

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА

и МАМАЛЫШ

№9(58) ноябрь 2013 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



В НОМЕРЕ:



Дедушки и бабушки приносят много радости в жизнь внуков. А вот в жизнь молодых родителей могут добавить и проблемы. Как их решать?

Читайте на 2-й стр.



Первое купание новорожденного для родителей событие не менее волнующее, чем первое «мама» или первый шаг. Действительно, такой кроха! Понравится ли ему? Не будет ли слишком горячо или холодно? А вдруг он выскользнет? Эти и множество других вопросов роятся в голове у новоиспеченных родителей, когда они торжественно несут своего новорожденного сынишку или дочурку в ванну. Давайте подумаем, что же может повлиять на успех этого волнительного события.

Читайте на 3-й стр.



Как научить ребенка засыпать самостоятельно?

Читайте на 4-й стр.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Поддавляющему большинству людей после диагноза «ВИЧ-инфекция» нужно время, чтобы осознать ситуацию и понять, что значит для них жизнь с ВИЧ. В психологии известно, что после диагноза серьезного заболевания люди проходят в той или иной форме пять стадий принятия диагноза.

Большинство людей, когда узнают, что у них ВИЧ, чувствуют, что сбылись их самые страшные страхи. Возникают десятки неотвеченных вопросов, будущее кажется сплошной неизвестностью. Это совершенно нормальная реакция. В подобной ситуации нормально и, даже, необходимо пройти определенный период горя. Необходимо оплакать те изменения, которые проис-

ходят в жизни. На самом деле, это горе по тому представлению о вас и вашей жизни, которое вы себе рисовали раньше. Как только вы примете эту потерю, вы создадите новый образ и новую, качественную жизнь. Хотя эта жизнь может в чем-то отличаться от предыдущих планов, жизнь с ВИЧ может быть и очень долгой, и полноценной, и продуктивной.

Горе по утраченным представлениям проходит через пять стадий. Нет четких временных рамок для каждой стадии. Вы можете очень быстро пройти через одну стадию или вообще пропустить ее. Вы можете «застрясть» на одной из стадий слишком долго или даже возвращаться снова на старые стадии. Самое главное – двигаться вперед. Хотя важно разрешить себе испытать каждую из этих стадий и дать себе

время, также очень опасно остаться на одной из промежуточных стадий.

Стадия 1

ШОК И ОТРИЦАНИЕ

Часто первая реакция на диагноз: «Только не я! Врач, наверное, ошибается. Анализ был ошибочный. Со мной все в порядке, я же знаю». Для большинства людей диагноз оказывается настолько неожиданным, что первые часы или даже дни человек испытывает состояние шока, когда он не может осознать до конца, что случилось. Часто люди в этом состоянии действуют «на автомате», и кажется, что с ними все в порядке, так как они совершенно спокойны, но на самом деле это просто шоковое состояние. Часто за шоком приходит паника,

когда человек испытывает всеобъемлющий страх, кажется, что в будущем все просто ужасно и трудно поверить, что это происходит на самом деле.

Чтобы защититься от паники и подавить слишком сильный страх, разум человека часто начинает впадать в «отрицание». Человек не верит, что у него ВИЧ, находя те или иные объяснения (от веры в ошибочность анализа до псевдонаучных теорий о том, что ВИЧ не вызывает СПИД). В других случаях человек просто «забывает» о том, что у него ВИЧ, – старается вести обычную жизнь, избегая любых напоминаний о диагнозе. Кратковременное состояние отрицания – естественная защитная реакция,

Окончание на 2-й стр.

РОДИТЕЛИ РОДИТЕЛЕЙ

Хорошо, когда у ребенка есть бабушки и дедушки: они с ним и поиграют, и сказку расскажут, и ухаживают за детьми обычно лучше, чем молодые родители. Но совместная жизнь нескольких поколений не всегда безоблачна и для того, чтобы всем было комфортно, придется работать над собой.

Битва за любовь

Бабушки и дедушки души не чают во внуках. Иногда их любовь становится навязчивой и всеобъемлющей, она буквально сметает все на своем пути. Бабушка безоговорочно поучает своего ребенка, выросшего и ставшего родителем: «Я тебя вырастила и внука выращу, а вы ничего не понимаете!». На самом деле, обычно, она лишь срывает воспитательную программу: балует внуков, позволяя им то, что запрещено мамой и папой. Более того, бабушки и дедушки искренне радуются, когда дети отказываются покидать их после каникул: «А у бабушки с дедушкой можно делать все, что угодно, мы хотим жить с ними!».

Смешно, но порой бабушки и дедушки по своему поведению похожи на детей. Это касается, например, ревностного отношения к бабушке и дедушке с другой стороны. Они часто соревнуются в умении печь пирожки, давать деньги на карманные расходы внукам и т.д. «А у кого вкуснее пирог, у меня или у бабы Тани?» – заискивая еще спрашивает бабушка у внуков. В глубине души она очень надеется оставить свою соперницу далеко позади себя в эстафете на лучшую бабушку.

Противостоять своим родителям в вопросах детского воспитания трудно, но порой необходимо. Если они велят делать что-то, с чем вы категорически не согласны, придется отстаивать свою точку зрения. Например, если бабушка и дедушка считают, что занятость родителей мешает нормальному развитию ребенка и намерены перевезти внуков к себе, родителям нужно не только высказать свою точку зрения на ситуации, но и настоять на своем.

Только родители несут ответственность за своих детей! Вежливо поблагодарите за намерение помочь, чтобы не обидеть родителей и не испортить с ними отношений, но безапелляционно сообщите, что решение данного вопроса остается за родителями. Такой ответ не изменит, конечно, ситуацию, но хотя бы напомнит каждому участнику диалога о своих ролях и, соответственно, их ответственности и обязанностях.

Трудные решения. Главами семейств в нашей стране часто становились именно бабушки: мужчины уходили из семьи или жизни, а их жены все свое нерастрченное тепло и энергию вкладывали в семьи своих детей, точнее – во внуков. Впрочем, мужчины, ушедшему на пенсию, тоже будет приятно тратить свое время на общение с внучатами.

Если дети капризничают, потому что вы не разрешаете им того, что позволяли бабушка с дедушкой, можно объяснить это различие свода правил в разных домах: у старшего поколения свои представления о том, «что такое хоро-

шо и что такое плохо», у более молодого поколения – другое. Это даже неплохо – ребенок научится лучше разбираться в людях, общаться с ними и находить общие интересы.

Европейский вариант

Есть и другая категория бабушек и дедушек, которые не стремятся к чрезмерно частому общению с внуками. Они активно работают, путешествуют, занимаются собой, заново женятся или выходят замуж – на внуков у них просто нет времени.

Более того, они не считают необходимым помогать молодым родителям ухаживать за внуками. Поэтому они могут с удовольствием сводить внука в Ботанический сад на экскурсию и отказаться водить ребенка на секцию спортивных танцев, аргументируя отказ важными делами.

Такой ответ может сильно обидеть: уставшим родителям, которые много работают, бывает очень нужна помощь, и в первую очередь они обращаются за ней к своим маме и папе. Но когда обида пройдет, подумайте о том, что родители, вырастившие вас, имеют полное право на отдых, на реализацию своей мечты, увлечений и жизненных планов.

Трудные решения. Родительский отказ может всколыхнуть в молодых родителей гамму чувств: вспомнится вдруг, что в детстве им самим не уделяли достаточно внимания. Теперь им тоже придется отказываться от каких-то развлечений и планов, чтобы обеспечить своим детям нормальный уход.

Работайте над собой, но не переставайте при этом обращаться за помощью к своим европеизированным бабушкам и дедушкам. Правда, свои просьбы психологи также рекомендуют «оформлять» по-европейски. Поинтересуйтесь, в какие дни они заняты, какие у них планы. Допустимо осведомиться, могут ли они помочь в оплате профессиональной няни для внука.

Несмотря ни на что, постарайтесь, чтобы бабушки и дедушки, мудрые и знающие, общались бы с внуками в определенном объеме. Они, как правило, могут много рассказать ребенку о жизни, мире, науках, искусстве и т.д. Одной бабушке будет приятно водить их по театрам, другой – учить готовить и вязать. Один дедушка хорошо знает живопись, а другой умеет разжигать костер с одной спички. И все они неизменно с удовольствием рассказывают внукам о том, какими были их мама и папа, когда были маленькими. Даже недолгая, но насыщенная встреча с дедушкой и бабушкой будет для детей важнее долгого, но скучного общения.

Татьяна Рогожинская, психотерапевт



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Начало на 1-й стр.

однако если человек слишком долго остается в этом состоянии, то, во-первых, он на самом деле испытывает сильный хронический стресс, во-вторых, он подвергает свою жизнь огромному риску, так как не обращается к врачу и не заботится о том, как сохранить здоровье.

Единственный способ помочь себе на этой стадии – заняться самообразованием. Это может быть крайне трудно и тяжело, так как у некоторых людей любое упоминание о ВИЧ вызывает приступ страха и желание «убежать» от напоминаний о диагнозе. Но это необходимо сделать, тем более, что бесконечно убежать от случившегося невозможно.

Важно собирать любую доступную фактическую информацию о ВИЧ-инфекции, проверять ее, сверять информацию из разных источников, постепенно формируя свое представление о заболевании. Лучше начинать с кратких, ориентирующих материалов, написанных в позитивной манере, а также с опыта и историй других людей с ВИЧ, постепенно переходя к более специфическим вопросам, осторожно дозируя информацию.

Стадия 2 Злость

Как только человек начинает смотреть в лицо реальности и понимает, что ВИЧ теперь действительно часть его жизни, он часто начинает испытывать сильную злость – на человека, от которого, по его мнению, передался вирус; на себя – за опасное поведение; на Бога – за то, что Он это допустил; на врачей, которые не сделали достаточно; на окружающих – за непонимание; список можно продолжить.

Злость – это нормальная реакция на любой жизненный кризис. Тем не менее, когда человек слишком много времени злится, у него резко повышается уровень стресса. Это плохо отражается и на самочувствии, и на эмоциональном состоянии, кроме того, излишняя злость может лишить вас возможных союзников и людей, которые могли бы в дальнейшем оказать помощь, оставить вас в изоляции.

Злость – разрушительная эмоция, и в первую очередь она опасна для самого человека. Поэтому не надо пытаться направить ее на людей, которые ее вызывают, это только увеличит ваш гнев и заставит вас «застрять» на этой стадии. Чтобы пережить эту стадию, нужно направить злость в «мирное русло», превратить ее в конструктивную энергию. Злость может сделать человека уверенным и настойчивым, используйте это, чтобы сфокусироваться на своем ле-

чении и решении насущных проблем. Направьте энергию на то, чтобы позаботиться о себе и жить полноценной жизнью, «назло» всем тем, на кого вы злитесь.

Стадия 3 СДЕЛКА

На этой стадии человек пытается смириться с ситуацией, заключив сделку – с Богом, с высшими силами, с самим собой. Принцип здесь такой: если я буду хорошо себя вести, все станет как раньше. Важно понять, что ВИЧ-инфекция – это лишь одно из десятков хронических заболеваний, миллионы и миллионы людей живут с тем или иным хроническим заболеванием всю свою жизнь. Такие заболевания – естественная часть жизни человечества и естественная часть человеческой жизни в принципе.

Стадия 4 ДЕПРЕССИЯ

Когда реальность, наконец, осознается, практически все люди переживают ту или иную степень депрессии. Остаются огромные неразрешенные вопросы о планах на будущее, об отношениях с окружающими, о возможности создания семьи. Возможно, необходимо начать лечение и изменить в связи с этим привычный образ жизни. У кого в такой ситуации не будет депрессии?

В первую очередь, нужно понять, что депрессия – это временный период. Ощущение безнадежности и мрачные картины будущего – это иллюзии, симптомы депрессии, и в дальнейшем вы посмотрите на свою жизнь совсем по-другому. Диагноз – не повод отказываться от планов и надежд, а современные методы лечения ВИЧ помогут их воплотить, сохраняя здоровье.

Если депрессия становится сильной, ухудшается или если появляются мысли о самоубийстве, нужно обязательно поговорить с врачом или психологом. Вам может помочь очное или телефонное консультирование, группа взаимопомощи людей с ВИЧ – главное, чтобы вы могли с кем-то проговорить свои депрессивные чувства, обсудить наиболее актуальные проблемы и вместе найти решение.

Стадия 5 ПРИНЯТИЕ И ПЕРЕОЦЕНКА

Принять и смириться – это не одно и то же. Принятие означает понимание – понимание того, что значит ВИЧ, что отличает вас от большинства других людей, и что это отличие может иметь свои положительные стороны.

Принятие означает понимание того, что вы можете принять свое заболевание, но не быть этим заболеванием, что ваша личность и жизнь не сводятся к наличию ВИЧ. Принятие означает, что у вас есть позитивные цели в жизни, и что ВИЧ не помешает вам реализовать их.

На этой стадии приходит время, чтобы заново оценить свою жизнь, весь свой образ жизни, свои планы и цели. Нужно планировать и вопросы лечения, и того, как сохранить свою энергию и физические возможности, чтобы ВИЧ не повлиял на них. На этой стадии люди фокусируются на том, что действительно важно и отказываются от ненужного. В результате такой переоценки многие люди даже говорят, что их жизнь стала лучше после положительного анализа на ВИЧ.

Каждый человек – уникальная личность, и процесс горя происходит у каждого своими темпами. Нет «правильного» пути через все эти стадии, но каждая из них – это не только кризис, но и возможность учиться новому, возможность личностного роста. Как только человек достигает стадии принятия, он начинает сам управлять своей жизнью, не позволяя это делать ВИЧ-инфекции.

Наталья Ополинская, психолог

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>

ВАННА

Что нужно для купания младенца? Самое первое – это ванна. Станете ли вы купать малыша во взрослой ванне или приобретете специальную, детскую – решать вам. Но желательно все же иметь маленькую детскую ванночку, даже если вы собираетесь сразу устраивать заплывы и нырять на заливистых дельфинах. Во-первых, в нашей стране нередко отключают горячую воду, и проще вскипятить большой чайник, чем три-четыре ведра.

Во-вторых, у младенцев порой бывают проблемы с кожей – аллергия, диатез, эритема и т.п. Во всех этих случаях показанием купания в лечебных травках – опять же, на большую ванну их потребуется в три раза больше. И еще – в маленькой ванночке, на наш взгляд, в первые месяцы легче делать «водную зарядку», особенно, если ванна с горкой. Да и содержать ее в чистоте гораздо проще.

ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ

Температура воды – дело индивидуальное. Причем выбор здесь – за малышом. Но в первый раз температура воды должна быть 36,6 С. Если у вас нет специального водного термометра, окуните в ванночку локоть (пальцами определить сложнее). Если вам ни горячо, ни холодно, значит, температура подобрана правильно. Но лучше все же приобрести градусник!

А затем наблюдайте за младенцем. Одни дети предпочитают водичку потеплее, другие – похолоднее. И «неподходящая» температура может стать причиной капризов и горького плача в ванне.

Как понять, холодно ребенку или жарко? Если крохе холодно, он сжимается в комочек, у него синее носогубной треугольник, через какое-то время малыш начинает дрожать...

Если жарко – кожа краснеет, ребенок становится вялым и, опять же, непременно выразит протест плачем.

Не беспокойтесь – если вы и ошибетесь разок-другой, ничего страшного не случится. Ведь краны с холодной и горячей водой рядом, и всегда можно сделать воду комфортной для малыша. А через месяц купаний вы будете безошибочно наливать воду именно той температуры, которая нравиться малышу.



Купание новорожденного ПЕРВОЕ «ПЛАВАНИЕ»

СРЕДСТВА ДЛЯ КУПАНИЯ

Категорически нельзя использовать антибактериальные средства – вы можете нарушить естественную микрофлору кожи и стимулировать развитие серьезных заболеваний. По мнению дерматологов, и традиционное твердое мыло, имеющее репутацию хорошего очищающего средства, крайне негативно действует на чувствительную кожу малыша.

Почему так происходит? На коже человека есть защитная пленка, которую часто называют гидролипидной мантией. Именно она не позволяет солнцу, ветру, воде и другим агрессивным внешним факторам оказывать негативное воздействие на кожу. У малышей эта защитная пленка очень тонкая. Естественный уровень кислотности (рН) кожи младенца, при котором защитная пленка нормально выполняет свои функции, равен 5,5, в то время как самое мягкое и увлажненное твердое мыло имеет данный показатель в диапазоне от 7 до 10.

Щелочные вещества, содержащиеся в обычном мыле, нейтрализуют или разрушают естественный уровень кислотности кожи, иными словами, «стирают» пленку, создающую барьер бактериям. А это значит, что риск попадания инфекции на чувствительную детскую кожу возрастает.

Чтобы восстановить защитный

слой, организм малыша выводит на поверхность влагу из глубоких слоев эпидермиса. Так запускаются процессы глубокого пересушивания тонкой нежной кожи. Причем с каждым разом эти процессы усиливаются. Что же делать? Лучше воспользоваться современными мягкими и нежными средствами для купания. Они имеют принципиально иную формулу, что позволяет добиться полного соответствия уровню рН детской кожи.

Эти средства не только не повреждают кожу новорожденного ребенка, но и помогают ей справиться с агрессивными внешними воздействиями. Мягкие, не содержащие мыла пенки и кремы-гели эффективно удаляют с поверхности кожи малыша водно- и жирорастворимые загрязнения, сохраняя гидролипидную мантию. Такое бережное очищение препятствует появлению раздражения и сухости. А также способствуют сохранению защитной функции детской кожи.

Как правильно использовать средства для купания новорожденного? Сначала нужно заранее подготовить «водное пространство» – с помощью термометра убедиться, что температура воды порядка 37 С, добавить в ванночку немного пенки для купания и создать легкую пену. После того как малыш наиграется в воде, – помните, что делать это он может только под вашим наблюдением! – возьмите немного пенки для купания и мяг-

кими массирующими движениями нанесите на кожу любимого чада. Если средство подходит и для волос, аккуратно вымойте им голову ребенку или используйте специальный детский шампунь с формулой «Нет больше слез».

ВРЕМЯ ДЛЯ КУПАНИЯ

Традиционно мы выбираем для купания вечер. Но, поверьте, это совсем не обязательно! Есть дети, которых купание перевозбуждает, и они потом с трудом засыпают и плохо спят. Если вы заметили подобную реакцию у своего малыша – почему бы не купать его утром? Ведь малыш не стоит у доменной печи, и смывать пот дневных забот ему нет необходимости...

Одни младенцы предпочитают купаться перед едой, другие – только на сытый желудок. Одни после купания мгновенно засыпают, другие – будут куролесить еще пару часов. Порой нам кажется, что это «капризы». Но это не совсем так. Подобные «запросы» тесно связаны с физиологией малыша, особенностями его нервной системы. «Сломать» кроху и настаивать на своем – не сложно. Только кому от этого будет польза?

НАСТРОЙТЕСЬ, МАМА!

Еще одна составляющая счастливого купания – и, наверное,

самая главная – настрой мамы. Чаще всего, подрастая, воды боятся те дети, чьи матери дрожали, как заячий хвостик, при первых купаниях младенца. Таким образом, они подавали своим чадам знак: вода, купание – это страшно, это опасно!

Поскольку малыш мгновенно считывает внутреннее эмоциональное состояние мамы и запоминает его на всю жизнь, если в купании есть что-то, что вас беспокоит, в чем вы не уверены – перепроверьте это трижды прежде, чем брать малыша на руки и нести к воде.

Если перебороть себя вы не в силах, пусть ребенка купает папа, бабушка, няня. Можно попросить купать с вами младенца патронажную сестру из поликлиники – она с радостью покажет, как это делать правильно. При отсутствии помощников выход все равно есть. Не скрывайте от малыша свое состояние! Наоборот, поделитесь с ним имеющимся страхом. Расскажите, чего вы опасаетесь, что сейчас будете делать.

Уйдя в такой «разговор», через два-три раза вы почувствуете, что ваши страхи постепенно испаряются. Да и ребенок, хотя сознательно, может, и будет плохо воспринимать, о чем говорит ему мама, но запечатлевшегося страха у него не останется...

ПОТЕШКИ ПРИ КУПАНИИ

Создать радостное настроение и вам, и малышу помогут потешки и маленькие стишки, которые издавна использовали при купании младенцев: «С гуся вода, а с малышки – худоба», «Водичка, водичка, умой Машино личико».

«Шла купаться черепаха
И дрожала вся от страха.
Буль-буль-буль,
Буль-буль-буль,
Как бы я не утонула!»

«Мы купаемся,
мы плескаемся,
И в водичке мы с тобой
развлекаемся!
Ножку вверх, ножку вниз!
Ручку вверх, ручку вниз!
Ножками покрутим,
И поплывем, как ути!
Плюх-плюх, бух-бух!
Вытираемся!»

Ирина Вивчар,
социальный работник,
воспитатель

ПУПОЧНАЯ ГРЫЖА

Такая неприятная вещь, как пупочная грыжа у младенцев может быть врожденной или приобретенной.

Врожденная грыжа связана с особенностями анатомического строения детского организма. У некоторых малышей наблюдается недоразвитие (дисплазия) соединительной ткани. В этом случае мышцы передней брюшной стенки слабые, а кожа недостаточно эластична. Также к причинам врожденной грыжи относят неблагоприятные внешние факторы во время беременности (к примеру, инфекция или неблагоприятная экологическая ситуация). Из-за воздействия этих факторов сам плод развивается медленнее, следствием чего является неправильное развитие структуры пупочного кольца.

Приобретенная грыжа может возникнуть как следствие метеоризма, запоров, частого плача малыша. В результате пупочное кольцо закрывается медленнее, чем должно,

вызывая тем самым появление грыжи. Приобретенной грыже может способствовать такое заболевание, как рахит. Болезнь понижает тонус мышц, что является благоприятным условием для развития пупочной грыжи.

При переодевании и купании ребенка внимательно осматривайте его пупочек. Как правило, грыжу легко заметить: она выпуклое уплотнение возле пупка, будто горошинка под кожей. При небольшом размере отверстия пупочного кольца пупок над животиком выпячивается примерно на 0,5 см; кольцо закрывается в течение нескольких недель. При большем диаметре кольца пупок возвышается более, чем на сантиметр, а само кольцо закрывается несколько месяцев.

При возникновении грыжи следует немедленно показать ребенка хирургу. Врач осмотрит младенца и назначит лечение в зависимости от размера и состояния грыжи. Если вы обратились к врачу вовремя, то

оперативное вмешательство, скорее всего, не потребуются.

Консервативное лечение заключается в соблюдении правильного питания, недопущении возникновения колик, предупреждении детского плача. Хорошо в таком случае пройти курс массажа, а также лечебной физкультуры. Последнюю вы можете выполнять с ребенком сами: приемы не сложные, зато действенны. Если следовать инструкции (можете попросить врача в физкабинете показать вам, как правильно делать упражнения) и заниматься регулярно, то положительный эффект не заставит себя ждать.

Для профилактики пупочной грыжи обязательно выкладывайте малыша на животик. Делать это можно, начиная с двухмесячного возраста, несколько раз в день, по паре минут. Переверните младенца на животик, а в пределах его видимости положите яркие



игрушки-погремушки, чтобы ему захотелось до них дотянуться. Хороши также упражнения на надувном мяче: положите ребенка на мяч и «качайте» его вперед-назад, придерживая малыша за спинку. Делайте плавные движения, дабы не напугать ребенка.

Елена Говорун,
врач-педиатр

Интересно

На кого похож малыш?

Веками родители только гадали, каким будет их ребенок. Сегодня есть возможность заглянуть в «прекрасное далеко». Благодаря УЗИ можно узнать пол и некоторые особенности анатомии и физиологии младенца.

Генетика позволяет определить вероятный цвет глаз и волос и даже наличие музыкального слуха у малыша. Все эти признаки наследуются и делятся на доминантные (доминантный признак - тот, который сильнее, который подавляет другие) и рецессивные (признаки, которые подавляются). Карий цвет глаз, волосы с мелкими завитками и даже способность свертывать язык трубочкой являются признаками доминантными. Скорее всего, ребенок их унаследует.

К сожалению, к доминантным признакам также относятся склонность к раннему облысению и поседению, близорукость и щель между передними зубами.

К рецессивным причисляют серые и голубые глаза, прямые волосы, светлую кожу, посредственный музыкальный слух. Проявление этих признаков менее вероятно.



Мальчик или девочка?

Многие века подряд вину за отсутствие наследника в семье возлагали на женщину. Для достижения цели – рождения мальчика – женщины прибегали к диетам и высчитывали благоприятные дни для зачатия.

Но посмотрим на проблему с точки зрения науки. Половые клетки человека (яйцеклетки и сперматозоиды) обладают половинным набором хромосом (то есть их 23). 22 из них совпадают у мужчин и женщин. Отличается только последняя пара. У женщин это хромосомы XX, а у мужчин XY.

Так что вероятность рождения ребенка того или иного пола целиком и полностью зависит от хромосомного набора сперматозоида, сумевшего оплодотворить яйцеклетку. Говоря проще, за пол ребенка полностью отвечает ... папа!

Татьяна Воронина,
врач-лаборант

Малышу двух-трех лет пора спать. Но он как будто специально тянет время: то водички ему принеси, то подушечку поправь. Просит задвинуть шторы, а через пять минут требует их раздвинуть: ему, видите ли, так больше нравится. И вообще будет лучше, если мама посидит с ним рядом – пока он засыпает. Взрослые начинают раздражаться: сколько дел еще нужно переделать, а желанная свобода все не наступает! Вот у других ребенок только коснется головой подушки, как уже спит. Никаких специальных убаюкиваний не требует. А это... Да он просто издевается! Не стоит волноваться. Во-первых, у других тоже бывает по-разному. Во-вторых, вечерняя усталость и накопившееся раздражение родителей не способствуют правильной оценке ситуации.



ПОЛЕЖИ СО МНОЮ, МАМА...

ПОЧЕМУ ОНИ НЕ ЛЮБЯТ СПАТЬ?

Малыши, в отличие от взрослых, не любят ложиться спать. Они воспринимают сон почти так же, как люди архаических времен. Древние люди думали про спящего: его здесь временно нет. Конечно, малыш не может объяснить свое поведение такими словами. Но каждый раз перед засыпанием он переживает расставание с близкими (закроешь глаза и ничего не будет) и невозможность активного движения. А ребенок раннего возраста мыслит и чувствует по преимуществу в движении. Недаром психологи называют его интеллект «психомоторным». Нет ничего удивительного, что малыш всеми доступными ему средствами хочет оттянуть неприятный момент. Кроме того, ребенку кажется, что тратить время на сон равносильно пропуску чего-то очень интересного.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Чтобы укладывание не превращалось для взрослых в пытку, постарайтесь придать этому процессу некоторую структуру – с учетом психологических особенностей и потребностей малыша. Каждая мама может рассказать, как ее двухлетний ребенок с забавной настойчивостью требует воспроизведения каких-то слов и действий. Например, целовать его надо обязательно три раза: причем сначала в лобик, а потом в обе щеки; перед купанием посадить в ванную резинового пупса, а уж потом

– самого малыша; кашу класть в одну и ту же привычную тарелочку. Родители удивляются настойчивым требованиям ребенка читать на ночь одну и ту же сказку. Малыш при этом внимательно следит, чтобы текст воспроизводился полностью, без всяких пропусков и замены слов.

Почему? В раннем возрасте ребенок усваивает огромное количество информации, развитие его идет невероятно быстро. Детский консерватизм – обратная сторона этого процесса, своеобразная защитная реакция психики от многообразия впечатлений. Динамичный мир должен получить какие-то устойчивые характеристики, фиксированные метки.

Малыш наполняет свою жизнь самостоятельно создаваемыми ритуалами. У каждого ребенка индивидуальный набор таких ритуалов. Но практически все дети пытаются придать ритуальный характер своему засыпанию. Если пустить дело на самотек, гонять перед сном туда-сюда маму (или бабушку) и капризничать – это может стать для ребенка ритуалом, и борьба с этой привычкой будет болезненной. Лучше привнести в этот процесс разумный порядок и содержательность.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Нельзя укладывать малыша спать в спешке, сопровождая свои действия словами «Скорей, скорей!». Это не дает ему расслабиться, создает ненужную напряженность, может спровоцировать капризы. На укладывание нужно оставлять время с запасом, чтобы была возможность включить в него и общение, и

игру. Пусть малыш перед сном «проиграет» предстоящее ему укладывание: приготовит постельку для куклы, покачает ее, положит в кроватку, поцелует, пожелает «Спокойной ночи!» – то есть сделает все то, что составляет ритуал его собственного прощания перед сном. Если ребенок в чем-то провинился, конфликт нужно разрешить до сна и ни в коем случае не угрожать карами на следующее утро: «Вот проснешься – я тебе покажу!». Малыши не понимают отсроченных наказаний, зато погружаются в сон с ощущением, что их не погубят. Это крайне болезненное переживание.

Сделайте чтение или рассказывание сказки традиционным совместным занятием перед сном. Читайте и рассказывайте рядом с детской кроваткой – тогда ребенок будет связывать с ней приятные минуты общения. На ночь лучше читать что-нибудь знакомое. Во время чтения посадите малыша на колени, прижмите его к себе, если он сидит рядом, или держите за ручку: телесный контакт рождает чувство единения и защищенности. Малышу трудно расставаться с любимым взрослым. Поэтому «прощание» должно быть наполнено особым, ярко выраженным проявлением чувств, подтверждением любви и принятия со стороны взрослого. Обязательно обнимите и поцелуйте малыша, назовите ласковым словом перед тем, как выйти из комнаты. Последовательность ваших собственных действий и совместных действий с ребенком должна повторяться изо дня в день, чтобы вы могли сказать: «Мы сделали то-то, то-то и то-то. Теперь тебе пора спать, а я уйду делать дела». Будьте нежны, но настойчивы. На призывы ребенка после окончания ритуала отвечать не следует.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Постарайтесь предвидеть некоторые ситуации, чтобы не допустить их. Например, вы знаете: уложенный в кроватку малыш, только вы выйдете, обязательно попросит водички. Предложите ему попить заранее, а потом поставьте на столик рядом с кроваткой чашечку с водой. Если боитесь провокаций («Мама! Я пролил водичку!»), налейте воду в бутылочку с соской. Ничего страшного, если ребенок днем такой бутылочкой не пользуется: она будет лишь декорацией для вечернего действия. Точно так же ведите себя, если малыш начинает проситься на горшочек. Поставьте горшок у кроватки. Если малыш захочет пописать, то должен сделать это без вашей помощи.

Внимательно отнеситесь к просьбе ребенка оставить в комнате ночник: многие дети боятся темноты и нет причин оставлять их один на один с их страхами. Используйте «волшебные» лампы с изображением спокойно движущихся фигурок или предметов. Они отвечают потребности ребенка наблюдать движение и успокаивают. Но включайте такую лампу только перед засыпанием, когда вы сами уже покинули детскую. Образ лампы со всеми ее красками должен быть «привязан» исключительно к укладыванию. В другое время дня лампу лучше вообще убирать с глаз малыша.

Ваши молчаливыми союзниками в укладывании могут стать звездочки, «проявляющиеся» в лучах ночника, или другие подобные изображения. Можно каждый раз наклеивать звездочки в разных местах над кроваткой малыша: «Я выйду из комнаты, а ты попробуй отыскать глазками новую звездочку!».

Имейте в виду: каждый ребенок имеет индивидуальные особенности. Если малыш страдает нарушением сна или у него выражены невротические проявления, излишняя педагогическая жесткость может ему навредить. В таких случаях лучше пожертвовать полчаса времени и дожидаться у кроватки, пока малыш заснет, чем своей принципиальностью усугубить уже имеющиеся проблемы.

Наталья Ополинская,
психолог

**МАМА
и МАЛЫШ**

УЧРЕДИТЕЛЬ –
Николаевский местный
благотворительный фонд «Юнитус».
ИЗДАТЕЛЬ – НМБФ «Юнитус».

Координатор проекта
и редактор – Н. ОПОЛИНСКАЯ.

Свидетельство о регистрации МК № 490
Управления по делам прессы и информации
Николаевской облгосадминистрации
от 1 декабря 2005 года.

Адрес редакции:
г. Николаев, ул. Потемкинская, 138,
тел. (0512) 72-02-27, e-mail: unitus@mail.ru.

Газета отпечатана офсетным
способом в Николаевской
областной типографии
(ул. Парижской Коммуны, 3).

Объем 1 условный печатный лист.

Тираж 10000.

Заказ №



ЮНИТУС

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

Продукция издана при финансовой под-



Международный Альянс: з ВИЧ/СПИД в Украине

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».