудоражить или подарить головную боль и проблемы с дыханием. Не подходят сказки и песенки, воспроизводимые громким голосом. Чтобы ваша сказка убаюкала, надо проговаривать ее тихим голосом, чтобы ребенок начинал прислушиваться, переставал шуметь и во-

рочаться. Еще лучше, если тон голоса будет немножко бубнящим, располагающим к клеванию носом. Также исключим обсуждение будоражающих душу событий, которые могут привести к сильной эмоциональной реакции, как положительной, так и отрицательной. А вот помечтать перед сном о чем-нибудь приятном, посекретничать с мамой – можно. Но имейте ввиду, что это не один раз (готовы делать это каждый день?). В общем, главное помнить, что сила ритуалов засыпания – в регулярности и точности копирования процедур изо дня в день. Только тогда у ребенка выработается установка на сон именно после этой цепочки событий.

Хотелось бы отметить, что ритуалы засыпания оказывают помощь не только тогда, когда нужно утихомирить активного озорника и научить его засыпать, но и во многих случаях, когда у ребенка наличествуют психологические или психические проблемы. Например: у ребенка ночные страхи, период проживания горя и утраты (смерть близких), депрессивные состояния, бессонницы и др. В таких ситуациях ритуалы засыпания могут использоваться и детьми, и подростками и взрослыми! Конечно, здесь ритуалы засыпания будут исполнять еще и дополнительные функции – защитные, охранительные и др. Например, конструирование вместе с ребенком ловушки для страха (монстров, Бабок-Ежков и прочей нечисти), которая будет «выставляться» каждый вечер на ночь и оберегать маленького трусишку.

Одним словом, ритуалы засыпания очень важны и нужны во многих случаях.

Анастасия Ситникова,  
клинический психолог  
(По материалам сайта Bayushki.ru)



# На приеме у врача ОТКРЫТОЕ «ОКНО»

На вопросы наших клиенток отвечает городской детский кардиоревматолог Ирина Викторовна Каневская.

– У вашего ребенка ООО (открытое овальное окно) – такой диагноз, спустя некоторое время после рождения ребенка, слышат сегодня около 80% родителей. Что же такое открытое овальное окно?

– У ребенка, находящегося во внутриутробном состоянии, процесс кровообращения происходит не так, как у взрослого человека. Так как в утробе ребенок не дышит, и легкие у него не работают, все необходимые для внутриутробного развития питательные вещества он получает благодаря плацентарному кровообращению.

Сердечно-сосудистая система функционирует благодаря трем отверстиям: овальному, артериальному и венозному. Овальное отверстие находится между правым и левым предсердиями, через него проходит кровь, минуя легкие. Поступающая через открытое овальное окно кровь питает, прежде всего, плечеголовную область, обеспечивая быстрое развитие головного мозга. После рождения, с первым вдохом малыша, начинает функционировать малый круг кровообращения. Из-за увеличения поступающей крови возрастает давление в левом предсердии, и овальное отверстие закрывается специальным клапаном, как дверцей. Происходит это функциональное закрытие в первые 3 – 5 часов жизни, а полное анатомическое закрытие, за счет сращения краев заслонки клапана и краев отверстия, через 2 – 12 месяцев. Иногда процесс зарастания тянется до 2 лет, что тоже считается нормальным.

Но так происходит не у всех. Овальное отверстие может закрыться еще внутриутробно, что приводит к перегрузке правых отделов сердца и одновременному недоразвитию левых. Ребенок в такой ситуации погибает либо внутриутробно, либо в первые часы жизни. У некоторых деток отверстие зарастает не полностью, или не зарастает вообще.

– Каковы причины возникновения данной патологии у детей?

– Такое часто происходит у недоношенных детей. Также, бытует мнение, у тех, чьи мамы злоупотребляли алкоголем или курили. Возможно, что способствуют этому неблагоприятные условия во время беременности, плохая экология, химическое воздействие на организм, наследственные факторы. Из-за генетических особенностей клапан, закрывающий окно, может быть немного меньше размером, чем отверстие, и не в состоянии полностью прикрыть его. Некоторые заболевания, сопровождающиеся повышением давления в правых отделах сердца, могут способствовать незарастанию овального отверстия, которое служит компенсирующим сообщением. Правые отделы сердца разгружаются, что улучшает состояние больного. Такие ситуации возникают при первичной и вторичной легочной гипертензии, стенозе легочной артерии, аномальном дренаже легочных вен, пороках трехстворчатого клапана.

В большинстве случаев наличие открытого овального окна не вызывает серьезных беспокойств. За счет того, что давление в левом предсердии немного выше, чем в правом, клапан между предсердиями придерживается в закрытом состоянии, что предотвращает сброс крови из правого предсердия в левое. Обычно так бывает при малых размерах отверстия: до 5 – 7 мм. У новорожденных может происходить временное повышение давления в правом предсердии на фоне плача, натуживания, длительном беспокойстве. Это сопровождается сбросом венозной крови через овальное отверстие и проявляется кратковременным цианозом (синевой).

У детей старшего возраста сброс крови может возникать при приступообразном кашле, нырянии, упражнениях, сопровождающихся натуживанием и задержкой дыхания. Следовательно, таким детям не рекомендуются занятия подводными видами плавания, тяжелой атлетикой, спортивной гимнастикой, а также выбор профессий, связанных с экстремальными ситуациями: летчики, водолазы, шахтеры. При больших размерах отверстия (больше 7 – 10 мм) возникают нарушения, характерные для дефекта межпредсердной перегородки. Такое открытое овальное окно называют «зияющим». Ребенок должен быть проконсультирован кардиохирургом для решения вопроса об оперативной коррекции. В последнее время чаще используется закрытие дефекта через бедренную вену с помощью специального устройства – окклюдера.

– А какие возможны осложнения в данном случае?

– Одно из серьезнейших осложнений, возникающих на фоне функционирующего открытого овального окна, – парадоксальная эмболия. Эмболы – тромбы, пузырьки газа, кусочки опухоли, инородные тела – из правого предсердия попав в левое, и продолжив свой путь дальше, могут достичь сосудов головного мозга и вызвать инсульт, или локализоваться в любом другом органе с развитием тромбозов и инфарктов. Часто источником эмболов является тромбоз нижних конечностей и органов малого таза. Поэтому особого внимания требует наблюдение за течением беременности у девушек с ООО, особенно в последнем триместре.

– Считается ли это пороком?

– Пороком сердца открытое овальное окно не считается. Его относят, скорее, к МАРС – малым аномалиям развития сердца. Многие люди, имея такую аномалию, ведут обычный образ жизни, спокойно доживая до старости. Иногда у детей старшего возраста с гемодинамически значимым ООО бывает утомляемость и одышка при физических нагрузках, бледность, небольшой цианоз носогубного треугольника, реж – склонность к обморокам. При этом шум над областью сердца может и не выслушиваться, рентгенограмма грудной клетки не отличается от нормы, на электрокардиограмме может выявляться неполная блокада правой ножки пучка Гиса (что встречается и у абсолютно здоровых детей), реж – перегрузка обоих предсердий.

– Каковы методы диагностики при данной патологии?

– Основным методом диагностики открытого овального окна является эхокардиография (УЗИ сердца). Лучше, если аппарат, на котором проводится исследование, имеет приставку цветовой доплеркардиографии. Это позволит увидеть наличие даже небольшого сброса крови через открытое овальное окно.

Наличие открытого овального окна у малышей до 2 лет – нормальное явление и, при отсутствии других заболеваний сердца, не должно вызывать беспокойства. Если окно не затянулось после 2 лет, это тоже не повод впасть в панику.

– Нужно ли посещать врача?

– Регулярные посещения кардиолога, периодическое повторение УЗИ сердца помогут родителям не выпускать ситуацию из-под контроля и следить за размерами отверстия. У определенного процента детей оно все-таки зарастает полностью к 5 годам. Если же этого не случилось, нужно решать с врачом, что делать дальше. Скорее всего, будет, как у большинства людей с такой аномалией – нормальная жизнь!



## ДЕТИ ВО ДВОРЕ

С первых самостоятельных прогулок учите ребенка простому правилу: смотреть в глазок перед тем, как выйти из квартиры. И если на лестничной площадке кто-то есть, не открывать дверь, а дожидаться, пока незнакомец уйдет. Даже если на лестнице курит сосед дядя Коля, лучше выйти на пару минут позже. Не забывайте, что нередки случаи, когда преступные действия против детей совершались именно соседями. А самым разумным будет провозить малыша на улице и встречать его после прогулки у подъезда.

Отпуская ребенка гулять одного, мы думаем примерно так: «Опасно гулять далеко от дома, а во дворе с моим ребенком ничего не случится. Тем более, я вижу его из окна». К сожалению, это не так. Лучше всего, если вы вместе с малышом обойдете весь двор и обратите внимание на самые опасные места: люки, подвалы, чердаки, строительные площадки. Важно не просто сказать: «Сюда ходить нельзя! Это опасно!» Нужно объяснить, почему именно нельзя: на чердаке собираются пьяные компании, а дверь подвала может кто-нибудь закрыть, и тогда ребенок останется там в заточении (кстати, в подобной ситуации нужно не кричать и плакать, а изо всех сил стучать в дверь подвала – так скорее кто-нибудь услышит и придет на помощь).

Во дворе большую опасность могут представлять припаркованные возле дома машины. Обычно старшие дошкольники и младшие школьники четко усваивают, что с движущимися машинами нужно быть осторожными. А вот стоящий автомобиль не вызывает у них беспокойства. Расскажите ребенку, что автомобиль может внезапно поехать, и водитель не заметит малыша, который, играя в прятки, спрятался за багажником. Поэтому нельзя бегать, и тем более прятаться за машины, а если под машину закатился мячик, нужно обратиться за помощью к кому-то из взрослых.

Малыши любят также играть в больницу, магазин или «варить» для кукол обеды на игрушечной плите. Для этого они рвут траву, цветы, листья, собирают семена растущих поблизости растений. И не всегда все это используется «понарошку». Заигравшись, ребенок может попробовать приготовленное «лекарство» или кукольный суп на вкус. Но не все растения безобидны. Например, у клещевины, которое в последние годы сплошь и рядом выращивают у подъездов домов (его еще называют «пальмой»), смертельно ядовитые семена. Малышу достаточно проглотить 2-3 семечка, чтобы получить серьезное отравление. Поэтому объясняйте ребенку, что никакие растения, ягоды и семена, сорванные на улице, нельзя брать в рот. А для игры лучше использовать безобидные и хорошо знакомые растения, например одуванчик, подорожник, рябину.

Как хорошо, что во дворах есть детские площадки с качелями! И как одновременно плохо, что они есть! Современные тяжелые железные конструкции обладают поистине разрушительной силой. И если такие качели на большой скорости ударят ребенка, это может закончиться плачевно. Поэтому вы четко должны объяснить ребенку, что подходить к качелям можно только сбоку, а обходить их – на большом расстоянии. Садиться и слезать нужно только тогда, когда качели остановлены, и ни в коем случае нельзя с них прыгать.

Еще одна опасность – большие и маленькие четвероногие, причем, не только бродячие, но и домашние. Речь не столько об опасных болезнях, которые могут переносить животные, сколько о собачьей агрессии, жертвами которой иногда становятся дети. Бесспорно, вы должны воспитывать в ребенке любовь к нашим меньшим братьям, но малыш должен четко знать, что собаки бывают разные и не всегда добрые. Расскажите малышу, что нельзя размахивать руками или палкой возле собаки. Она подумает, что ее хотят ударить и может укусить.

Ребенок также должен знать, как вести себя при нападении собаки. Если рядом нет спасительного пристанища – подъезда или дерева – не стоит убежать, собака все равно догонит. Покажите малышу, как нужно защитить лицо и шею, прижав подбородок к груди и закрывшись согнутыми в локтях руками. А взрослые обязательно придут на помощь.

Не редки ситуации, когда родители, сами того не подозревая, провоцируют преступников совершать противоправные действия по отношению к ребенку. Хорошенько подумайте, прежде чем отпустить ребенка гулять в дорогой вещи или украшениях. Модно одеть малыша можно и в более дешевую одежду, а стеклянные браслетики часто гораздо привлекательнее для девочки, нежели золотые. Но такими простыми мерами вы убережете ребенка от возможного нападения. Из тех же соображений не стоит давать малышу и мобильный телефон. В критической ситуации он вряд ли выручит, но может привлечь нездоровое внимание к вашему ребенку старших детей или подростков. Вторая родительская ошибка – ключи от квартиры на шее или в кармане ребенка. Для опытного преступника плечевое дело отследить такого самостоятельного малыша. Самое лучшее в подобной ситуации оставлять ключи у надежных соседей. Это обеспечит еще и дополнительный контроль со стороны взрослых. В крайнем случае, перейдите к одежде малыша потайной карман с молнией, куда он будет прятать ключи. И объясните ребенку: никто из посторонних, даже приятели, не должны знать об этом.

Юлия Каспарова, г. Харьков  
(По материалу сайта Solnet.ee)





**Можно ли беременным красить волосы?**

Если вы никогда прежде этого не делали, начинать сейчас, пожалуй, не стоит. Но, если уж окрашивание стало для вас привычной процедурой, никто не обявляет всю беременность ходить с неопрятными отросшими корнями. Посещать парикмахера можно в своем обычном режиме, однако имеет смысл поменять краску для волос.

Вместо обычных химических красителей, как правило, содержащих аммиак, выбирайте натуральные препараты, например, на основе хны или басмы. Они придают волосам яркий, привлекательный цвет и при этом не «снабжают» организм различными вредными веществами.

Для осветленных волос также существуют «мягкие» краски. Разумеется, они не превратят вас в платиновую блондинку, зато помогут получить натуральный русый оттенок. Также можно сделать мелирование – эта безопасная со всех точек зрения процедура позволит прическе выглядеть стильно и аккуратно.

Многие женщины в течение девяти месяцев сталкиваются с проблемой сухости, ломкости, а то и выпадения волос. Подобные неприятности обусловлены неизбежными гормональными бурями. Справиться с запланированными самой природой изменениями можно посредством профессиональных масок и сывороток, которые сейчас делают практически в любом салоне.

Рекомендуется опять же выбирать препараты на основе натуральных ингредиентов – растительных экстрактов и масел, морских водорослей, аминокислот. Для получения видимого эффекта придется пройти полный курс процедур – как минимум – 5-7 с периодичностью 2-3 раза в неделю.

А вот аппаратное стимулирование роста волос сейчас совсем не рекомендуется – даже незначительное микротоковое воздействие может ухудшить общее самочувствие малыша и мамы. Потерпите до родов, а там уже обращайтесь к трихологу и решайте проблему вместе со специалистом. К тому же, велика вероятность того, что все пройдет само собой после того, как гормональная система вернется в нормальное состояние.

**Процедуры по уходу за кожей беременной**

В период вынашивания ребенка многие женщины жалуются на ухудшение качества кожи – появление прыщиков, раздражение и чувство стянутости. При двух последних симптомах помогут профессиональные или домашние увлажняющие маски с гиалуроновой кислотой и растительными маслами ( макадами, дерева ши и др. ).

Справиться же с обострением акне можно посредством чистки лица – она не только не возбраняется, но даже рекомендуется во время беременности. Оптимальный выбор – механическая



# КРАСОТА И БЕРЕМЕННОСТЬ

чистка или поверхностный пилинг фруктовыми кислотами.

Глубинный феноловый пилинг оставьте на потом – процедура эта не вполне безопасна для вашего самочувствия. Ультразвуковая чистка возможна, однако на практике она нередко оказывается бесполезной.

Во время беременности придется отказаться и от лазерной шлифовки кожи, ведь данная процедура проводится под наркозом, а это вам сейчас явно ни к чему. Как бы ни хотелось помолодеть, похорошеть и обрести безупречно гладкую и чистую кожу, все серьезные вмешательства возможны лишь по прошествии полугода с момента родов.

Отдельно стоит сказать и о ботоксе. Несмотря на то, что беременность не является прямым противопоказанием к инъекциям, специалисты все же советуют от них воздержаться. Введение в

организм нейротоксина ботулизма редко, но все же может привести к развитию аллергической реакции у будущего малыша.

Если уж не можете обойтись без омолаживающих процедур, отдайте предпочтение безобидной мезотерапии – инъекционному введению под кожу специальных коктейлей, состоящих из витаминов и полезных микроэлементов. Большинство веществ, используемых в мезотерапии, воспринимаются организмом и, в частности, кожей, как родные, а значит, навредить никак не могут. В любом случае, приходя на прием к косметологу, предупредите его о своем положении, а при возникновении сомнений в дозволенности той или иной процедуры проконсультируйтесь с врачом, который вас наблюдает.

Ирина Вивчар

**Сказка**

## ЛЕТНИЕ ПОДАРКИ

Это неправда, что Лето в далеких жарких странах живет. Живет оно на чердаке в избушке лесника. На мягкой соломе спит осенью, зимой, весной. Но вот приходит его черед. Летом Лету не до сна. Оттого и дни такие длинные, а ночи короткие.

Дел у Лета летом – не сосчитать. И в лугах, и в полях, и в лесах, и на опушках. Да что рассказывать, ты и сам знаешь. Наконец все в порядке, кажется. Присело Лето на полянке отдохнуть перед дорогой.

Дорога у него дальняя, путь далекий, нелегкий: в заветном лукошке нужно отнести в город чудесные, почти волшебные подарки – летние цвета, звуки, запахи. А как же иначе? Ведь и о городе подумать надо! Вот только что выбрать, что в лукошко положить? Такое оно маленькое...

Задумалось Лето, глаза закрыло, а оттого звуки будто ярче стали. С одной стороны слышится кукушкин голос: «Ку-ку, ку-ку». Она, кажется, подсчитывает что-то. С другой стороны, с маленькой лесной речушки, доносится песня веселых лягушат. А прямо над головой Лета, на высокой елке, раздается звонкая дробь дятла.

Взмахнуло Лето своим волшебным лукошком, будто зачерпнуло что-то. И попали в лукошко два кукушкиных «ку-ку», один куплет веселой песенки лягушат и стук дятла. Потяжелело лукошко, хотя нам, людям, пустым показалось бы.

Чем же еще горожан порадовать? Оглядывается Лето по сторонам. Вот! Целая полянка согретой солнцем ароматной земляники. Как раз для заветного летнего лукошка! И рядом с прежними подарками Лета в лукошке оказались так нужные городу чудесный аромат и нежный цвет лесной ягоды.

«Еще кое-что поместится», – подумало Лето, тихонько встряхнув лукошко. Вдруг что-то сверкнуло и тут же погасло в тени старого орешника – это солнечный лучик упал на блестящий лепесток желтого лютика, а потом тень старого дерева нечаянно укрыла цветок. «Это то, что нужно», – обрадовалось Лето. Горсточка густой зеленой тени, чистая искорка солнца, золотистый цвет лютика – все, лукошко наполнилось доверху.

По лесной тропинке, по луговой дорожке, по дороге проселочной торопится Лето к широкому шоссе, чтобы на автобусе доехать до города. Всем встречным волшебное лукошко казалось пустым. Это и понятно. Ведь чтобы ожить, подарили себя людям спрявленные в лукошке золотистая искорка лепестка лютика, кукушкино «ку-ку», стук дятла, цвет земляники и аромат ее, песенка лягушат, тень старого орешника – нужно все эти подарки из волшебного лукошка достать. Но это будет позже, а пока подошло Лето к автобусной остановке.

Мчатся мимо разные машины. А автобуса все нет и нет. Лето смотрит вслед машинам, от дорожной пыли чихает, глаза трет, моргает. Притомилось, устало Лето, село на обочине дороги, задремало. Заветное лукошко стоит рядом. А автобуса все нет, а машины все мчатся, пылят, а времени много прошло.

Неожиданно вздрогнуло, проснулось Лето, будто случилось что-то. А ведь и правда случилось: заветное лукошко на боку лежит. Зацепила, уронила его какая-то неосторожная машина. А может, не машина, может, сильный поток дорожного автомобильного ветра опрокинул лукошко.

Опечалилось сначала Лето. А потом... потом улыбнулось. Ведь недалеко от дороги, откуда ни возьмись, появилась стайка золотых с солнечными искорками лютиков; а откуда-то донесся аромат лесной земляники, засветилась совсем рядом чудесная лесная ягода; а тень какого-то крохотного кустика стала прохладной, как тень старого орешника; а когда на секунду замолкал шум машин, становились слышны веселая песенка лягушат, стук дятла и кукушкино «ку-ку». Так-то вот...

Немножко печально улыбнулось Лето, покачало головой и с пустым лукошком отправилось к себе в лес, на чердак избушки лесника. Отдохнуть немножко. Завтра Лето соберет новые подарки. «Может быть, завтра больше повезет», – думало Лето. Может быть...

Наталья Абрамцева

**Отгадай-ка!**



Они легкие, как вата, По небу плывут куда-то. Держат путь издали Каравеллы-...	Жаркий шар на небе светит Этот шар любой заметит. Утром смотрит к нам в оконце,	и на кочках - Это что за чудеса? По утрам блещит ...
Облака	Радостно сияя, ...	Роса
Мчится по холмам змея, Влагу деревцам неся. Омывая берега, По полям течет ...	Солнце	Солнце вечером заходит, В небе кисточкой проводит.
Река	Вот брильянты на листочках, Вдоль дорожек	Заря Уходить не хочет зря. Остается след - ...



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 №



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. Миколаєві та  
Миколаївській області. Створення та підтримка роботи  
громадських центрів для осіб, залучених до  
секс-бізнесу. Розробка періодичних інформаційних



матеріалів для представників уразливих до ВІЛ груп  
населення на регіональному рівні».  
Продукція видана при фінансовій підтримці МБФ  
«Міжнародний Альянс по ВІЧ/СПІД в Україні» в  
рамках реалізації програми «Підтримка з метою  
профілактики ВІЧ/СПІД, лічення і ухода найбільше  
уразливих груп населення в Україні».  
Изложенные здесь мнения и точки зрения являются  
мнениями и точками зрения организации, издавшей  
данную продукцию, и не могут рассматриваться как  
мнения или точки зрения МБФ «Международный  
Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине».