

В КАЖДОМ НОМЕРЕ: ВСЁ ОБ УХОДЕ ЗА КРОХОЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

мама МАЛЫШ

16+



10 | 2019

5 ПОЗ ДЛЯ
КОРМЛЕНИЯ
ГРУДЬЮ

Чем полезен
каротин?



РАЗВИТИЕ

Поиграем
с мячом

ЗДОРОВЬЕ

Откуда берутся
шумы в сердце

УХОД

Чистые, шелковистые:
что надо знать
о детских волосах

Тема номера:
**КУДА ОТПРАВИТЬ
МАЛЫША:**
сад или группа
развития?



ДЛЯ МАМЫ: УВЛАЖНИТЕЛИ ВОЗДУХА * НОВЫЕ КНИГИ * КУДА ПОЙТИ С КРОХОЙ

ПОЛЕСЬЕ®
www.polesie-toys.com

**ЯРКИЙ МИР
ИГРУШЕК**



РЕКЛАМА



Фото: Виктория Качалова

Знаки отличия

Хотели ли вы, чтобы ваш ребенок был таким, как все? Скорее всего, большинство родителей ответят на этот вопрос отрицательно. Ведь мы все хотим, чтобы наш малыш проявлял необыкновенные таланты, был самым умным, сообразительным, показывал высокие результаты в спорте или учебе. Несмотря на это объяснимое желание, тем не менее мы часто пытаемся загнать малыша в определенные рамки поведения, удобного либо нам самим, либо воспитателям, учителям, соседям. Возникает парадокс: с одной стороны, «не такой, как все» – это знак отличия, возможность проявить лучшие качества, а с другой – «быть, как все» зачастую спокойнее, понятнее и предсказуемее. Для окружающих. Мы все, и взрослые, и маленькие, уникальны и неповторимы, и есть определенные вещи, которые мы делаем лучше всех: кто-то прирожденный танцор, а кто-то с младенчества поет так, что заслушаешься, третий с младых ногтей проявляет чудеса сообразительности, а у четвертого прекрасная память, поэтому ему всегда достается роль на утреннике. И было бы странно сравнивать успехи, когда каждый особенно хорош в чем-то своем, и заставлять Петю, который отлично строит замки из кубиков, рисовать, как Таня. Ведь каждый с удовольствием делает то, что удастся ему лучше всего. И родители, хорошо знающие своего ребенка, обязательно дадут ему возможность заниматься любимым делом, направляя и поддерживая.

ЯНА КОНОНОВА,
главный редактор

НАШИ ЭКСПЕРТЫ



**ЛИЛИЯ
УСТИНОВА,**
канд. мед.
наук, педиатр,
старший врач
педиатрического
отделения
ГКБ№17,
Санкт-Петербург



**ЛЮДМИЛА
БУЛИНА,**
коррекционный
педагог,
учитель-
логопед,
детский сад №38
Череповец



**ЕКАТЕРИНА
ПОТЕРЯЕВА,**
педиатр,
проект
«Недетские
секреты про
детей ChildSecret.ru»,
Пермь



ПОЛИНА ЛЫКОВА,
врач, IBCLC,
консультант АКЕВ,
преподаватель
курса ВОЗ/ЮНИСЕФ
по грудному
вскармливанию,
«Частная детская
клиника», Москва



**ДИЛЯ
ЩЕГЛОВА,**
невролог,
зав. отделением
ЛФК, ГБУЗ «Больница
«Кузнечики»
Департамента
здравоохранения,
Москва



**АЛЕКСАНДРА
БОТКИНА,**
педиатр,
канд. мед. наук,
РНИМУ
им. Н. И. Пирогова,
Москва

мама МАЛЫШ

Главный редактор
Яна Валерьевна
КОНОНОВА

Финансовый директор
Наталья СТАРКОВА

Реклама
Тел./факс: +7 (495) 280-00-20

ИП ХАЙРУЛИНА Г.М.
(g.hairulina@konliga.ru),
ИП МОЗГОВАЯ Н.М.
(n.mozgovaya@konliga.ru),
ИП КУНЦЕВИЧ О.С.
(o.kuntsevich@konliga.ru)

**Редакционно-дизайнерские
услуги,
верстка журнала**
ИП Поберезникова Е.В.

Отдел подписки:
Тел.: +7 (495) 280-00-20

**По вопросам
распространения
обращаться по телефону:**
+7 (495) 280-00-20
+7 (903) 207-57-60



Журнал «Мама и малыш»
№ 10 (141) / 2019

Учредитель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»

Издатель
ООО «ЗМС МЕДИА»

Основатели компании
А. В. КОЛОСОВ,
Р. Я. НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА

Генеральный директор
Максим ЗИМИН

Адрес редакции (для писем):
117218, г. Москва, а/я 38
журнал «Мама и малыш»

**Адрес редакции (фактический)
и издателя:**
143200, МО г. Можайск,
ул. Октябрьская, д. 65
Электронный адрес: mm@konliga.ru,
www.konliga.ru, www.2mm.ru
www.zmsmedia.ru

Отдел мелкооптовой продажи:
ул. Кржижановского, д. 31, стр. 1
Тел.: +7 (495) 280-00-20

Печать: ООО «РосФлекс»,
305001, г. Курск, ул. Дружининская,
д. 29, офис 7. Тел./Факс: +7 (4712) 78-75-82
Зак. № 30017
Тираж 50 000 экз.
Цена свободная. ISSN 1817-6909

Дата выхода в свет: 17.09.19
Первый день продаж: 23.09.19

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 10 марта 2016 г. Регистрационный номер ПИ № ФС77-65024. Информационная продукция для детей старше 16 лет.

Все права на распространение журнала в России и зарубежных странах принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА». Импортёр в Республику Беларусь: ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Сурганова, д. 57Б, офис 123. Тел.: +375 (17) 331-94-27(41). Издание подготовлено при использовании фотоматериалов Depositphotos, Overline Polska. Рисунки Ирины Дедушевой.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Статьи носят информационный характер и не являются прямым руководством к действию.

Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Подписной индекс: П8056 в каталоге почты России;
Распространение в Республике Беларусь: 80227 в каталоге «Белпочта» www.belpost.by
Тел.: +375 (17) 200-04-06
Журнал можно приобрести через onlinekiosk.by



В письмах, приходящих в редакцию журнала «Мама и малыш», наши читательницы рассказывают свои истории, делятся опытом и спрашивают совета. «Мама и малыш» старается не оставлять без внимания просьбы читателей. Пишите нам!



Добрый день!

Моя доченька Арина очень любит наряжаться сама и наряжать кукол. Я не вижу в этом ничего плохого: если девочка придает значение своему внешнему виду, то в будущем это может помочь ей в жизни. Но я стараюсь обращать внимание Ариши и на то, что одежда и внешняя красота – это не единственное, о чем должна думать девочка. Мы много читаем книг, а потом обсуждаем, как ведут себя разные персонажи. И дочь уже понимает, что важнее не внешняя красота, а готовность прийти на помощь. Как-то раз на утреннике ее подружка порвала свое нарядное платье и так расплакалась! А Ариша тихонько спросила меня, может ли она подарить свое красивое платье



этой девочке? Я ответила, что платье ее, и если она хочет, то, конечно, мы подарим его. Ведь это так важно – поддержать друга.

**Елена Власова,
г. Ижевск**



Добрый день, мой помощник!

Хочу сказать большое спасибо за материалы по развитию малышей. Они очень помогают, потому что опыт бабушек и подруг – это хорошо, но мнение профессиональных педагогов – лучше. Мы с самого рождения начали активно поддерживать здоровье сына массажем, гимнастикой, а недавно открыли для себя плавание. Я подошла к этому вопросу серьезно – прочитала много литературы и узнала, что оказывается, малыши от рождения могут плавать. А плюсы этого очевидны – физическое развитие и закаливание. Сначала мы плавали в ванной со специальным кругом, а сейчас ходим на занятия в бассейн. Если у родителей есть такая возможность и время, рекомендую пойти по нашим стопам – не пожалеете!

Настя Конищева, Москва

От редакции:

Уважаемая Елена! Ваша трогательная история – пример того, как важно прививать ребенку высшие ценности. А потому она заслуживает приза – набор для всей семьи SILCAMED, в который входят зубные пасты и щетки для детей и взрослых, зубная нить, ополаскиватель, освежитель для полости рта SILCAMED и пенал-косметичка с наполнением.



Здравствуй, «Мама и малыш»! Я познакомилась с вами, еще будучи беременной. Ребенок был первый, и вопросов было больше, чем ответов, хотелось основательно подготовиться.

А в журнале можно найти информацию и будущим мамам, и уже состоявшимся. С интересом изучаю страничку с афишей на месяц – хочется дарить ребенку новые впечатления. А благодаря «Афише» я всегда знаю

наперед, в какой день и где пройдет тот или иной спектакль. Спасибо!

Ксения Иванова, Санкт-Петербург

От редакции:

Уважаемая Ксения, мы рады, что благодаря нашим стараниям вы можете планировать ваш совместный досуг. Вот и в новом номере Вы сможете найти немало интересного. Пишите нам о своих впечатлениях после посещения спектаклей.

От редакции:

Уважаемая Настя, спасибо, что написали нам и поделились своим опытом с читателями. Бесспорно, что физическое развитие идет на пользу не только малышам, но и взрослым. Это прекрасно, когда родители находят время и возможности для организации развивающих занятий для крохи. Желаем вам крепкого здоровья и много сил для новых открытий!

Присылайте ваши письма по адресу:

117218, г. Москва, а/я 38,
журнал «Мама и малыш»
(рубрика «Наша почта»)
или по e-mail: mm@konliga.ru.



Фото на обложке: Depositphotos

ТЕМА НОМЕРА

14 КУДА ОТПРАВИТЬ МАЛЫША?

Садик или группа развития: у каждого из вариантов свои плюсы и минусы

БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

12 БОДИ-АРТ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Сделать беременность ярче и оставить на память яркие фотографии поможет арт-терапия

ЗВЕЗДНАЯ МАМА

18 СОГДИАНА:

«ПРОШУ СЫНОВЕЙ О РЕАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Известная певица делится секретами воспитания будущих мужчин

ПЕРВЫЙ ГОД

22 5 ОСНОВНЫХ ПОЗ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

Выбираем удобные положения, исходя из особенностей и потребностей малыша

26 ЧИСТЫЕ И ШЕЛКОВИСТЫЕ

Правила ухода за детскими волосами

30 МАССАЖ В ВАННОЙ

В чем польза водного массажа: выясняем вместе с детским неврологом

содержание

ОКТАБРЬ 2019



32 ОТКУДА БЕРУТСЯ ШУМЫ В СЕРДЦЕ

Раньше диагноз «порок сердца» считался чуть ли не приговором, но сегодня многое изменилось.

36 ХОРОШ КОЧАНЧИК!

Капуста капусте – рознь. Не все виды одинаково хорошо подходят для детского питания. В чем же разница?

ПИТАНИЕ

40 КАРОТИН: СОЛНЦЕ, ЗДРАВСТВУЙ!

Что такое каротин и в чем его польза, а также в каких продуктах содержится этот пигмент

44 ВКУСНАЯ ВЫПЕЧКА

Рецепты домашних десертов из сезонных ягод, фруктов и овощей для всей семьи



ЗДОРОВЬЕ

46 БОЛЕЗНЬ ПЕРТЕСА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Причины, по которым может возникнуть недуг, и способы его лечения

50 МЕНТАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Что это такое, на какие группы делятся нарушения и когда же действительно имеет смысл начинать волноваться и обращаться за помощью к специалистам

РАЗВИТИЕ

56 14 ИГР С МЯЧОМ

Развивающие игры для интеллектуального и физического развития ребенка

60 ГЕРОИ ЛЮБИМЫХ СКАЗОК

Уроки английского языка



72



56



46

ПСИХОЛОГИЯ

62 ВЕСЕЛАЯ СЕМЕЙКА

Анализируем детские рисунки

64 НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ

Как помочь малышу осознать свою индивидуальность

МОДНЫЙ МАЛЫШ

68 ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

Одежда для торжества

МАМИН МАГАЗИН

72 КАК ВЫБРАТЬ УВЛАЖНИТЕЛЬ

На что обратить внимание при выборе электроприбора

МАМИНА ШПАРГАЛКА

74 ФРАНЦУЗСКАЯ КОСИЧКА

Оригинальная прическа как для праздника, так и для будней



64

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

- | | | |
|----|---------------|---------------------------|
| 3 | Наша почта | НОВИНКИ |
| 6 | Фотоконкурс | 8 Что нового |
| 7 | Это интересно | 53 Аптечка |
| 67 | Узнавай-ка | СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ |
| 76 | Афиша | 54 Из опыта педиатра |
| 79 | Читай-ка | |



44

ФОТОКОНКУРС

Уважаемые читательницы! Наверняка в вашем домашнем альбоме есть немало фото, на которых вы запечатлены вместе с вашим ребенком. Присылайте их в редакцию журнала «Мама и малыш», и самые интересные снимки будут опубликованы, а вы можете стать победительницей фотоконкурса и получить приз!



Арсения,
1 год и 9 месяцев,
и Альбина Торгонская,
Бежецк

Победитель получает в подарок набор детской косметики от Natura Siberica: детский гель для купания, детский шампунь «Легкое расчесывание», детское мыло и детский защитный крем для лица «Маленький полярник».



Хотите увидеть своего малыша и себя в нашем журнале? Присылайте вашу фотографию, указав свои имя и фамилию, возраст ребенка на фото, его имя, ваш адрес, телефон, e-mail. Портрет должен быть качественным.*

Ждем фото по адресу:
117218, г. Москва,
а/я 38, журнал «Мама и малыш»
(рубрика «Фотоконкурс») или по
e-mail: mm@konliga.ru



Аркаша,
10 месяцев,
и Екатерина
Сахмантиева,
Самара



Стефан,
5 месяцев,
и Тамара
Жукова,
Санкт-Петербург



Ульяна,
6 месяцев,
и Юлия
Севостьянова,
Красково



Дарья,
3,5 месяца,
и Татьяна
Захарова,
Березники



* Победители конкурса, проживающие в Москве, получают призы в редакции, в других городах – по почте.

**БОЛЬШЕ КОНКУРСОВ
НА САЙТЕ 2MM.RU/KONKURS**

Когда рождается малыш, его родителям становится интересно все, что имеет отношение к планете детства. Эта рубрика познакомит мам и пап с занятными фактами, исследованиями и открытиями, касающимися детей.

СКАЗОЧНОЕ ЧАЕПИТИЕ

Волшебный чайный набор от VTech – умная игрушка, которая будет интересна ребенку на протяжении долгих лет. Интерактивный набор полностью русифицирован – чайник «знает» 7 песен и более 50 фраз и мелодий. Игра стимулирует раннее развитие ребенка, начиная с первых слов и заканчивая счетом, и формирует социальные навыки, такие как умение делиться.



БЕРЕЖНЫЙ УХОД

Детская кожа нуждается в особом уходе. Крем-гель Librederm baby предназначен для бережного очищения нежной детской кожи с первого дня жизни. Он мягко воздействует на верхние слои кожи, не вызывает сухости. Экстракт хлопка обладает смягчающими и успокаивающими свойствами, увлажняет даже самую чувствительную кожу. Гель алоэ вера помогает предотвратить раздражение кожи во время ее очищения. Протеины пшеницы делают кожу более мягкой, способствуют сохранению целостности гидролипидного барьера.



ПЛОЩАДКА ПО-ЯПОНСКИ

«Оригами» – оригинальная игровая площадка на территории ЖК «Бунинские луга». Этот проект концепции PlayHub, реализованный ПИК. Дизайн площадки задуман в стиле японских фигурок из бумаги – оригами: все элементы игрового пространства представлены в форме геометрических фигур, будто сложенных из бумаги. Все сделано из природных материалов. Есть разделение по возрастам.

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

УМНАЯ ТЕХНИКА REDMOND, УПРАВЛЯЕМАЯ С ПОМОЩЬЮ ГОЛОСОВЫХ КОМАНД, ОБЛЕГЧИТ МОЛОДОЙ МАМЕ ЖИЗНЬ. УПРАВЛЯТЬ УСТРОЙСТВАМИ МОЖНО, ЕСЛИ НА ВАШЕМ СМАРТФОНЕ УСТАНОВЛЕНО ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЯНДЕКС СО ВСТРОЕННЫМ ГОЛОСОВЫМ ПОМОЩНИКОМ АЛИСОЙ. ГДЕ БЫ ВЫ НИ НАХОДИЛИСЬ, НА ПРОГУЛКЕ ИЛИ В ПОЛИКЛИНИКЕ, ПРОСТО ПОПРОСИТЕ АССИСТЕНТА: «АЛИСА, ВКЛЮЧИ ЧАЙНИК» – И ВОДА НАГРЕЕТСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ. ИЛИ СКАЖИТЕ: «ВКЛЮЧИ ОБОГРЕВАТЕЛЬ» – К ВАШЕМУ ВОЗВРАЩЕНИЮ В ДЕТСКОЙ БУДЕТ ТЕПЛО.



ГУЛЯЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Прогулка с малышом всегда может быть в радость, если у мамы есть коляска от Reindeer. Серия Prestige – изысканные модели колясок, адаптированные под российские климатические условия. Они отличаются высоким немецким качеством и надежностью. Легкий вес и плавность хода, мягкая амортизация, люльки большого размера. При изготовлении колясок использованы натуральные, дышащие экоматериалы. Особенность моделей – деревянное доньшко в люльках.



В ЭТОЙ РУБРИКЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ОБЗОР НОВЫХ ТОВАРОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ МОЛОДЫМ МАМАМ РАСТИТЬ ДЕТЕЙ, А ТАКЖЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ВЕДЕНИЕ ХОЗЯЙСТВА И УХОД ЗА СОБОЙ.



БЕРЕЖЕМ ГОРЛО

Активный компонент спрея «Панавир Инлайт» помогает предотвратить боль в горле, а если она все-таки случилась – быстро ее устранить.

Действие спрея направлено сразу на несколько «фронт-ов»: он предотвращает проникновение вируса в клетки и его размножение, оказывает поддержку местному иммунитету, способствует снижению болезненных ощущений и воспалительных процессов в горле. Кроме того, спрей помогает эпителию слизистой восстановиться после заболевания.

ОГНИ БОЛЬШОГО ГОРОДА

ПРИ СОЗДАНИИ НОВОЙ КОЛЛЕКЦИИ ARTISTRY STUDIO BANGKOK EDITION ВДОХНОВЛЯЛАСЬ НЕУМОЛКАЮЩЕЙ НОЧНОЙ ЖИЗНЬЮ СТОЛИЦЫ ТАИЛАНДА И НЕОБЫКНОВЕННЫМИ ЦВЕТАМИ ПРЕКРАСНОЙ СТРАНЫ. СВОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ МАРКА ПОСТАРАЛАСЬ ПЕРЕДАТЬ В НОВЫХ КОСМЕТИЧЕСКИХ ПРОДУКТАХ – ЯРКИХ И МЕРЦАЮЩИХ, ПРИ ЭТОМ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ОТКРЫВАЮЩИХ ПРОСТОР ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА. ОНИ ПОЗВОЛЯЮТ РАСКРЫТЬ В СЕБЕ ТАЛАНТ ВИЗАЖИСТА И ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ С ОБРАЗАМИ.



НИКАКОГО СТРЕССА

Cream Slime – новая игрушка-антистресс. Продукт не похож ни на один другой слайм. Он нежный и мягкий, словно крем, мять его в руках – настоящий релакс. Cream Slime представлен в приятных матовых оттенках, коллекция ароматов включает черничный йогурт, банан, клубнику и мороженое.



АКТИВАЦИЯ ЗАЩИТЫ

Основу Nutrilite Double X составили 10 витаминов, 12 минералов и 22 фитонутриента. Новинка стала отражением современных реалий мира и потребностей человека третьего тысячелетия. В нем соединились результат более 10 лет непрерывной работы десятка ученых собственного исследовательского института Nutrilite и научно-консультативного совета, в который входят ведущие мировые ученые в области питания. БАД.



НАСТОЯЩИЙ ПРАЗДНИК

Зубная паста R.O.C.S Kids «Фруктовый рожок» со вкусом фруктового мороженого разработана специально для заботы о нежных молочных зубах деток от 3 до 7 лет. Мягкие чистящие элементы не травмируют эмаль, а специальный комплекс MINERALIN KIDS противостоит кариесу, насыщает зубы кальцием, фосфором и магнием, повышая их прочность.





НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ГОНКИ

Коллекция машинок «Монстр Ралли» от фабрики «Полесье» – это скоростные инерционные автомобили, выполненные в соответствии с дизайном реальных монстр-траков. Одни машинки представлены в виде животных и фантастических существ, другие – в виде ралли-каров. Кроме того, они оснащены системой амортизации и резиновыми колесами. Разнообразит игру и сделает ее еще интереснее наличие двух функций: машинка озвучена и имеет подсветку.



БОЛЬШАЯ СТИРКА

Burti Baby compact разработан специально для детского белья. Благодаря специальной формуле эффективность стирки сочетается с бережным уходом. Благодаря особой рецептуре, отсутствию красителей и низкому содержанию ароматизаторов, Burti Baby compact обеспечивает гигиенический уход за бельем, не раздражая чувствительную детскую кожу. Средство отстирывает даже при низких температурах, делая детское белье необыкновенно комфортным.



для сладких снов

Marele – российский производитель текстиля. Основное направление компании – производство комплектов для детских кроваток. Строгое соблюдение требований стандартов и контроль качества, а также сочетание текстиля и дизайнерских решений позволяет Marele производить продукцию премиум-класса.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Protocol Pure Serum Hyaluronic Acid от DirectaLab – мягкая сыворотка с уникальной запатентованной формулой гиалуроновой кислоты, сочетающей две молекулярные массы. Сыворотка мгновенно увлажняет кожу на поверхности и интенсивно насыщает влагой во всех слоях, повышает тонус и упругость кожи, способствует разглаживанию морщин и кожных заломов, вызванных обезвоживанием. Сыворотка с гиалуроновой кислотой помимо увлажнения улучшает тканевое дыхание и усиливает метаболизм клеток, ускоряет синтез коллагена и эластина.



РЕЖУТСЯ ЗУБКИ

ДЕТСКИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ДЕСЕН DENTINALE NATURA ПОМОЖЕТ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНЕСТИ ПЕРИОД ПРОРЕЗЫВАНИЯ ЗУБОВ, НЕ ПРИБЕГАЯ К АНЕСТЕТИКАМ И АНАЛЬГЕТИКАМ. СОК АЛОЭ ВЕРА, ЭКСТРАКТЫ БОСВЕЛЛИИ И РОМАШКИ, ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ ГЕЛЯ, ОКАЗЫВАЮТ ПРОТИВО-ВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ, АНТИСЕПТИЧЕСКОЕ И РАНОЗАЖИВЛЯЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ. НЕ СОДЕРЖИТ ЛИДОКАИН, САХАР И ПАРАБЕНЫ. БЕЗВРЕДЕН ПРИ ПРОГЛАТЫВАНИИ И ИМЕЕТ ПРИЯТНЫЙ ВКУС.



ЧТО НОВОГО



ДЛЯ ЗАЩИТЫ ЗУБОВ

Детская зубная щетка «SILCAMED Серебро» от 3 лет с игрушкой. Безопасное органическое серебро обеззараживает щетину, уничтожая вредные бактерии на молочных зубах. Удобная ручка щетки с упором для большого пальчика, изготовленная в виде веселого котенка, прочно и комфортно фиксирует щетку в ладонке. Специальная закругленная щетина не царапает эмаль, тщательно вычищает остатки пищи и удаляет бактериальный налет, предотвращая развитие кариеса. Вместе с щеткой в набор включена игрушка для мальчиков и для девочек.

БАЛАНС В ПИТАНИИ

От питания ребенка зависит его дальнейшее развитие. Менее 50% детей едят овощи каждый день, только 30% детей едят рыбу 2 раза в неделю, около 50% детей получают белок каждый день. Продукт

Pediasure «Малоежка» восполняет несбалансированную еду питательными веществами, чтобы ребенок получал все необходимое.



МОДНЫЙ АКСЕССУАР

Набор для детского творчества «Вдохновение» (495 элементов) от фабрики «Полесье» позволит ребенку почувствовать себя дизайнером украшений и научит создавать удивительные аксессуары. В комплект входит более 400 бусинок, шнурок и резиночка для украшений. Все бусины имеют разную форму и цвет, выполнены из качественного пластика. Разнообразит игру и сделает ее еще интереснее анкета модницы, которая также входит в комплект.



КОМФОРТНО И УДОБНО

Новые кеды линейки S7 TEEN от ECCO отлично подойдут маленьким непоседам – как в школе, так и за ее пределами. Модель выполнена из высококачественной натуральной кожи премиум-класса, произведенной на собственных кожевенных заводах ECCO. Кеды дополнены технологией FLUIDFORM, которая повторяет естественные изгибы стопы, обеспечивает отличную амортизацию и высокое качество сборки без клея и швов.



ПРОГУЛКИ С ПОЛЬЗОЙ

СРЕДСТВА BIOMIC ЭФФЕКТИВНО СПРАВЛЯЮТСЯ С ЗАГРЯЗНЕНИЯМИ И УСТРАНЯЮТ БАКТЕРИИ, ОСТАВАЯСЬ АБСОЛЮТНО БЕЗОПАСНЫМИ И ЭКОЛОГИЧНЫМИ. ОНИ ИМЕЮТ БОЛЕЕ 90% НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ В СОСТАВЕ, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО, ЕСЛИ В ДОМЕ ЕСТЬ МАЛЫШ. ОНИ НЕ СОДЕРЖАТ ФОСФАТЫ, АГРЕССИВНЫЕ ПАВ, SLES, ХЛОР, СИНТЕТИЧЕСКИЕ ОТДУШКИ И КРАСИТЕЛИ, ПОЭТОМУ АБСОЛЮТНО БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. ЭКОЛОГИЧНОСТЬ ПРОДУКТОВ BIOMIC ПОДТВЕРЖДЕНА СЕРТИФИКАТОМ «ЛИСТОК ЖИЗНИ» – ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ РОССИЙСКАЯ ЭКОМАРКИРОВКА, ПРИЗНАННАЯ МЕЖДУНАРОДНЫМ СООБЩЕСТВОМ.

Актуально В ОКТЯБРЕ

Октябрь бывает промозглым, с черными тучами над головой и слякотью под ногами. Но выпадает и солнечный, золотой. И тогда хочется, чтобы он не кончался, а зима с ее холодами не наступала совсем.

ДЛЯ МАЛЫША

Корь идет

В РФ возросло количество случаев заражения корью. Так, в Москве за июль заболели 13 детей, все они не привиты из-за отказа родителей от вакцинации. Об этом сообщает столичный Департамент здравоохранения. И число отказов от вакцинации растет. Снижение охвата прививками на 5% втрое повышает вероятность эпидемии корью. И мы близки к этой границе.



Идем на прививку?

Прививать малыша от гриппа или нет, решать родителям. Но выводы надо делать ответственно. Октябрь – подходящий месяц для вакцинации. Главное, в момент процедуры малыш должен быть здоров, симптомы хронических болезней – ослаблены. Запрещено делать прививку от гриппа, как и любую другую, при их обострении (атопический дерматит, астма и др.) и во время болезни. А после выздоровления должно пройти не меньше недели.



ДЛЯ МАМЫ

Новые выплаты

Пособие в 1 тыс. рублей по уходу за ребенком до 3 лет вводится с 01.01.2020 года. Выплата утверждена как поправка к закону № 720994-7. Фактически получается, что ежемесячная сумма, выплачиваемая сейчас до полутора лет, продляется до трех. Получается, с 01.01.2020 пособие до 3 лет идет через Центр социальной защиты населения, на второго – через Пенсионный фонд РФ.



Ежегодно в мире регистрируется 1 млрд случаев гриппа, из них от 3 до 5 млн – тяжелые, приводящие к 290–650 тыс. летальных исходов

БОДИ-АРТ

Это хороший способ радостно прожить состояние беременности, понять себя и почувствовать своего малыша.

для беременных

У такого, казалось бы, не-серьезного занятия есть научное название – гестационная живопись (gestation art). А исследуется и развивается метод в рамках большого раздела психологии искусства – арт-терапия.

РИСУЕМ САМИ

Можно украсить свой животик самостоятельно. Фантазируйте и творите. Думайте о малыше. Во время нанесения рисунка рассказывайте ему, что вы изображаете на «домике», в котором он живет. Опишите, какой прекрасный мир ждет его после рождения. Делитесь с ним своими мечтами. Ведь совсем скоро вы будете вместе рисовать.

КИСТИ И КРАСКИ

Gestation Art – способ сделать вашу беременность ярче и оставить на память уникальные снимки. Ведь обычно сеанс беременного боди-арта заканчивается фотосессией. Украсить животик – это забавно и безопасно. Рисовать на нем лучше в III триместре, когда уже и «полотно» имеет довольно внушительный размер, и для вас процесс будет намного интереснее. Кроха тоже вполне может поучаствовать в сеансе, кувыркнувшись пару раз и толкнув вас изнутри ножкой. Это значит, что ему очень нравится то, что вы делаете. Но прежде нужно выбрать краски для боди-арта. И здесь имеется несколько вариантов. Для начала нужно определиться, какого результата вы хотите достичь, сколько готовы потратить на это и насколько долго желаете наслаждаться живописью на своем животе. В зависимости от этих требований вы и будете выбирать краски для боди-арта.



Гуашь

Если вы решили сами попробовать разрисовать свой животик и подобный опыт у вас первый, то вполне разумно будет воспользоваться обычной гуашью. Купить ее вы сможете в любом магазине канцтоваров. В краску необходимо добавить глицерин или вазелин (в пропорции 15:1), чтобы рисунок не растрескался, когда высохнет. И можно приступать к творчеству.

Плюсы: гуашь доступна и дешева, смывается водой.

Минусы: краска пачкается и течет. Смыть ее нужно в тот же день.

Набор для боди-арта

При желании нанести более долговечный рисунок на свой животик выбирайте полупрофессиональный набор для боди-арта (боди-пэинтинг). Он укомплектован карандашом, красками, фиксатором и аэрографом. С помощью карандаша можно рисовать тонкие линии на орнаментах и контуры. Краски в таких наборах бывают самых разных цветов и оттенков, и наносятся они на кожу с помощью кистей или аэрографа. Аэрограф распыляет краску на больших площадях. А фиксатор позволяет сохранить яркость рисунка надолго. Внимательно читайте руководство по использованию набора. Обычно, прежде чем наносить рисунок, нужно

Совет врача

Обязательно пригласите мужа на это замечательное мероприятие. Поверьте, такую фотосессию вы запомните на всю оставшуюся жизнь. А красочные, яркие, необычные образы, запечатленные на фото, всегда будут напоминать вам о самых счастливых моментах вашего супружества.

очистить кожу скрабом и тщательно просушить ее.

Плюсы С помощью набора для боди-арта можно воплотить в жизнь любую, даже самую замысловатую вашу идею. И рисунок сохранится надолго, даже под одеждой. Без применения фиксатора вы будете наслаждаться видом своего разрисованного животика в течение трех дней, а с фиксатором – до недели.

Минусы Такие наборы – далеко не дешевое удовольствие. Здесь уже нет предела для полета фантазии. Творите и получайте удовольствие от этого. Рисуйте то, что, по вашему мнению, понравилось бы вашему малышу. Многие мамочки изображают на животиках перышки, парящие в небесах. И утверждают, что это помогает им себя чувствовать легкими, как пушинки.

Биотатуировка хной

Это будет однотонное творение. Для его создания используют индийскую технику менди. Роспись на коже хной больше подходит для создания маленьких рисунков. Техника менди довольно сложна. Используйте только рыжую хну. Купите специально приготовленную краску для рисунков на коже. Либо же хну для окрашивания волос просейте сквозь хлопчатобумажную ткань для получения мельчайшей пыли. Делать это нужно в маске. Затем добавьте в хну (которой у вас должно быть около 1\4 чайной чашки) сок одного лимона, 1\4 чашки крепкого чая и 1 каплю эвкалиптового или любого другого масла. Перемешайте все и оставьте

настояться на 4–5 часов при комнатной температуре. Потом сделайте полиэтиленовый конус и наполните его краской из хны. Прежде чем наносить рисунок, смешайте 2 ч. л. сока лимона с 4 ч. л. сахара. Приготовьте ватный тампон. Тампоном с подслащенным лимонным соком вы будете смачивать рисунок во время его нанесения, чтобы он лучше закрепился. Прежде чем рисовать на коже хной, нужно смазать ее эвкалиптовым маслом. Отрежьте кончик конуса и можете творить.

Для изображения тонких линий прекрасно подойдет обычная зубочистка. Когда рисунок будет готов, оставьте хну на коже на 2 часа, затем стряхните ее и протрите кожу маслом. Через один день картинка должна потемнеть. Согласитесь, эта техника сложнее предыдущих. Но и результатом вы сможете наслаждаться намного дольше.

Чтобы упростить себе задачу, для нанесения рисунка используйте трафареты. Тем, кто хочет увидеть на своем животике настоящий шедевр и при этом располагает некоторой суммой денег, стоит обратиться в салон, где профессиональный художник воплотит в жизнь все, что бы вы ни пожелали. Выбирайте рисунок из портфолио мастера или просто опишите то, что должно быть изображено у вас на животе.

Плюсы Биотатуировка хной держится на коже до двух недель. А стоимость ее доступна каждому.

Минусы Хной обычно большие рисунки не рисуют. И картинки могут быть только одноцветными. □

ОБЫЧНО
ПОСЛЕ СЕАНСА
БОДИ-АРТА
ПРОВОДИТСЯ
ФОТОСЕССИЯ
БУДУЩЕЙ МАМЫ

КУДА ОТПРАВИТЬ МАЛЫША?

Многие мамы предпочитают возвращаться на работу именно после лета. Но куда пристроить малыша? Обсудим плюсы и минусы каждого варианта.



Еще 20 лет назад конец декрета означал, что мама выходит на работу, а ребенок отправляется в детский сад. Дома оставались в единичных случаях: если у женщины не было финансовой потребности работать, если у малыша были медицинские противопоказания к посещению садика или если воспитание брали на себя другие родственники, чаще всего бабушки и дедушки.

Ваши же внуки!

Образ принимающей, ласковой, балующей бабушки накрепко обосновался в нашем сознании. Блинчики-оладушки, сказки и песенки, шерстяные носочки в прохладную погоду. Если вам повезло и мама или свекровь готовы принять малыша на время вашей работы, очень важно заранее подумать о «правилах игры».

Пожалуйста, помните, что бабушка тоже любит внука! Но... проявления ее чувств могут показаться нам неприемлемыми: помощница не может отказать в сладком, разрешает не спать днем, не дает прописанные врачом лекарства... Список бесконечен. Все мамы уверены: лучше всех ухаживают за ребенком только они сами.

Берегите бабушку

Если мы делегируем воспитание другим людям, очень важно, чтобы все обсуждения и возможные конфликты проходили без ребенка.

Составьте максимально подробный план дня. Обсудите с бабушкой принципиально важные для вас моменты. Не требуйте ресторанного меню, сбалансированного от и до. Людям в возрасте тяжело научиться готовить новые блюда: кулинария – тот же моторный навык. Позаботьтесь, чтобы бабушка не тратила силы на покупку продуктов. Привозите готовую еду с собой. Оплачивайте работу. Возможно, стоит договориться о конкретной сумме в неделю или месяц. Или покупать продукты. Или обновить бытовую технику. Или свозить бабушку летом на море, в санаторий – не в качестве прислуги,

а чтобы и она сама отдохнула. Это важно: оплата работы не позволит бабушке манипулировать вами. Да и вы станете больше ценить труд старшего поколения.

Не обесценивайте «сидение с ребенком». Это тяжелая изнурительная работа и большая ответственность. Не распоряжайтесь чужим временем по своему усмотрению. Если задерживаетесь – предупредите как можно раньше. У бабушки могут быть планы на вечер, не связанные с внуком. И, пожалуйста, берегите бабушку. Даже если она уверяет вас, что внуки ей только в радость, здоровье уже не то, что в молодости.

Только в сад!

Детский сад: мечта или наказание?

И то и другое, как, в общем, вся жизнь. Большой плюс любого сада – то, что ребенок привыкает к режиму. Достаточно ранний подъем, разнообразное пятиразовое питание, дневной сон, ранний отбой, прогулка 1–2 раза в день. Проверенный годами график, о котором с ностальгией вспоминают многие взрослые.

А вот с социализацией, за которую часто хвалят детские сады, вопрос спорный. Нет доказательств, что общение со сверстниками обязательно для развития. Напротив, в разновозрастных «стайках» детворы, которые складываются стихийным образом, малыши обучаются гораздо быстрее.



ОЛЬГА ПЛЕСКАНЫ,
психолог,
председатель
правления Лиги
слингоконсультантов,
сертифицированный
консультант
европейской школы
слингоношения Trage-
schule,
Пермь

После садика легко привыкнуть к школе. Модель «много детей + ведущий взрослый» проверена временем и вполне работоспособна. Да, часто она глушит инициативных детей, не дает развиваться фантазии и творчеству в полной мере, но ребенок будет в максимальной безопасности.

Чтобы нивелировать, сгладить «уровнительный подход», помните: садик не заменяет общения с близкими. Уделяйте ребенку больше времени до и после садика и на выходных. Для малыша пребывание вне дома – огромная нагрузка, это как работа для взрослого.

РАНЬШЕ И СЕЙЧАС

Сейчас «несадовый» кроха – частое явление, по крайней мере до 4–5 лет. Многие мамы работают из дома, кто-то предпочитает организовывать

время ребенка самостоятельно. Да и бабушки стали совершенно другими, они совсем не рвутся обеспечивать свободное время своей дочери или невестке. Но зато

доступны коммерческие сады, группы неполного дня и прочие заведения, куда можно «сдать» ребенка, если не дают путевку в муниципальное учреждение.

ТЕМА НОМЕРА садик или группа развития?



Отплачиваемый отпуск по уходу за ребенком положен и папе, если принесет справку, что мама работает

Обсудите с педиатром (и, может быть, с психологом) особенности адаптации и ваши возможности: как облегчить переход к новой жизни? Постарайтесь заранее приблизить домашнее меню и режим к садиковскому. Будьте готовы к неизбежным регрессам, откатам в развитии и, конечно, болезням. Первый год, когда малыш начинает посещать садик, простуд, скорее всего, будет немало. Обязательно продумайте заранее, кто будет сидеть с ребенком во время хворей. И не забудьте обсудить с работодателем ваш график работы. Чаще всего приходится подстраиваться под расписание садика. С точки зрения врачей оптимальное время для начала хождения в сад индивидуально для каждого ребенка, но пока еще не освоен горшок, малыш не говорит и не ест самостоятельно – торопиться с «казенным домом» не стоит. А вот грудное вскармливание как раз не препятствие. Очень многие дети сосут грудь только дома, а в саду прекрасно живут по общим правилам. Грудное молоко помогает защититься от инфекций, а близость с мамой – легко пройти адаптационный период.

Знаешь, няня...

Иногда сад по каким-то причинам не подходит, и в семье принимается решение нанять няню. Самое эффективное – «кинуть клич» среди друзей и соседей, в этом деле очень важны личные рекомендации. Вдруг у подруги как раз освобождается проверенная няня? Или в соседнем подъезде активная пенсионерка готова присмотреть за крохой. Второй вариант – обратиться в агентство, которое подберет проверенные кандидатуры. Подойдите к выбору максимально дотошно: няня станет новым членом семьи, и очень важно, чтобы ее взаимодействие с малышом было безопасным и контролируемым. Но, как и с бабушкой, не требуйте от няни слишком многого. Перечень обязанностей должен быть разумным. Никто не может 8–10 часов в сутки не спускать глаз с ребенка, особенно если семья-наниматель требует, чтобы няня параллельно готовила еду, стирала и гладила детские вещи, проводила развивающие занятия, поддерживала порядок... Это больше похоже не на работу, а на рабство! Обращайтесь с няней уважительно, и никогда при ребенке не обсуждайте ее поведение и поступки. Малыши все понимают и запоминают. Почитайте форумы зарубежных мам, живущих там, где декрет длится всего несколько недель или месяцев. Они массово отдают детей в сад или няням в очень раннем возрасте. У мам накоплен огромный опыт и большое количество «лайфхаков», как облегчить крохе расставание с мамой и проконтролировать работу домашнего персонала. Если так сложились обстоятельства, что няня нанимается к грудному малышу, попросите ее как можно больше носить кроху на руках, обнимать и разговаривать с ним. Это очень важно: за счет контакта ребенку будет гораздо проще перенести разлуку с вами. Приготовьтесь к тому, что придется сцезиваться во время отлучек. А сцеженным молоком потом накормит няня. Переходить на смесь совсем необязательно. □





ДОМАШНИЕ ДЕТИ

Сейчас все больше женщин работает на «удаленке». Это еще тяжелее, чем отправить ребенка в сад или нанять няню. Подросший малыш требует активного участия в играх, ему скучно. Придется перекраивать привычный график и работать рано утром, пока малыш спит, во время его дневного сна или уже ночью. Хорошим вариантом могут стать группы кратковременного пребывания. В них берут детей уже после 2 лет (на полный день – после 2 лет 8 месяцев в Москве и 3 лет – в регионах). А если маме не надо работать? Тогда вопрос домашних занятий встает острее. Сейчас большой выбор развивающих кружков, можно пробовать разные направления. Танцы, спорт, иностранные языки, рисование: что предпочтет ваш малыш? Главное – маме, оставшейся дома с карапузом, не стать «заложницей» детских занятий и находить время и на собственные интересы.

ХОЧУ НА ВОЛЮ!

Вы не плохая мама, если хотите уйти от ребенка в коллектив. Желание делегировать уход за ребенком – нормальное явление. Если прожить пару лет в режиме круглосуточного внимания к ребенку, выход на работу кажется прекрасным решением. Это явление новейшего времени. В истории человечества моментов, когда на одну женщину взваливалось и хозяйство, и ребенок, и работа, попросту не было. Уход за ребенком распределялся сразу между несколькими людьми. А сейчас матери вынуждены жить 24 часа в сутки 7 дней в неделю, контролируя ребенка. Желание вырваться из дома – ответная реакция на переизбыток ответственности. Многие отмечают, как тяжело переносить непрерывный тактильный контакт с малышом. А если превышен уровень общения – не за горами нервный срыв. А он, конечно, отразится в первую очередь на малыше.



LUSTER
PREMIUM WHITE®

СОВРЕМЕННОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ
ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ В ДОМАШНИХ
УСЛОВИЯХ



ГОТОВЬТЕСЬ
К КОМПЛИМЕНТАМ!



- ✓ **Luster NOW! МГНОВЕННОЕ ОТБЕЛИВАНИЕ**
Единственная зубная паста с формулой Blueverite®, которая предназначена для устранения желтого цвета зубов и укрепления эмали
- ✓ **Luster White PRO! ВИБРАЦИОННАЯ ОТБЕЛИВАЮЩАЯ СИСТЕМА**
Клинически проверенная трехступенчатая система отбеливания, обеспечивающая удаление до 6 оттенков поверхностных пятен
- ✓ **AM/PM Whitening Toothpaste System**
НАБОР ОТБЕЛИВАЮЩИХ ЗУБНЫХ ПАСТ УТРО/ВЕЧЕР
Набор из зубных паст для ежедневного отбеливания и чистки с индивидуальным режимом для утреннего и ночного использования

Официальный дистрибьютор LUSTER PREMIUM WHITE в РФ
ООО «МЕДИКАТРЕЙД» тел.: +7 495 514 60 19

www.lusterwhite.ru

ООО «Медикатрейд» ОГРН: 1067746543457 Юр. адрес: 127015, Москва, Большая Новодмитровская, 14, стр.1. Реклама

ЗВЁЗДНАЯ МАМА

СОГДИАНА:

«ПРОШУ СЫНОВЕЙ
О РЕАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

У известной певицы и заботливой мамы Согдианы за плечами уже два брака и много переживаний, связанных с личной жизнью. Недавно она вышла замуж и стала мамой в третий раз. Снова мальчик...



Согдиана дала это интервью за пару месяцев до родов. Она рассказала, почему так долго скрывала новое замужество и беременность и как ее старшие сыновья – 11-летний Арджун и 9-летний Микаил – готовились к пополнению в семье.

Согдиана, всех так удивило Ваше тайное замужество и третья беременность. Все так?

Да, меня можно поздравить. (Смеется.) Это такое счастье, которое не передашь словами. Я всегда мечтала о большой и дружной семье, где старшие помогали бы младшим, чтобы мы проводили вечера все вместе за большим столом. Я счастлива, но не могу сказать, что это было тайное замужество, просто не хотелось трубить об этом на весь мир... Счастье любит тишину. (Улыбается.)

Расскажите про Вашего избранника.

Есть на Востоке мудрость – «12 принципов никогда», согласно которой все личное, что происходит в вашем доме, нельзя выносить на всеобщее обсуждение. Мой муж непубличный человек, даже имя его, профессия не скажут вам о нем совсем ничего. Главные качества открываются лишь мне и детям: забота, понимание, уважение, чувство юмора. Я долго присматривалась к нему, мы увидели друг друга в быту, и это время пролетело незаметно и счастливо... Поэтому брак стал лишь следующим этапом в наших отношениях, а потом и ожидание малыша.

Как думаете, будут сыновья помогать нянчиться с младшим?

Не могу сказать, что старший помогал именно нянчиться с младшим, но участвовал в воспитании как старший брат. Мне кажется, что помогают нянчиться в большей степени девочки обычно, им это нравится. Они с детства играют в куклы, в семью, в школу. У парней по-другому, поэтому надеюсь, что теперь оба мои сына будут ответственными старшими братьями.

Третья беременность – это уже большой опыт. Что изменилось в подходе к себе, к здоровью?

Я всегда к этому относилась ответственно. Сразу же пошла к врачу, как и в предыдущие беременности, выполняю все рекомендации. Единственное, что во время предыдущих беременностей я так много не работала. Тогда мне хотелось посвятить себя только семье. А сейчас для меня в радость, что я могу совмещать и профессию, и материнство, и ожидание ребеночка.

У Вас за плечами два брака. Не боязно было начинать все сначала? Как Вы объяснили все детям?

На мой взгляд, главное – слушать свое сердце. И доверять своему первому чувству. Наши первые ощущения – это говорит наше сердце, а потом мы начинаем думать, анализировать – и тут уже говорит наш разум. Я слушала сердце. Не сразу познакомила детей со своим избранником. Материнское чувство во мне очень сильное... Пока не поняла, что доверяю ему, присматривалась. Но как-то на прогулке мы просто все встретились, и все произошло очень легко, непринужденно, без лишних вопросов и барьеров. Тогда поняла, что все важное в жизни не надо планировать, все произойдет тогда, когда этому суждено случиться.

Кто Вам помогает с воспитанием и вообще по хозяйству?

Нам помогают наши мамы – бабушки. Но готовлю часто я сама. Когда есть время, я это делаю с удовольствием, мне очень приятно порадовать домашних своими блюдами. Не из ресторана что-то заказать, а приготовить что-нибудь с душой.

И что любят дети в Вашем исполнении?

Микаилу очень нравится мой греческий салат, так как он очень любит овощи. А Арджун предпочитает мясо. Они любят простую еду. И главное, чтобы мама приготовила.

С какими сложностями сталкиваетесь в воспитании детей? Вы не раз говорили, что они у вас совсем разные...

Да, разные. К сожалению, дети очень быстро растут, меняются. Когда смотришь старые записи, понимаешь, что там совсем другой ребенок. Не хочу, чтобы были секреты у нас друг от друга. Младший сын делится со мной, а старший – в данный момент больше общается с папой. Думаю, он с ним секретничает. Учеба тоже сложность, следить за всем необходимо. Младший очень внимательный и исполнительный, иногда ему приходится что-то напоминать, но он не раздражается от этого и воспринимает, делает выводы. Старший сын все знает сам, не особо прислушивается. Совсем другой характер. У него уже ранний подростковый возраст... Это тоже подливает масла в огонь, но в итоге мы всегда находим общий

Младший сын делится со мной секретами, а старший сейчас больше с папой общается.

ЗВЁЗДНАЯ МАМА



Арджун сказал маме, что пойдет по папиным стопам и займется бизнесом, когда вырастет



МАЛЬЧИКИ ГОТОВЯТ ВМЕСТЕ С МАМОЙ ПАСТУ И ПИЦЦУ. ОНИ ПОСЕЩАЛИ КУЛИНАРНЫЕ ШКОЛЫ.

язык. Главное – терпение, и, конечно же, все идет через любовь.

Ну учатся-то хорошо?

Да, но самое главное – понимают, что это нужно прежде всего им. В нашей семье нет системы поощрений. Я, например, тоже не получала от родителей ничего – понимала, что важны не оценки, а знания. И за нехорошие оценки я никогда не ругаю, вместо этого мы подробно разбираем, в чем проблема. Но чаще всего я их хвалю и горжусь ими – они у меня молодцы!

Часто ли между детьми случаются конфликты?

Бывает, конечно. Ссорятся, соревнуются, стараются показать, кто главный. Но они очень друг друга любят. Я стараюсь им объяснить, что они братья и должны прислушиваться к мнению друг друга, уважать его.

Есть ли у вас ваши семейные традиции?

Да, конечно. В день рождения мы собираемся с семьей за большим и вкусным столом. Затем мы отправляемся в путешествие и празднуем там день рождения еще раз. Мы сделали это нашей маленькой традицией.

Какие таланты проявляют Арджун и Микаил? Чем, кроме учебы, занимаются? Кружки, секции, студии?

У моих детей есть свобода выбора. Прислушиваюсь к ним и не навязываю свое мнение. У них получается все, за что бы они ни взялись. Младший занимается в студии Аллы Духовой «Тодес». Танцы хороши для осанки и уверенности в себе, а дальше



Младший сын певицы, Микаил, занимается танцами в студии Аллы Духовой. Еще он любит футбол, как и брат

ребенок пусть сам выбирает, что ему больше нравится. Они обожают все новое! Мы прошли через бассейн, шахматы, теннис, конный спорт, фигурное катание. Я рада, что дети пробуют свои силы и приобретают навыки, которые им обязательно пригодятся в жизни. Сыновья занимаются также футболом, сильно им увлечены. Дальше будет видно, что получится.

Кем они хотят стать? Уже делятся мечтами?

Мика – футболистом, а вот Арджун недавно сказал, что пойдет по папиным стопам – займется бизнесом.

У детей есть их домашние обязанности?

Прошу сыновей о реальной помощи: поднести сумки, дверь открыть. Могу пожаловаться, что устала. По-моему, это естественные отношения, когда ты понимаешь, что рядом не просто твои дети, а будущие мужчины. Сейчас, когда старшему Арджуну уже 11 лет, а Микаилу – 9, хочется, чтобы они привыкали к этой своей главной роли в жизни, осознавали ответственность. И их помощь мне нужна не только в физическом плане, она меня ободряет и радует. А мальчикам, которые все видят и чувствуют, хочется стараться еще больше. Знаете, я даже уже и не припомню, когда последний раз носила сумки – просто не дают. И еще очень любят помогать мне на кухне, мы даже кулинарные школы посещали. Пасту, пиццу – все это частенько вместе готовим. Младший больше любит все нарезать, старший – мастер сервировки стола. Я всегда поддерживаю их в этом стремлении, потому что мне нравится, когда мужчины умеют готовить. Настоящий глава семьи должен уметь все, чтобы в любой момент о своих родных позаботиться.

**Решение проблем,
связанных с повышенным
потопотделением!**

НАТУРАЛЬНЫЕ ДЕЗОДОРАНТЫ

CRYSTAL

Натуральное превосходство!



www.crystal-deo.ru

**НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ПОТА, СЛЕДЫ НА ОДЕЖДЕ?
НАТУРАЛЬНЫЙ ДЕЗОДОРАНТ CRYSTAL
УСТРАНЯЕТ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ!**

Дезодорант CRYSTAL сделан из 100% натуральных минеральных солей, которые не вызывают аллергии.

CRYSTAL не содержит консервантов, не прилипает к одежде, не оставляет белых разводов на одежде, не пахнет и полностью смывается водой.

РЕКОМЕНДОВАН

- Всемирной организацией профилактики рака молочной железы
- Центрами лечения рака (США)

Можно приобрести
в сети гипермаркетов

 **АЗБУКА ВКУСА**

Официальный представитель в России - ООО «МЕДИКАТРЕЙД»
Тел: +7 (495) 514-60-19 www.medicatrade.ru

ООО «Медикатрейд» ОГРН: 1067746543457 Юр. адрес: 127015, Москва,
Большая Новодмитровская, 14, стр.1. Реклама

Дни рождения в семье Согдианы отмечаются два раза, дома и в путешествии



Вы сами ходите на родительские собрания?

Если я в Москве, то да, ведь это неотъемлемая часть школьной жизни. Родители должны помнить, что слова ребенка об успеваемости, взаимоотношениях с учителями и сверстниками могут быть не всегда объективны. Чтобы знать о жизни своего ребенка в образовательном учреждении, необходимо посещать родительские собрания и общаться с классным руководителем.

Представьте, что Вам выпал по-настоящему свободный день – не надо никуда бежать, не звонит телефон... Как Вы его проведете?

В свободный день я затею генеральную уборку, выкину весь хлам, который пылится. Разберу вещи, что-то отдам, что-то отвезу за город. Мне после этого даже дышать легче становится. Я очень люблю, когда у меня дома чисто и аккуратно все сложено.

Согдиана, побывав несколько лет в роли домохозяйки во время прошлых отношений, как Вы планируете совмещать все в этот раз?

Для учителей, врачей, химиков, продавцов предусмотрен декретный отпуск, но у артистов нет такой составляющей. Каждый выбирает режим, который комфортен именно ему. Во время прошлых беременностей я меньше работала, а после рождения сыновей и вовсе делала долгий перерыв. Но тогда я так чувствовала... Сейчас впереди большой гастрольный график, туры, поэтому мой декретный отпуск будет совсем коротким. Но у меня все спланировано, чтобы семья не страдала. Именно поэтому мне не хотелось идти к обычному продюсеру на контракт. Там не спрашивают, как ты хочешь, как тебе удобно. А у меня прекрасная команда, которая понимает мое страстное желание совмещать семью и работу, поэтому мы можем этот момент вместе обговаривать и делать так, чтобы было удобно для всех. Да и рынок сейчас такой, что «пропадать» нельзя: артистов все больше и больше. У меня нет страха «стать забытой», но начинать «заново» не хочется. Хотя сейчас у меня мощнейшая поддержка и вера в собственные силы. И я уверена, что со всем справлюсь. □

**С Согдианой беседовала
Анна Щербакова**

ПЕРВЫЙ ГОД кормим грудью

5 *ОСНОВНЫХ ПОЗ*
ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ
ГРУДЬЮ



ПОЛИНА ЛЫКОВА,
врач, IBCLC,
консультант АКЕВ,
преподаватель
курса ВОЗ/ЮНИСЕФ
по грудному
вскармливанию,
«Частная детская
клиника», Москва

Положение ребенка и мамы во время кормления – основа хорошего захвата груди и эффективного сосания. Это значит, что у женщины при кормлении не будет болеть сосок, а малыш достаточно прибавит в весе. И это отлично!

Основных поз для кормления не так уж много. Традиционная «колыбелька» – кроха лежит на маминой руке, а она сама сидит или стоит. Хитрость этой позы в том, что нужно прижимать локоть к своему телу, а не оттопыривать его в сторону. Только так рука не будет уставать. В «колыбельке» можно кормить и сидя, и стоя, и полулежа.

И еще...

1 Вариантов «колыбельки» два. Более привычный, который мы видим на многих картинках и картинах, – мама прикладывает ребенка к правой груди и держит тело малыша той же правой рукой. Но есть еще и так называемая «перекрестная колыбелька» – у правой груди ребенка держат левой рукой, более жестко направляя голову к материнской груди.

2 **Из-под руки или «футбольный мяч»** – эта поза получила свое название по положению мяча у игроков в американский футбол. Мама поддерживает ребенка рукой у себя под мышкой, как бы зажимая его своим локтем. Ноги ребенка в этой позе спускаются маме за спину. Иногда удобно воспользоваться подушками, чтобы уменьшить нагрузку на мамины руки. Поза «из-под руки» может пригодиться после кесарева сечения: при ней исключается давление на область послеоперационного шва. В этой позе можно покормить малыша даже стоя. Тогда одна рука мамы останется свободной, тело впереди тоже свободно, так как малыш лежит сбоку. Появилась возможность позаниматься домашними делами!

3 **Коала** – малыш прикладывается к груди стоящей или сидящей мамы как мишка, обхватив ее тело ногами. Этот вариант больше подходит для под-

росших детей или в особых ситуациях, например, при использовании специальной распорки для лечения проблем с тазобедренным суставом крохи.

4 **Лежа на боку** – намного лучше будет, если мама лежит и подкладывает свою руку под шею малыша, пристроившегося рядом. Так создается нужная телу ребенка опора, запрокидывается его голова, и сосать становится легче. В этой позе можно кормить не только грудью, лежащей ближе к крохе, но и той, что выше. Однако такой вариант не всем подходит – можно слишком сильно прижать нижнюю грудь, и тогда увеличится вероятность лактостаза.

5 **Лежа на спине** – да-да, можно и так! Мама лежит на спине, а малыш – у нее на животе. Эта поза называется позой биологического кормления. Второе название позы – расслабленное кормление, потому что она самая естественная, самая удобная для женщин и детей. Факт, что все рефлексы, проверяемые педиатрами, включаются у новорожденных именно в этой позе, обнаружила в 2000 году Сюзанна Колсон, консультант по грудному вскармливанию из Великобритании. Наклон маминого тела может

ЭТО ФАКТ!

Мозолька на верхней губе у ребенка говорит о недостаточно запрокинутой голове малыша. Это косвенный признак неправильного положения у груди.



ВЫБИРАЙТЕ САМИ

В одной листовке с позами для кормления показано 50 вариантов! Так что ограничений здесь нет, главное, соблюдать общие принципы.

быть любым – сидя, лежа или полулежа. Неизменно лишь положение малыша: своим животиком карапуз плотно прижимается к маминому.

Внимание! А вот кормление «валетом», когда у мамы и ребенка ноги обращены в разные стороны, опытные консультанты по лактации не советуют. Достичь хорошего захвата в этой позе практически невозможно. Этот вариант лучше заменить на кормление лежа на спине, при этом вы можете крутить малыша в любую сторону на 360 градусов.

По ситуации...

В первое время после родов и возвращения домой, скорее всего, вам будет удобнее кормить лежа или полулежа. А когда вы с малышом привыкнете друг к другу, сможете разнообразить положение во время трапезы. Если вам нельзя сидеть, а лежа кормить не получается или надоело, можно попробовать сесть на специальную подушку, подкладной круг или обычный круг для плавания. При таком варианте сидения нагрузка на промежность небольшая и боль будет минимальной даже при наличии послеродовых швов. Некоторые дети после трех месяцев жизни сильно беспокоятся во время кормления, и их приходится кормить, укачивая на руках или даже прыгая на фитболе. Скорее всего, это временные трудности.

Внимание! Не забывайте о своем удобстве – ночью лучше не вставать, а кормить лежа, на боку или на спине, чтобы не нарушать собственный сон.

Спорят...

Надо ли использовать разные позы для кормления? В некоторых источниках можно встретить рекомендацию – обязательно использовать разные позы, чтобы ребенок равномерно опорожнял все доли молочной железы. На самом деле при хорошем захвате грудь опорожняется достаточно равномерно. Если соски повреждены, скорее всего, вам захочется менять положение малыша – так нагрузка на сосок распределится более равномерно. Иногда при лактостазе, застое молока, советуют располагать ребенка так, чтобы его подбородок оказался бы у болезненного уплотнения. На самом деле такое расположение ребенка помогает далеко не всем матерям.

Внимание! Для кормления вне дома обязательно нужна подходящая одежда. Вы можете приложить малыша стоя или сидя – в привычной «колыбельке», из-под руки или вертикально, вдоль оси своего тела, в позе «коала». Главное, чем надо руководствоваться, – это удобство обоих участников трапезы.

Помощники...

Для кого-то подушка для кормления – совершенно не обязательная вещь. И даже может сильно мешать хорошему захвату, если окажется между лежащей мамой и ребенком. Женщина отклонится назад, а кроха завалится в образовавшуюся щель. А когда на подушке находится голова малыша, то он не сможет запрокинуть голову как надо, и правильного захвата молочной железы не получится. Но... та же подушка пригодится для поддержки маминой руки в позе биологического кормления или для позы «из-под руки». Обратите внимание, подушка может быть удобна для поддержки маминых рук, но не для тела малыша.

Кресло для кормления подходит только для кормления сидя. На самом деле вы можете приспособить для кормления любую обычную мебель, нет необходимости покупать что-то специальное. При кормлении в кресле следите, чтобы ваш локоть не оттопыривался, иначе увеличится нагрузка на руку.

Популярный сейчас аксессуар – мягкое кресло-мешок, наполненное мелкими шариками. В нем можно принять удобную позу полусидя или полулежа.

Внимание! В любой позе для кормления следите за тем, чтобы голова ребенка была бы запрокинута назад. Важно, чтобы нос малыша располагался далеко от маминой груди. Если вам приходится делать «ямочку» на груди для того, чтобы карапузу дышал, – положение малыша у груди явно неправильное. □

ПОЗА ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ЛЮБАЯ, А ВОТ АТМОСФЕРА ТОЛЬКО НЕЖНАЯ.



ТЕСТИРУЕМ СЕБЯ...

Есть внешние признаки хорошего захвата, а есть объективные, глобальные показатели.

Самое важное – безболезненность для мамы и достаточный набор веса у малыша. Именно они важнее, объективнее. На них и надо ориентироваться.

К внешним признакам правильного захвата и качественного сосания относятся:

- широко распахнутый рот малыша – как у птенца, ожидающего червячка;
- вывернутая нижняя губка и спокойно лежащая на маминной груди верхняя;
- слышно, как малыш сглатывает молоко. Это ритмичные тихие звуки, напоминающие звук «Г-Г-Г» или «Э-Э-Э».

Внимание! Если малыш глубоко захватил грудь, вы не увидите ни вывернутой нижней губы, ни того, насколько широко раскрыт рот – ничего не видно за плотно вжатым в мамину грудь подбородком. Значит, малыш хорошо приложился.

Еще один важный признак – отсутствие деформации соска после сосания.

Если на соске имеется белесость, зажимы, сплюснутость – вам есть над чем работать, подумайте о консультации со специалистом по грудному вскармливанию.

АПИЛАК

ГРИНДЕКС

ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ МАМ!



- Улучшает лактацию¹
- Укрепляет иммунитет²
- Ускоряет процесс выздоровления после перенесенных заболеваний³



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

1. Исследование по изучению эффективности и комплаентности препарата «Апилак», таблетки, производство «Гриндекс», у женщин в послеродовом периоде в лечении вторичной гипогалактии, 2010 г. НМАПО, г.Киев. 2, 3. Инструкция по применению лекарственного препарата Апилак Гриндекс.

Регистрационный номер: П N014949/01 реклама

www.apilak.ru

Grindex

Здоровье. Традиции. Качество.

Совет врача

На самом деле с волосами малыша мы почти ничего не можем сделать. Все уже было сделано за 9 месяцев до его рождения. И в силах родителей следить за чистотой локонов крохи и потихоньку обучать его самостоятельному уходу за шевелюрой.

Чистые и ШЕЛКОВИСТЫЕ

Многие малыши уже рождаются с густой шевелюрой. Но даже если на голове крохи лишь легкий пушок, уход за волосами и кожей головы – одна из важнейших гигиенических процедур. Какие средства и когда стоит использовать, чтобы волосы крохи были мягкими и шелковистыми?



ОЛЬГА ПЛЕСКАНЬ,
психолог, консул-
тант европейской
школы слингоноше-
ния Trage-
schule, Пермь

Все родители хотят, чтобы волосы малышей были густыми, блестящими, послушными. Некоторые крохи уже рождаются с пышной шевелюрой, а некоторые в первые месяцы жизни обладают только полупрозрачным пушком. Разберемся, как правильно ухаживать за детскими волосами.

Косы, хвосты, вихры

Структура волос новорожденного не такая, как у взрослых. Они гораздо тоньше, нежнее. И совсем другого цвета! Скорее всего, до пяти лет малыша цвет успеет поменяться несколько раз, очень редко можно определить будущую «масть» сразу.

Точно так же нельзя делать прогнозы о шевелюре подростка по тому, как она выглядит в младенчестве. Сейчас это пушковые волосы, которые несколько раз заменятся, прежде чем станут «взрослыми».

В 2–3 месяца может быть заметно сильное «облысение»: хрупкий пушок вытрется, особенно на затылке. Если ребенок нормально развивается, голова не потеет, то не стоит обращать на это внимания. Потом незаметно

волосы отрастут снова. Изменить скорость их роста никак нельзя.

А раньше брили...

Очень часто можно услышать от старшего поколения, что в год или в 40 дней малышу надо обязательно брить голову. Это объясняется заботой о количестве волос: сбреем, и вырастет много новых. Это интересная традиция, которая есть почти у всех народов. Волосы считались одним изместилищ той или иной магической энергии или даже души и были вовлечены в систему верований (помните Самсона и Далилу?). У мусульман всех детей, и мальчиков, и девочек, брили наголо несколько раз в первый год жизни. Состриженные или сбритые волосы нельзя было выбрасывать, а только сжигать. В наше время уже забыты истинные причины, почему малышей брили. Но, вероятно, так делали, чтобы меньше возиться с мытьем и успеть своевременно заметить вшей и гнид.

Бабушки, настаивающие на бритье, объясняют: якобы после того, как убрать нежные младенческие волосы, новые вырастут здоровые и пышные. Это, конечно, не так. Изменить количество волос бритьем невозможно: сколько заложено волосяных луковок, столько и вырастет. Даже привычное нам знание, что от бритья на ногах волосы будут более жесткими, для головы не работает: для этого надо побрить голову много раз. А вот повредить кожу станком вполне реально. Поэтому, если вы хотите поддержать традицию и побрить головку малыша, будьте крайне аккуратны.

Всегда в шапочке?

Обязательный элемент детского приданого – шапочка. Они такие умильные, крохотные, похожие на кукольную одежду! И они... совершенно не изнашиваются. Поэтому в пакетах, заботливо собранных для будущей мамы подружками, свекровью и мамой, обязательно

КОЛИЧЕСТВО,
ЦВЕТ И СТРУКТУРА
ВОЛОС ЗАПРОГРАМ-
МИРОВАНЫ
ГЕНЕТИЧЕСКИ.



найдется шапочка старше самой беременной. Посмотрим внимательно: что из этого богатства стоит оставить, а что нет смысла складывать в комод с вещичками.

Чепчики – наследие советских времен, когда трикотаж не был сильно распространен. Шить детям приходилось из тонкой незластичной ткани, поэтому нужны были завязочки. На самом деле новорожденным крохам с завязочками неудобно. Шея у малышек коротенькая, и завязки могут натирать и беспокоить. Поэтому для роддома лучше купить 2–3 шапочки самого маленького размера из трикотажа. Прямо в родильном зале на головку малыша обязательно наденут шапочку, так как именно через голову идут большие потери тепла. А в палате, если малыш доношен и чувствует себя хорошо, шапочку можно уже не надевать. Даже и не нужно: как ни странно, шапочка может помешать новорожденному крохе правильно приложиться к груди. Вообще, носить головной убор деткам в помещении надо только тогда, когда мерзнет сама мама. Например, при проветривании или после ванны в прохладной квартире.

А вот на улице головной убор нужен, до года им лучше не пренебрегать. Но летом он предназначен для защиты от солнца. Если вы носите малыша в слинге или рюкзаке, кепочка не подойдет. Позаботьтесь, чтобы у летнего головного убора был шнурок-завязка с фиксатором. Он регулируется одним движением, и никаких коварных узлов, которые могут затянуться «на-

ВЫБИРАЙТЕ ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ ШАМПУНЬ С НЕЙТРАЛЬНЫМ PH ПРОВЕРЕННОЙ ФИРМЫ.

ЩЕТКА С МЯГКОЙ ЩЕТИНОЙ И РАСЧЕСЫВАЕТ ВОЛОСЫ, И МАССИРУЕТ КОЖУ ГОЛОВЫ.



мертво». Когда на улице похолодает, пригодится тонкая трикотажная шапка-подшлемник. Она надежно защищает ушки и шею. А в демисезонье и зимой такой подшлемник послужит отличной прослойкой между головой и теплой шапкой. Его легко высушить, если малыш вспотеет.

Чем мыть?

Как минимум до года волосы малыша можно не мыть специальным средством. Многие родители, особенно стремящиеся к экологичному образу жизни, не используют детские шампуни до 3–4 лет ребенка. Красивые, приятно пахнущие шампуни, украшенные мультяшными фигурками и обещаниями «без слез»,

«с нуля», – просто приятное приложение к купанию. На упаковке должна стоять соответствующая возрастная маркировка.

Сейчас много приспособлений для мытья головы: козырьки без дна, ковшики с направляющим вкладышем, те же очки для плавания. В ваших силах сделать мытье головы веселой игрой, а не пугающей процедурой,

Еще один совет

При сборах на прогулку головной убор надевайте в самый последний момент. Отложите это действие: некоторые дети не любят прикосновения ткани к голове. Можно натянуть шапочку уже в подъезде или лифте. Переохладиться кроха не успеет, зато и не раскапризничается. □



ЭТИ НЕПРИЯТНЫЕ КОРОЧКИ

Часто родители очень расстраиваются, увидев на коже головы ребенка плотные желтые корочки. Это всего лишь себорейные корочки, гнейс. Они возникают у многих малышей и никак их не беспокоят. Любопытно, что врачи не имеют единого мнения о том, что делать с корочками, и в целом причина их появления пока неизвестна. Есть мнение, что это как-то связано с грибами. Замечено: из-за холодного воздуха, стресса, гормональных расстройств корочек

может становиться больше. Можно не трогать корочки вообще или смягчать специальными шампунями, маслами и потихоньку вычесывать. Только не старайтесь их отодрать без размягчения, можно травмировать кожу головы. Постепенно гнейс сойдет сам. Но если корочки появились вдруг на ранее чистой голове, обязательно обратитесь к врачу. Иногда так проявляется аллергия на белок коровьего молока в рационе мамы или малыша. Но здесь должен уже разобраться специалист.



mams_ru

ПОДПИСАТЬСЯ



mams_ru – для мам, пап и профессионалов, которые дают полезные советы и делятся впечатлениями обо всем.

Нас легко найти:
@mams_ru в Instagram

Подписывайтесь, читайте нас, узнавайте важное для всей семьи и участвуйте в конкурсах.



Больше подписчиков – больше конкурсов и подарков!

Несложный массаж во время купания принесет много удовольствия малышам, которые дружат с водой. А тех, кто настороженно к ней относится, заставит пересмотреть свои взгляды.



МАССАЖ в ванной



**ДИЛЯ
ЩЕГЛОВА,**
невролог,
зав. отделением
ЛФК, ГБУЗ «Больница
«Кузнечики»
Департамента
здравоохранения,
Москва

Водный массаж очень полезен: он поможет малышу расслабиться, при повышенном тоне снимет мышечное напряжение и спазмы. Благодаря специальным приемам улучшится кровоток, кожа наполнится питательными веществами и кислородом. После процедуры кроха всегда хорошо спит и просыпается с отличным аппетитом.

Важные условия

Делать водный массаж можно несколько раз в день, но в общей сложности разрешено не больше 8 сеансов в неделю. Температура воды в ванночке не должна превышать 37 °С. Продолжительность занятия – не более 10 минут. Проводить процедуру должны двое. Один при-

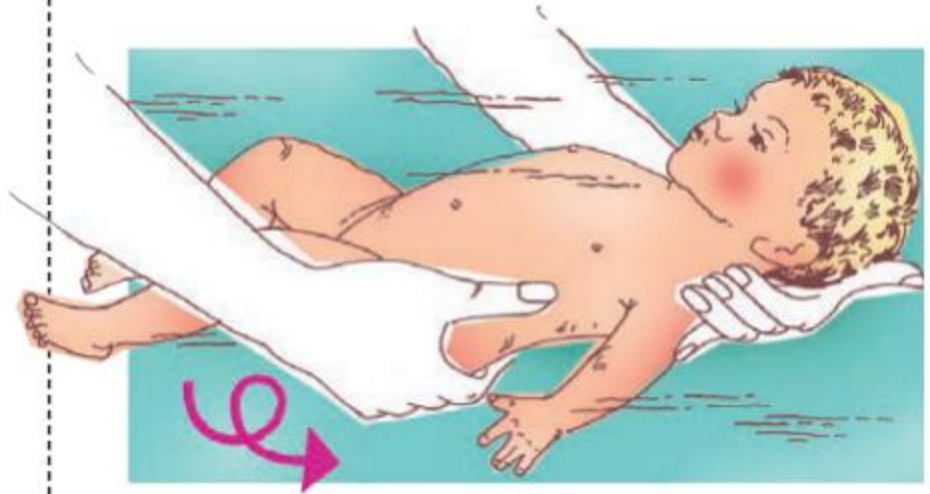
держивает малыша, другой – выполняет приемы. Когда техника будет хорошо освоена, а малыш подрастет и увереннее почувствует себя в воде, можно попробовать действовать в одиночку. Уложив ребенка на левую руку, мама или папа работают правой, мягко и плавно воздействуя на кожу. Каждое движение повторяется 3–4 раза.

Вразнобой

В ванночке малыш лежит на спинке, массирующий сначала стоит с одной стороны, потом переходит на другую. Последовательность движений не принципиальна, можно, помассировав правые ногу и руку, переместиться и проделать аналогичные манипуляции с левыми конечностями. □



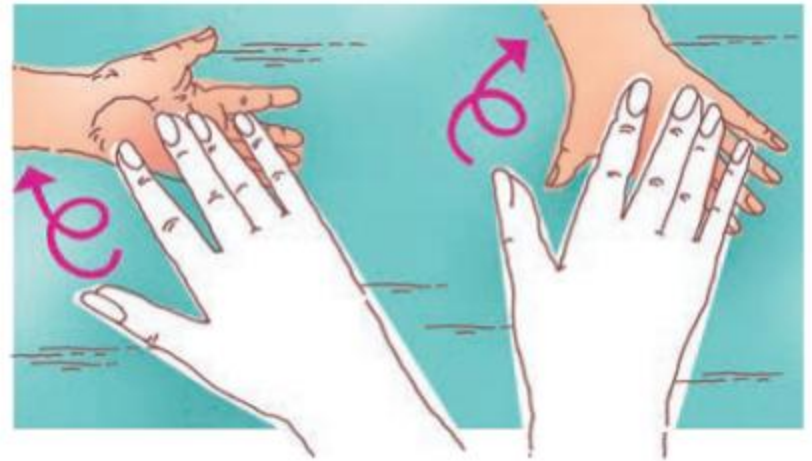
- 1.** Подошвы стоп массируйте от пальцев к пятке. Тыльную сторону – от большого пальца к голеностопному суставу.



- 5.** Тазобедренный сустав разминайте круговыми движениями.



- 2.** Пяточки массируйте круговыми движениями.



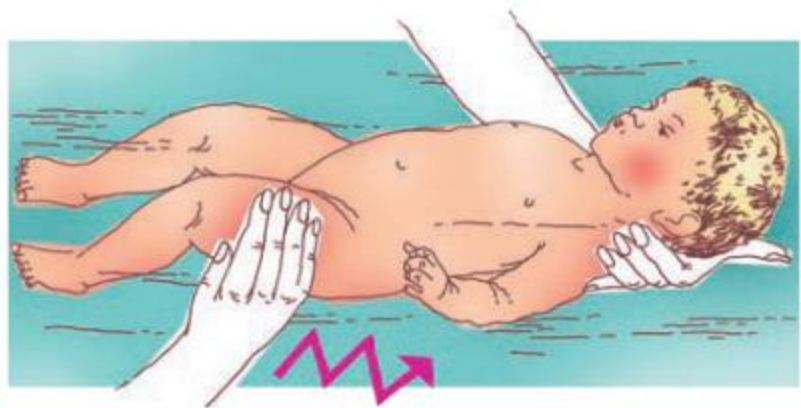
- 6.** Кисти и лучезапястный сустав массируйте с ладонной и тыльной стороны круговыми движениями.



- 3.** Голеностопный сустав (область щиколотки), голень и коленки разминайте круговыми и зигзагообразными движениями снизу вверх.



- 7.** Наружные стороны предплечья и плеча обрабатывайте круговыми движениями от внутренней поверхности лучезапястного сустава по косой к локтю и плечу.



- 4.** Бедра спереди и сзади обрабатывайте зигзагообразными движениями, поднимаясь вверх от коленного сустава.



- 8.** Внутреннюю сторону предплечья и плеча – круговыми движениями по краям, минуя зоны расположения вен.

Откуда берутся шумы В СЕРДЦЕ

Зачастую не удается установить точную причину возникновения болезней сердца у малыша. Определенную роль в появлении таких недугов играют неблагоприятные факторы окружающей среды, сложности со здоровьем у будущей мамы до и во время беременности. Но после родов многое можно поправить.



ЛИЛИЯ УСТИНОВА,
канд. мед. наук,
педиатр, старший
врач педиатрического
отделения ГКБ№17,
Санкт-Петербург

Прошли те времена, когда диагноз «порок сердца» звучал как приговор, обрекая маленького пациента на неминуемую инвалидность в будущем. Сегодня успехи кардиохирургов позволяют справиться со многими сложными проблемами уже в первые часы после появления крохи на свет. А позже задача родителей – вовремя заметить, если с малышом что-то не так, и довести свои наблюдения до специалистов.

Немного анатомии

Подобно маленькому насосу, сердце перекачивает кровь по всему организму. Оно имеет два желудочка и столько же предсердий. Предсердия «принимают» кровь из сосудов и «подают» желудочкам, а желудочки с силой «выбрасывают» ее дальше. В левое предсердие впадают легочные вены, несущие, вопреки их названию, не венозную, а обогащенную кислородом ярко-алую, артериальную кровь из легких. С каждым сокраще-

нием левый желудочек выбрасывает кровь в самый крупный сосуд нашего организма – аорту. Отходящие от нее артерии подают кровь во все внутренние органы. В правое предсердие впадают нижняя и верхняя полые вены и собственные вены сердца, несущие бедную кислородом венозную кровь пурпурного цвета. Из правого желудочка она поступает в легочную артерию, где обогащается кислородом и становится ярко-алой – артериальной. Между собой камеры сердца разделены клапанами, которые препятствуют обратному току крови. Между левым предсердием и левым желудочком находится митральный клапан, между правым предсердием и правым желудочком – трикуспидальный. Клапаны отделяют желудочки и от отходящих от них сосудов – аорты и легочной артерии. Левый и правый желудочки отделены друг от друга межжелудочковой перегородкой, а левое и правое предсердия – межпредсердной.

ИЗВЕСТНО БОЛЕЕ
90 РАЗНОВИДНОСТЕЙ
ПОРОКОВ
СЕРДЦА. И МНОГИЕ
ИЗЛЕЧИМЫ...

Типичные нарушения

Нарушения могут касаться самых различных его отделов.

- **В перегородках сердца** (межпредсердной и межжелудочковой) сохраняются отверстия – дефекты межпредсердной и межжелудочковой перегородок.
- **Отходящие от сердца сосуды уже нормы** – стеноз легочной артерии или аорты.
- **Клапаны сердца имеют аномальное строение:** их створки недостаточно широко раскрываются, препятствуя току крови, или, наоборот, пропуская больше, чем нужно. Первое состояние называют «стенозом» (сужением), а второе недостаточностью клапана.
- **Сохраняются структуры сердца,** которые после рождения ребенка должны перестать функционировать (артериальный проток и открытое овальное окно). Встречаются и сложные пороки сердца, например, у маленького пациента может быть только левый желудочек с отходящими от него магистральными сосудами – аортой и легочной артерией.

Что покажет УЗИ

С появлением УЗИ сердца диагностика стала проще. И поэтому почти всегда удается вовремя направить будущую маму в специализированный роддом, где новорожденному окажут



Цифры

В России каждый третий ребенок страдает от врожденного заболевания сердца, которое не было своевременно замечено и вылечено. Ежедневно рождается около 20 детей с пороком сердца, которым сразу требуется лечение.

Кто виноват?

Вероятность появления недуга повышается, если малыш родился недоношенным, или беременность протекала не слишком гладко. В появлении некоторых пороков сердца виноваты гены. Особенно часто наследуют дефект межпредсердной перегородки девочки. Всем родителям, у которых в детстве был выявлен порок развития сердца, рекомендуется пройти медико-генетическое консультирование еще на этапе планирования зачатия.

необходимую помощь. Заподозрить порок сердца может неонатолог, который осматривает малыша сразу после рождения в родильном доме, или участковый педиатр, наблюдающий ребенка в первые дни после выписки домой. Или врач на первых осмотрах в поликлинике.

Дополнительную помощь в постановке диагноза дает ЭКГ и опрос родителей о том, как растет и развивается их малыш, часто ли страдает от бронхита, синее ли у него носогубный треугольник во время сосания, при кашле или плаче.

Оперировать или нет?

Тактика ведения маленького пациента с пороком сердца зависит от разновидности нарушения. При некоторых отклонениях операция должна быть проведена в первые 48 часов после рождения ребенка, при других может быть отложена на месяцы или даже годы. Чем старше ребенок, тем «легче» он перенесет операцию. Но в самых тяжелых случаях нет времени ждать, поскольку в сердце и легких малыша развиваются необратимые изменения. При несущественных пороках, например, при небольших дефектах межжелудочковой перегородки, хирургическое лечение может не потребоваться вовсе: по мере

взросления дефект закрывается самостоятельно.

Иногда, например, при дефектах перегородок или открытом артериальном протоке, операция полностью излечивает маленького пациента. И о том, что он родился с какой-то проблемой, напоминает лишь шрам на груди. При сложных пороках сердца хирургическое вмешательство позволяет значительно продлить жизнь ребенку и улучшить ее качество. Иногда требуется несколько операций. Медикаментозного лечения врожденных пороков сердца не существует.

ЭТО ФАКТ!

Детям и взрослым людям с открытым овальным окном не следует глубоко нырять под воду (заниматься дайвингом). Погружение опасно для здоровья.



Коротко о главных

Пороки сердца бывают разными. Назовем самые распространенные.

■ ОТКРЫТЫЙ АРТЕРИАЛЬНЫЙ ПРОТОК

Кровь из аорты сбрасывается в легочную артерию, переполняя легкие. Такие дети часто болеют бронхитом и пневмонией, отстают в физическом развитии. Проблему обнаруживают после рождения (кожа малыша бледная, а при натуживании, крике и сосании синее). Если порок не оперировать, появятся необратимые изменения в легких и сердечная недостаточность – одышка, учащенное сердцебиение. Операция не сложная, ее проводят от 6 месяцев до 5 лет.

■ ДЕФЕКТ МЕЖПРЕДСЕРДНОЙ ПЕРЕГОРОДКИ

Кровь из левого предсердия попадает в правое через отверстие в перегородке, в результате правые отделы сердца увеличиваются в размерах. «Прореха» бывает крохотной или значительной. В первом случае симптомы проявляются до двух лет (бледность и частые простуды). Но больше малыша ничего не беспокоит. И лишь к подростковому возрасту ребенок начнет жаловаться на усталость после небольшой физической нагрузки.



Операция возможна и в первый год жизни, и позднее. Отверстие в перегородке ушивают или ставят на него заплатку из специального материала.

■ **ДЕФЕКТ МЕЖЖЕЛУДОЧКОВОЙ ПЕРЕГОРОДКИ**
Кровь из левого желудочка попадает в правый через отверстие в перегородке размером от 1 мм до 3 см. Чем меньше оно, тем лучше слышен шум. Но порок не опасен и оперативного закрытия не требуется. К 5 годам отверстие само закрывается. При отверстиях большего размера нарушается внутрисердечный кровоток: постепенно левые отделы сердца и правый желудочек расширяются, в легких происходят необратимые изменения. Решение об операции принимает кардиохирург.

■ **СТЕНОЗ (СУЖЕНИЕ) ЛЕГОЧНОЙ АРТЕРИИ**
Если выражен незначительно, операция не понадобится. В других случаях развивается утолщение стенок правого желудочка, ведь его мышцы работают с удвоенной нагрузкой. Может открыться овальное окно, и венозная кровь попадет в левое предсердие. Малыш с этой патологией будет отставать в физическом развитии, страдать от одышки и боли в сердце. □

МНОГОЛИКИЙ МАРС

Некоторые сердечные аномалии не считаются пороками, поскольку не вызывают больших нарушений в сердечном кровотоке. Их называют малыми аномалиями развития сердца – МАРС. Расскажем о них подробнее.

■ **ПРОЛАПС, ИНАЧЕ ПРОГИБАНИЕ**, одной или обеих створок митрального клапана в полость левого предсердия, в результате чего он пропускает немного крови обратно. С возрастом створки клапана становятся тверже и пролапс исчезает.

■ **ОВАЛЬНОЕ ОКНО** небольшого размера (до 3 мм) должно закрыться к 2 годам, но у некоторых взрослых людей оно не закрывается совсем, никак ни отражаясь на самочувствии. В состоянии покоя через овальное окно кровь может и не сбрасываться. Но при сильном плаче и натуживании, когда давление в правых отделах сердца повышается, бедная кислородом кровь из правого предсердия через открытое овальное окно попадает в левое. У ребенка появляется синева в области носогубного треугольника, и нужно обязательно проконсультироваться у кардиолога и сделать УЗИ сердца. Возможно, никакого лечения не потребует, но наблюдение у специалиста обязательно.

■ **АНЕВРИЗМОЙ** называют мешковидное выпячивание межпредсердной перегородки в полость правого или левого предсердия. Зачастую болезнь обнаруживается случайно

при УЗИ сердца у людей, которых ничего не беспокоило. Иногда в полости аневризмы образуются тромбы. Оторвавшись от ее стенки и попав в сосуды головного мозга, они могут стать причиной инсульта, поэтому эту аномалию лучше устранить.

■ **ЛОЖНЫЕ ХОРДЫ** – соединительные нити, которые тянутся от одной стенки сердца до другой и не выполняют никаких функций. Чаще всего их обнаруживают в полости левого желудочка, реже – в правом или предсердиях. Натягиваясь как струны во время сокращения сердца, они издают мягкий шум, похожий на дуновение ветра. Обычно ложные хорды не оказывают негативного влияния на здоровье, но из-за них некоторые дети плохо переносят физическую нагрузку.

■ **АОРТАЛЬНЫЙ КЛАПАН** в норме имеет три створки, но некоторые дети рождаются с двумя или четырьмя. В первые годы жизни нетипичный клапан функционирует нормально. Но впоследствии изнашивается и дает сбой. Иногда это происхо-



ХОРОШ КОЧАНЧИК!

Капуста – настоящий осенний овощ, который необходим для детей первого года жизни. Давайте разберемся, чем так полезен каждый вид этого растения.

Цветная и брокколи, пекинская, савойская и брюссельская – все это разновидности капусты. Каждый вид по-своему хорош, и многие из них подходят грудничкам в качестве первого прикорма. Ведь капуста считается гипоаллергенным и диетическим продуктом, вкусным и легким в усвоении. Именно по этой причине многие современные педиатры рекомендуют начинать прикорм как раз с этого овоща.

Начинаем прикорм

Согласно рекомендациям ВОЗ, детишкам первого года жизни с нормальным или избыточным весом прикорм надо начинать давать именно с овощных пюре.

И для этого как раз идеально подойдет нежное пюре из цветной капусты или из брокколи. Тогда как для детей с недостатком веса все-таки больше подходит прикорм в виде безмолочных безглютеновых каш.

Кроме того, овощи показаны малышам со склонностью к запорам, а каши полезнее для детей с послабленным стулом.

В ежедневном рационе ребенка первого года жизни можно чередовать, например, цветную капусту и брокколи, последняя по содержанию калия, кальция, фосфора, натрия, железа конкурирует с цветной капустой, но превосходит ее в два раза по наличию ценного растительного белка.

А вот белокочанная капуста, несмотря на ее высокую пищевую ценность, должна появиться в питании ребенка только после года, так как блюда из нее могут вызывать у малыша сильное вздутие живота.

Интересно, что практически все виды капусты очень хорошо сочетаются с белковыми продуктами. Кусочки отварных соцветий брокколи или цветной капусты гармонично дополнят мясное пюре для малышек ближе к году. А пока малышу 6, 7 или 8 месяцев при приготовлении овощ-

ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ ИЛИ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ – ИДЕАЛЬНО ДЛЯ ПЕРВОГО ПРИКОРМА

ных пюре для крохи комбинируйте капусту с картофелем, морковью, кабачком, тыквой. Такие сочетания внесут разнообразие в рацион малыша.

Но в любом случае перед вводом нового продукта старайтесь обязательно проконсультироваться с педиатром, который сможет подобрать индивидуальную схему введения продуктов прикорма, идеально подходящую именно для вашего ребенка.

Узнайте, какие виды капусты можно использовать в начале прикорма, в чем их пищевая ценность и отличия, а какие виды не рекомендуются для младенцев и почему.

Белокочанная



Это самый популярный в нашей стране овощ. Белокочанную капусту используют при варке супов, из нее делают

начинки для пирогов и гарниры к мясным блюдам. Хотя в ней содержится много витаминов, из-за грубой клетчатки эта капуста совершенно не подходит в качестве первого прикорма. И до года давать ее ребенку не стоит.

Квашеная капуста – богатый витамином С продукт, который малыши обычно едят с удовольствием. Однако диетологи считают, что угостить этим блюдом кроху можно не раньше двух лет. Дело в том, что в квашеной капусте содержатся продукты брожения, которые негативно влияют на состояние ЖКТ.

Цветная



В составе цветной капусты присутствует большое количество ценных минералов: калия, фосфора, железа, магния, йода

и кобальта. Благодаря этому цветная капуста помогает правильной работе желчного пузыря и печени, оптимизирует стул ребенка. Еще она оказывает положительное влияние на состав крови, общий обмен веществ, способствует укреплению костей и сосудов. Кроме того, у этой капусты очень нежный вкус и она содержит небольшое количество клетчатки. Именно поэтому цветная капуста идеально подходит для того, чтобы стать первым прикормом для крохи.

Если вы готовите блюда прикорма самостоятельно, старайтесь использовать для этого капусту в свежем, а не в замороженном виде, так как в свежей капусте после варки сохраняется больше полезных веществ.

Брокколи



Этот ценный, питательный и очень вкусный продукт конкурирует с кабачками и цветной капустой в роли

первого прикорма. Брокколи легко усваивается и насыщает организм малыша большим количеством витамина С и бета-каротина, т. е. провитамина А. Поэтому детям с анемией, слабым иммунитетом и дисбактериозом педиатры рекомендуют в первую очередь начинать ввод в прикорм брокколи. Этот овощ способен решить множество проблем одновременно: избавиться от запоров, улучшить состояние микрофлоры кишечника и даже укрепить иммунитет.

Отваривайте соцветия брокколи в воде в течение 10 минут или готовьте их на пару. Затем блендируйте.



НА ЗАМЕТКУ

Прикорм с брюссельской капустой начинается в 9–10 месяцев. С этим овощем можно варить первые супчики для крохи, а можно запекать капусту в духовке, предварительно разрезав каждый кочанчик пополам и сбрызнув капусту оливковым маслом.



Брюссельская



Этот вид капусты в свежем состоянии удастся встретить на прилавках наших магазинов не слишком часто. Это

объясняется тем, что брюссельская капуста плохо переносит транспортировку и имеет небольшой срок хранения. Зато в замороженном виде ее всегда можно купить, чтобы использовать для приготовления грудничковых блюд. Не проходите в магазине мимо пакетов с брюссельской капустой! Ведь в миниатюрных кочанах этого овоща содержится много витаминов, клетчатки, белка и минералов. И пусть хозяек не смущает тот факт, что при отваривании брюссельская капуста выделяет специфический аромат, который может вам не понравиться. Зато у нее достаточно нежный и очень приятный вкус.

Правда, диетологи считают, что у этого вида капусты более грубая клетчатка, чем у цветной и брокколи, поэтому лучше начинать ввод этого продукта в рацион крохи чуть позже – в 9–10 месяцев.

С этим овощем можно варить первые супчики для крохи, а можно запекать капусту, разрезав пополам.

Савойская



Эта капуста внешне очень похожа на самый привычный для нас вид капусты – белокочанную. Но есть и отличия.

У савойской капусты насыщенный зеленый цвет листьев, они плотнее на ощупь и выглядят как будто гофрированными.

В савойской капусте содержится намного больше витаминов, чем у ее «собратьев». Знакомить с новым вкусом кроху рекомендовано ближе

к году. Для малыша постарше можно готовить с ее использованием ароматные супы, а также делать из нее пюре на гарнир.

Пекинская



Продолговатый кочан пекинской капусты содержит витамины группы В, А, С и РР. Ее используют для приготовления

салатов, голубцов и супов, ее можно квасить. Однако диетологи и педиатры не рекомендуют давать ее малышам до года, так как этот овощ не прост в переваривании. Салаты рекомендованы детям после полутора-двух лет. Кроме того, надо иметь в виду, что пекинская капуста не сочетается с молочными продуктами и соусами на основе молока или сливок: такая комбинация может вызвать неприятные ощущения в ЖКТ. □

Как быстро очистить носик у детей до года



Насморк у маленького ребенка – это глобальная проблема для всей семьи. Быстрое восстановление нормального дыхания – наша первая задача.

Возрасте до 3 лет дети еще не умеют высмаркиваться. Заложенность носа может привести к отказу ребенка от еды, нарушениям сна и повышенному беспокойству.

Аспиратор в домашней аптечке

В семьях, где есть маленькие дети, домашняя аптечка должна содержать не только лекарства, но и средства гигиенического ухода для носика, особенно такие полезные, как назальный аспиратор **Аквалор®беби**. Это удобное и безопасное устройство есть у Аквалор – лидера рынка средств на основе морской воды для промывания носа. Аспиратор **Аквалор®беби** может применяться уже с первых дней жизни. В отличие от подручных средств, он позволяет комфортно и безопасно удалять слизь из носика. Представляет собой корпус с фильтром и резервуаром для слизи, на одном конце которого расположена мягкая носовая насадка, а на другом – ротовая насадка («мундштук»). Сменные фильтры и носовую насадку можно приобрести отдельно. Аспиратор **Аквалор® беби** универсален – он может быть использован как для ежедневной гигиены полости носа ребенка, так и при насморке для удаления обильных слизистых выделений.

Удобно для мам - комфортно для малышей

Аквалор®беби – аспиратор назаль-

ный – разработан с учетом анатомических особенностей малыша, что позволяет малышу и маме чувствовать комфорт во время процедуры. Данная мера обеспечивает безопасное применение назального аспиратора **Аквалор®беби**¹.

*Аквалор®беби –
помощь при
насморке с первых
дней жизни!*

- Мягкая носовая насадка разработана с учетом анатомических особенностей полости носа у детей, что исключает повреждение слизистой оболочки полости носа в процессе использования.
- Резервуар с концепцией захвата

слизи обеспечивает гигиеничность процедуры. Во время аспирации слизь задерживается в резервуаре, который можно легко разобрать и очистить.

- Выемка на корпусе для удобного захвата пальцами.
- Удобная ротовая насадка имеет выемки для фиксации зубами.
- Фильтр из гидрофобного материала защищает маму во время процедуры.
- Надежный пластиковый футляр для бережного хранения.

О чем еще нужно помнить

Для разжижения слизи перед аспирацией рекомендуется использовать растворы на основе морской воды, например, капли или спрей **Аквалор®беби**.

Удобство использования и комфорт для ребенка в процессе аспирации, гигиеничность – это сочетание положительных качеств аспиратора назального **Аквалор®беби**.

МОРСКАЯ ВОДА ДЛЯ НОСИКА МАЛЫША

Компания STADA представляет **Аквалор®беби** – средства, специально разработанные для комплексного ухода и лечения насморка у детей с рождения² – спрей, капли и аспиратор.

Спрей и капли содержат натуральную морскую воду, богатую полезными микроэлементами и используются для смягчения и увлажнения

носа, промывания от слизи, бактерий и вирусов.



ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



КАРОТИН: СОЛНЦЕ, ЗДРАВСТВУЙ!

В рационе маленького ребенка обязательно должны присутствовать продукты с каротином. В чем же заключается его польза и где его искать?

Слово «каротин», или *carota*, в переводе с латыни означает «морковь». Из этого уже ясно, в каком овоще его содержание является наибольшим. Также каротином называют оранжево-желтый пигмент, который содержится в плодах.

Часто рядом со словом «каротин» можно встретить и другие определения, такие как бета-каротин, ретинол, витамин А... Мама интересуется, разные ли это вещества или просто у одного и того же полезного элемента другие названия? Давайте разбираться.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН?

Уже очень давно ученым удалось установить, что в составе желто-оранжевых овощей и фруктов содержатся каротины, которые имеют несколько форм – альфа, бета, гамма и дельта. Лучшее всего человеческим организмом усваивается именно бета-каротин, который еще называют предшественником **витамина А** (или провитамином А). Именно он, попадая в организм, превращается в ретинол, или витамин А.

О пользе последнего и говорить не приходится. Недостаток его в организ-

ме очень опасен, особенно для детей. Обычно врачи с первого взгляда легко определяют пациента с явным дефицитом ретинола. У детей, чей организм недополучает витамин А, замедляется рост, ухудшается зрение и ослабевает иммунитет. Кожа, волосы и ногти крохи при этом обычно выглядят тусклыми, ломкими. Именно по этой причине врачи рекомендуют особенно внимательно следить за питанием ребенка до пяти лет, в его рационе в обязательном порядке



КАРОТИНОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ
ОЧЕНЬ ЛЕГКО УЗНАТЬ
ПО СОЛНЕЧНОЙ
ОРАНЖЕВОЙ
РАСЦВЕТКЕ.

должны присутствовать овощи с высоким содержанием каротина.

В обменных процессах бета-каротин играет роль щита. В буквальном смысле он становится на защиту каждой клетки нашего организма, оберегая их от воздействия свободных радикалов. Такое антиоксидантное действие лучше всего проявляется, если он действует не в одиночестве, а в сочетании с витаминами Е и С.

Бета-каротин бережет кровеносные сосуды и предохраняет организм от появления бляшек и тромбов. Современными учеными доказано, что бета-каротин является эффективным профилактическим средством раковых заболеваний и преждевременного старения организма.

ГДЕ ЕГО МОЖНО НАЙТИ?

Профилактика всех вышеперечисленных состояний крайне проста. Нужно всего лишь регулярно употреблять в пищу каротиносодержащие продукты. Их легко узнать по «солнечной» расцветке.

Морковь – это лидер по концентрации бета-каротина среди растительных продуктов питания. В этом привычном

для нас овоще содержание каротина в несколько раз превышает его уровень в сладком болгарском перце или помидорах.

Поэтому обязательно приучайте детей к полезным морковным блюдам. Как известно, ВОЗ рекомендует введение грудничкам овощного прикорма с 6 месяцев. Приучать малыша к морковному пюре необходимо постепенно, начиная с половины чайной ложки и обязательно обращая внимание на реакцию организма ребенка. Если в течение нескольких дней вы не заметите никаких изменений в состоянии малыша (покраснений или сыпи на коже, расстройства пищеварения), то, значит, можно давать его без опасений и в дальнейшем. Вводить в прикорм морковное пюре лучше после того, как ребенок уже начал есть менее аллергенные овощи, такие как кабачок или брокколи.

Сладкий картофель батат – тоже хороший источник бета-каротина, однако для нашей страны этот продукт пока еще в новинку.

Тыква считается полноценным источником каротина. Она появляется в рационе питания крохи одной из первых, пюре из нее дают грудничкам в качестве прикорма, но потом мамы почему-то про нее забывают, а зря. Приучая ребенка к общему столу, обязательно включайте в меню блюда из тыквы! Например, из нее можно приготовить вкусный и нежный суп-пюре с самодельными сухариками или оригинальный гарнир к мясу: ломтики тыквы со специями запекайте в духовке или отварите, а потом



МОРКОВЬ – ЛИДЕР ПО КОНЦЕНТРАЦИИ БЕТА-КАРОТИНА СРЕДИ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

слегка обжарьте на сливочном масле. Еще из тыквы получается ароматный «топинг» ко многим кашам.

Облепиха и абрикосы тоже полны каротина. Перетертые ягоды облепихи с добавлением сахара станут очень вкусной и невероятно полезной основой для домашнего напитка на протяжении всего года.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОЛЬЗУ?

Чтобы сберечь все полезные свойства каротина, нужно соблюдать несколько простых правил. Если вы хотите сохранить этот полезный элемент в продуктах, нужно хра-

нить овощи и фрукты в темном и прохладном месте. Если есть возможность, то лучше всего – в специальной «нулевой» камере холодильника.

Помните, что ретинол, который синтезируется в организме из каротина, лучше всего усваивается вместе с жирами растительного или животного происхождения. Поэтому при приготовлении морковного сока обязательно добавьте в стакан несколько капель растительного (оливкового) масла или сливки, а в тушеную тыкву положите немного сметаны.

Но лучше всего использовать готовое пюре проверенного производителя. Крупные производители детского питания, принимая сырье в производство, проводят обязательный химический анализ по всем важнейшим показателям. А развитие высоких технологий в области производства детского питания делает реальным создание продукта, в котором бы сочетались качество, польза, разноо-





бразие, легкость усвоения, безопасность, возможность обогащения питания недостающими витаминами, минералами и другими необходимыми малышу веществами. При этом международные стандарты и санитарные нормы исключают из производства детского питания применение консервантов, красителей и усилителей вкуса. Поэтому в качестве ингредиента, препятствующего окислению продукта в «баночном» питании, используется только витамин С (аскорбиновая кислота), который не только абсолютно безопасен, но и полезен для здоровья малышей.

МОГУЧИЙ ВИТАМИН

Витамин А, который образуется из каротина в организме, жизненно необходим для здорового роста ребенка, укрепления костей и зубов.

■ **Рост конечностей у малышей происходит в области суставов**, а как раз именно клетки хрящевой ткани, которые наиболее активно участвуют в обмене веществ, остро нуждаются в большом количестве витамина А.

■ **Ретинол укрепляет челюстные кости, делая прикус ребенка ортодонтически правильным.** Кроме того, благодаря ему десны становятся более устойчивыми к инфекциям и воспалению, они выглядят здоровыми.

■ **Витамин А является одним из важнейших компонентов белка, из которого состоит сетчатка глаза.** Под действием света этот белок расщепляется, импульс посылает сигнал в головной мозг, и человек видит.

■ **Для профилактики дефицита витамина А ежедневно давайте малышу продукты, богатые бета-каротином.** Вреда от их частого употребления не будет, потому что каротин, в отличие от витамина А, слишком много не бывает. Бета-каротин способен накапливаться в подкожно-жировой клетчатке и только затем постепенно синтезироваться в витамин А, когда это необходимо организму.

ЧЕМ ГРОЗИТ НЕХВАТКА?

Попадая в организм, каротин вступает в контакт со свободными радикалами и защищает клетки от их вредного воздействия. Бета-каротин обладает огромным перечнем полезных свойств, в том числе антиоксидантным, адаптогенным и иммуномодулирующим.

Дефицит каротина у детей чаще проявляется нарушениями сумеречного зрения, замедленным ростом костей, поражением покровного эпителия кожи и слизистых оболочек, а также склонностью к воспалительным заболеваниям.

Конечно, вышеперечисленные проблемы со здоровьем не обнаружатся в один день. При недостатке каротина нарушения будут проявляться постепенно. Поэтому внимательно следите за питанием крохи и не допускайте дефицита этого полезного элемента! Постепенно, согласно возрасту и индивидуальным особенностям, вводите в меню ребенка овощи, фрукты и ягоды с содержанием каротина. □

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

«Новогодняя сказка»

ЖУРНАЛ «МАМА И МАЛЫШ»
ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС
НА ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ.

Любая мама заботится о здоровье своего малыша. А быть здоровым без здорового питания невозможно. Поделитесь своим рецептом новогоднего блюда для малыша.

- Для участия в конкурсе необходимо прислать пошаговое описание рецепта, сопровождающееся фотографиями готового блюда.
- Победитель получит в подарок кислородный карандаш-пятновыводитель для детского белья Meine Liebe. Особый состав с высоким содержанием кислорода бережно удаляет загрязнения с цветных и светлых вещей, не нарушая целостности ткани.



Присылайте ваши письма по адресу:
117218, г. Москва, а/я № 38, АО
«КОНЛИГА МЕДИА» («Мама и малыш»)
либо по e-mail:
mm@konliga.ru (с темой письма
«Готовим малышу»).

Не забудьте указать в письме ваши
имя и фамилию
и контактные данные.
Ждем ваши работы
до 5 ноября 2019 г.
Результаты конкурса будут
объявлены в № 12/2019 г.

Вкусная ВЫПЕЧКА

Попробуйте приготовить эти десерты из сезонных ягод, фруктов или даже овощей. Вот увидите, как обрадуется вся семья и особенно кроха.

Выпечку на Руси готовили как по праздникам, так и в будние дни, особенно наши предки любили что-то выпекать, используя сезонные фрукты, ягоды и даже овощи, поэтому каждому сезону соответствовал свой вид пирога. Но несмотря на огромное количество рецептов, существуют и общие правила их приготовления.

Тесто для несладких пирогов должно быть рыхлым. Здесь главным достоинством считается большое количество начинки и тонкая корочка. Исключение составляют кулебяки, где низ пирога делается толще, чтобы увеличить слой начинки. А вот тесто для сладких пирогов делают плотнее, чтобы сладкая начинка его «не разъела».

Дрожжевому тесту дают подняться обязательно дважды, а еще лучше – трижды. Это гарантирует пропекаемость и отличный вкус.

Чтобы проверить, испекся ли закрытый пирог, его надо проткнуть деревянной палочкой: если тесто к ней не прилипает – значит, пирог готов.

Есть пироги можно как теплыми, так и холодными. Только не рекомендуется оставлять их на следующий день, поскольку вкус печеного изделия ухудшается.

Вишневый пирог

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 2,5 ГОДА

СОСТАВ:

- 2 стакана муки
- 4 ст. ложки сахара
- 4 ст. ложки сливочного масла
- 3 яйца
- 1 ч. ложка дрожжей
- 1/4 стакана молока
- 1 стакан вишни

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 В теплое молоко положите дрожжи и 1 стакан муки. Как только опара начнет оседать, замесите тесто, добавляя яйца, сахар, муку.

2 Вымешивайте 5–8 минут, чтобы получилась однородная масса. В конце добавьте мягкое сливочное масло.

3 Накройте посуду полотенцем и оставьте на 1,5–2 часа.

4 За это время тесто нужно дважды обмять.

5 Затем раскатайте, перенесите на противень, сверху распределите вишни, посыпьте сахаром, оставьте на 40 минут.

6 Выпекайте на среднем огне 25 минут.

Вкусный дуэт

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
С 8 МЕСЯЦЕВ

СОСТАВ:

- 250 г тыквы
- 2 яблока
- сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1** Яблоки нарежьте тонкими кружочками, удалив сердцевину.
- 2** Тыкву порежьте кусочками такого же размера, предварительно очистив от кожуры, волокон и семечек.
- 3** На дно сковороды налейте 2 ст. ложки воды, уложите яблоки и тыкву, посыпьте сахарным песком.
- 4** Поставьте в духовку на 15–20 минут.



Корзиночки с ягодным желе

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 2,5 ГОДА

СОСТАВ:

- | | | |
|-------------------|-----------------------|---------------------|
| для теста: | для желе: | сахара |
| ● 150 г муки | ● 100 г ягод | для меренг: |
| ● 75 г масла | ● 1/2 пакета желатина | ● 1 белок |
| ● 1 желток | ● 2 ст. ложки | ● 9 ч. ложек сахара |
| ● 2 ст. л. сахара | | |

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1** Формочки из песочного теста выпекайте 15 минут.
- 2** Из ягод приготовьте желе. Когда оно загустеет, выложите его в корзиночки, поставьте в холодильник.
- 4** Приготовьте маленькие меренги (выпекайте 10 минут). Когда они остынут, положите их сверху на желе.



Морковная запеканка

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 2 ЛЕТ

СОСТАВ:

- 2–3 крупные моркови
- 100 г сухарей
- 1/3 стакана молока
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1** Морковь порежьте на кусочки, пассеруйте на сковороде 2–3 минуты, добавьте воду и тушите до готовности.
- 2** Сухари залейте молоком, разомните вилкой. Добавьте яйцо, муку, морковь.
- 3** Запекайте в духовке при температуре 200 °С.



**ЕКАТЕРИНА
ПОТЕРЯЕВА,**
педиатр, проект
«Недетские
секреты про детей
ChildSecret.ru», Пермь

Совет врача

Детям, страдающим болезнью Пертеса, запрещены прыжки на батуте, силовые упражнения, длительный бег. Такие виды деятельности увеличивают нагрузку на тазобедренный сустав.

Болезнь Пертеса:

Что нужно знать

Редкое заболевание тазобедренного сустава, когда нарушается его кровоснабжение.

В результате отмирает головка бедренной кости и сустав разрушается. Но процесс можно остановить, если вовремя заметить.

А с чего все начинается?

Блезнь Пертеса чаще всего встречается у детей в возрасте 4–10 лет и может возникнуть после травмы бедра. Что касается пола ребенка, то почти в 5 раз чаще недуг атакует мальчиков. Белые дети склонны к развитию заболевания чаще, чем чернокожие.

ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Описана болезнь Пертеса более 100 лет назад, но за это время ученые не продвинулись в понимании причины ее возникновения. Полное название заболевания Болезнь Легга-Кальве-Пертеса. Легг полагал, что причиной было нарушение кровоснабжения эпифиза бедренной кости, Кальве полагал, что рахит, а Пертес вывел инфекцию, возможно, вызывающую дегенеративный артрит и приводящую к заболеванию. В настоящее время считается, что причиной является ряд факторов, в том числе

наследственность, травма, эндокринная дисфункция, воспаление, питание и измененная циркуляторная гемодинамика. Факторы риска не ограничиваются нарушенным и непропорциональным ростом, низкой массой тела при рождении, задержкой зрелости скелета, невысоким ростом, системными гормональными изменениями и низким экономическим индексом. Хотя никто не определил причину болезни Пертеса, известно, что основная ее движущая сила – уменьшение притока крови к суставу.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ

Болезнь имеет коварное начало и может возникнуть после травмы бедра. Потом, как правило, у ребенка периодически появляется хромота. Сначала после физической нагрузки, затем и без нее. Иногда может присутствовать легкая боль в передней



Проблема может возникнуть после удара бедра или падения на него...

С жалобами на боли в суставах нужно обращаться не к хирургу, а к ортопеду!

НА ОСМОТРЕ

Если вы заметили у ребенка хромоту, если малыш жалуется на боли в бедре, если боль прогрессирует, если хромота не проходит, то стоит показать его врачу.

Врач, в свою очередь, во время осмотра может выявить ограничение движения в суставе (снижение объема движений), болезненность при движениях в определенном положении.

Кроме этого, врач может назначить дополнительное обследование.

Рентгенография. В начале рентгеновские снимки могут выглядеть нормально, потому что может пройти один-два месяца после начала симптомов, чтобы изменения, связанные с болезнью Пертеса, стали очевидными на рентгене. Ваш доктор, вероятно, порекомендует вам несколько рентгеновских снимков, сделанных через некоторый период времени для отслеживания прогрессирования заболевания.

Магнитно-резонансная томография (МРТ). Эта технология использует радиоволны и сильное магнитное поле для получения очень детальных изображений костей и мягких тканей внутри тела. МРТ часто могут визуализировать повреждение костей, вызванное болезнью Пертеса, более четко, чем рентген, но не всегда в этом есть необходимость.

части бедра в начале болезни. Со временем боль становится сильнее, хромота проявляется отчетливее и появляется ограничение в движении тазобедренного сустава. Что характерно – в подавляющем большинстве случаев расстройство является односторонним и лишь в 10% поражает обе конечности. Иногда у детей формируется походка Тренделенбурга, когда при ходьбе перекашивается таз из-за боли в средней ягодичной мышце и походка напоминает утиную.

БЫВАЕТ И ТАК

У некоторых детей болезнь Пертеса – самоограничивающееся состояние, которое излечивается без каких-либо последствий, следовательно, лечение не требуется. Нарушение кровоснабжения головки бедренной кости носит временный характер. С течением времени происходит так называемая реваску-

ляризация, то есть через головку вновь прорастают сосуды и питание головки бедренной кости восстанавливается. Чаще всего это происходит через 2–4 года, если начало заболевания было у ребенка в возрасте до 12 лет. В процессе реваскуляризации некротическая ткань головки бедренной кости заменяется новой здоровой костью. И организм самостоятельно восстанавливает поврежденную костную ткань. Но и здесь без помощи специалиста не обойтись. Его усилия направлены на предотвращение деформации головки кости. Чтобы в то время, когда она будет восстанавливаться, – сохранилась анатомическая форма сустава, иначе впоследствии движение будет причинять боль.

ДОЛГАЯ ИСТОРИЯ

Лечение болезни всегда длительное, поскольку период от начала заболевания до восстановления кости мо-

жет занять несколько лет. Рекомендуемое лечение будет зависеть от

- **возраста, когда начались симптомы,**
- **стадии заболевания,**
- **степени повреждения бедренной кости.**

Но почти все лечение болезни Пертеса направлено на:

- **устранение боли в конечности,**
- **восстановление и поддержание хорошего диапазона движения в бедре,**
- **предотвращение эпифизиолиза (разрушения головки бедра),**
- **достижение сферической формы** головки бедра в период заживления.

Обезболивание важно в лечении всех длительно текущих заболеваний, сопровождаемых болью. Ребенок имеет право не испытывать боль и право на сохранение качества жизни.





Все под контролем

Поскольку болезнь Пертеса – заболевание самоограниченное, то определенный процент детей не нуждаются в каком-то специализированном лечении, но им требуется регулярное наблюдение врача. Цель такого контроля – проверка, что ситуация под контролем, состояние удовлетворительное и болезнь не прогрессирует.

СНАЧАЛА И ПОТОМ

Начальная терапия включает в себя минимизацию нагрузки и защиту сустава. Это достигается путем удержания бедра отведенным и внутренне повернутым так, чтобы головка бедренной кости удерживалась внутри закругленной части вертлужной впадины.

Чтобы головка бедренной кости оставалась круглой, врачи применяют множество способов. Их делят на хирургические и нехирургические. Нехирургические – использование ортезов для фиксации сустава, в том

числе ортез скоттиш-райт. Он был изобретен в 1971 году в госпитале Scottish Rite для детей-инвалидов Атланты. Ортез скоттиш-райт поддерживает отведение бедра и его внутреннее вращение, так что головка бедренной кости хорошо удерживается внутри закругленной части вертлужной впадины, обеспечивая свободное движение колена.

Ребенок должен носить ортез в течение некоторого времени ежедневно. Врач определяет количество часов в зависимости от стадии и степени заболевания. □

Оцените РИСК

Хирургические методы лечения болезни Пертеса по эффективности, безусловно, выше, чем нехирургические. Однако проведение любой, даже несложной операции чревато определенными рисками.

Основной метод лечения хирургического вмешательства – остеотомия, то есть рассечение кости в том или ином месте.

Манипуляции подвергается либо бедренная кость, либо тазовая. Подобное вторжение не приводит к тому, что разрушение кости прекращается. Но некоторые изменения все же происходят: бедренная кость перенаправляется и как бы вставляется в вертлужную впадину. И в результате принимает нужную форму шара. При эквивалентных результатах подобных операций вторжение в бедренную кость часто дает стойкое укорочение конечности, что приводит впоследствии к хронической хромоте. При «работе» с тазовой таких осложнений не бывает.

Болезнь Пертеса является локальным заболеванием, его лечение состоит в фиксации сустава в положении, позволяющем сформироваться новой кости и восстановить сферическую головку бедра. Цель осмотров заметить любой из перечисленных симптомов:

- **неровные очертания, сплющивание или грибовидность головки;**
- **укорочение и расширение шейки бедренной кости;**
- **уплощение вертикальной стенки вертлужной впадины.**

Развитие любого из этих состояний может привести к остеоартриту в раннем возрасте.



МЕНТАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ



**ЛЮДМИЛА
БУЛИНА,**
коррекционный
педагог,
учитель-логопед,
детский сад №38
Череповец

Аутизм, гиперактивность, задержка психического развития, алалия, расстройства аутистического спектра (РАС) и некоторые другие особенности развития – это ментальные заболевания... Кто-то называет такие недуги надуманными, кто-то, наоборот, видит их признаки в любом нетипичном поступке малыша. Как же быть родителям?

Ментальные нарушения «выдают себя» своеобразным поведением и замедлением интеллектуального развития. Они ограничивают возможность крохи адаптироваться в обществе, обслуживать себя и обучаться.

ЕСТЬ РАЗНИЦА

Ментальные нарушения, связанные со снижением интеллектуального развития диагностируются в раннем

детстве, тяжелые – до 7 месяцев. Причина – повреждение головного мозга (травмы, инфекционные заболевания, гипоксия в родах), генетические заболевания. Такому малышу требуется коррекция с участием дефектолога (олигофренопедагога, логопеда, сурдо- и тифлопедагога). Медикаментозного лечения нет. Состояние ребенка в тяжелых случаях стабильное и неизменное. Для средней степени характерна положи-

тельная динамика, в легких случаях возможно выравнивание до уровня сверстников, но все же не без легкой задержки психического развития. Физически ребенок может развиваться по возрасту, а трудности связаны с обучением.

Вторая группа – психические заболевания – редко диагностируются раньше трех лет, могут появиться в любом возрасте после стресса, из-за трудной обстановки в семье, болез-

ней мозга, генетической предрасположенности и других болезней. Для многих разработаны методы медикаментозного лечения и профилактики. Без них наблюдается ухудшение. Характерны аномальные мысли, эмоции, реакции.

ВЕДЕМ ДНЕВНИК

Взрослым, заметившим «странности» крохи, не следует уговаривать себя «перерастет... у моей бабушки так же было... пойдет в сад и научится». Старайтесь быть объективными мамой и папой. Заведите дневник, где будете отмечать появление или затухание определенных навыков. Раннее начало помощи помогает заметно сгладить проявления нарушения в будущем и предотвратить вторичные отклонения развития. Ранний возраст довольно сложен для диагностики. Чаще всего постановка предварительного диагноза строится на наблюдении за поведением ребенка и беседе с родителями. Наличие дневника развития делает этот процесс максимально удобным и точным, родителям не приходится вспоминать, когда ребенок перестал смотреть в глаза, интересоваться любимыми игрушками или потерял половину словарного запаса.

ЭТО НАСТОРАЖИВАЕТ

Основанием для более внимательного обследования считаются такие симптомы:

Физические проявления: нарушения сна (мало спит или пересыпает и при этом утомлен, раздражен), нарушения питания (отказ от еды, избирательность, например, только гречка и яблочный сок или продукты красного цвета).

Странные эмоции: чрезмерные реакции или полное их отсутствие, быстрая смена настроения, заторможенность.

Когнитивные признаки: странное мышление, нарушения памяти, стереотипные действия, например, выкладывание рядов кубиков, сортировка.

Поведенческие реакции: необоснованное упрямство, агрессия, самоагрессия, замкнутость, неспособность



ЦИФРЫ

Успокойте мнительных родителей: по данным Минздрава РФ, распространенность расстройств аутистического спектра в России (как и в мире) составляет около 1% детской популяции. Заболевание характерно в большей степени для мальчиков (в 4 раза чаще, чем у девочек).

к самообслуживанию, неряшливость или крайняя брезгливость, отрешенность, нарушение чувства дистанции, необъяснимые страхи, длительное замирание. Про таких детей говорят: «Где положил – там и взял». Нежелание контактировать с близкими.

Расстройства восприятия: ребенок манипулирует воображаемыми предметами, общается/играет с воображаемым собеседником; нарушение вкуса, например, все продукты кажутся горькими, гиперреакция на свет, гиперчувствительность к звукам или слуховые галлюцинации, нетерпимость к прикосновениям.

ГЛАВНОЕ ЗВЕНО

Ключевой симптом – постоянное отсутствие стремления к общению. Ребенок никогда не проявляет инициативу в общении, избегает контактов, равнодушен к действиям и разговорам окружающих. С самого

раннего возраста малыш не вступает в цепочку эмоциональных сигналов с матерью и другими близкими, слабо реагирует на голос, улыбку и прикосновения. Испытывая удовольствие от голоса матери, ребенок не понимает, что положительная эмоция возникает как реакция на звук и не предпринимает действий, чтобы определить его источник (не поворачивается).

Если обычного карапуза что-то испугало, он бежит к маме или папе и ищет у них защиту. Ребенок с расстройством аутистического спектра (РАС) в ситуации стресса начинает кричать, закрывать глаза и уши руками, может впасть в ступор и смотреть в одну точку, раскачиваться из стороны в сторону и даже причинять самому себе боль.

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Первые слова ребенка с РАС могут быть очень странными, например, музыка, луна, нитки... Эхолалии – повтор отдельных слов или целых фраз, которые кроха где-то услышал и запомнил: из рекламы, мультфильмов, сказок, разговора прохожих. Часто дети с РАС для ответа на вопрос просто повторяют сам вопрос или его последние слова, не изменяя фразу ни грамматически, ни интонационно. Обычный ребенок при повторении чужих фраз передразнивает, стремится вызвать смех. Если реакции нет – перестает повторять. Речь ребенка с РАС монотонна, манерна. Малыш не сообщает информацию собеседнику, а разговаривает сам с собой. Иногда речь отсутствует полностью.

ЧТО ЕЩЕ?

К 2–3 годам у детей начинается «кризис самости», когда появляется коронная фраза «Я САМ!». Ребенок начинает отстаивать свое право на индивидуальность. Ребенок с РАС не использует местоимение «Я», говорит о себе в третьем лице: «Отпусти его!». Дети с РАС часто могут есть песок, землю, грызть камни в возрасте, когда здоровые этого уже не делают.



И при этом питаться набором из 3–4 блюд, отвергая все новое. Иногда требования предъявляются к консистенции или цвету пищи, температуре, очередности, к посуде или времени кормления.

Детям с РАС свойственна самоагрессия: в стрессовой ситуации царапают себя, бьют по голове, по ушам, ударяются головой о пол. Агрессия может быть направлена на окружающих, чаще всего близких людей, если те манкируют своими обязанностями. Дети с РАС в целом стремятся жить в мире без изменений. Так, например, ребенок спокойно ходит в детский сад, но только по одному и тому же маршруту, спокойно ведет себя в группе, но обязательно должен посетить туалет в 9, 11 и 14 часов.

КУДА ИДТИ?

Ни одно ментальное нарушение не может быть диагностировано по одному или нескольким симптомам. Необходим анализ наблюдений за ребенком в естественных условиях и информации о развитии на протяжении жизни, включая протекание беременности у матери. Развеят или



ДЕТИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА СТРЕМЯТСЯ ЖИТЬ В МИРЕ БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ...

подтвердят сомнения педиатр, ведущий ребенка, и психиатр, который и ставит официальный диагноз «аутизм» или РАС. Не стоит страшиться «ярлыков» и плохих записей в карте. Так, диагноз «аутизм» может поставить только этот врач.

Еще один специалист, который может помочь в диагностике, – невропатолог. Ну и, конечно, доктора, которые смогут исключить нарушения слуха и зрения у малыша. Важно понимать, что при подозрении на нарушение

слуха необходимо пройти объективное исследование с использованием специальной аппаратуры, как минимум КСВП (коротколатентные слуховые вызванные потенциалы). Никакого дискомфорта для ребенка процедура обследования не приносит – ребенок просто спит с датчиками на голове. В итоге специалист получает полную картину состояния слуховой функции у ребенка. Даже незначительное снижение слуха (тугоухость, которая выявляется во время обследования) может существенно осложнить жизнь ребенка и стать причиной ошибочной диагностики его психического развития.

Кроме нарушений зрения и слуха, под РАС маскируются и другие серьезные недуги. Так, синдром Ретта, приводящий к умственной отсталости, изначально никак не проявляется. Малыш до 1,5–2 лет развивается как сверстники, а потом начинается откат назад: кроха перестает разговаривать, интересоваться окружающим, играть, часами повторяет одно и то же действие. Заболевание подтверждается клинической картиной и анализом крови на генетические мутации. □

В этой рубрике мы знакомим читателей с новинками фармацевтического рынка и препаратами, которые уже успели себя зарекомендовать, предназначенными для мам и малышей. Имеются противопоказания. Перед применением не забудьте ознакомиться с инструкцией и проконсультироваться с врачом.

Избавляемся от дискомфорта

«Газоотводная трубочка WINDI» – это современное эффективное средство, которое легко поможет избавить кроху от дискомфорта, вызванного излишним газообразованием. Специально разработанная форма, учитывающая особенности строения детского кишечника, и ограничитель введения делают использование одноразовой трубочки WINDI абсолютно простым и безопасным. Собирая аптечку для новорожденного, не забудьте добавить WINDI.



В помощь маме

«Аквалор Беби» – линейка средств от компании Stada для комплексного ухода и лечения насморка у детей с рождения – **спрей, капли на основе натуральной морской воды и аспиратор**. Аспиратор «Аквалор Беби» универсален – может быть использован как для ежедневной гигиены полости носа ребенка, так и при насморке для удаления слизистых выделений. Аспиратор разработан с учетом анатомических особенностей малыша, что обеспечивает комфорт во время процедуры.



Все по плану

«НЦ ЭФИС» уже более 20 лет проводит на самом высоком уровне лабораторное обследование мам и малышей при планировании, беременности и в послеродовом периоде. Современное оборудование, опытные специалисты, а также многоуровневая система контроля качества гарантируют надежность результатов анализа.

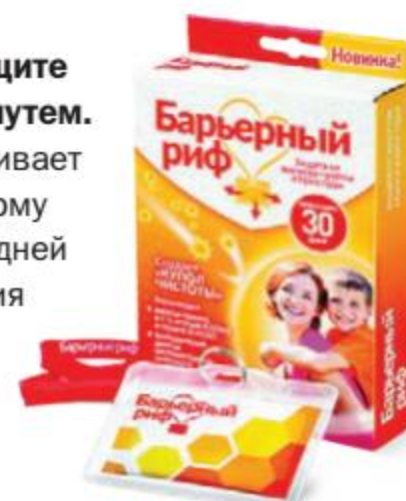


День открытых дверей

Специализирующаяся на лечении бесплодия сеть центров репродукции и генетики **«Нова Клиник»** приглашает всех желающих посетить день открытых дверей, который является частью информационно-образовательной программы «Путь к материнству». Посетители клиники смогут получить массу полезной информации, а также задать интересующие вопросы врачам гинекологу-репродуктологу и другим лекторам. Информацию о ближайшем мероприятии можно найти на сайте клиники. Участие бесплатное.

На защите от гриппа

«Барьерный риф» – надежный помощник в защите от заражения гриппом воздушно-капельным путем. Разработан и производится в Японии. Обезвреживает 99% вирусов гриппа. «Барьерный риф» имеет форму картриджа, который после запуска в течение 30 дней убивает болезнетворные бактерии в зоне дыхания человека в радиусе 1 м³. Средство подходит как взрослым, так и детям старше года. Достаточно надеть «Барьерный риф» и безбоязненно посещать любые места большого скопления людей.



На вопросы
отвечает



**АЛЕКСАНДРА
БОТКИНА,**
педиатр,
канд. мед. наук,
РНИМУ
им. Н. И. Пирогова,
Москва

Вопрос ПЕДИАТРУ

Задавайте ваши вопросы!
Наш e-mail: mm@konliga.ru



Кто прав?

? По совету врача, сделала себе и своему малышу (ему два с половиной года) прививку от гриппа. Хотела привить импортным препаратом, но педиатр убедил, что лучше отечественный. Дескать, для детей, часто болеющих ОРВИ, он подходит больше. И только потом прочла исследование про эту вакцину. Оказывается, препарат не защищает от гриппа и имеет больше побочных эффектов, чем другие. Зачем мне его навязали?

Марина, Санкт-Петербург

Вакцинация, проведенная своевременно, а именно до начала предполагаемой эпи-

демии гриппа, позволяет снизить уровень заболеваемости почти в 2 раза, уменьшает количество тяжелых и осложненных эпизодов заболевания. Но она не гарантирует, что ваш кроха и вы сами не заразитесь гриппом. Эффективность всех имеющихся на рынке вакцин приблизительно одинаковая. Отличие отечественной вакцины «Гриппол плюс» в несколько меньшем количестве антигена и наличии в составе полиоксидония, выступающего в роли адьюванта, стимулирующего естественный иммунный ответ, что, по сути, повышает эффективность вакцины. Если ребенок хорошо перенес процедуру, не беспокойтесь.

Мыть или не мыть?

? Купила пятимесячному ребенку прорезыватель. И вот читаю в инструкции, что его нельзя стерилизовать, погружать в воду, а только протирать тряпочкой, смоченной в мыльной воде... Неужели этого достаточно?

Анна, Москва

Прорезыватели малыши все время держат во рту, и поэтому такие приспособления изготавливают из натурального, не причиняющего вреда каучука (латекс). Для окраски применяется нетоксичный пищевой краситель. Предметы нуждаются в регулярной обработке. По санитарным нормам перед началом эксплуатации их моют с мылом, держат 15 мин. под проточной водой (37 °С) и высушивают. Допускается стерилизация холодным способом в стерилизационной жидкости. Высокие температуры, кипячение нарушают структуру материала, что вредит малышу.



Большой выбор

? Помогите выбрать пеленку! Про то, что нельзя тугое пеленание, я знаю. Но мой малыш сам будит себя ручками, поэтому хочу их прикрыть. Производителей очень много, цены разные. Какую выбрать?

Ольга, Темников

Несколько советов:
Материал. Только 100% хлопок, бамбук или их смесь. **Гипоаллергенность.** Без красителей и примесей. **Воздухопроводимость.** Пеленка должна хорошо проводить воздух, чтобы не появились опрелости. **Теплота.** Чем выше температура воздуха, тем тоньше пеленки. Различают тонкие (бязь, маркизет), средние (2-слойный муслин, тонкий трикотаж, ситец) и теплые (фланель, 3–4-слойный муслин).

Атравматичность. Мягкая, швы хорошо обработаны, без украшений и рюшей. **Быстрота и удобство пеленания.** Удобнее пеленки-коконы (на липучках, на молнии или с другой конструкцией). Если нужна универсальная пеленка, выберите обычный формат.

Бюджет. Самые дорогие пеленки (бамбуковый муслин и муслин из органического хлопка, премиум-фланель и коконы премиальных марок) имеют лучшие характеристики мягкости, гипоаллергенности, продуваемости и пошив. Самые дешевые ситцевые или фланелевые.



Приступ кашля

? Есть ли какие-то лайфхаки по устранению приступа сухого кашля у детей? Дочери 2 года. Вчера заснула только в 6 утра. Всю ночь кашляла до рвоты. Постоянно переодевали. Днем то же самое. Педиатр был, скорая приезжала. Как-то снимали приступ. Каждая ночь – это прям самое страшное время для меня. Как начнется приступ кашля, так не остановить, как пройдет, – спит спокойно. Что делать?

Яна, Псков

Причин приступообразного сухого кашля у детей может быть множество:

коклюш;
микоплазменная и хламидийная инфекции;
бронхиальная астма;
гастроэзофагеальный рефлюкс;
острый трахеит и т.д.

Заочно невозможно давать никаких рекомендаций, так что основная задача показать ребенка пульмонологу.

Железный человек

? В составе вакцин есть ртуть и другие тяжелые металлы. Расскажите, пожалуйста, как они выводятся из организма ребенка?

Инга, Смоленск

Идеальная вакцина высокоэффективна и безопасна, поэтому в ее составе есть неспецифические иммуностимуляторы, например, нерастворимые соли алюминия (только в инактивированных вакцинах). Алюминий – один из самых распространенных в природе металлов – присутствует в организме (головной мозг – 0,02 мг/г, легкие – 0,59 мг/г), поступает с водой и пищей, содержится в грудном молоке (0,01 мг/мл), применяется в качестве лекарственных препаратов (антациды). Случаи интоксикации алюминием связаны с пищей, водой или вдыханием алюминиевой пыли. Для безопасности вакцины обязательны консерванты (антибиотики, тиомерсал ртути). Ртуть тоже в незначительных количествах есть во всех тканях и органах организма (0,3–2,0 мг/кг), и даже в крови новорожденных. Тиомерсала ртути в вакцинах ничтожно мало – 0,3–0,5 мкг на дозу. На сегодняшний день нет исследований, подтверждающих системное токсическое действие этого соединения.



14 ИГР С МЯЧОМ

Мяч – одна из самых важных и любимых игрушек в жизни каждого ребенка. С ним можно придумать массу развлечений – как на улице, так и дома!

Мяч развивает много полезных навыков у ребенка. Среди них не только сила и ловкость, но и память, внимание, воображение, мышление. Конечно, чем младше малыш, тем проще игры, подходящие ему. Так и должно быть – в мини-тренировках надо идти от легкого к сложному, периодически повторяя пройденное.

РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ (0–1 год)

За первый год жизни ребенок совершает огромный скачок в развитии, особенно это касается двигательных навыков. Он учится держать головку, переворачиваться, сидеть, вставать, ходить... Кроме того, малыш осваивает более мелкие движения: берет предметы одной или двумя руками и кидает их, перекладывает из руки в руку и стучит ими по другим поверхностям, засовывает и вынимает и т.д. В игре с мячом вы сможете крохе отработать доступные ему в этом возрасте навыки. А именно: научить его катать мяч, ловить его, кидать в определенном направлении.

1. Пицалки

С 3 месяцев ребенку пора предлагать резиновые мячики-пицалки от 5 до 15 см в диаметре. Мяч в виде мордочки животного развивает познавательную функцию: знакомит с животным (как зовут, какого цвета, как «говорит») и его частями (головой, глазками, лапами, иголками и т.д.). Хорошо, если игрушки имеют неровную поверхность, например, выступы

**ИНТЕРЕСНЫЙ ЭТАП
В ИГРАХ НАСТУПАЕТ,
КОГДА МАЛЫШ
УЧИТСЯ ЛОВИТЬ
И КИДАТЬ МЯЧ.**



Это важно!

Даже очень занятые родители, которым некогда вникать в тонкости тех или иных развивающих занятий, могут выкроить в своем напряженном графике 10–15 минут для одной из игр в каждой возрастной категории. Дело за малым – приобрести хороший мяч, а лучше несколько!

ШКОЛА ЛОВКОСТИ (1–2 года)

Улучшаются координация и точность движений, малыш быстрее справляется с заданиями. Теперь он может кинуть мяч вам в руки и поймать его самостоятельно, попасть по мячу ногой, кинуть его на пол и поймать с отскока, собрать игрушки в корзинку. Помимо этого улучшается память и внимание, начинает развиваться воображение и логика.

3. Лови-бросай!

Как правило, после года кроха уже уверенно держится на ногах. Пора научить его кидать и ловить мяч. Для этой цели подойдет обычный резиновый мяч среднего размера (от 12 до 25 см в диаметре). Лучше кидать мяч с небольшого расстояния (от 50 см до 1 м) на уровне животика ребенка. Вначале можно даже вкладывать мяч в ручки малыша или делать дистанцию минимальной (10–20 см), чтобы он понял принцип игры и почувствовал уверенность от успешности своих действий. Потом задания можно усложнять: увеличивая расстояние, меняя направление и высоту полета мяча, кидая одной рукой или с отскоком, сбоку или из-за спины, снизу или из-за головы.

4. Собираем урожай

Примерно в 1 год 3 месяца малыши уверенно ходят и умеют захватывать предметы при помощи большого и указательного пальца. Кроме того, они обожают собирать и складывать

в форме иголок или округлые выемки, что поможет развивать тактильную чувствительность пальцев. Важно помещать мяч на доступное расстояние (20–50 см) либо давать в руки малыша, помогая ему захватить игрушку одной или двумя руками.

2. Перекати-поле

С 6 месяцев малыш начинает сидеть, а значит, появляется возможность,

сидя друг напротив друга на близком расстоянии, покатать мяч. Играть можно и втроем с двумя взрослыми, когда один сидит перед малышом лицом к нему, а другой вплотную за ребенком, поддерживает его и помогает ловить и катить мячик, взяв своими руками его ручки. Постепенно малыш освоит движения и сможет катать «колясок» сам. В ходе этой игры развивается координация движений



более мелкие предметы в емкости. Самое время предложить непоседливому крохе «собрать урожай». По квартире или на детской площадке разбросайте на небольшом расстоянии друг от друга 5–10 мячей для пинг-понга. Дайте ребенку пакет, сумку или корзинку и попросите собрать мячики.

5. Кто первый?

Для игры нужно несколько человек. Проводится линия. Дети стоят рядом друг с другом у линии, не заступая за нее. Мяч кладется за 3 м от линии. По команде («раз, два, три!») дети стартуют по направлению к мячу. Побеждает тот, кто первый добежит и дотронется до него. Малышей можно расставлять и по кругу, а мяч класть в центр, чтобы расстояние было равным и никто никому не мешал.

6. Имена

Иногда нужно занять несколько двухлетних карапузов. Взрослый – ведущий. Поставьте малышей в круг или по линии, называйте одно имя перед тем, как кинуть мяч. Малыш должен поймать мяч, если его имя совпадает с названным. И оттолкнуть мяч, если названо «чужое» имя. Игра учит взаимодействию, ловкости.

ПЕРВЫЕ ЭСТАФЕТЫ (2–3 года)

Малыш продолжает отрабатывать точность движений, может выполнять действия более быстро. Ему становятся доступны сложные синхронные движения, понимание правил.

7. Лягушата

Сначала можно просто научить ребенка прыгать, сидя на мяче, – «по-

играть в лягушонка». Малыш садится на резиновый мяч (диаметром от 20 до 40 см), придерживает его руками и скачет на одном месте. Затем вперед-назад и в стороны. Когда такой вид передвижения им освоен, можно провести эстафету. Отмечаются две точки (линии), расстояние между которыми 2–4 м. По свистку малыши начинают движение, пока не преодолеют намеченное расстояние. Эта игра тренирует координацию движений и вестибулярный аппарат.

7. Собачки

Играть можно втроем. Водящий (он же «собачка») должен поймать или перехватить мяч, который два других игрока кидают друг другу. Игра развивает внимание, ловкость, быстроту реакции, мышление.

8. Сбивалки

Для игры нужно поставить какой-нибудь предмет (например, перевернутое вверх дном ведро), отойти на расстояние 1, 2, 3 или 4 м, отметить линию и катить мяч так, чтобы он



РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА
WWW.2MM.RU/RAZVITIE

Статьи из прошлых номеров журнала вы найдете на сайте 2mm.ru в разделе «Развитие ребенка».



Командные игры с мячом развивают коммуникабельность ребенка.

рядом с ребенком, показывая, что нужно делать. Это упражнение развивает и точность движений ног.

УЧИМСЯ, ИГРАЯ (3–4 года)

В этом возрасте малыши активно расширяют свои познания об окружающем мире. Поэтому в подвижные игры стоит добавить «интеллектуальный компонент» для развития сообразительности.

10. Городки

Потребуется кегли (пластиковые из набора для детей). Если вы на пляже, то «фигуру» можно построить самим, соорудив из песка кулича при помощи пластикового стаканчика или ведерка. А в качестве «биты» или «шара» – использовать резиновый мяч от 8 до 15 см в диаметре. Так вы поможете малышу концентрировать внимание и более точно определять расстояние до объекта.

11. Картошка

Дети становятся в круг и начинают кидать друг другу мяч. Тот, кто не поймал, садится в центр круга на корточки. Сидящий в центре игрок может попробовать спасти себя и других «выбывших из игры» тем, что поймает летящий мяч. Главное условие, чтобы ловил он его из положения сидя. Разрешается прыгать на корточках. Спасти одного игрока из центра можно, кинув ему мяч со словами: «Картошка, выходи!» Эта игра развивает скорость реакции, ловкость рук.

МОСТИК К ДРУЖБЕ (4–5 лет)

Потребность ребенка в движении сейчас велика. Недостаточная физическая нагрузка не позволяет костно-мышечной системе нормально

развиваться. Плохо владея своим телом, малыш не чувствует уверенности, общаясь с другими детьми. Меньше играя с ними, он меньше двигается. Ваша задача – не допустить этого.

12. Футбол

Установите импровизированные ворота небольшого размера. В качестве штанги можно использовать рюкзак или простые камни. Удобство в том, что играть можно и в одиночку, хотя с родителями или друзьями веселее. В игре развивается точность движений ног, координация, выносливость.

13. Угадай-ка

«Водит» взрослый, играть можно как вдвоем, так и в расширенном составе. Игроки встают по линии. Водящий называет слово (лучше начинать с простого) и бросает кому-нибудь мяч. Тот, кому бросили, должен поймать мяч и объяснить значение слова. Если он такое слово не знает, на помощь приходит другой игрок. Если никто не знает, слово объясняет ведущий. Через несколько раз проблемное слово можно назвать повторно. Это поможет запомнить его значение.

14. Два мяча

Дети встают в круг. Выбираются два игрока, стоящие друг напротив друга (обязательно четное количество игроков). Им дается по мячу. По команде они должны быстро передать мяч соседу, стоящему справа, а тот, в свою очередь, следующему игроку справа от себя. Мяч должен передаваться как можно быстрее. Игра останавливается, когда один из мячей падает или догоняет другой. Далее можно поменять направление движения мяча и пустить его по часовой стрелке. Игра развивает скорость реакций и координацию. □

ПУСТЬ МАЛЫШ ПОПРОБУЕТ ПОПАСТЬ В ПРЕД- МЕТ С НЕБОЛЬШО- ГО РАССТОЯНИЯ.

сбил намеченную цель. Попробуйте разные мячи: и побольше, чтобы ребенку было проще делать движения двумя руками и быстрее научиться, и поменьше, чтобы мяч помещался в одной руке (например, теннисный). Это хорошее упражнение на определение расстояния до предмета, развитие координации и точности движений рук.

9. Пенальти

Можете пробовать с небольшого расстояния попасть мячом в предмет (то же перевернутое ведерко). Вы можете «встать на ворота» сами или быть

Герои любимых

СКАЗОК

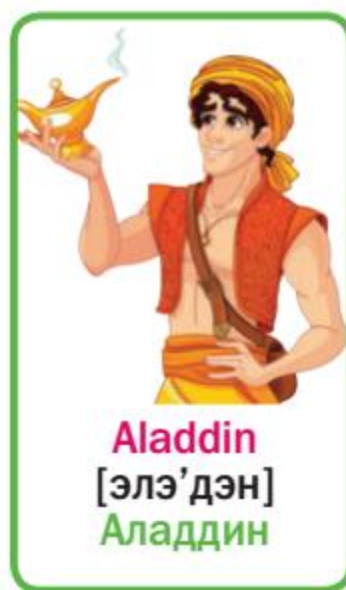


**ЕВГЕНИЯ
БАХУРОВА,**
педагог, магистр
лингвистики,
писатель,
г. Москва

Все малыши без исключения любят слушать, а затем уже и сами читать сказки. И, конечно же, смотреть мультфильмы! Герои любимых произведений становятся лучшими друзьями, и детям так хочется, чтобы Свинка Пеппа или Рапунцель всегда были рядом. Так появляются самые любимые игрушки. Давайте же с ними играть, а также научимся называть их по-английски.

ВОЛШЕБНЫЕ ГЕРОИ И ИГРУШКИ

Герои сказок или мультфильмов, наделенные волшебными способностями, – страсть всех малышей. Сегодня мы узнаем, как они называются по-английски. Действуем последовательно: громко читаем название на английском, переводим на русский, показываем картинку с изображением героя или саму игрушку, если она у вас есть.



ИГРАЕМ И ИЗУЧАЕМ

Все игрушки и герои выполняют различные действия. Мы можем объединить всех их следующими общими фразами, которые станут ответом на вопрос:

– **What do they do?** [уот ду: зэй ду:?] **Что они делают?**

Они могут:

play together играть вместе
[плэй туге'зэ]

talk говорить [то:к]

run бегать [ран]

jump прыгать [джамп]

skip скакать [скип]

sing songs петь песни [син со:нз]

fly летать [флай]

laugh смеяться [ла:ф]

hide прятаться [хайд]

play hide-and-seek играть в прятки
[плэй хайд энд си:к]

eat together вместе кушать
[и:т туге'зэ]

sleep together вместе спать
[сли:п туге'зэ]

draw together вместе рисовать
[дро: туге'зэ]

read together вместе читать
[ри:д туге'зэ]

study together вместе учиться
[ста'ди туге'зэ]

А теперь возьмем любимую игрушку малыша и спросим:

– **What do you do together?**

[уот ду: ю: ду: туге'зэ?]

Что вы делаете вместе?

Ответом могут быть все новые слова. Например, вы можете сказать так:

– **We play, skip, sleep, draw together!**
[уи: плэй, скип, сли:п, дро: туге'зэ]
Мы играем, скачем, спим, рисуем вместе.

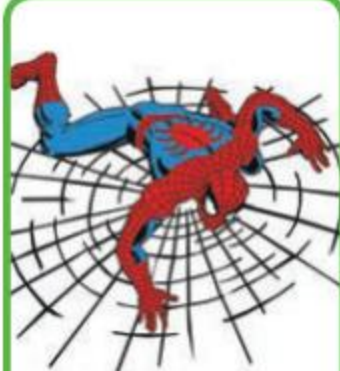
Прекрасно подойдет и общая фраза:

– **We do everything together!**
[уи: ду э'врифин туге'зэ]
Мы всё делаем вместе!

Что, собственно, недалеко от истины, так как дети все свое время проводят вместе с любимыми игрушками.



Batman
[бэ'тмэн]
Бэтмэн



Spiderman
[спа'йдэмэн]
Человек-паук



Sponge Bob Square Pants
[спандж боб скуэ'а пэнтс]
Губка Боб-Квадратные штаны



Snow White
[сно'у уайт]
Белоснежка



the Little Mermaid
[зэ литл мё:'мэйд]
Русалочка



Cinderella
[синдэрэ'лэ]
Золушка

Чтобы запомнить названия, чуть усложним задание. Если у вас есть под рукой данные игрушки-герои, разыграйте мини-диалог:

— Привет! Я – мама./ Я – Аня. А ты?

— Hello! I'm mum./ I'm Ann. And you?

— Хэлоу! Айм мам./ Айм эн. Энд ю?

— Привет!

— Hello!

— Хэлоу!

А я – Король Лев!

I'm Lion King!

Айм ла'йэн кин!

Заменяйте имена и названия героев в соответствии с ситуацией.

ЗАДАНИЕ 1

Слова перепутались. Составь из них названия героев.

man Spider
Mermaid Little
White Snow
The Pooh Winnie
In Boots Puss
King Lion
man Bat

Вы можете написать слова на карточках, разрезав их на несколько составляющих, и предлагать ребенку составить полное имя, помогая с чтением вслух.

ЗАДАНИЕ 2

Какая буква пропущена? Впиши ее.

S M [] R F S

C I N [] E R E L L A

B [] N

P I G L [] T

S P O N G E [] B [] B

A L A D [] I N

B [] T M A N



**МАРИЯ
КОНОВАЛОВА,**
психолог, г. Яхрома



Веселая

СЕМЕЙКА

Иногда родители, пытаясь разобраться во внутреннем мире ребенка, даже не подозревают, что причиной большинства переживаний и проблем малыша являются они сами. Многие он тщательно скрывает, прячет в глубине души и просто не способен рассказать маме вслух. И лишь на бумаге застывают его ежедневные беспокойства и мысли. Вглядевшись в рисунок малыша, каждый родитель может «услышать» все, чем живет его кроха.

Малыши часто рисуют себя, маму, папу или всю семью целиком, и эти рисунки – прекрасная возможность для родителей понять, как малыш чувствует себя в семье, не прибегая сразу к помощи специалистов. Предлагая ребенку то или иное «задание» (в зависимости от того, какую методику вы решили применить), не забывайте, что сам по себе рисунок может дать лишь часть информации. Поэтому взрослому необходимо

внимательно наблюдать за тем, как, что и где рисует ребенок, но делать это незаметно для него. Попросив малыша изобразить что-то, сделайте вид, что его деятельность вас совсем не интересует, займитесь своими делами, обеспечив ему ощущение свободы и непринужденности. Ведь пристальный взгляд мамы или папы заставит ребенка обдумывать каждый штрих, взвешивать свои порывы и бессознательно приукрашивать действительность в вашу пользу.



Чтобы получить максимально достоверный результат, рисующий ребенок должен пребывать наедине с собой и своими мыслями. А вы тем временем отмечайте, с чего он начал свой рисунок, кого нарисовал первым, а кого – последним, на чем остановился дольше, чтобы прорисовать все детали, а что переделывал несколько раз, стирая неудачные варианты? Постарайтесь обратить внимание не только на ход рисования, но и на спонтанные комментарии и эмоциональные реакции, связанные с изображением.

После того как малыш завершил свою работу, уточните некоторые детали. Расспросите, кого нарисовал ребенок, что делают герои рисунка, какое у них настроение, что означают различные дополнительные элементы – зверушки, цветочки и т.д. Постарайтесь, по возможности, избегать прямых вопросов и непременно требовать ответа – ваша настойчивость может вызвать тревогу у малыша и защитные реакции. Часто более продуктивными оказываются наводящие вопросы, например: «Если бы эта птичка оказалась человеком, кто бы это был?», «Если мама будет уходить, кого она позовет с собой?» и т.п. Научившись правильно трактовать данные, которые скрывает в себе рисунок, и информацию, полученную в ходе наблюдения и разговора с ребенком, вы сможете открыть для себя всю гамму чувств, которые он испытывает.



СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ ПОХОЖЕЙ НА МАМУ ВЫРАЖЕНО ЧЕРЕЗ ОДИНАКОВЫЙ ЦВЕТ НАРЯДА И СХОЖУЮ ПРИЧЕСКУ.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Рисунок выполнен спонтанно, по собственному желанию ребенка. На рисунке изображена семья стандартным способом. Ее полный состав свидетельствует об эмоциональном благополучии ребенка. Об этом же говорит и яркое оформление работы, есть солнышко и голубое небо. Однако отделение мамы от всей семьи и от автора рисунка – настораживающий признак. Изображение физического барьера – дерева – между мамой и другими членами семьи отражает тот факт, что эмоциональная энергия между ними из-за чего-то блокируется. Интересна и последовательность изображения членов семьи: первым (что значит, самым близким, любимым) девочка нарисовала папу в зеленой «одежде», затем маму (это самый высокий член семьи – самый авторитетный), себя в красном платье рядом с папой, по другую сторону от него среднего брата, а затем старшего. Видно, что старший брат изображен таким же «большим», как и мама, но далеко от малышки. Возможно, в глазах девочки он воспринимается взрос-



лым, которого надо слушаться, а самые близкие члены семьи, с которыми ей комфортно, – папа и средний брат. Это подтверждается и более тщательной прорисовкой их изображений.

Фигура мамы нарисована достаточно чисто, в радостных тонах, с ресницами и улыбкой. Таким вниманием и украшением образа девочка демонстрирует любовь к маме, а стремление быть на нее похожей выражается через одинаковый цвет наряда и схожую прическу. Однако именно собственное изображение у малышки указывает на некоторое напряжение – в ее фигуре преобладает черный цвет, сильный нажим, зачернение области головы и лица. Вероятно, девочка испытывает дискомфорт от ситуации, когда мама отдаляется эмоционально или физически.

ВЫВОД

Рисунок девочки отражает ее способности к изобразительной деятельности, указывает на хорошее интеллектуальное развитие, подготовленность руки и самоконтроль. В целом рисунок говорит о позитивном настрое ребенка, семья для нее связана с чувством защищенности. Отношения между членами семьи близкие – они стоят рядом друг с другом, держатся за руки. А вот ситуация с мамой вызывает вопросы. Из рисунка видно, что девочка воспринимает маму как самого важного для нее человека, любит ее, однако не чувствует с ней близости. Возможно, мама часто отлучается или занята, а может, высказывает свое желание «побыть одной», а ребенок в рисунке дает возможность маме «отделиться». Скорее всего, такое положение дел вызывает у малышки некоторую тревогу и дискомфорт.

Дорогие читатели, ждем рисунки ваших детей по адресу:
m.zertsalova@konliga.ru.

В сопроводительном письме укажите, пожалуйста, имя и возраст ребенка.



НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ



**МАРИЯ
КОНОВАЛОВА**
психолог, Яхрома

Мы все – и взрослые, и дети – обладаем индивидуальными чертами характера и внешности. Но часто непохожесть на других делает нас объектом слишком пристального внимания окружающих. Как помочь малышу осознать свою индивидуальность и не принимать близко к сердцу неуместные шутки или замечания?

Казалось бы, малыши, еще недавно совершенно спокойно играющие вместе на одной площадке, вдруг начинают задирать друг друга, пытаются обидеть. По данным современных исследований, от нападок и насмешек не застрахован ни один ребенок. Объект для издевательств в детском коллективе может быть выбран случайно, вне зависимости от внешних данных, способностей или социального статуса. Но больше всего достается детям слишком высоким или низким, толстым или худым, с очками или брекетами, иными словами – не таким, как все.

ОНИ ОБЗЫВАЮТСЯ!

Впервые столкнувшись с насмешками, малыши не знают, как реагировать, и очень переживают, а родители недоумевают: почему с их ребенком сложилась такая ситуация? Возможно, все дело в неудачном коллективе и малышу просто не повезло? Или причиной всему детская жестокость? В любом коллективе в какой-то момент может возникнуть зачинщик, который так и будет норовить кого-то задеть. Объединяясь в группы, дети начинают присматриваться друг к другу, выделять различия между собой, но, кроме этого, они начинают «проверять» друг друга, исследовать границы, устанавливать отношения и «играть»: провоцировать, вызывать интересные, с их точки зрения, реакции. Ведь когда один ребенок придумал «дразнилку», а второй кинулся за ним гоняться, – началась очень веселая игра!

Исправить ситуацию получится, только изменив внутреннее состояние своего малыша, его восприятие себя и окружающих. Ну и частично поработав над его особенностями, которые могут быть поводом для дразнилок. Ведь ни «правила» общения в группе детей, ни характер ребенка-обидчика изменить вряд ли удастся.

КАК НЕ НАВРЕДИТЬ?

Безусловно, каждому родителю, видя, как его чадо подвергается насмешкам в детском саду, секции или во

дворе, хочется немедленно исправить ситуацию, защитить, успокоить малыша, пообещать, что этого больше не повторится. Однако, повинуясь эмоциональному порыву, взрослые часто совершают три ошибки, которые способны лишь усугубить ситуацию.

«ПАПА ВАМ ПОКАЖЕТ!» Некоторые родители спешат сами вступить за своего ребенка. Наказать обидчика (отругать задиру, выяснить отношения с его родителями, высказать претензии воспитателю и потребовать принять кардинальные меры и т.д.).

«Я ТЕБЯ СПАСУ!» Другие стремятся всеми силами оградить малыша от неприятной ситуации (забирают из детского коллектива или переводят в другое место, утешают и компенсируют расстройство шоколадкой). Однако и та и другая позиция взрослого не помогает решить проблемную ситуацию, ребенок остается в роли жертвы и привыкает перекладывать ответственность за события своей жизни на родителей, а потом и других.

«ВСЕ САМО ПРОЙДЕТ». Родители не придают значения проблемам малыша, считая их пустяковыми и не стоящими внимания: «Подумаешь, обозвали! Не обращай внимания, ты все равно самый лучший!» Не получив поддержки родителей, малыш остается с ними один на один, замыкаясь в себе



ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ ПОЛУЧИТСЯ, ТОЛЬКО ИЗМЕНИВ ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО МАЛЫША.

ВСЕ ПОПРАВИМО

Исходя из повода насмешек, можно применить определенный способ реагирования на нападки.

1 Нестандартная внешность.

Она во все времена становилась источником дразнилок. Каждый человек индивидуален, но это понимают взрослые, и они же могут корректировать свой облик с помощью косметики, одежды, обуви, диеты и т.д. Но для малышей-дошкольников эти способы мало приемлемы.

Чем помочь? Важно вовремя научить ребенка принимать свою внешность в позитивном ключе, повышая его самооценку. Пусть малыш знает, что у него не рыжие, а золотые, солнечные волосы, не длинный нос, а императорский профиль. Покажите ему героев мультфильмов или знаменитых людей, обладающих той же особенностью, что и у него. Помогите ребенку превратить обидные прозвища в свои достоинства, гордость. Тогда на «Толстопуз!» он сможет ответить «Хорошего человека должно быть много!», а на «Рыжий-рыжий-конопатый!» – «Меня любит солнце». Не помешает, помимо этого, отдать ребенка в спортивную секцию, где он смог бы обрести уверенность в себе, особенно если его особенно-сти там выгодны. Например, высокую девочку, занимающуюся танцами, с красивой осанкой, походкой и высоко поднятой головой, быстро перестанут дразнить, как и полного мальчика, занимающегося борьбой.

2 Проблемы со здоровьем.

Вторая группа индивидуальных особенностей относится скорее к заболеваниям, нежели просто к внешнему виду. Физиологические проблемы (неправильный прикус, косоглазие или плохое зрение, плоскостопие и т.д.) сами по себе не так часто замечаются детьми дошкольного возраста, но вот предметы, сопутствующие этим проблемам, часто запускают механизм преследования «жертвы». Очки, слуховые аппараты, ортопедическая обувь и корректоры осанки – все это непременно под-

Звездные РОДИТЕЛИ



Илья Авербух, фигурист, хореограф, продюсер, и Мартин (15 лет)

Ребенку важна уверенность в себе, чтобы не бояться быть не таким, как все. У Мартина была проблема неусидчивости. Мы решили, что не стоит навязывать ему занятия, он найдет свое. Так и произошло. Прошлым летом в Сочи он попросил купить ему скейт. И стал кататься, бегать на рампу. Я понял, что сын хочет заниматься серьезно.



Анастасия Гребенкина, фигуристка, и Ваня (9 лет)

У нас с Ваней была проблема агрессии с детства. Этим он отличался. Я помню, ему было 3 года – и он просто ходил и бил всех. Посоветовалась с психологом, и он сказал, что ребенку очень важно объяснять, что нельзя наносить вред себе и окружающим людям, а все остальное можно делать. Я так и сделала. В общем, мы это пережили и забыли.



УЗНАТЬ ВСЕ

Побеседуйте в игровой форме с самим малышом. С совсем маленькими детьми поможет наладить открытый диалог мягкая игрушка, через которую можно обыграть сложные ситуации. А потом, вместе с ребенком, подумать о способах выхода из них.

черкивается маленькими задирами, особенно если сам малыш чувствует себя не таким, как все, ущемленным. **Чем помочь?** Нужно формировать у ребенка адекватно высокую самооценку, найти сферы, в которых малыш был бы успешен. Не повредят развивающие занятия и кружки, в которых ребенок смог бы проявить себя и найти единомышленников. Особенно тщательно подбирайте аксессуары, необходимые ребенку: они должны быть красивыми, модными и удобными. И не забывайте сами относиться к ним, как к ценности, оригинальной новинке. Сегодня позиция детей по отношению к таким аксессуарам уже заметно меняется

Эти монстрики

Почему детей тянет издеваться над слабыми? К насмешкам их подталкивают особенности возраста: неумение поставить себя на место другого человека, повышенная восприимчивость к отличиям других на общем фоне, несформированность моральных норм. Но это свойственно не всем.

в положительную сторону. Так, например, многие девочки сами просят поставить им брекеты, потому что они воспринимаются как украшение на зубы. Если же вы чувствуете, что ребенок подавлен и тяжело переносит общение со сверстниками, помогите ему выразить свои эмоции и ослабить напряжение, провоцируя его агрессивность. Поиграйте с ним в обзывалки, устройте бой подушками, научите повышать голос и уверенно говорить: «Нет!». А обидчика может привести в замешательство попытка спокойно объясниться. Пусть малыш покажет нестандартную и «взрослую» реакцию – небрежно пожмет плечами и громко спросит: «Что ты привязался к моим очкам? Ты хочешь меня обидеть? Интересно, почему?». Иногда физиологические особенности, которые высмеиваются у ребенка, носят более серьезный характер (например, энурез, заикание, тики). В таком случае необходимо обратиться за помощью к специалисту.

3 Характер и способности.

Кроме того, дети быстро подмечают особенности поведения и характера, таланты друг друга. И те индивидуальные черты, которые вырываются за рамки привычного, «среднего», часто начинают высмеи-

ваться. Тугодум, застенчивый, плаксивый, слишком правильный... Даже одаренные дети часто становятся объектом недружелюбного отношения.

Чем помочь? Нелишним будет формирование у малыша навыков взаимодействия со сверстниками: делиться, адекватно реагировать на поражение в игре, не противопоставлять себя другим, дожидаться своей очереди, уступать... И все это без выражения чрезмерных эмоций. Помогите малышу справиться с приступами обиды, даже если его активно провоцируют. Для этого существуют разные техники, например, представлять себя большим-большим существом, смотрящим сверху вниз на маленького задиру. Разыгрывайте проблемные ситуации на игрушках, давая ребенку возможность выбрать лучший способ действия. Самостоятельно организуйте развлекательные мероприятия с детским коллективом, в котором находится ваш малыш: экскурсии, праздники на природе, пригласите к себе в гости. В вашем присутствии и обидчики будут вести себя скромнее, и ваш малыш почувствует себя увереннее и спокойнее. К тому же вы сможете направлять процесс детского взаимодействия, помогая ребятам договариваться без ссор. □

Поймать НЕВИДИМКУ!

Физика – это наука, изучающая различные закономерности явлений природы и физических явлений вокруг нас.

Не все из них удастся увидеть воочию – гравитацию, испарение воды и многое другое. Но есть способы сделать невидимое видимым – например, звук. Такой «фокус» мы сегодня и продемонстрируем.

Люди живут в мире звуков. С точки зрения физики звук – это механическая волна, которая возникает в результате колебания. Она распространяется в воздухе и воздействует на нашу барабанную перепонку, и мы слышим звук. Энергия, заключенная в нем, измеряется в децибелах (дБ). Шорох листьев – 10 дБ, шепот – до 30 дБ, громкая рок-музыка – 110 дБ. Самое шумное в мире животное – голубой кит. Он издает звук громкостью 188 дБ, который слышен в радиусе 850 км от него.

Когда звук встречает преграду на пути, то часть звука отражается от нее и возвращается обратно. И тогда мы слышим отраженный звук – всем известное эхо. На реке Рейн в Европе есть место, где эхо отражается 20 раз. И в горах оно хорошо «работает». Там даже, при определенных условиях, обыкновенный крик может вызвать сход лавины. В общем, звук – это сила. А как можно ее увидеть? Попробуем разобраться.

ОБЪЯСНЕНИЕ

Звук из колонки волной проходит по воздуху и бьет по натянутой пленке, которая колеблется, и бумажные шарики подпрыгивают вверх. Чем громче звук, тем сильнее подпрыгивают шарики. Но заметьте, тем и дискомфорчнее вашим ушам, которые воспринимают звуковую волну.

ЭКСПЕРИМЕНТ



1. Надо взять металлическую миску. Затем – отрезать от полиэтиленового пакета кусок, по размеру больший, чем миска. Положить эту заготовку из пакета на миску и завязать веревкой или зафиксировать большой прочной резинкой сверху. Получится такая поверхность, как у барабана.



2. Скатать из салфеток маленькие шарики и положить сверху на поверхность «барабана».



3. Поставить миску вплотную к музыкальному центру (либо магнитофону или колонкам от компьютера). Включить музыку.

4. Шарики начнут подпрыгивать, словно танцевать.



МОДНЫЙ МАЛЫШ

ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

День рождения, поход в гости или в театр, семейная фотосессия – у малыша есть много поводов быть нарядным, но в разной степени.

Поэтому держим его праздничный гардероб «в тонусе».

Платье
Mothercare,
от 3399 руб.





Платье
Mothercare,
от 3099 руб.



Ободок
Lady Collection,
490 руб.



Сумка
Guess,
5290 руб.



Платье
Guess,
7990 руб.

Заколки
Lady Collection,
540 руб.



Балетки
H&M,
799 руб.



Туфли
«Эконика»,
4490 руб.

Для девочек
Сейчас в тренде носить платья с кедами или кроссовками. Если они блестят, это добавляет праздничности образу. Классика в виде черных лаковых туфель тоже актуальна и уместна.



Заколки
H&M,
349 руб.



Джемпер
Il Gufo,
13 250 руб.



Платье
H&M,
999 руб.



Сумочка
H&M,
499 руб.



Кеды
H&M,
1199 руб.



Брюки
Il Gufo,
8100 руб.

МОДНЫЙ МАЛЫШ

Пиджак
Il Gufo,
16 490 руб.



Галстук-бабочка
H&M,
399 руб.



Рубашка
Guess,
4290 руб.



Рюкзак
Zara,
цена по запросу



Брюки
H&M,
749 руб.

Брюки
Il Gufo,
10 900 руб.



для мальчиков

Вельветовые брюки и джинсы всех цветов в сочетании с пиджаками — прекрасный вариант для любого торжественного выхода. А вот галстук-бабочка сочетается только с рубашками.

Кардиган
Mothercare,
от 1599 руб.



Ботинки
H&M,
1499 руб.



Сорочка
Uniqlo,
999 руб.



Свитшот
Guess,
1690 руб.



Джинсы
Gloria Jeans,
899 руб.



Ботинки
H&M,
1499 руб.



Указанные цены могут отличаться от представленных в рознице

Брюки, пиджак
Gucci,
цена по запросу

Как выбрать

УВЛАЖНИТЕЛЬ?

Центральное отопление делает воздух слишком сухим. Малыши на это реагируют беспокойством и ухудшением самочувствия. Улучшить домашний микроклимат поможет увлажнитель воздуха.



Увлажнители по типу парообразования подразделяются на холодные, паровые и ультразвуковые. Чуть особняком стоят «мойки воздуха». Чем же они отличаются друг от друга?

1 ТИП. ХОЛОДНЫЙ УВЛАЖНИТЕЛЬ

Работают холодные увлажнители примерно так. Вентилятор, встроенный в увлажнитель, забирает из комнаты сухой воздух и прогоняет его сквозь пропитанный водой фильтр-испаритель. Обратный воздух из увлажнителя возвращается свежим и насыщенным влагой. В фильтре оседают крупные пылинки и находящиеся в воде солевые примеси, а специальная антибактериальная пропитка, которой обработан фильтр, отвечает за уничтожение вредных бактерий и микроорганизмов. Главное, ежедневно менять в увлажнителе воду, раз в неделю удалять со стенок известковый налет. Саморегулирующаяся работа традиционных увлажнителей в принципе не требует контроля со стороны пользователя: как только относительная влажность в помещении

достигает своего максимума (обычно это 50–60%), процесс испарения сам собой прекращается. И все-таки удобнее в эксплуатации увлажнители, оснащенные гигрометром (показывает текущее значение влажности воздуха) и гигростатом (точно поддерживает заданный уровень влажности). Встроенный гигростат автоматически отключает прибор, когда влажность воздуха достигнет установленного значения, и включает вновь, как только влажность опять понизится.

2 ТИП. ГОРЯЧИЙ УВЛАЖНИТЕЛЬ

Паровые увлажнители используют принцип горячего испарения – вода в резервуаре нагревается до температуры кипения, превращается в пар и сильной струей выходит в помещение. Как только вода испарилась, прибор отключается. Благодаря кипячению пар из увлажнителя выходит стерильной чистоты – все микробы от высоких температур погибают, а соли оседают на стенках бачка в виде накипи, которую при чистке прибора удаляют.

По сравнению с другими своими «собратьями» паровые увлажнители – самые мощные, благодаря чему комнатный воздух насыщается влагой буквально за считанные минуты. Более того, если не контролировать работу парового увлажнителя, он запросто может поднять уровень влажности до 80–100%. Поэтому паровой увлажнитель обязательно должен быть оснащен встроенным гигростатом и гигрометром. К сожалению, функция климат-контроля есть не у всех паровых увлажнителей, а значит, отдельно придется докупать гигрометр и/или внешний гигростат. Существенный минус данного прибора – это температура выходящего из увлажнителя пара: даже на расстоянии 10 см от «носика» он все еще остается довольно горячим и им можно обжечься.

3 ТИП. УЛЬТРАЗВУКОВОЙ УВЛАЖНИТЕЛЬ

Это приборы последнего поколения, многие функции у них автоматизиро-

Зачем «разоряться» на увлажнитель?

Жаркий сухой воздух вреден тем, что он сушит слизистые, из-за чего у малышей в носике образуются корочки, затрудняется дыхание. Если у вас грудничок, ему становится тяжело сосать, он чаще плачет, хуже спит. Пересушенный воздух может стать причиной частых болезней, ведь недостаточно увлажненные слизистые не могут служить надежным барьером на пути микробов и вирусов. Справиться с «засухой» поможет увлажнитель воздуха – небольшой электробытовой прибор, благодаря которому домашняя атмосфера быстро придет в норму.



ваны. Регулируемая интенсивность выхода пара, бесшумный ночной режим работы, датчик опустошения резервуара, датчик загрязнения фильтров, автоотключение при недостатке воды делает увлажнитель очень удобным в эксплуатации. Парообразование происходит так: вода, попадая на вибрирующую с высокой частотой мембрану, дробится до состояния водяной пыли и выдувается наружу. Однако вместе с водой расщепляются содержащиеся в ней соли и примеси, которые белесым налетом могут оседать на мебели. Чтобы этого не происходило, в увлажнителях используются смягчающие воду картриджи, дистиллированная либо хорошо очищенная кипяченая вода, а сам прибор должен всегда поддерживаться в чистоте.

4 ТИП. МОЙКА ВОЗДУХА

Такие приборы, как «мойка воздуха» и «климатический комплекс» в качестве увлажнителя, работают по тому же принципу холодного естественного испарения, что и традиционные увлажнители. Но в отличие от них они не только насыщают воздух влагой, но и очищают его и делают свежим, словно после дождя.

Обычно «мойка воздуха» представляет собой усовершенствованный увлажнитель-очиститель воздуха со встроенным ионизатором и дополнительной функцией ароматизации. Проходя через специальную систему пластиковых дисков, воздух освобождается от бытовой пыли, аллергенов, неприятных запахов и насыщается влагой. Ионизирующий серебряный стержень обеззараживает и дезинфицирует «рабочую» воду в «мойке», уничтожая бактерии и вирусы. «Мойка» работает в автоматическом режиме – надо лишь задать нужные параметры и примерно один раз в три дня менять воду и раз в неделю промывать диски.

В климатических комплексах наряду с холодным увлажнением воздух проходит многоступенчатую очистку от бытовых загрязнений, аллергенов, вирусов и запахов. Прибор оснащен целой системой фильтров и в расходных материалах не нуждается.

Какой бы вы увлажнитель ни выбрали, главное – помнить: электроприбор, даже в виде забавной черепашки или зайки, не является игрушкой. Родителям надо за этим строго следить, чтобы малыш не нанес вред своему здоровью. Удачной покупки! □

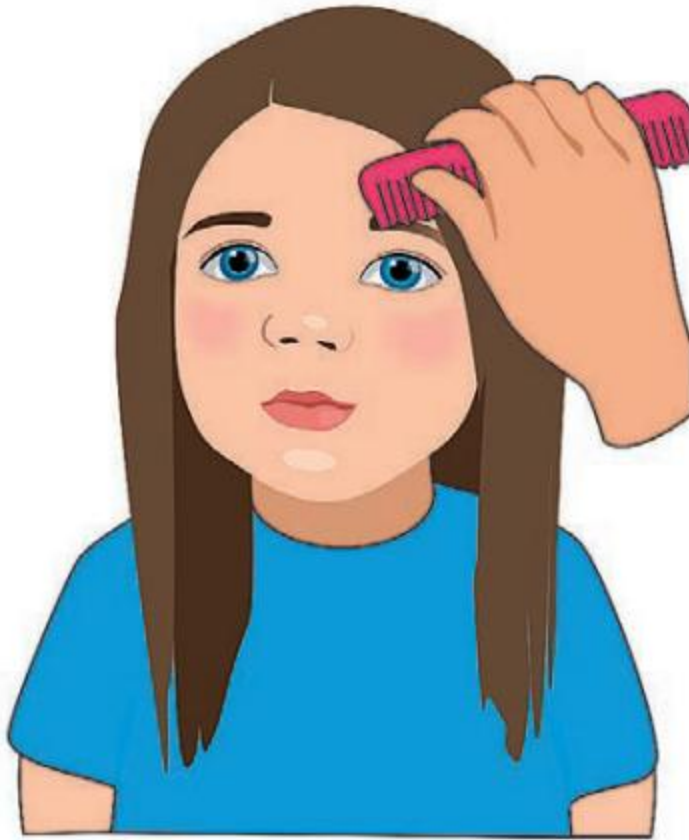
Французская Косичка

Когда у дочки длинные волосы, это здорово. Можно придумать много интересных причесок для любого настроения и повода. Сегодня мы будем плести эффектную косичку, которая хороша и для садика, и для похода в гости.

Сначала нужно подготовить «парикмахерский инвентарь». В наличии должна быть щетка-лопата, которая благодаря своей форме и большому количеству зубцов легко и тщательно расчесывает даже самые запутанные волосы и снимает статическое электричество. Также понадобится расческа-хвостик – узкая расческа с частыми

зубцами на длинной «ножке». Она используется для выделения прядей и проборов. И, конечно, не забываем о красивой резиночке, чтобы закрепить получившуюся косичку. Теперь о самой прическе, которую мы собираемся делать. Она называется вывернутая французская коса, выглядит очень эффектно и при этом аккуратно. Ведь волосы должны не

только украшать, но и не мешать ребенку, т.е. не лезть в глаза и не растрепываться долгое время, особенно если речь идет о пребывании в детском саду с раннего утра до вечера. Наша косичка подойдет как для повседневности, так и для праздничных мероприятий. Итак, расчесываем девочке волосы и приступаем к основной части.



1. Сначала надо представить себе, где обычно делается пробор посередине. И от этой воображаемой линии требуется сделать отступ на 3–4 см в сторону. Там делаем аккуратный пробор и на теменной зоне выделяем три пряди.



2. Крайнюю слева прядь держим левой рукой между большим и указательным пальцами. Другой рукой держим среднюю прядь (между большим и указательным пальцами) и крайнюю справа (между средним пальцем и указательным). На самом деле вы сами почувствуете, как придерживать волосы, и столь подробная инструкция – это скорее перестраховка.



3. Перекидываем прядь справа налево под среднюю прядь. Ключевое слово здесь – «под». Именно так будет достигаться объем и выпуклость косички. Не перепутайте. Иначе придется переплести.



4. Аналогично работаем с левой прядью – перекидываем слева направо под среднюю прядь.



5. Продолжаем плести, каждый раз делая подхват с левой и правой стороны, постепенно задавая косе диагональное направление. Таким образом продвигаемся к противоположной стороне головы. Косичка визуально обхватывает голову.



6. У нас получается пышная, выпуклая коса вокруг головы – ближе к нижнему краю. Закрепляем ее резиночкой. Чтобы коса смотрелась объемной, вытягиваем края прядей при помощи расчески-хвостика. Готово!

**Vegas City Hall**

м. Мякинино, 66 км МКАД

Тел.: + 7 (499) 550-0055

5, 6, 19, 20, 26, 27

МЮЗИКЛ**«ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА»**

История про храброго и доброго Аладдина и его джина любима во всех частях света. Представление для всей семьи «Волшебная лампа» раскрывает арабскую сказку под другим углом. Пять десятков артистов, среди которых призеры цирковых фестивалей, ведущие вокалисты столичных мюзиклов и театральные актеры, превратят ее в притчу, где добро и любовь побеждают зло.

**Театриум
на Серпуховке**

ул. Павловская, д. 6

Тел.: +7 (495) 636-27-02

18, 19, 20 октября

**«ВОЛШЕБНАЯ МЕЛЬНИЦА
САМПО»**

Мистика Севера... Вольные ветры, блуждающие по тундре меж сопкок, несущие отзвуки шаманского пения. Или это пение птиц? Или крик зверя? Здесь точно какая-то магия! Повествование, наполненное невероятными описаниями природы, удивительными мифическими героями и их смелыми поступками театр украсил этнической музыкой, исполняемой оркестром прямо на сцене.

**Детский музыкальный
театр имени Н.И. Сац**

пр-т Вернадского, д. 5

Тел.: +7 (495) 120-25-15 (доб.1)

19 октября

ОПЕРА «ЗВЕРООПЕРА»

Озорные звери – герои «Зверооперы» – дружат и ссорятся, любят и враждуют, шутят, грустят, огорчаются, веселятся – и все это под искрящуюся музыку, услышав которую просто невозможно не полюбить оперу.



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Санкт-Петербургский театр «Мюзик-Холл»

Александровский парк, д. 4
Тел.: + 7 (812) 232-9201

28 октября

«ПУТЕШЕСТВИЕ НИЛЬСА С ДИКИМИ ГУСЯМИ»

История о том, как грубый и непослушный мальчик Нильс, который всех обижал, сам превратился в маленького и беззащитного человечка. На помощь Нильсу приходит гусь Мартин. Вместе они совершают путешествие в чудесную страну Лапландию. Только преодолев испытания, научившись сопереживать чужим невзгодам и обретя доброе сердце, Нильсу удастся разрушить заклятие и вернуть свой обычный облик.



НОВОСИБИРСК

Новосибирский музыкальный театр

ул. Каменская, д. 43
Тел.: +7 (383) 224-5459

27 октября

«СКАЗКА ПРО ЗОЛУШКУ»

Музыкальная сказка по мотивам сказки Шарля Перро. История о маленькой девочке, доброй, приветливой, милой, которую так невзлюбили мачеха и сестры. Бедную падчерицу заставляли трудиться с раннего утра до позднего вечера, а спать ей приходилось рядом с золой. Оттого-то и прозвали ее Золушкой...



ЧЕЛЯБИНСК

Челябинский государственный театр кукол им. В. Вольховского

ул. Кирова, д. 8
Тел.: +7 (351) 791-6604

2 октября

«МЕЧТА МАЛЕНЬКОГО ОСЛИКА»

Это история про маленького мечтателя Ослика, который хотел быть чудесной, летающей и парящей над землей бабочкой. Он стремился к своей мечте изо всех сил и даже покинул родной дом и любящих его маму, папу и бабушку. На пути к мечте Ослик встретил добрых и не очень добрых героев...



МУЛЬТИКИ



«ЭВЕРЕСТ»

(с 3 октября)

Путешествие на самую высокую точку мира? Что может быть круче! Так решает Лу, когда случайно находит огромное, но очень милое чудовище посреди шумного мегаполиса на крыше многоквартирного дома в центре Шанхая. Пусть их преследуют ученые из сверхсекретной лаборатории, зато ее новый друг умеет смешить и творить чудеса.

Лу уверена, что поможет дружелюбному йети вернуться домой – на Эверест.



«НИНДЗЯ В КЛЕТЧКУ»

(с 10 октября)

Дядя Стюарт, вернувшись из Таиланда, привозит своему любимому племяннику игрушечного ниндзя в красивом клетчатом костюме и обещает, что этот сувенир поможет ему решить любые проблемы. Оказалось, что странный подарок обладает удивительными способностями и даже способен наказать местного хулигана и забияку, попытавшегося обидеть мальчика. Вскоре кукла рассказала своему хозяину страшную историю и поведала о своей миссии. Аске решает во всем помогать новому другу, и приятелям предстоит пережить немало приключений и побывать в сложных, но порой довольно нелепых и забавных ситуациях.

Bubba

Интернет-магазин одежды для детей.
www.bubbakidswear.ru

Baby Swimmer

Гипоаллергенные моющие средства для уборки в детской и уходу за детскими вещами.
Тел.: +7 (495) 589-86-58
www.babyswimmer.ru

Libero

Детские подгузники и трусики.
www.libero.ru

LAPINHOUSE

г. Щелково, ул. Шмидта, д. 1
Тел.: +7(903) 014-92-45,
+7(903) 014-72-95
www.lapinhouse.com

Pampers

Детские подгузники.
www.pampers-gorodok.ru

«Ранний старт»

Самые необходимые товары для развития детей.
Тел.: +7 (495) 703-08-11
www.r-start.ru

Maman

Радио- и видеоняни, весы, молокоотсосы, подогреватели, стерилизаторы, термометры.
www.maman.su

Коляски Maxima

Тел.: +7 (495) 956-39-07,
+7 (499) 157-72-06
www.stroller-be.ru

Обувь Ecco

ecco-shoes.ru

«МОЕ СОЛНЫШКО»

Косметика по уходу за детьми с первых дней жизни.
www.msbaby.ru

Клиники «Ясный взор»

Москва, станции метро:
«Проспект Мира» («Сухаревская»), ул. Гиляровского, д. 10, стр. 1;
«Сокол», ул. Часовая, д. 25;
«Бауманская» («Комсомольская»), ул. Бакунинская, д. 94, стр. 1;
«Бульвар Дмитрия Донского», ул. Знаменские Сады, д. 7, к. 1;
«Братиславская», ул. Новомарьинская, д. 15;

«Юго-Западная», ул. Главмосстроя, д. 4, к. 2;
«Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 10;
«Петровско-Разумовская», Бескудниковский б-р, д. 32, к. 5.
Тел.: +7 (495) 921-37-72;
Калининград, ул. Клиническая, д. 74.
Тел.: +7 (4012) 697-661
www.prozrenie.ru

Интернет-СМИ

«Мама и малыш» представляет родителям современные знания и практические советы о беременности, родах, уходе за малышом, его развитии. А также конкурсы, форум и консультации экспертов на сайте www.2mm.ru.

мама ЖУРНАЛ
и МАЛЫШ
представляет:

новое на сайте
2mm.ru

Малыш ▾

Мама ▾

Стиль жизни ▾

Мамина шпаргалка

Новости

Сервисы ▾

**МНЕНИЕ
ЭКСПЕРТОВ**

**ПРАКТИЧНЫЕ
СОВЕТЫ**

**АКТУАЛЬНЫЕ
ТЕМЫ:
ПРОСТО
И ДОСТУПНО**





КНИГИ для семьи



«Веселый день» 2+ ДЖОРДЖ Д., РИББОН Л.

Это книга-тренажер для развития мелкой моторики. Малышам она понравится, ведь они сами смогут «делать историю». Надо подбирать верные детали из войлока для иллюстрации и расставлять их по местам. Ребенок учится делать хват пальчиками, брать детали разного размера и формы, ощупывать ткань, играть в пальчиковые игры.

М.: «Мани, Иванов и Фербер», 2019.



«Конни у зубного врача» 3+ ШНАЙДЕР Л.

Еще одна книга из серии про взросление девочки Конни. Ассоциируя себя с героиней, малыш проживает ее историю, познает мир. Сейчас ребенок вместе с Конни попробует победить свой страх перед зубным врачом, узнает, как все устроено в кабинете у стоматолога, вспомнит, почему не надо есть сладкое на ночь, и научится чистить зубы.

М.: «Альпина Паблишер», 2019.



«Пушистые малыши» 3+ РИХА С.

Сюзанна Риха – известный австрийский художник, натуралист и автор развивающих детских книг. Ребенок узнает, что кролики появляются на свет без шерсти, лисы рождаются не рыжими, а серыми, барсучата впадают зимой в спячку, а аисты зимой улетают на юг. А еще здесь есть истории дружбы малышей со зверятами.

СПб.: «Питер», 2019.



«Пес, проглотивший мир» 4+ ДИКМАНН С.

Однажды в цветущей долине появился огромный черный пес. Он ломал деревья, опустошал реки и моря. Пес ел все, что пожелает. Вскоре он проглотил и всех жителей долины! И тогда, окутанные тьмой, звери и птицы решили объединиться и построить новый мир... На иллюстрациях мир дикой природы наполнен волшебством.

М.: «Мани, Иванов и Фербер», 2019.



Дети читают «Ромео и Джульетта» Уильяма Шекспира 6+ МЕДИНА М., КОЛТИНГ Ф.

Книга-гид по художественному произведению очень полезна. Переходя от раздела к разделу, ребенок познакомится с биографией автора, чтобы лучше понимать исторический контекст. Попробует проанализировать, как меняются герои. А в конце – тест на внимательность.

М.: «Альпина Паблишер», 2019.



«Ментальная арифметика» 6+ ВЕНДЛАНД Д.

Многие дети не любят математику, потому что она им кажется трудной. Они просто не занимались с абакусом – специальными счетами. С их помощью ребенок сможет быстро считать в уме, лучше концентрировать внимание, тренировать память. Главное, заниматься регулярно и с удовольствием.

СПб.: «Питер», 2019.



ПИТАНИЕ

ГДЕ И КАК ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ

Питание крохи должно быть разнообразным, а для этого в доме обязательно должен быть определенный запас продуктов. Лучше всего для хранения, конечно, подходят консервированные, но такие продукты малышам давать категорически нельзя. Так как же решить проблему с хранением полезных продуктов?

ПСИХОЛОГИЯ

4 ПРИЧИНЫ ПОЙТИ В БИБЛИОТЕКУ

Когда вы в последний раз были в библиотеке? Смейте предположить, что очень давно. Так уж получилось, что этот храм знаний остался практически не у дел. Самое время навестить туда вместе с малышом! И не думайте, что ребенку рано посещать библиотеку. Там он получит не только новые впечатления, но и хорошую пищу для размышлений. Современные библиотеки предлагают так много опций, что скучно точно не будет!



ЗДОРОВЬЕ

ОТИТ: ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ

Из-за особенностей строения слухового аппарата до 80% детей до 3 лет хотя бы раз страдают от отита. В зависимости от локализации воспаления, отит разделяют на наружный, средний и лабиринтит. Каким бы из отитов ни заболел ваш малыш, нельзя медлить и нужно сразу обратиться к специалисту.

ПЕРВЫЙ ГОДИХОД

СПОРНЫЕ ВОПРОСЫ О ПОДГУЗНИКАХ

Изобретение многоразовых подгузников – это настоящая революция, благодаря которой забот у молодых родителей немного поубавилось. Но несмотря на несомненное удобство, до сих пор среди гула одобрения слышны голоса сомневающихся в пользе этого изобретения. Обоснованы ли эти сомнения или они – лишь следствие увлечения отдельными мамами и папами теорией естественного родительства?



РАЗВИТИЕ

ДОМАШНИЙ СТАДИОН

Развитие физическое стимулирует развитие интеллектуальное. А потому спортивные занятия – один из самых важных факторов не только здоровья, но и умственного развития. И в этом смысле хорошо бы, чтобы возможность для физических занятий возникала у ребенка не от случая к случаю, а была бы постоянно. Для этого организуйте дома импровизированный стадион.

ПРАКТИЧНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ХОЗЯЕК



В новом номере:

- Вкус сезона: Блюда из картофеля
- На каждый день: Пряности в любимых рецептах
- Быстрые рецепты: из фарша
- Продукт месяца: Рисовый уксус
- Барная карта: латте
- Рыбный день: Скумбрия



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ!

<http://www.facebook.com/kpraktikum>

http://vk.com/k_praktikum

<http://k-praktikum.livejournal.com/>

<http://www.odnoklassniki.ru/group/54143505072128>

РЕКЛАМА.
ИНФОРМАЦИОННАЯ
ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ
ЛИЦ, ДОСТИГШИХ
ВОЗРАСТА 12 ЛЕТ.

Электронный журнал
«Мама и малыш»
Традиции, проверенные
временем,
**в современном
формате**



БЕСПЛАТНО!



В новом электронном журнале «Мама и малыш e-mag» привычные статьи «оживают». Теперь журнал можно не только читать, но и слушать, и смотреть видео. Благодаря новым интерактивным возможностям, вы получите еще больше информации о воспитании малыша. А еще сможете, не вставая с места, купить в один клик товары, полезные для мам и крох.

РЕКЛАМА. ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ, ДОСТИГШИХ ВОЗРАСТА 16 ЛЕТ.

▶▶ ЧИТАЙТЕ БЕСПЛАТНО ◀◀

на любом электронном гаджете
и на сайте **MAMS.ru**



«Мама и малыш» – надежный советчик везде с вами!