

Здоровья вам и вашим детям!

# МАМА и МАЛЫШ

№ 1(50) февраль 2013 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



## В НОМЕРЕ:



Срыгивание, нарушение стула, вздутие, слабость и боли в животике – эти симптомы дисбактериоза становятся причиной капризов и долгого плача. А еще такое состояние опасно тем, что на его фоне могут развиваться кишечные инфекции. Как не допустить этого?

Читайте на 2-й стр.



Оказывается, новорожденные дети тоже способны испытывать стресс. Можно ли его предотвратить или хотя бы облегчить состояние крохи?

Читайте на 3-й стр.



Как стать красивой? Такой вопрос задает себе (и не раз) каждая женщина. Ведь все мы хотим быть привлекательными.

Читайте на 4-й стр.

Между нами,  
девочками  
Обсуждаем на группах

# МАМЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

**Вы самый близкий человек для малыша, который скоро появится на свет. И, конечно, вы сможете дать ему все самое лучшее! Хотите знать поточнее, какой мамой вы станете и что в своем поведении надо подкорректировать?**

## Я – домашняя!

Это женщины, с самого детства очень хотевшие малыша. Сценарий идеальной семейной жизни для них всегда предполагал одного или нескольких детей. Подобные мамочки не обязательно остаются дома после рождения крохи. Но, даже после выхода на работу, семья и дом для них всегда являются основными приоритетами.

**Новость о беременности** они встречают с радостью. Омрачать их счастье могут лишь сомнения в обустроенности гнезда для будущего малыша, достаточности семейного бюджета для того, чтобы по максимуму обеспечить все возможные нужды маленького человечка.

Во время беременности стараются ве-

сти правильный образ жизни, находят время для прогулок, питаются с учетом рекомендаций врачей, следят за результатами анализов и УЗИ, слушают музыку, посещают музеи и избегают негативных эмоций и переживаний. Главная их задача – гармоничное развитие ребенка. Такие мамы часто общаются с малышом, еще пока он в животике.

**На курсы подготовки к родам** «домашние» мамы идут для того, чтобы научиться специальным упражнениям и дыхательным практикам, получить информацию о первом годе жизни крохи, его развитию, лечении, приемах ухода.

**Во время родов** сконцентрированы на ребенке, стремятся, чтобы роды прошли максимально естественно.

**На что обратить внимание?** Не забывайте: крохе необходимо не только присутствие мамы рядом, но и то чтобы с ней было интересно. Не приносите свои увлечения в жертву ребенку! Научитесь совмещать важные для вас вещи (работу, учебу или общение с друзьями) с благополучием малыша. Во время беременности обращайтесь внимание на то, что доставляет удовольствие лично вам.

## Бизнес-мама

У нее есть четкая установка на достижение определенных жизненных целей, к которым она идет с завидным упорством. Ребенок для бизнес-леди очень важен, но она вряд ли откажется от служебной командировки потому, что испытывает недомогание во время беременности, или ради того, чтобы самой погулять с малышом. Это не значит, что она плохая мать. Просто, она старается вписать ребенка в

свой график, как вписывает деловые встречи.

**Новость о беременности** бизнес-мама встречает с радостью, если появление малыша входило в ее планы. Если же беременность неожиданная, ей требуется некоторое время, чтобы обдумать, как согласовываются грядущие перемены с ее образом жизни.

**Во время беременности** такие женщины, как правило, работают почти до самых родов, причем, зачастую, даже интенсивнее, чем раньше, – чтобы компенсировать предстоящее отсутствие в офисе.

**Курсы подготовки к родам** для бизнес-мам – это хороший способ получить информацию о беременности, родах и ребенке в «концентрированном» виде (вместо того, чтобы собирать ее из разрозненных источников). Будущие мамы этого типа

Окончание на 2-й стр.



# «РЕВОЛЮЦИЯ» В ЖИВОТИКЕ

**Дисбактериоз – одна из самых частых проблем, которые возникают у новорожденных. Нужно вовремя обратиться к врачу в том случае, если у вас появились хотя бы малейшие подозрения относительно здоровья малыша.**

Как известно, в утробе матери ребенок стерилен, его организм еще не знает, что такое бактерии. Знакомство с ними начинается, когда малыш проходит по родовым путям матери, вдыхает первый глоток воздуха и получает первые капельки молозива. Все вокруг насыщено микроорганизмами, и они постепенно заселяют легкие, кожу малыша и... его кишечник. В течение первых 2-3 недель проходит заселение кишечника микроорганизмами, для становления нормального биоценоза требуется год. В течение

эт размножаться патологическая флора. Это и есть дисбактериоз. В женском молоке содержатся уникальные олигосахариды, которые необходимы для жизнедеятельности бифидобактерий. Кроме того, здесь есть иммунные факторы, которые препятствуют развитию «плохой» флоры.

Надо сказать, что некоторые детские смеси тоже содержат олигосахариды, необходимые для жизни бифидобактерий. И тем не менее «искусственники» хуже защищены от дисбактериоза, чем дети, находящиеся на грудном вскармливании. Ведь в детском питании, даже самом сбалансированном, нет защитных факторов и иммунных клеток, которые присутствуют в женском молоке. Поэтому смеси могут и не защитить от размножения патогенной флоры кишечника, и тогда развивается хотя бы небольшой, но дисбактериоз. Так что малыша надо обязательно кормить молоком, а если его немного, то необходимо ввести

смешанное вскармливание. В общем, нужно всеми силами стараться как можно дольше не отлучать кроху от груди. Особенно важны первые месяцы, когда происходит становление и утверждение кишечной флоры.

Врачи достаточно часто говорят о «транзитном дисбактериозе». Это происходит, когда один анализ показал нарушение микрофлоры, а другой анализ такого нарушения не выявил. Чаще всего подобные противоречивые друг другу результаты являются следствием неправильной сдачи анализа.

«Золотым стандартом» диагностики является посев кишечного содержимого. Если речь идет о дисбактериозе тонкого кишечника, то материал собирается с помощью стерильного зонда, который вводится в пищеварительный тракт через рот ребенка. Если процедура проведена аккуратно и грамотно, то он дает самые точные результаты. При диагностике дисбактериоза толстой кишки проводится анализ кала.

**Ирина Каневская,  
врач-педиатр**



этого времени у ребенка могут наблюдаться проблемы со стулом, которые являются следствием неполноценной пока еще флоры. Она становится нормальной к концу указанного срока, потому что все проблемы с пищеварением остаются в прошлом. Если нормализации стула не произошло – это повод для беспокойства. Как же предупредить развитие болезни?

В норме кишечник ребенка заселен совершенно определенными бактериями, которые четко выполняют свои функции. Например, бифидобактерии составляют более 90% всех микроорганизмов, проживающих в кишечнике. Они не дают размножаться «плохим» бактериям, делают среду более кислой, помогают всасыванию некоторых веществ, способствуют выработке витаминов... В общем, играют огромную роль и в пищеварении, и в становлении иммунитета, и в обмене веществ. То же самое можно сказать про лактобактерии и другие полезные микроорганизмы. Если их по какой-то причине становится меньше, чем нужно, то начина-



# МАМЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Начало на 1-й стр.

продолжают заботиться о своей физической форме, и гимнастика для беременных, дыхательные практики, аквааэробика для них становятся заменой фитнеса.

**Во время родов** они сконцентрированы на самом процессе, беспокоятся и о себе, и о ребенке. Они не пренебрегают возможностями современной медицины и не склонны отказываться от эпидуральной анестезии, спокойно относятся к кесареву сечению (при условии, что без этого не обойтись). В то же время они будут стараться сделать все для того, чтобы роды прошли естественно, т. к. считают это более правильным.

**На что обратить внимание?** Для вас важно осознать, что ребенок (особенно в первый год жизни) отнимает много времени. Малышу важно быть не только сытым и сухим, но и ощущать присутствие любящей мамы рядом. Звук вашего голоса, ласковое прикосновение оставляют след в душе малыша, закладывают основу его уверенности, защищенности. В идеале – подготовьтесь к тому, чтобы хотя бы первые полгода провести дома и научиться получать искреннее удовольствие от общения со своей крохой.

## «Светская львица»

Это мама, которая привыкла находиться в гуще событий, друзей, вечеринок. Такие женщины, как

правило, не мечтают о семейной жизни – они не сомневаются, что однажды среди череды поклонников вдруг появится их Принц. Эти мамы нелегко переносят вынужденный отказ от активной жизни, связанный с беременностью, и стремятся вернуться к привычному темпу как можно быстрее.

**Новость о беременности** такая мамочка встречает со смешанными чувствами. С одной стороны, ребенок – это замечательно, с другой стороны, с его появлением связана масса ограничений: «Я буду привязана к дому; я не смогу следить за собой, так тщательно, как раньше; я буду хуже выглядеть после родов».

**Во время беременности** «львицы» либо стараются вести прежний образ жизни, получая удовольствие от смены имиджа, покупкой приданого для будущего малыша, либо испытывают массу негативных эмоций, связанных с изменениями во внешности или физическими недомоганиями.

**На курсах подготовки к родам** они находят новую компанию с теми же интересами, что и у них, получают «рецепты» того, как сохранить хорошую форму, как продолжать находиться в гармонии со своим меняющимся телом, как быстрее восстановиться после родов.

**Во время родов** такие мамы, как правило, концентрируются на себе и собственных ощущениях. Они более склонны к панике, если кажется, будто что-то идет не так.

Но если мама хорошо подготовлена к родам, то она постарается сделать все, чтобы они прошли наименее болезненно, использует все приемы дыхания, массажа, поведения, которые облегчают процесс.

**На что обратить внимание?** Поймите, что маленький человек уже существует, и вы для него – самая главная на свете. Ваши мысли, настроения, ваши желания и эмоции – все отражается на нем.

Вам наверняка будет интересно наблюдать, как он растет, развивается, учится (по большей части у вас же). Но для того, чтобы у него все было в порядке, еще во время беременности стоит приложить некоторые усилия.

## Мама-ребенок

Неважно, сколько лет женщине, подпадающей под это определение. «Ребенок» – социальная роль, которую играет женщина. Для нее, как и для «домашней мамы», важна семья. Но приоритеты у нее другие. Главное для женщины-ребенка – надежная опора в лице мужа, который примет верное решение, окажет поддержку.

**Новость о беременности** такая мама встречает со смешанными чувствами. С огромной радостью, с одной стороны, и боязнью ответственности за судьбу будущего крохи – с другой.

**Во время беременности** эта женщина всегда очень внимательно прислушивается к собственным ощущениям, она очень переживает за здоровье и правильное развитие малыша у нее в животике. Ее не перестают преследовать различные страхи по поводу благополучного исхода предстоящих родов, и она не очень представляет себе, как будет справляться с маленьким ребенком после его рождения. В то же время сам факт беременности придает ей ощущения собственной значимости.

**На курсах подготовки к родам** такие будущие мамы получают сильную моральную поддержку, учатся особенностям ухода за ребенком, приемам мягких родов.

**Во время родов** для них очень важна помощь близкого человека. Их роды проходят намного легче, если рядом находится будущий папа, кто-то из родственников, сопровождающий акушер.

**На что обратить внимание?** Если вы принадлежите к такому типу будущих мам, обратите внимание на то, как вы относитесь к своему малышу. Может быть, он для вас скорее младший братик или сестричка, окончательную ответственность за судьбу которого несет кто-то из «старших»? Кому вы делегируете эту ответственность? Вашим родителям, мужу? Устраивает ли это вас? Если нет, то вы будете находиться в состоянии постоянного внутреннего конфликта, и его необходимо разрешить еще до рождения ребенка.

**Наталья Ополинская,  
психолог**

**Меня зовут Марина (имя я изменила). Мне хочется поделиться своей историей.**

Я – мать-одиночка, сама воспитываю маленькую дочь, самого дорогого для меня человека. Все началось как обычно у женщин – я узнала, что скоро буду мамой! Стала на учет в женскую консультацию по беременности, сдала анализы, и при очередном посещении врача узнала... о своем позитивном ВИЧ-статусе!

Новость для меня стала нео-



жиданной. Какие чувства при этом я испытала, не помню, могу сказать, что долго бродила по городу, пытаюсь осознать сказанное врачом. Посовещаться мне было не с кем: подруг нет, родители живут в другом городе, лю-

## Письмо в редакцию СПАСИБО ЗА ПОДДЕРЖКУ!

бимый человек испарился после того, как узнал, что станет отцом. Оценив ситуацию, я все-таки приняла решение рожать.

Врач, к которому я пошла на прием, отправила меня в СПИД-центр, где я встретила консуль-

тантов из центра «Мама и малыш». Они меня успокоили, рассказали о заболевании. Я узнала о возможности рождения здорового ребенка. Стала более спокойной, начала соблюдать все рекомендации врачей, – как

женской консультации, так и инфекционистов.

Посещала занятия в центре «Мама и малыш», консультировалась с психологом.

И вот, наконец, радостное событие. В конце ноября родилась моя любимая доченька. Сейчас я наслаждаюсь радостью материнства и надеюсь, что все у нас будет хорошо.

Хочется сказать огромное спасибо сотрудникам центра, которые меня поддержали и вселили надежду на лучшее.



## Новый мир

Девять месяцев кроха находился в вашем животике. Все это время окружающее замкнутое пространство составляло его вселенную. Но вот ребенок попал в незнакомый мир, и в этой новой среде все не так. И формы, и звуки, и запахи, и цвета – все по-другому. Ну чем не стрессовая ситуация? На помощь приходит мама. Позаботьтесь о том, чтобы детку сразу выложили вам на живот. Мамина близость, тепло и комфорт, а также подтверждение любви послужит крохе неоспоримыми доказательствами того, что все так и должно быть. И вы увидите, что малыш сразу же затихнет в маминых объятиях. Контакт младенца с мамой служит и другим целям: осуществлению позитивного импринтинга. Импринтинг переводится как впечатывание. Многие исследователи сходятся на том, что импринтингом для новорожденного ребенка является тот живой объект, который падает в поле его тактильных ощущений (кожи с кожей) и ощущений через ротовую полость в первые полчаса жизни. Это очень важный механизм, который позволяет новорожденному сориентироваться в нашем, пока для него новом, мире. Благодаря импринтингу в бессознательном малыше запечатлевается мама, как самое родное и близкое, как опора и защита. Это одна из основных причин полезности, и даже необходимости, раннего выкладывания новорожденного на живот матери и раннего прикладывания крохи к груди.

А что происходит потом? Вот вы оказались дома, и кроха начал привыкать к новому месту. Периодически он начинает хныкать или даже плакать, а вы ну совсем не можете определить причины его расстройства. Многие молодые родители думают, что новорожденный все свое время занят только двумя действиями: сном и едой. А если он плачет – значит голоден или болен.

### Почему он плачет?

На самом деле существует 7 основных причин плача младенца: да, это голод, боль, но также еще и дискомфорт, недостимуляция, перестимуляция, фрустрация и стресс.

Итак, голод. Если малыш хочет есть, он плачет призывно и громко. Такой плач можно успокоить только одним способом – удовлетворением чувства голода.

Когда малыш испытывает боль, он начинает плакать резко и сильно. Младенцы плачут от любой боли, даже самой незначительной. Дело в том, что маленький ребенок не может самостоятельно определить, насколько серьезна причина его недомогания. Поэтому с помощью плача крошка призывает на помощь «эксперта» – взрослого.

Ваш малыш плачет монотонно и громко? На какое-то время замолкает, кричит и начинает похныкивать заново? Проверьте, не мокрый ли он, не холодно ли ему. А может быть, наоборот, жарко? Осмотрите одежду крохи – нигде ли не жмет и не трет. Такой плач может свидетельствовать о том, что детка испытывает дискомфорт.

Недостимуляция – это, попростому, скука. Новорожденный малыш готов изначально усваивать большое количество новой информации. Если длительное время он будет находиться в одном и том же месте, в его поле зрения, слуха, ощущений не будут попадать новые раздражители, то ему попросту станет скучно, и он начнет хныкать. Так как у младенца еще не совершенна система возбуждения-торможения,



# ПОЧЕМУ КРОХЕ СТРАШНО

**Ребенок капризничает, и мы готовы списать это на что угодно – колики-газики, голод, дискомфорт, а причина может быть в стрессе. И его природа несколько отличается от стрессов взрослых. Как же научиться его распознавать и чем помочь малышу?**

разыгрываемся под вечер ребенку зачастую бывает очень сложно успокоиться. Защитной реакцией крохи будут капризы и слезы.

Такое чувство, как фрустрация знакомо и нам, взрослым. Оно напоминает отчаяние. Возникает эта эмоция в случае, когда очень сильное желание становится недостижимым. Для маленького человека подобное состояние обостряется в связи с тем, что кроха очень ограничен в физическом плане. Постарайтесь понять желание, помогите детке в его осуществлении. Если понять или удовлетворить причину невозможно, постарайтесь отвлечь грудничка, переключить его внимание.

### Ситуация SOS

Вы перечислили все вышеперечисленные возможные причины, но ответ так и не отыскали, малыш по-прежнему плачет? В чем же дело? Чтобы выяснить это, постарайтесь для начала понять, насколько различно восприятие взрослого человека и недавно родившегося малыша. Для нас, взрослых, все окружающие предметы, в первую очередь, функциональны. Когда мы смотрим на вещи, которые нас окружают, мы думаем о них в словесной форме, которая несет за собой название, а также предназначение каждого из них. А младенец воспринимает только форму, цвет, тени, месторасположение объектов.

Чтобы прочувствовать своего ребенка, выполните такое упражнение. Сядьте (или лучше лягте), расслабьтесь и посмотрите по сторонам. Все, что будет попадать в поле вашего зрения, старайтесь не называть словами. Обращайте свое внимание только на форму, цвет, тени и месторасположение объектов. Закройте глаза. Попробуйте восстановить виденную картину в воображении, при этом опять-таки не используя названия предметов. Ну что, получилось? А теперь посмотрите, что находится вокруг малыша. Не попадает ли в его поле зрения что-нибудь пугающее или раздражающее? Обращайте внимание на окружающие ребенка предметы всякий раз, когда кроха беспричинно хнычет.

Например, вы кладете младенца на пеленальный столик, а он сразу же начинает плакать. Можно подумать, что кроха не любит одеваться. Но не спешите с выводами. Посмо-

трите вокруг. Возле пеленального столика стоят баночки с кремом. И для вас такое расположение предметов удобно – они для вас функциональны.

А теперь постарайтесь взглянуть его глазами. Эти баночки не очень гармонично сочетаются по форме или цвету. Не в этом ли причина детского беспокойства? Помните, что излишне яркие предметы воспринимаются человеческим мозгом как несущие опасность. Однажды я проводила подобное занятие с молодыми парами, ожидающими ребенка. Посредине моего монолога, направленного на расслабление, одна будущая мама прервала меня и довольно резко сказала: «Нет, ну это же невозможно! Посмотрите, до какой степени не сочетаются яркие пинетки с рядом стоящей ядовито-зеленой баночкой крема! Я не могу расслабиться». Приблизительно такие чувства может испытывать и малыш, но передать нам свои эмоции он может только с помощью плача.

### Слишком громко!

А что происходит у новорожденного с восприятием звукового фона? С одной стороны, младенец готов к восприятию мира таковым, какой он есть. Однако, при этом для него очень важна безопасность этого мира. В большей степени эту безопасность обеспечивает мама. Поэтому самыми успокаивающими звуками для крохи будут мамино сердцебиение и ее спокойный голос. Однако, в нашем мире существуют и непонятные, а оттого пугающие младенца звуки. Чтобы это прочувствовать, закройте глаза в расслабленном состоянии. Прислушайтесь к окружающим вас шумам. При этом старайтесь воспринимать их отдельно от источника, так, будто вам незнакомо, откуда они проистекают. Слышите, сколько звуков, на которые вы раньше просто не обращали внимания, присутствует в нашей жизни? Вот включился холодильник, а сейчас в подъезде кто-то вызвал лифт, с улицы раздался звук пролетающего мимо самолета. В обычной жизни мы не обращаем внимания на эти звуки, ведь они нам знакомы, мы знаем их источник, и поэтому они для нас не несут опасности. А для малыша эти звуки пока что еще не определены, поэтому относятся к разряду «возможно опас-

ных». Если ваш малыш беспричинно расплакался, прислушайтесь, что произошло в данный момент.

### Первые знакомства

К вам решили забежать ваши родственники, друзья – поздравить с таким радостным событием – появлением нового члена семьи. Вы встретили гостей, показали им свое чудо и пошли отмечать его появление в вашей жизни. Гости ушли, кроха всю ночь не спал, капризничал, все время просился на руки.

Что произошло? Неужели его кто-то сглазил? Или, может быть, действительно права примета, которая гласит, что не стоит показывать новорожденного минимум месяц, а лучше и все три?

Давайте вспомним, как проходило первое знакомство крохи с незнакомыми для него людьми. Ребенок лежит в кроватке и играет. Вы заходите в комнату с гостями и знакомите их с малышом. Гости склоняются над кроваткой, а кроха внимательно и сосредоточенно их рассматривает.

Попробуем разобраться, что же в это время происходило с деткой. Для этого смоделируем ситуацию. Вы можете лечь или присесть на пол, а несколько человек могут стать вокруг вас. Они могут говорить вам ласковые слова. Но что вы при этом будете чувствовать? Правильно, сильную тревогу. Это происходит оттого, что человек способен адекватно воспринимать информацию только при взаимодействии «глаза в глаза». И чем больше будет угол зрения собеседников, тем больший дискомфорт будет испытывать один из них.

Поэтому, в момент знакомства гостей с вашим крохой постарайтесь максимально учесть его интересы. Для этого возьмите малыша на руки. Поднесите его новому человеку (желательно по очереди, а не ко всем сразу) и представляйте гостю ребенка, а не наоборот. Если карапуз устал, сделайте перерыв, но не оставляйте его самого или с кем-то из гостей. Ребенку очень важно, чтобы кто-то из близких был постоянно в поле его зрения.

И главное: не забывайте о том, что его рождение, в первую очередь, – его праздник! Поэтому потребности малыша в маме, в еде, во сне должны учитываться первым делом.

**Ирина Вивчар**

## ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

**На сегодняшний день медицина знает достаточно много о том, как предотвратить передачу ВИЧ от матери ребенку. ВИЧ-инфицированные женщины могут рожать здоровых, не инфицированных детей.**

По данным Всемирной организации здравоохранения, риск передачи ВИЧ от матери ребенку без какого-либо вмешательства составляет 20-45%. При проведении же профилактических мероприятий этот риск можно снизить до 2% и менее.

Ваше желание иметь ребенка, забота о себе, осознанное отношение к беременности, своевременное обращение к врачу за дородовой помощью и активное участие в профилактике передачи ВИЧ позволят вам стать счастливой мамой здорового малыша.

Женщины наиболее уязвимы перед ВИЧ-инфекцией, и с каждым годом все больше наших соотечественниц сталкиваются с необходимостью учиться жить с ВИЧ. Большинство из них молоды – им от 18 до 30 лет. Это наиболее благоприятный детородный возраст для женщин. Год от года на свет появляется все больше детей, чьи мамы ВИЧ-инфицированы.

Решение иметь ребенка или прервать беременность может принять только сама женщина. Скорее всего, в этой ситуации вам понадобятся дополнительные информация, совет и поддержка близкого человека.

Очень важно, чтобы будущие мамы не только знали о программах по профилактике передачи ВИЧ от матери ребенку, но и активно в них участвовали, делая со своей стороны все возможное, чтобы ребенок родился здоровым.

Ранняя диагностика ВИЧ-инфекции, забота о своем здоровье, наблюдение во время беременности и ответственное отношение к рекомендациям и назначениям врача – необходимые составляющие успеха. Ищите информацию, задавайте вопросы врачам, обращайтесь в общественные организации, которые могут стать хорошим источником не только информации, но и социальной и психологической поддержки. Ищите общения с другими женщинами, такими же, как вы, делитесь опытом, помогайте друг другу.

**Татьяна Рогожская, психолог**



**Непрерывными атрибутами красоты можно назвать легкость походки и грацию движений. Все это в идеале. Однако, по правде, можно сказать, что красивой может быть каждая женщина, даже если ее фигура неидеальна.**

В настоящее время панацей стали всевозможные диеты, в том числе и авторские. Вспомните про диеты знаменитостей. Немалое число женщин годами сидят на диете, надеясь достичь какого-то одного им известного и желаемого результата. Вряд ли они понимают, что истязают свой организм, что такая борьба может дать, как максимум, эффект кратковременный.

Борьба с лишним весом приводит к тому, что женщина начинает рассматривать свой организм как врага. Она начинает бороться со своими привычками и ставит себе цель в любом случае одержать над ними победу. Не видя желаемого результата женщина начинает недолюбливать себя. А нелюбовь к себе никогда не станет источником ни внутренней, ни внешней красоты.

Только полюбив себя, мы можем заставить собою восхищаться. Полюбив себя, мы научимся правильно питаться, потому как действовать во вред любимому организму нам точно не захочется.

Довольно-таки легко выполнимые советы, которые указаны ниже, могут избавить от необходимости тратить огромную сумму денег на самые разнообразные маски и крема. Каковы же основные правила красоты?

**Правило номер один** – высыпайтесь. К чему приводит недосып? Нет, не только к головной боли и постоянному чувству усталости. Мешки под глазами, нездоровый цвет лица – все это свидетельствует о том, что вы опять не выспались, и вовсе не украшает вас. Вывод: обеспечьте себе здоровый полноценный сон. Проветрите комнату перед тем, как лечь в кровать (лучшее время ложиться спать – это до полуночи).

**Правило номер два** – бывайте на свежем воздухе как можно чаще. Минимум вашей прогулки – час (в день). Кислород не только полезен для дыхания, но и для клеток вашей кожи. Да и какое у вас будет настроение, если вы целый день проведете дома? При возможности старайтесь гулять в скверах, парках, а еще лучше за городом. Ну и конечно, вы всегда можете пройтись немного перед или после работы, только желательно выбирать себе путь, который менее «богат» выхлопными газами.

**Правило номер три** – двигайтесь. Движение – это жизнь. И красота, разумеется. Танцы, аэробика, шейпинг – все это дает вам возможность почувствовать, как физически совершенно ваше тело. Не обязательно заниматься лишь под руководством опытного инструктора. Вспомните, как весело было в детстве, когда вы играли в пляжный волейбол, вышибалы, догонялки, жмурки или про-



# ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВОЙ? СТАНЬ ЕЮ!

сто бегали. Не отказывайте себе в удовольствии подвигаться! Ну, или хотя бы просто сходите на прогулку с вашими близкими или друзьями. А может, все-таки прокатиться на велосипеде? Поймите, жизнь очень интересна! Придумайте себе активное занятие в выходной день, и вы его проведете не только с бурей положительных эмоций (что само по себе уже хорошо), но и с пользой для здоровья.

**Правило номер четыре** – сбалансированное питание. Именно сбалансированное. Нельзя голодать и нельзя переедать (в равной степени). Питайтесь правильно, чрезмерное употребление мучных изделий, газированных напитков, жирной пищи красивее и здоровее вас не сделают. Микроэлементы и витамины – вот главные составляющие пищи, которые важны организму. Витамины группы В, а также витамины А и Е полезны для кожи и волос. Ешьте больше овощей и фруктов. Не забывайте про кальций, который содержится в кисломолочных продуктах, ведь его недостаток обязательно сказывается на состоянии зубов, ногтей и волос. Фосфор и йод вы найдете в морепродуктах, а железо – в яблоках, печени и мясе.

**Правило номер пять** – сигарет для вас не существует. Если у вас есть такая вредная привычка как курение, то, как можно быстрее, избавьтесь от нее. Если вы не курите, то гордитесь этим фактом, никогда не пробуйте начать. Сигареты негативно сказываются на фигуре, и на коже, не говоря уже о здоровье организма в целом. Что дает нам курение? Грубый голос, ранние морщины, сероватый

оттенок кожи... Оно вам надо? Нет!

**Правило номер шесть** – с осторожностью относитесь к алкоголю. Не стоит злоупотреблять алкогольными напитками.

**Правило номер семь** – обратите внимание на очистку кожи. Делать это надо каждый вечер. Ваша кожа должна дышать. Поры не должны оставаться закупоренными скопившейся за день грязью. Вымойте лицо с мылом, если под рукой нет никаких других средств: геля для умывания или лосьона.

**Правило номер восемь** – солнцезащитные препараты придуманы не просто так. Особенно, если для вас характерна светлая кожа, то летом ни в коем случае не пренебрегайте ими. Кожа гораздо быстрее состарится, если постоянно подвергать ее солнечным ваннам.

**Правило номер девять** – зимой кожа нуждается в особенной защите. Увлажняющие маски так необходимы вашей коже зимой. Нужны ей и специальные кремы, которые не позволяют коже быстро иссушаться. Покраснение, покалывание – это признаки нехватки увлажнения. Губы заслуживают особого внимания. Восстанавливающая помада или же бальзам для губ пригодятся вам в том случае, если на губах появились трещинки. Не стоит забывать и о коже рук. Только варежки и перчатки не способны в полной мере защитить ее. Нанесите на руки крем, как только вы вернулись с улицы. Помассируйте кисть. В том случае, если руки стали очень сухими, можно оставить нанесенный на них крем на ночь.

**Правило номер десять** – пита-

тельные и увлажняющие средства созданы для сохранения красоты и здоровья кожи. Для разных возрастов они разные. Но не стоит наносить крем каждый день. Периодически коже необходимо давать отдохнуть. Время от времени меняйте используемый вами крем на аналогичный из другой косметической линии. Так действие крема на кожу станет более эффективным.

**Правило номер одиннадцать** – не забывайте о своем гардеробе. Одевайтесь стильно, поверьте, это можно сделать не только в дорогих бутиках. Не бойтесь экспериментировать. Одеваться эффективно можно и не гоняясь за последними модными тенденциями.

**Правило номер двенадцать** – с возрастом внешность может несколько изменяться. Появившиеся, к примеру, морщины – это далеко не повод впасть в депрессивное состояние.

**Правило номер тринадцать** – оптимизм должен всегда сопровождать вас. Внутренняя красота не менее важна, чем внешняя. Улыбайтесь чаще. Очарование вашей улыбки способно сделать вас самой привлекательной.

**Правило номер четырнадцать** – относитесь к себе с любовью. Вы должны ощущать себя красивой на внутреннем уровне, будьте уверены по отношению к себе. Вы не сможете добиться желаемого результата, если будете к себе относиться негативно. Выходите из дома с поднятой головой и расправленными плечами. Истинная красота исходит изнутри, осознайте то, что вы красивы!

**Наталья Седун, косметолог**

## Отгадай-ка!



На завтрак съел он только луковку,  
Но никогда он не был плаксою.  
Писать учился носом буквы  
И посадил в тетрадке кляксу.  
Не слушался совсем Мальвину  
Сын папы Карло ...



Лечит он мышей и крыс,  
Крокодилов, зайцев, лис,  
Перевязывает ранки  
Африканской обезьянке.  
И любой нам подтвердит:  
Это – доктор ...



Все девчонки и мальчишки  
Полюбить его успели.  
Он – герой веселой книжки,  
За спиной его – пропеллер.  
Над Стокгольмом он взлетает  
Высоко, но не до Марса.  
И малыш его узнает.  
Кто же это? Хитрый ...

**По материалам детского портала «Солнышко»**

## Говорят дети

Воспитатель в детском саду спрашивает 3-летнего Диму:  
– Кто тебя сегодня заберет?  
Тот отвечает:  
– Меня заберет папина жена,  
ее зовут Настя, она моя мама.

\*\*\*

Полина (4 года):  
– Мама пошла на работу, но до зарплаты еще не дошла!

\*\*\*

– Ирочка, почему ты малышку ладошкой синим цветом раскрасила?  
– Мама, а где я кожаный цвет возьму?

**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, ИПП, вирусных гепатитов среди групп риска Николаевщины».

Продукция издана при финансовой под-

**Альянс**

Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

держке МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЧ/СПІД в Україні» в рамках реалізації програми «Побудова стійкої системи надання комплексних послуг по профілактиці ВІЧ, ліченню, уходу і підтримці для груп ризику і ЛЖВ 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 з ВІЧ/СПІД в Україні».