Март 2015

СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ

PARENTS

WWW.PARENTS.RU

спецпроект

Вся правда о родах

Питание

Как обеспечить малышу хороший аппетит?

Развитие

Нужны ли детям гаджеты?

Психология

ГДЕ МОЯ КУКЛА?

ВАЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВАШЕЙ ДОЧКИ

ISSN 1560-3202
15003
9 771560 320006

PHYTOLASTIL

средство против растяжек
профилактика & коррекция



В течение 35 лет PHYTOLASTIL остаётся неизменным лидером среди средств против растяжек. Благодаря высокой концентрации эксклюзивного растительного комплекса (манжетка, плющ, хвощ) PHYTOLASTIL препятствует появлению растяжек и способствует регрессии уже имеющихся.
Эффективность, доказанная международными тестами, сохранит Вашу красоту во время беременности и позволит оставаться самой красивой мамой после рождения ребенка.

Вы делаете прекрасных детей,
LIERAC делает красивыми мам

ДИАЛОГ С КОЖЕЙ

LIERAC
PARIS

на правах рекламы. товар сертифицирован. продаётся только в аптеках.

Дистрибьютор в России:
ООО «Асэнтус», г. Москва,
ул. Электродная, д. 13.
Тел.: +7 (495) 644-46-13

МАРТ 2015

СОДЕРЖАНИЕ

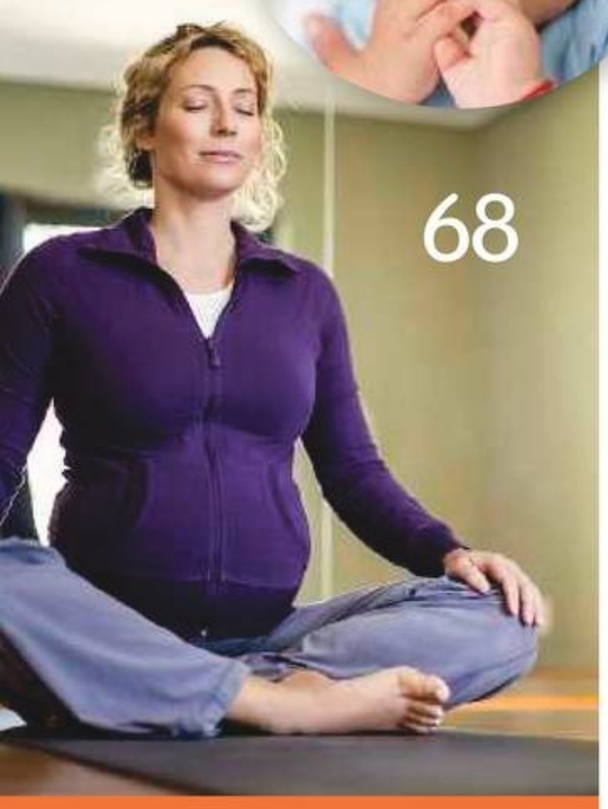




Фото на обложке:
LEGION-MEDIA







6 **Письмо редактора.**
8 **Малыши месяца.**
10 **Детский лепет.**
12 **Гороскоп.**
14 **Звездные родители:** актриса Анна Кормакова.
20 **Родительская практика.**
28 **Новости:** общество, развлечения, книги, CD.

42 Совсем маленький
42 **с 0 месяцев** **Режим дня:** нужен ли он грудничку?

46 Диететика
46 **с 4 месяцев** **Правила введения прикорма.**
48 **с 2 лет** **Осторожно – мед!**
50 **от 0 до 1 года** **За столом.**

52 Покупки
52 **Выбираем молокоотсос.**
56 **Лучшие товары для мамы и малыша.**
130 **В подарок девочке:** настольные игры.
132 **Беби-шоп.** С мамой за покупками.

58 Здоровье и безопасность
58 **Центральная нервная система ребенка.**
64 **Как научить детей питаться правильно?**

68 Спецпроект **Все о родах**
68 **Курс молодой мамы:** готовимся к родам.
76 **Медицинские вопросы.**
84 **Роддом:** от порога до порога.

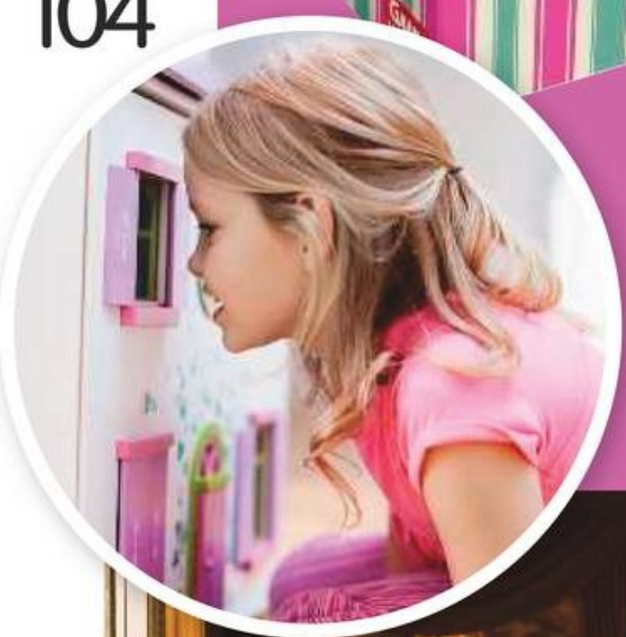
92 Развитие
92 **Воспитываем в ребенке самостоятельность.**

98 Как они растут
98 **Детская «гаджетомания»:** как ее избежать?

104 Психология
104 **Куда ушли куклы:** во что играют современные девочки?

110 Мода / Красота
110 **Новости моды.**
111 **Конкурс.** Я – самая красивая мама!
112 **Театр уж полон.**
120 **На зарядку становись!**
124 **Ухаживаем за чувствительной кожей.**
128 **Косметичка будущей мамы.**
133 **Наши адреса.**







СЧАСТЛИВЫЕ PARENTS РОДИТЕЛИ

РЕДАКЦИЯ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР **Екатерина Владимировна Керова**
ШЕФ-РЕДАКТОР **Евгения Карповская**
АРТ-ДИРЕКТОР **Евгения Балашова**
ДИЗАЙНЕР **Ирина Чудецкая**
КОРПОРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО ФОТОГРАФИИ
Анна Павельева

РЕДАКТОРЫ ОТДЕЛОВ

ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ,
БЕРЕМЕННОСТЬ **Светлана Любошиц**
ПСИХОЛОГИЯ, КАК ОНИ РАСТУТ **Евгения Карповская**
РОДИТЕЛЬСКАЯ ПРАКТИКА, ПОКУПКИ **Анна Аксенова**
НОВОСТИ **Дарья Вейцлер**
КРАСОТА **Марина Орлова**
МОДА, АКСЕССУАРЫ **Роман Гусев**
ФОТОРЕДАКТОР **Елена Жунь**
АССИСТЕНТ ГЛ. РЕДАКТОРА **Анна Аксенова**
КОРРЕКТОР **Алла Данилкина**
РЕДАКТОР САЙТА WWW.PARENTS.RU **Юлия Тренева**
КООРДИНАТОР В ПАРИЖЕ **Эльза Фриджолини**

УЧРЕДИТЕЛЬ

Hachette Filipacchi Presse S.A.(France) Компания
«Ашет Филипаки Пресс С.А.» (Франция).
149, rue Anatole France, 92534 Levallois-Perret Cedex, Paris,
France (149, ул. Анатоля Франса, 92534,
Леваллуа перре Седекс, Франция)

ИЗДАТЕЛЬ И РЕДАКЦИЯ

ООО «Хёрст Шкулёв Медиа». Россия, Москва,
115162, ул. Шаболовка, 31, стр. Б; т. (7 495) 981 3910,
факс 981 3911. E-mail: info@hsmedia.ru
Редакция: Россия, Москва, 107045, а/я 64,
т. (7 495) 981 3910, факс 981 3911. E-mail: parents@hsmedia.ru
Рекламный отдел: т. (7 495) 981 3910;
факс 981 3911; e-mail: adv@hsmedia.ru
ПЕЧАТЬ: ОАО «Полиграфический комплекс
«Пушкинская Площадь», 109548
г. Москва, ул. Шоссейная, 4Д.

«Счастливые родители Parents» – ежемесячное издание. 16+. Журнал для домашнего чтения, посвященный проблемам воспитания детей и взаимоотношениям между детьми и родителями, издается с марта 1998 года. Товарный знак Parents является собственностью компании Hachette Filipacchi Presse S.A. Юридический адрес: 149, rue Anatole France 92534 Levallois-Perret Cedex. Основные акционеры: Matra Hachette Publications Filipacchi. Все права защищены. Категорически запрещается воспроизводить, полностью или частично, статьи и фотографии, опубликованные в Parents. Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Parents не несет никакой ответственности за присланные материалы. Рукописи, не принятые к публикации, не возвращаются.

При обнаружении экземпляра журнала с полиграфическим дефектом просим обращаться по телефону (495) 633 5732 или электронной почте replacement@hsmedia.ru для бесплатной замены в течение 45 дней после выхода номера.

Номер заказа полиграфического издания: 15-0367.
Дата выхода в свет: 13.02.2015.

Copyright ©Hachette Filipacchi Presse S.A., France.
ООО «Хёрст Шкулёв Медиа», Россия, 2015.

Журнал зарегистрирован Государственным комитетом Российской Федерации по печати. Свидетельство № 017027 от 5 марта 1998 года.

Тираж: 105 000. Цена договорная. Подписной индекс 34170.

ДИРЕКЦИЯ

ПРЕЗИДЕНТ **Виктор Михайлович Шкулёв**
ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ **Елена Сотникова**
ИЗДАТЕЛЬ **Екатерина Керова**
КОРПОРАТИВНЫЙ HR-ДИРЕКТОР **Тамара Шкулева**
КОРПОРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО ПРАВОВЫМ ВОПРОСАМ
Юлия Ципилева
СТАРШИЙ БРЕНД-МЕНЕДЖЕР **Евгения Смоловик**
СПЕЦИАЛИСТ МАРКЕТИНГА **Екатерина Алфимцева**
ВЕДУЩИЙ PR-МЕНЕДЖЕР **Елена Дубровская**
МЛАДШИЙ PR-МЕНЕДЖЕР **Дарья Храмова**
КОРПОРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ И IT
Эразм Конюшков
МЕНЕДЖЕР ПРЕПРЕСС **Николай Березников**
ФИНАНСОВЫЙ ДИРЕКТОР **Галина Пятахина**

КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

КОРПОРАТИВНЫЙ КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Татьяна Першина**
КОРПОРАТИВНЫЙ КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Елена Лакатош**
ДИРЕКТОР ПО КОРПОРАТИВНЫМ ПРОДАЖАМ **Наталья Перфилова**
ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ **Ольга Сергодеева**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Ирина Кондакова**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РЕКЛАМЕ **Анастасия Бессонова, Инна Прокопьева**
КООРДИНАТОР ПЕЧАТИ РЕКЛАМЫ **Елена Листвина**
ДИЗАЙНЕР ПО РЕКЛАМЕ **Екатерина Кравец**

ДЕПАРТАМЕНТ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

ДИРЕКТОР **Ирина Маханева**
РУКОВОДИТЕЛЬ ИНТЕРНЕТ-ОТДЕЛА **Мария Устюжанина**
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ПРЕССЫ **Анастасия Кузьминская**
МЕНЕДЖЕРЫ **Анастасия Терехова, Надежда Поторокина,**
Яна Маркина, Анастасия Баринова
ДИЗАЙНЕРЫ **Алена Поботкина,**
Варвара Слугина, Ольга Шуняева

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

КОРПОРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Алексей Абросимов**
т. (7 495) 981 3910, факс 981 3911, e-mail: distribution@hsmedia.ru

Hearst Magazines International

President, CEO **Duncan Edwards**
Senior Vice President, CFO and General Manager
Simon Horne
Senior Vice President, Business Development
Jay McGill
Senior Vice President, International Publishing Director
Jeannette Chang
Senior Vice President, Editorial Director
Kim St. Clair Bodden
Executive Director, Editorial **Astrid O. Bertoncini**

INTERNATIONAL AD SALES HOUSE: LAGARDERE GLOBAL ADVERTISING
10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret, Paris, France.
Claudio Piovesana, Managing Director, tel. (331) 41349069.

Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита – ABC
www.press-abc.ru

HEARST · SHKULEV media

МАГАЗИН

Детский №1

НОВЫЙ САЛОН ЕВРОПЕЙСКИХ ТОВАРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ



БОЛЕЕ 3 500 ТОВАРОВ

• Мебель • Автокресла • Коляски • Электроника • Эко-косметика для мам и малышей

Предъявителю купона —

скидка* 10%

britax römer · britax · BOB · Hartan · Clippasafe · Baby Expert · Geuther · Italbaby · HELAN · ARDO · Bornfree · Angelcare · Potette Plus · TOMY · Miniland · Summer · DIONO

Москва
ул. Алабяна, д.12, к.2
Тел.: +7 (499) 759-33-69

Санкт-Петербург
Большой проспект П.С., д.53
Тел.: +7 (812) 679-02-07

* Срок действия купона – до 30.04.2015 г.

Реклама. ООО «Юц Трейд». ОГРН 1077760970935. Москва, ул. Алабяна, д.12, к.2

ОТ РЕДАКТОРА

Екатерина Керова



ПОВТОРИТЕ ПРАЗДНИК!

Некоторые мои знакомые мужского пола иной раз мрачно вопрошают: зачем коварная особа по имени Клара Цеткин придумала праздник 8 Марта? Куда ведь лучше цветы и подарки дарить так, спонтанно и без повода. А тут – всенародный ажиотаж. На что я отвечаю, что Клара Цеткин вообще-то тут ни при чем. Была ярой феминисткой и цветы не особо жаловала. Но волею судеб этот праздник постепенно превратился в чествование мам, бабушек, жен, сестер... Да, конечно, всегда в высшей степени приятно получать подарки спонтанно и без повода. Но ведь одно другого не исключает. И как радостно в течение нескольких дней наблюдать на улицах и в метро этот самый всенародный ажиотаж – везде цветы, цветы, цветы. Мы, женщины, – настоящие героини. Коня на скаку остановить и войти в горящую избу – самые простые для нас задачи. И один праздник в год в нашу честь – это даже маловато. Еще парочка не помешала бы. Взять, например, рождение детей. Одно это уже самый настоящий подвиг! Именно поэтому мы посвятили большую часть мартовского номера такому знаковому в жизни каждой из нас событию. Ведь как раз дети – это самый настоящий праздник, который всегда с нами.



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЕКАТЕРИНА КЕРОВА

МЫ, ЖЕНЩИНЫ, – НАСТОЯЩИЕ ГЕРОИНИ. МЫ МОЖЕМ НЕРЕАЛЬНО МНОГО, И ОДИН ПРАЗДНИК В ГОД В НАШУ ЧЕСТЬ – ЭТО ДАЖЕ МАЛОВАТО. ЕЩЕ ПАРОЧКА НЕ ПОМЕШАЛА БЫ.

Фото: Борис ЗАХАРОВ. Стиль: Дарья БОГРАД. Визаж и прическа: Максим МАКУХИН@TheAgent.ru
Пальто, PINKO; платье, Alice + Olivia; клатч, Philosophy di Alberta Ferretti; туфли, Caractère; колье, Monsoon.

Fisher-Price®

Развивайся и улыбайся

Радость обучения с мягким, милым другом!



Мягкая подружка — Сестричка Ученого Щенка

Мягкая и милая игрушка, с которой можно учиться в обнимку!

- Отвечает на прикосновение забавными песенками и обучающими фразами, которые знакомят малыша с буквами, цифрами, цветами, частями тела и многим другим!
- Светящееся сердце мигает в такт музыке.
- Создает у малыша ощущение защищенности и поощряет выражение дружеских чувств.

6м+



Сестричка Ученого Щенка

Ученый Щенок

СмейсяИУчись

www.fisher-price.ru

РЕКЛАМА

МАЛЫШИ МЕСЯЦА

МИРОН БОГДАНОВ



5 мес., Сочи

ВАРВАРА КРУГЛОВА



3 мес., Уфа

ВАЛЕРИЯ ПЕТРОВА



5 мес., Курганинск

ВАСИЛИСА САВИНА



6 мес., Москва

АННА ПРУШИНСКАЯ



11 мес., Самара

ЕГОР ФЕДОРОВ



6 мес., Санкт-Петербург

ПОЛИНА ПЛЕСОВСКИХ



3 мес., Тюмень

ИЛЬЯНА ЛЕКОНЦЕВА



8 мес., Ижевск

СТЕПАН ФУРСОВ



4 мес., Рязань

ДИАНА МАНОШКИНА



7 мес., Воскресенск

PARENTS.RU

ПРИСЫЛАЙТЕ ФОТО ВАШЕГО МАЛЫША ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ!

Заполните анкету на сайте журнала по ссылке: baby.parents.ru и загрузите фотографию ребенка*.

* Фото должно соответствовать следующим требованиям: разрешение 300 dpi, размер не менее 5 X 5 см.

ПОБЕДИТЕЛЬ ГОЛОСОВАНИЯ НА BABY.PARENTS.RU

ФЕЛИКС ГАВРИЛЕЦ



5 мес., Кочубеевское



В марте малыши получат в подарок музыкальную игрушку-прорезыватель «Ключики» от Fisher-Price.

МАКАР ЛЕОНОВ



5 мес., Саранск

ПОЛИНА ПУТИЛИНА



6 мес., Уфа

МИЛАНА ТИПАКИНА



10 мес., Химки

КУПОН УЧАСТНИКА

конкурса «Малыши месяца»

Имя малыша_
Фамилия_
Дата рождения_
Пол_
Адрес: индекс_
город/село_
ул._
дом_корп._кв._
телефон_
возраст на фото_

Для участия в конкурсе заполните наш купон, приклейте его к фотографии и отправьте по адресу: Москва, 115162, ул. Шаболовка, 31б, 6-й подъезд, журнал СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ – PARENTS

Внимание! Мы не имеем возможности возвращать присланные на конкурс фотографии.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАПОЛНИТЕ КУПОН

реклама

ОГРН 1027733161095, ООО «МОНЭКС ТРЕЙДИНГ», 125040, г. Москва, ул. Правды, 26.

mothercare

для будущих мам и детей от 0 до 10 лет



Москва • Санкт-Петербург • Воронеж • Волгоград • Екатеринбург • Казань • Краснодар • Нижний Новгород • Новосибирск • Омск • Ростов-на-Дону • Рязань • Самара • Сочи • Сургут • Тюмень • Тольятти • Ульяновск • Уфа • Челябинск • Ярославль • Калуга – скоро открытие. Служба поддержки клиентов 8-499-270-40-40 (Москва), 8-800-250-52-25 (регионы). Вся коллекция и адреса магазинов - на www.mothercare.ru

ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ

ПРИСЫЛАЙТЕ ЗАБАВНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ МАЛЫША ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ!
Заполните специальную форму на сайте журнала по ссылке:
lepet.parents.ru и загрузите высказывание малыша.

– Марина! Ты почему кашу не ешь? Что это за капризы?
– Обычные капризы девицы-красавицы! Толстых красавицев не бывает!

Марина, 4 года 5 месяцев

– Я подумал, что Золушка мне в жены не годится.
– Почему, Павлуша?
– Я же не смогу мусорить. У мужчины много гаек и железочек, а все Золушки считают это мусором.

Паша, 4 года 6 месяцев

– Я в школу не пойду!
– Почему, Максим?
– Потому что я хочу с головой остаться. Тетя Лена сказала, что их Юля от учебы совсем голову потеряла.

Максим, 4 года 6 месяцев

– Где ты так испачкался? Ты что, в грязь упал?
– Ну что ты, бабушка! Если бы я в грязь упал, у меня же даже уши бы испачкались. Я так, чуть-чуть об грязь споткнулся.

Антон, 4 года 5 месяцев



– Мама, я вот подумал – буду все-таки космонавтом. Вот будет у меня жена, будет все время говорить: пропылесось, убери, сходи в магазин... А я не могу – Я В КОСМОСЕ!

Слава, 5 лет

Никита увидел в журнале абстрактную картину:
– Мамочка, что тут нарисовано?
– Это абстракция, каждый в ней видит что-то свое.
– Странно, когда у меня получается такая картина, ее называют каляки-маляки.

Никита, 4 года 5 месяцев

– Муравьи зимой уходят в отпуск. Где-то глубоко под сугробами у них веселая жизнь.

Илья, 4 года 5 месяцев

– Ваня, ешь быстрее, и пойдем в поликлинику.
– Есть быстро нельзя, а то может случиться большой беспорядок. Я поперхнусь, все начнут вокруг меня бегать, водичку давать, по спине стучать, вот тогда мы точно опоздаем!

Ваня, 4 года 6 месяцев

– Бабуля, нарисуй мне на твороге узор вареньем, а то он такой бледный, заболел, наверное. Вдруг я от него заразюсь!

Артем, 4 года 3 месяца

ПОЗДРАВЛЯЕМ

маленького Славу – победителя конкурса остроумия. Приз марта – книга «Крутые факты о яйцах» от издательского дома «Самокат».



– Конечно, мне Колобка жалко, но у него все-таки было приключение: от бабушки ушел, от дедушки ушел, со зверями познакомился. А тут только и делаешь, что ходишь в детский сад и обратно. А жизнь-то проходит!

Максим, 4 года

– Некоторые птицы могут плавать, значит, они не очень птицы, а почти что птицерыбы. Это пингвины и утки.

Валера, 4 года 7 месяцев

рис. Алла Зайкова, фото: Г. КОРДОВСКИЙ, Н.ГУЛАКОВ



НАШ ЛУЧШИЙ* ПРОДУКТ

ГИПОАЛЛЕРГЕННОЕ ПИТАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА ПОСЛЕ ГОДА

nestlebaby.ru
8-800-200-20-55

24/7 Линия заботы Nestlé
Консультации по питанию малышей

Nestlé
Расти Здоровым
с Первых Дней

Идеальной пищей для грудного ребёнка является молоко матери. Продолжайте грудное вскармливание как можно дольше после введения прикорма. NAN® Гипоаллергенный 3 — с 12 месяцев, не является заменителем грудного молока. Требуется консультация специалиста. Товар зарегистрирован. Реклама.
*В линейке детского молочка, маркированного товарным знаком NAN®.
®Владелец товарных знаков: Societé des Produits Nestlé S. A. (Швейцария).

АСТРО БЕБИ

с Ириной Старостиной



Рыбы 19.02 – 20.03

Деткам, родившимся до 2 марта, сложно жить «по правилам». Свою эмоциональность они легко могут выразить в творчестве. Рожденные со 2 по 8 марта – реформаторы. Они любознательны и целеустремленны. Рыбки, родившиеся после 8 марта, более скрытны и обладают живым воображением и прекрасной интуицией. Им более других необходимо чувствовать поддержку родных и близких.

ОВЕН / 21.03 – 20.04

В 1-й декаде присмотритесь к эмоциям маленьких Овнов. Сейчас они могут пережить сильные чувства. С 2 по 16 марта малышам придется проявить себя по-новому, чтобы добиться признания публики. 3-я декада подходит для серьезных дел. Сейчас детки, как никогда, готовы работать.

ТЕЛЕЦ / 21.04 – 20.05

В 1-й половине месяца маленьким Тельцам лучше быть осторожными – вероятны сильные переживания и потери. А во 2-й половине можно не отказывать себе в удовольствиях. Деток хорошо занять творчеством, приобщить к искусству. В конце месяца любые излишества будут во вред.

БЛИЗНЕЦЫ / 21.05 – 21.06

В начале марта юные Близнецы быстро схватывают все новое, особенно по душе им технические игрушки. А вот с 12-го по 22-е детки едва ли достигнут успехов в обучении, сейчас они чаще «витают в облаках». В 3-й декаде Близнецы в своих действиях больше полагаются на интуицию.

РАК / 22.06 – 21.07

Начало марта – идеальное время для того, чтобы приучить маленьких Раков к порядку – например, убирать свои игрушки. Во 2-й декаде малышей ждут неприятные сюрпризы от друзей и знакомых, сейчас им особенно требуется ваша поддержка. В 3-й декаде не стоит предпринимать важных изменений в жизни деток.

ЛЕВ / 22.07 – 23.08

В 1-й декаде везение на стороне Львят, поэтому смело экспериментируйте. Детки жаждут одобрения публики и проявляют изобретательность. С 13-го по 27-е оградите малышей от соблазнов: впоследствии возможны разочарования. В 3-й декаде в общении со старшими Львята проявляют изрядную смелость.

ДЕВА / 24.08 – 23.09

В 1-й половине месяца маленькие Девы легко освоятся в новом коллективе. С 12-го по 22-е детки могут загрустить – не дайте им почувствовать себя «забытыми». Неожиданные неприятности могут принести малышам самые близкие друзья, но в 3-й декаде Девы легко найдут способ повлиять на них.

ВЕСЫ / 24.09 – 23.10

В марте маленькие Весы крайне неусидчивы, займите их активной, «живой» деятельностью. После 17-го детки способны доводить начатое до конца. Отношения с близкими сейчас могут сильно измениться как в лучшую, так и в худшую сторону. В 3-й декаде малыши особенно чувствительны к тактильному контакту.

СКОРПИОН / 24.10 – 22.11

В 1-й и 2-й декадах юным Скорпионам будет трудно оставаться в стороне от коллективных «разборок». Сейчас не лучшее время для посещения с малышами массовых мероприятий. Велика опасность травм и аварийных ситуаций. Зато после 19-го хорошее время для общения и покупок. Можно побаловать деток сладостями.

СТРЕЛЕЦ / 23.11 – 21.12

Со 2 по 16 марта смело привлекайте Стрельцов к делам, требующим энергии и инициативы. Детки могут похвастаться спортивными достижениями. Во 2-й половине месяца малыши радостны, улыбчивы и веселят всех вокруг. Не ограничивайте их потребность в общении со сверстниками.

КОЗЕРОГ / 22.12 – 20.01

Юным Козерогам придется пересмотреть свои «жизненные установки». В 1-й декаде месяца малышей могут раздражать навязчивые комплименты. С 6-го по 19-е они нетерпеливы и вспыльчивы, с 12-го по 20-е погружены в себя и почти не слышат окружающих. В 3-й декаде детки смогут многое сделать на энтузиазме.

ВОДОЛЕЙ / 21.01 – 18.02

В марте маленькие Водолеи своими выходками и беспечностью легко наживут неприятности. Стоит научить их быть более осмотрительными, продумывайте решения и действия деток вместе с ними. Во 2-й половине марта Водолеи любознательны, общительны, падки на все новенькое и хотят «командовать». В этот период велика опасность травм, несчастных случаев, головных болей.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: Леонид ГАМАРЦ

Nestlé®

Главные по животикам



Первый прикорм без проблем!

Начните с наших гипоаллергенных каш:

- они содержат бифидобактерии B_L, подобные тем, что есть в материнском молоке;
- помогают плавно перейти на новую еду;
- понравятся малышам и их животикам.

Узнайте больше на ..... www.nestlebaby.ru

Идеальной пищей для грудного ребёнка является молоко матери. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые шесть месяцев и последующее введение прикорма при продолжении грудного вскармливания. Компания НЕСТЛЕ поддерживает данную рекомендацию. Каша НЕСТЛЕ® «Гречневая гипоаллергенная — моя первая каша» — с 4 месяцев в соответствии с законодательством РФ. Для принятия решения о сроке и способе введения прикорма необходима консультация специалиста.
Узнайте больше о продуктах первого прикорма на www.nestlebaby.ru. Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-200-20-55.
®Владелец товарных знаков: Société des Produits Nestlé S. A. (Швейцария). Товар зарегистрирован. Реклама.

ЗВЕЗДНЫЕ РОДИТЕЛИ
с Екатериной Евсеевой

Анна / Платон

СЦЕНА И ЖИЗНЬ

АННА КАРМАКОВА – АКТРИСА МОЛОДАЯ, НО УЖЕ ЛЮБИМАЯ ПОКЛОННИКАМИ ДРАМАТИЧЕСКОГО ТЕАТРА И МЮЗИКЛОВ. ТЕАТР, КИНО, СЕМЬЯ – НАСКОЛЬКО ВСЕ ЭТО СВЯЗАНО В ЖИЗНИ АННЫ? И ЧТО МОЖНО НАЗВАТЬ ГЛАВНЫМ? ОБ ЭТОМ «С.Р.» РАССКАЗАЛА САМА АКТРИСА, КОТОРАЯ ПРИШЛА К НАМ В ГОСТИ С СЫНОМ ПЛАТОНОМ.

ФОТО: **АНДРЕЙ КОРДОВСКИЙ** СТИЛЬ: **КАТЯ КАТИНИ**

СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ АННА, ВЫ РОДИЛИСЬ В СИБИРСКОМ ГОРОДЕ ТОМСК-7, УЧИЛИСЬ В НОВОСИБИРСКЕ. А КАК ПОПАЛИ В МОСКВУ?

АННА КАРМАКОВА Я была актрисой новосибирского театра «Глобус» и по совету подруги приехала на кастинг мюзикла «Звуки музыки» в Москву. Прошла все туры, и меня утвердили на главную роль – Марии. Так и расталась со своим родным городом, со своим театром и уехала работать в Москву.

С.Р. А КАК ПОПАЛИ В ТЕАТР ИМ. ПУШКИНА?

А.К. Евгений Александрович Писарев – художественный руководитель нашего театра – был режиссером мюзикла «Звуки музыки». После проекта он пригласил меня принять участие в спектакле театра им. А.С. Пушкина «Таланты и покойники» с Сергеем Лазаревым в главной роли. А уже в следующем сезоне я стала штатной актрисой театра. И вот уже третий сезон работаю там. Сейчас, например, играю в премьерном спектакле-мюзикле Питера Экстрома «Рождество О. Генри».

С.Р. ТРУДНО ПРОВИНЦИАЛЬНОЙ АКТРИСЕ СЛУЖИТЬ В ЗНАМЕНИТОМ СТОЛИЧНОМ ТЕАТРЕ?

А.К. Нелегко. Актеры нашего театра в основном учились в московских вузах – большая часть в Школе-студии МХАТ, Щепке, Щуке. И все они уже были связаны чем-то общим. К тому же труппа в любом театре, по сути, семья, а ты приходишь чужим, пытаешься в нее влиться, стать родным. Помогает работа, в ней все и всё познается. Когда мы с какими-то актерами репетируем спектакль, то видимся каждый день, невольно сближаемся... Хотя до сих пор с некоторыми близко не знакомы именно потому, что не со всеми удается поработать. К тому же у меня из трудовой жизни выпало несколько месяцев в связи с рождением сына.

С.Р. А СКОЛЬКО ВЫ ПРОРАБОТАЛИ В ТЕАТРЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ УЙТИ В ДЕКРЕТ?

А.К. Сезона даже не доработала. Кстати, как-то, еще не будучи беременной и даже не задумываясь об этом, пришла к главному режиссеру в кабинет, чтобы посоветоваться по поводу роли, а он мне говорит: «Ну, что ты хочешь мне сказать? Ты беременна?» А я тогда только замуж вышла, и вопрос был вполне уместен. «Да нет, – говорю, – ну что вы!» А уже через несколько месяцев ситуация изменилась. Я вошла в кабинет к Евгению Александровичу со слова-

Визаж и прически: The Agent.ru. На Анне: джемпер, брюки, бусы, все – Emporio Armani. На Платоне: брюки, футболка поло, джемпер, кеды, все – Burberry.


ИНОГДА
Я ПРЕДСТАВЛЯЮ
СЕБЕ, КАК
МОЙ СЫН
ПУТЕШЕСТВУЕТ
ПО МИРУ
В ПОИСКАХ
СМЫСЛА
ЖИЗНИ...

ми: «Я знаю, вы меня будете ругать...» «Ты беременна», –заканчивает за меня он. Я испугалась, а он вдруг и говорит: «Ну и ничего страшного. Мы справимся!» Правда, через неделю позвонил и сказал, что погорячился, сказав, что все хорошо... «Потому как трудности все же будут».

С.Р. И ОНИ БЫЛИ? ДО КАКОГО СРОКА РАБОТАЛИ?

А.К. До последнего. Когда живот уже невозможно стало прятать за широкой юбкой, перестала выходить на сцену. А играла тогда в «Ричарде III», в спектакле, где было много эмоциональных монологов, где я должна была падать на сцене, бегать... В общем с каждым днем играть мне в нем становилось все труднее... А вышла из декрета, когда Платоше еще и двух месяцев не исполнилось.

С.Р. РАССКАЖИТЕ О СВОЕМ МУЖЕ, АКТЕРЕ ВАЛЕРИИ ПАНКОВЕ. ГДЕ И КАК ПОЗНАКОМИЛИСЬ?

А.К. Ой, сейчас буду хвалиться! Мой муж с 2008 года, после работы в театре А.А. Калягина, уехал по приглашению Важди Муавада (канадского режиссера) работать во Францию, а затем в Канаду. В Москву он вернулся в 2011 году и по счастливой случайности был утвержден на роль Капитана фон Траппа в мюзикл «Звуки музыки». Там, на репетициях спектакля, мы и познакомились.

Валера начал проявлять ко мне внимание сразу. А я долго и не подозревала об этом, пока подруга не сказала: «Панков, похоже, влюблен в тебя!» Он ждал меня после репетиций, чтобы проводить домой, ухаживал... Сначала, вроде, ответила ему взаимностью. Но работа для меня в то время была самым важным делом: дебют в Москве, в таком масштабном проекте! А Валерка переживал, даже хотел уйти из спектакля. Я предложила ему стать друзьями, и, казалось бы, все успокоилось... Пока он не изменил тактику. Однажды я вдруг осознала, что «стала ему безразлична» и... В общем, эта его уловка сработала безотказно! Я влюбилась! А после мюзикла Евгений Александрович Валеру, так же как и меня, пригласил к себе в театр. Так что Е.А. Писарев сыграл большую роль в жизни нашей семьи: познакомил, трудоустроил...

С.Р. И СРАЗУ ПОЖЕНИЛИСЬ?

А.К. Почти. Предложение Валера сделал мне прямо на сцене, во время последнего спектакля «Звуки музыки». Произошло это на свадьбе главных героев, которых мы играли. Мы – он в костюме, я в белом платье – стояли на самом верху декорации, сзади поднималось яркое солнце, внизу монахини пели: «Аллилуйя!». Мария и Капитан готовились обменяться кольцами... И тут Валера вдруг достает из кармана настоящее обручальное кольцо и со словами: «Ну что, Кармакова, выйдешь за меня?» – надевает его мне на палец. «Ты что, дурак, что ли?» – вырывается у меня. Он пытается меня обнять, я в истерике вырываюсь, поворачиваемся к залу, кланяемся монахиням, а Валерка шепчет: «Так я не понял, ты согласна или нет?» Опускается занавес, который скрывает нас от зрителя, из-за кулис все это снимают наши друзья на телефон, все хохочут. Я убегаю, у меня быстрая смена костюма. «Что она сказала?» – спрашивают Валеру. «Она сказала: ты дурак!!!»

С.Р. СУДЯ ПО ВСЕМУ, ПОЯВЛЕНИЕ ПЛАТОНА БЫЛО НЕЗАПЛАНИРОВАННЫМ?

А.К. Ну, не то чтобы незапланированным... Мы же поженились, а значит, несмотря ни на что, в семье должны появиться и дети. У нас через 9 месяцев сын и появился.



СОВЕТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Мой совет для таких же, как мы, вечно занятых родителей. Бывает, приезжаешь откуда-нибудь поздно, ребенок хочет есть, а на готовку нет времени. Тогда буквально за 5 минут я варю овсяную кашу и добавляю в нее замороженные ягоды – они всегда есть у нас в морозилке. Получается вкусно, сытно и полезно! И остывает быстрее.

На Анне: джемпер, брюки, бусы, все – Emporio Armani; туфли, Sergio Rossi. На Платоне: брюки, джемпер, кеды, все – Burberry.

Трусики такие **мягкие**,
что малыш их даже не заметит

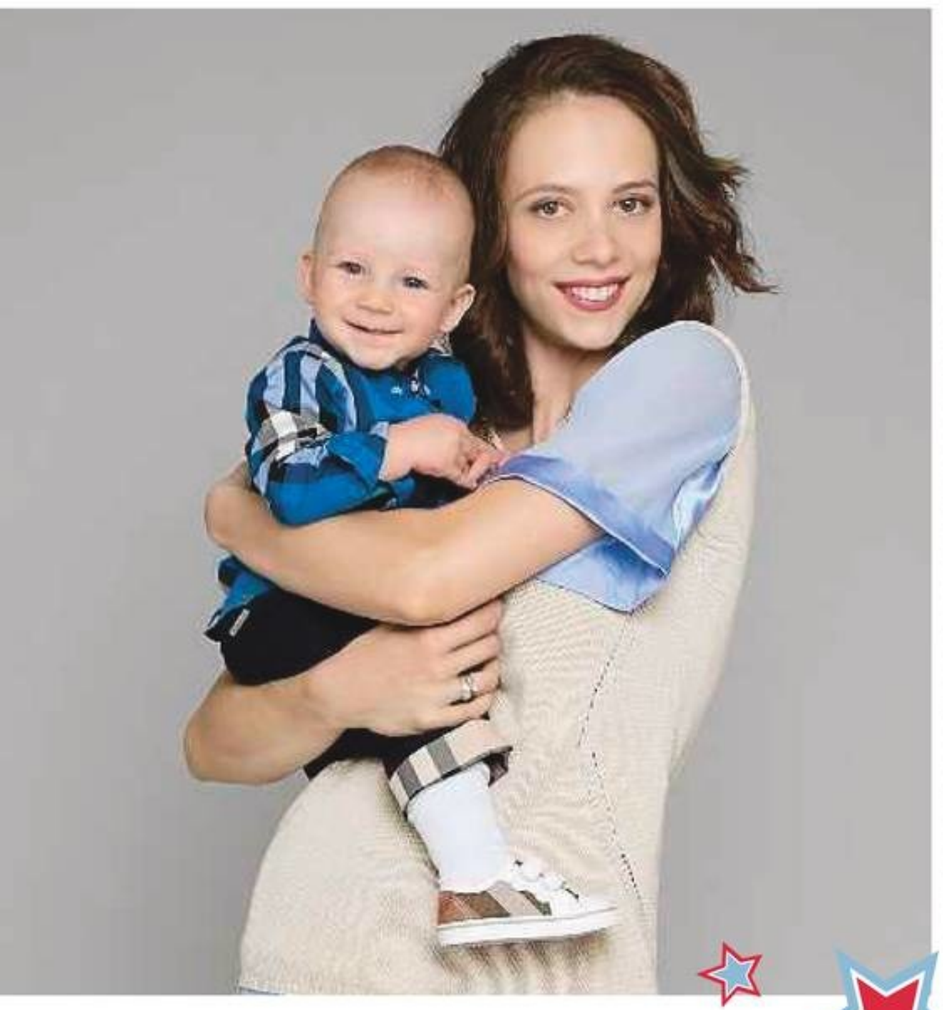
Новые трусики



Новые Трусики Pampers Premium Care не только имеют **мягкий цельный поясок,** но к тому же обеспечивают до 12 часов надежной сухости. Чтобы ничто не отвлекало вашего малыша, когда он познает мир

Pampers
premium care
трусики

Реклама.



СТАНЕТ ПЛАТОША ДИРИЖЕРОМ, А Я БУДУ ПЕТЬ С ЕГО ОРКЕСТРОМ...

С.Р. И УЖЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ПОЕХАЛИ В КРЫМ НА СЪЕМКИ?

А.К. Да! Причем режиссер фильма «Рыба моя» Тая Зубова уточняла еще во время моей беременности, уверена ли я, что смогу сниматься. Перед родами я была вполне уверена, но... Когда прошло несколько дней нашей жизни с ребенком, я позвонила и сказала, что опрометчиво пообещала и мы никуда не поедем. Тем более что местом для съемок выбрали дикий пляж Азовского моря под Керчью, жить надо было в палатках. Но режиссер не отступила, приехала, пообещала, что для нас все будет устроено максимально комфортно. В общем, стало понятно, как сильно на меня рассчитывали. Тут еще Валера, который тоже ехал с нами, поддержал Таю: «Да что ты боишься? – говорил он мне. – Справимся!» И мы рискнули...

С.Р. ЗНАЧИТ, ВАЛЕРИЙ С ВАМИ ТОЖЕ ПОЕХАЛ? ПОМОГАЛ?

А.К. Очень помогал. Пока мы со съемочной группой репетировали и выстраивали сцены, Валера проводил время с Платоном. Гулял, развлекал, менял подгузники, укачивал. Лагерь находился достаточно далеко от съемочной площадки, и, когда Валера уже не мог успокоить сына, он включал рацию, и оттуда доносился плач Платоши. Тогда съемка резко останавливалась, и все кричали: «Маму, срочно маму!» Это означало, что пришло время очередного кормления.

С.Р. У ВАС С МУЖЕМ ВСЕГДА ТАКОЕ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ?

А.К. Да нет, у нас как у всех. В прошлом году Валера снимался на Украине в первом сезоне сериала «Скорая помощь» и редко бывал дома. Когда возвращался, соскучившись по мне и, главное, по сыну, порывался чем-то помочь. Мне казалось, что он делает все не так, я говорила, что лучше знаю сына, а Валере не знакомы его новые привычки. Но, к счастью, муж – человек, который не любит вступать в конфликты, а предпочитает разбираться. «Ну подожди, – говорил он в таких случаях, – я сейчас посмотрю на Платошу, привыкну, тоже приспособлюсь. Дай мне только время, потерпи немного». Валера меня многому научил. Например, прощать. Я поняла, как важно иногда уступить первой. А раньше не умела. Мне хочется за мужем тянуться.

С.Р. ТАКОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КОГДА РОДИТЕЛИ ЧАСТО В РАЗЪЕЗДАХ, ЭТО БЛАГО ДЛЯ СЕМЬИ ИЛИ НЕТ?

А.К. Не знаю, благо или нет. Время покажет... А вообще, когда жизнь необычная, нестандартная – это всегда интересно, это значит, будет, что вспомнить. Вот даже эту нашу историю со съемками «Рыбы моей» сразу после родов. Насыщенная событиями жизнь – это здорово! И встречи, и прощания, и переживания, и радости – тоже! Мы с Валерой обсуждали, как бы мы жили с таким упорядоченным графиком, когда муж и жена уходят утром на работу, приходят вечером домой. И так каждый день. Нет, это не для нас.

С.Р. А ЕСТЬ ЛИ У ВАС КАКАЯ-ТО СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ ПЛАТОНА?

А.К. У нас такая система: с миру по нитке, ото всех понемножку, что-то от бабушки, от прабабушки... Узнала я недавно, например, что есть такая система Монтессори, по ней все игрушки должны быть из натуральных материалов, то есть все пластмассовые нужно выкинуть. Посмотрела я на гору наших пластмассок – так жаль выкидывать! И решила: не буду, но обязательно куплю деревянные. То есть я считаю, что не стоит впадать в крайности, во всем нужна разумная мера.

С.Р. МЕЧТАЕТЕ О ТОМ, КЕМ ХОТЕЛИ БЫ ВИДЕТЬ СЫНА В БУДУЩЕМ? АКТЕРОМ?

А.К. Актером – я не против. Большой плюс нашей профессии в том, что она дает возможность разобраться с собственным внутренним миром. А вообще мы в шутку представляли его дирижером: он так размахивает руками, когда слышит музыку. А когда мы вместе оказались на репетиции симфонического оркестра кинематографии под руководством Сергея Ивановича Скрипки, которого я очень уважаю и люблю, я не на шутку задумалась: а почему бы и нет? Платон будет дирижировать, а я петь. Потом мы с Валерой мечтали, что Платон станет поваром в своем собственном ресторанчике. А иногда я закрываю глаза и вижу своего сына с большим рюкзаком за плечами: он путешествует по миру в поисках смысла жизни. В общем, к чему талант будет, пусть тем и занимается.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ОТКРОВЕННЫХ ЗВЕЗДНЫХ ИСТОРИЙ НА WWW.PARENTS.RU

На Анне: блузка, юбка, жилет, все – Ermanno Scervino; туфли, Sergio Rossi. На Платоне: сорочка, кеды и брюки, все – Burberry.

Pampers
premium care
трусики



СВОБОДА ДВИЖЕНИЙ

Чувство свободы способствует развитию вашего малыша

Каждый день приносит новые впечатления, которые способствуют развитию вашего малыша. Чем больше ребенок получает возможностей для исследований, тем лучше развиваются его органы чувств, координация, концентрация, творческие способности и независимость. Познание и исследование мира даются легче, когда ничто не стесняет движений малыша. Когда его ничто не сковывает, он может больше концентрироваться на изучении окружающего мира, а значит, учиться и развиваться.

Малышам нравится исследовать окружающий мир в новых **трусиках Pampers® Premium Care**

В новых трусиках Pampers® Premium Care ваш малыш не будет отвлекаться от важных открытий в своей жизни. Ведь они:



- невероятно **мягкие** с эластичным пояском
- впитывают и удерживают влагу до 12 часов
- содержат защитный бальзам с алоэ
- помогают коже дышать

Кроме того, их так легко переодевать, что малыш может этого даже не заметить!

реклама

МИРОВАЯ ПРЕМЬЕРА

МАЛЫШИ В РОССИИ УЖЕ ПОПРОБОВАЛИ НОВЫЕ ТРУСИКИ PAMPERS® PREMIUM CARE

Анна Малинина
«Реально сухая попа, **мягкая и широкая резинка**, впечатление обычных хлопковых трусиков. **Легкие и равномерно впитывают!**»

Татьяна Поликанова
«Нам они очень понравились! **Мягкая резиночка**, очень **тонкие и легкие!** Малышу в них удобно и комфортно».

Екатерина Боровкова
«Мы очень довольны! **Мягкие, эластичные**, с высокой талией, **легко надевать** и снимать. Всем рекомендую».





Читайте отзывы мам и делитесь своими.
#Pampers_НовыеТрусики
Подробности на **www.everydayme.ru**

РОДИТЕЛЬСКАЯ ПРАКТИКА
КОНКУРС

Победитель нашего конкурса получает специальный приз.
Не забывайте указывать в письмах свой телефон и присылать фотографии, иллюстрирующие советы!

СЕКРЕТ СТОЛОВЫХ ПРИБОРОВ

Антону 4 года, и он уже знает цифры и буквы. Когда он захотел помочь мне накрыть праздничный стол, я решила научить его правилам раскладывания столовых приборов, заодно закрепив имеющиеся знания. Гостей у нас ожидалось много, так что стол был большим. Там, где нужно было положить ножи, я положила карточку с цифрами, там, где вилки, – с буквами. Антоша называл цифры и буквы и раскладывал приборы, быстро сообразив, где что должно лежать.

Мария Белоголовцева, г. Серпухов

ВОСПИТАНИЕ ПО ЧУКОВСКОМУ

Пытаясь успокоить сына, когда он принимался плакать, я нашла способ. А помог нам «Мойдодыр» Чуковского! Теперь, если Ваня хнычет, я подвожу его к зеркалу и, показывая на его рожицу в отражении, говорю: «Ах, это не Ваня, это другой, некрасивый мальчик! Давай его умоем?» И сын соглашается. Мы умываемся, и я говорю: «А вот теперь это мой Ваня – красавчик!» Ничего особенного, а на ребенка действует!

Вера Павлова, г. Первоуральск

БУДУЩИЕ ОФИЦЕРЫ

Чтобы приучить наших сыновей вовремя ложиться спать, муж купил специальный будильник, который заводит, как правило, на 21.00. А после звонка заводим будильник на 21.10. И за 10 минут до следующего звонка наши «будущие офицеры», как называет их папа, должны умыться, почистить зубы и, надев пижаму, лечь в кровать. Причем, если кто-то один не успел, на следующий день папа переносит время отбоя на 10 минут раньше.

Милена Бывшева, г. Семипалатинск

КТО ЖИВЕТ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ?

Зимой бывает так холодно, что нельзя гулять с ребенком. А Света (3 г.) обожает лепить из снега. Как-то в один из ненастных и морозных дней я сбегала на улицу и принесла в ведре чистый снег. Вывалили мы это богатство на большой поднос, и дочь (в перчатках!) наслаждалась «снежной лепкой» прямо на столе в кухне. Получившиеся фигурки мы быстро раскрасили и спрятали в морозилку до прихода папы.

Евгения Солдатова, г. Омск

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ОБОЕВ

Моя дочь любит рисовать руками, а для этого нужен большой лист бумаги. Постоянно покупать бумагу оказалось очень дорого. Тогда я вспомнила об уже ненужных рулонах старых обоев, хранящихся в кладовке, – такие наверняка есть у многих. Вышло весьма удачно: дочке удобно рисовать на обратной стороне такой рыхлой бумаги, хватает обоев надолго, и экономия денег налицо!

Юлия Борисова, г. Рязань



ПОСТАВЬ ЕЕ НА ЛЫЖИ!

С нашей универсальной коляской хорошо гулять на большие расстояния, комфортно ходить в магазин, она легко складывается и занимает мало места... Но! Зимой, в снегопады, выявился серьезный минус коляски. Ее колеса небольшого диаметра застревали в сугробах, и коляску приходилось толкать, а не катить. Это очень утомляло. Нас выручили детские пластиковые лыжи! Хочешь – на два колеса цепляй, хочешь – на четыре. С ними мы проезжали – прокатывались! – везде, а в магазине просто отстегивали.

Елена Талайко, г. Красноярск

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Дорогая Елена, с победой! Не сомневаемся, что наши призы – целый комплект аксессуаров для путешествий с ребенком – сделают ваши поездки еще комфортнее. Во-первых, это складной дорожный горшок Potette Plus с тремя гигиеническими сменными пакетами. Во-вторых, автомобильный нагреватель для детских бутылочек Diono Warm-n-Go.



НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ!

ПОСУДОМОЕЧНАЯ МАШИНА МОЖЕТ ОТМЫТЬ ВСЕ, ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ СРЕДСТВО



Сияющая, безупречно чистая посуда – мечта любой хозяйки. Но иногда посудомоечная машина не справляется с особо сильными загрязнениями. Большинство склонно винить в этом саму машину. А ведь причина совсем в другом.



- БЕЗУПРЕЧНАЯ ЧИСТОТА ПОСУДЫ И ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ С ПЕРВОГО РАЗА
- СОЗДАНА С УЧЕТОМ ВСЕХ ЦИКЛОВ РАБОТЫ ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ
- ЭФФЕКТИВНА ДАЖЕ ПРИ НИЗКОТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМАХ

68 % ВЛАДЕЛЬЦЕВ
НЕ ДОВЕРЯЮТ ПОСУДОМОЕЧНЫМ МАШИНАМ ОСОБО СИЛЬНЫЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ



Вопреки расхожему мнению, виной этому чаще всего становятся вовсе не неполадки в самой машине, неправильная загрузка посуды или слишком жесткая вода. Возможно, вам просто стоит сменить средство для мытья посуды на более эффективное.
Дело в том, что при каждом использовании посудомоечной машины внутри нее, особенно на фильтре, могут оседать остатки не растворившегося до конца жира. И если средство, которое вы используете, не способно справиться с ним, качество мытья посуды будет постепенно ухудшаться.

Лучшая формула Fairy! Очищает даже фильтр посудомоечной машины.



Новая капсула для мытья посуды Fairy Platinum с уникальным сочетанием тройного жидкого компонента и порошковой таблетки способна с легкостью справиться с загрязнениями и жиром не только на посуде, но и внутри машины. Она бережно и эффективно очистит даже самые деликатные поверхности и придаст им роскошное сияние. С Fairy Platinum вы сможете доверять своей посудомоечной машине на все 100 %.

Ищите еще больше информации о чистой и красивой посуде

Реклама. Фото: @skynesher – istock.com, @Alexander Raths – shutterstock.com.





БУДЬ ДОБР!

ЕСТЬ МНОГО РАЗВИВАЮЩИХ ИГР, КОТОРЫЕ ТРЕНИРУЮТ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ, РАССКАЗЫВАЮТ ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ, УЧАТ РАЗЛИЧАТЬ ЦВЕТА И СЧИТАТЬ. ЕСТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ, ЛОВЧЕЕ И ГИБЧЕ. ЕСТЬ ИГРЫ, КОТОРЫЕ ПРОСТО ПОДАРЯТ МНОГО ВЕСЕЛЫХ МГНОВЕНИЙ. А ЕСТЬ ЛИ ТАКИЕ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВОСПИТАТЬ В РЕБЕНКЕ ДОБРОТУ, УМЕНИЕ И ЖЕЛАНИЕ ЗАБОТИТЬСЯ ОБ ОКРУЖАЮЩИХ, СОПЕРЕЖИВАТЬ ИМ? КОНЕЧНО!

ТЕКСТ: **МАРИНА АНДРОСОВА,** ПЕДАГОГ, ПСИХОЛОГ

Формировать качество характера, играя, – интересное и занимательное дело, ведь, по сути, все игры демонстрируют вашу любовь и внимание к малышу. А что может быть радостнее, чем дарить любовь и получать ее от самого дорогого человечка на свете? Дети учатся на примере взрослых (именно на примере, а не на словах, которые часто расходятся с делом). Окружив ребенка нежностью и любовью с самого рождения, став для него образцом милосердия и благородства, вы сделаете первые шаги к детской доброте. Если вы дадите малышу возможность обрести собственный опыт заботы о близких и дорогих ему людям, то научите его не только брать, но и отдавать.



УЧИТЕ КРОХУ БЫТЬ ДОБРЕЕ! СОЧУВСТВУЮЩИЕ ОТЗЫВЧИВЫЕ ДЕТКИ, УМЕЮЩИЕ ДАРИТЬ ОКРУЖАЮЩИМ ТЕПЛОЕ ОТНОШЕНИЕ, ВСЕГДА ИМЕЮТ МНОГО ДРУЗЕЙ И ОБЛАДАЮТ БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКОЙ.

До года

Поцелуйчики Поцелуй – естественное проявление чувств. Не ограничивайте себя и целуйте ребенка столько, сколько вам захочется! Посылайте крохе воздушные поцелуйчики и показывайте пальчиком, куда они долетают. Пусть поцелуи касаются носика ребенка, его щечек, ручек и ножек, животика. Можно обмениваться поцелуями, стоя перед зеркалом. Учите ребенка подражать вам и возвращать «воздушные» проявления чувств. Пусть этот жест станет знаком взаимной любви. Посылая поцелуи, повторяйте какую-то одну нежную фразу: «Поцелуйчики, поцелуйчики – вот что нам нужно!» или «Много-много поцелуйчиков летят к тебе от меня!»

«Где вава?"

Часто, когда малыш ударится или упадет, его достаточно пожалеть – и боль тут же проходит. Доброта исцеляет. Когда кроха ушибется, подуйте на больное место и скажите: «Больше не будет болеть!». «Полечите» кроху и после прививки или анализа крови. Попросите ребенка тоже подуть на больное место, когда стукнитесь вы.

Возьмите игрушки и вместе пожалейте тех, у кого что-то болит или кого случайно уронили на пол. Вспомните стихотворения Агнии Барто про косолапого мишку.!

«Хлеб да соль» Когда вы угощаете ребенка детским печеньем или даете ему кусочек банана, попросите у малыша немного для себя. Съешьте сладость, которой поделился малыш, в преувеличенной «мультипликационной» манере и поблагодарите его. Кормите друг друга с ложечки или предлагайте отдельные кусочки пищи, которую можно класть в рот руками. Возьмите игрушечные продукты и посуду, покормите друг друга понарошку. Пригласите к обеду любимые игрушки и постарайтесь никого не обидеть.

«Мой котенок» Чтобы ребенок чувствовал радость контакта между людьми, ласкайте его и гладьте по голове. Приговаривайте при этом нежные и добрые слова, говорите, какой малыш хороший, красивый и милый, как вы любите его, называйте кроху приятными прозвищами (котеночек, зайка и т. п.). Помните, что такие легкие массажные движение по голове успокаивают ребенка, снимают нервное напряжение и очень благотворно влияют на состояние крохи. Попросите малыша погладить по голове и вас. Скажите, как вам приятно.

GETTYIMAGES.COM (2)

Heinz

создано экспертами, одобрено мамами



ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ,
чтобы вы могли выбрать лучшее
для вашего малыша



Грудное молоко – самое полезное для вашего малыша. Перед введением прикорма посоветуйтесь с педиатром. Товар сертифицирован. На правах рекламы. «Гречневая кашка с Омега 3» – с 4 мес.; «Овсяная кашка с молоком и персиком», «Лакомая кашка рисовая абрикос, чернослив», «Лакомая кашка гречневая грушка, абрикос, смородинка» – с 5 мес., «Многозерновая кашка из 5 злаков» – с 6 мес.

* По результатам исследований в Российской Федерации «Baby Index. Товары и услуги для детей до 4-х лет: предпочтения мам» – 2014/I волна, проведенных ООО «Синовейт Комкон»

ТАКОЕ ВАЖНОЕ НРАВСТВЕННОЕ КАЧЕСТВО, КАК ДОБРОТА, БУДЕТ ФОРМИРОВАТЬСЯ У МАЛЫША НА ПРОТЯЖЕНИИ ДОЛГОГО ВРЕМЕНИ, ВСТРЕЧАЯ ПРЕГРАДЫ В ВИДЕ ЭГОИЗМА И КОНФЛИКТНОСТИ. НО ЕСЛИ ВЫ ПРИЛОЖИТЕ НЕМНОГО УСИЛИЙ, СОСТРАДАНИЕ И МИЛОСЕРДИЕ СТАНУТ НЕ ТОЛЬКО ЕГО ОСОЗНАННЫМ ВЫБОРОМ, НО И УКОРЕНИВШЕЙСЯ ХОРОШЕЙ ПРИВЫЧКОЙ.





1–2 года

«Дай, пожалуйста!» Эта простая игра заключается в просьбах найти и принести какие-то вещи. Просите ребенка отыскать «потерянную» игрушку и отдать ее брату или взять пульт от телевизора и передать дедушке. Положите в отдельный ящик несколько предметов и просите кроху приносить вам по одному по вашему описанию. Каждый раз, когда просьба выполнена, внимательно рассмотрите то, что малыш принес, покивайте и поблагодарите за выполненное задание.

«И я помогаю!» К двум годам кроха уже вполне может помогать по дому. Небольшие обязанности принесут ему радость и научат приносить пользу, а ведь это и есть одно из проявлений доброты. Конечно, сначала он не сможет сделать все правильно и аккуратно. Но это пока и не важно. Наберитесь терпения и дайте возможность ребенку научиться помогать вам и заботиться о близких людях. Покажите, как вытирать тряпочкой пыль, и вместе уберите в комнате, попросите малыша к обеду разложить на столе ложки, вместе полейте комнатные цветы и т. д.

«Букет в подарок» Во время прогулки в зависимости от времени года соберите полевые цветы, ветки с почками, которые обязательно раскроются дома в воде, осенние листья или ягоды рябины на веточках в букеты и вместе решите, кому вы их подарите. Обладателями букетов могут стать близкие люди или просто соседи. Всем будет приятно получить подарок от вашего малыша. А малыш почувствует,

GETTYIMAGES.COM(2)



как приятно дарить людям радость. Если вы идете в гости и покупаете в качестве подарка цветы, возьмите один цветочек и для крохи, чтобы он сам мог преподнести его и проявить заботу.

С 3 лет

«Гули-гули» Не выбрасывайте черствый хлеб! Сложите его в пакет и возьмите с собой на очередную прогулку. Предложите ребенку покормить птиц. Объясните малышу, что городских птиц надо подкармливать, особенно зимой. Сделайте кормушку и повесьте ее у окна или на дерево возле подъезда. Подсыпайте туда хлебные крошки, пшено или семечки и наблюдайте, как много птиц прилетает попробовать угощение.

«Посвящается любимым!» Возьмите в ванную комнату мыльные пузыри. Выдувайте их с помощью проволоки, соединенной в кольцо и обмотанной в острых местах скотчем, разной формы и размера. Каждый получившийся пузырь посвящайте одному из близких или знакомых малыша.

«Специальный медведь» Выберите из игрушек мягкую зверюшку с грустным выражением «лица». Этот мишка (или зайка) теперь будет вызывать у малыша сострадание и желание пожалеть маленького друга. Разыграйте сценарий. Говорите за игрушку: «Никто со мной не играет. Никто меня не любит. Никто не жалеет». Как правило, дети тут же хватают несчастного и прижимают к себе. Если пока этого не происходит, пожалейте и приласкайте медведя сами, затем предложите малышу сделать то же самое.

С 4 лет

«Представление начинается...» Сказки учат детей различать добро и зло, вызывают желание помочь добрым персонажам, защитить их. Сказки нужно не только читать, но и проигрывать их, обсуждать и делать выводы! Устройте дома мини-театр и расскажите ребенку добрые истории прямо с кукольной сцены. Обсудите с ним, кто из героев был особенно добр, а кто злой и нехороший. Спросите ребенка, на кого бы он хотел быть похожим.

«От всего сердца» Займитесь с ребенком изготовлением подарков для всех близких. Это могут быть поздравления на 8 Марта, день рождения или «просто так». Выберите приятный и несложный способ изготовления поделок. Например, вырежьте из сырого картофеля «печать» и сделайте красивые разноцветные картинки (гроздь винограда, цветы, сердечки). Или предложите малышу вылепить из соленого теста (2 ст. муки, 1 ст. соли «экстра» и 3/4 ст. воды) тарелочки с фруктами или бусинки для ожерелья.

«Уменьшительно-ласкательная игра» Вы, конечно, часто называете своего ребенка уменьшительно-ласкательным именем: не Мария, а Машенька, не Петр, а Петенька. Предложите ребенку вас, близких, родных и друзей назвать ласково. Как можно будет назвать бабу Зину? Бабулечка Зиночка. Андрея? Правильно, Андрюшенька. Обязательно вспомните всех друзей малыша и измените полную форму их имен на «ласковую». Попробуйте называть ласково все предметы, которые вы с малышом видите: стульчик, кроватка, чемоданчик, тарелочка и т. д.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НАШЕЙ СТАТЬИ:
И ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИГР, КОТОРЫЕ НАУЧАТ РЕБЕНКА ДОБРОТЕ, НА WWW.PARENTS.RU!



ИНФО
СОБЫТИЕ

с Евгенией Карповской



«Аленький цветочек»



«Что случилось с крокодилом»



«Мой волшебный носок»

В ПОИСКАХ НОСКОВ, ЛЮБВИ И ЗДРАВОГО СМЫСЛА

ЛУЧШИЕ ДЕТСКИЕ СПЕКТАКЛИ СОВРЕМЕННОГО ТЕАТРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С РОЖДЕНИЯ И ДО 16 ЛЕТ В ЭТОМ ГОДУ БУДУТ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ДЕТСКИЙ WEEKEND» В РАМКАХ 21-ГО ФЕСТИВАЛЯ «ЗОЛОТАЯ МАСКА», ПРОХОДЯЩЕГО В МАРТЕ – АПРЕЛЕ В МОСКВЕ.

золота маска РОССИЙСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ ТЕАТРАЛЬНАЯ ПРЕМИЯ И ФЕСТИВАЛЬ

Театр начинается!

Для самых маленьких зрителей он начинается с коврика на спектакле, подходящем для такого первого посещения, – «Мой волшебный носок» Красноярского театра кукол. Те, кто еще не научился и ходить-то как следует, во время действия будут сидеть на коврике перед своими родителями и вместе с ними следить за волшебными превращениями обыкновенных носков. Во что только они не превращаются! Полосатые, в горошек, разноцветные, однотонные носки становятся забавными осьминогами, акулами и даже гусеницами. Кемеровский театр для детей и молодежи тоже предлагает пофантазировать. В «Что случилось с крокодилом» персонажи, сделанные из цветной бумаги, как будто играют в огромной песочнице. Серьезный зверь крокодил попал в неудобное положение: из яйца в его гнезде вылупился... птенец! И в хмуром хищнике просыпаются отцовские чувства, а в финале он даже учится летать. А маленькие зрители – складывать оригами. Необычный подход к известным сказочным сюжетам демонстрирует театр «Кукольный формат» своей трактовкой «Аленького цветочка». Моноспектакль от лица задорной ключницы Пелагеи ведет актриса, виртуозно общающаяся со зрителями. Она научит ребят мастерить народные куклы и сделает их главными действующими лицами своей истории. Челябинский театр кукол первым в России обратился к повести «Удивительное путешествие кролика Эдварда», уже знакомой маленьким читателям. Сказка о том, как неживое существо научилось любить, стала поводом для большого спектакля, в котором рядом с марионетками и планшетными куклами работают живые актеры, тени и даже анимационные персонажи.

Непростые сказки

Для юных, но уже более-менее искушенных зрителей предназначены следующие спектакли. В представлении «Облачко в пироге» Хабаровского театра кукол оживут персонажи старинных английских сказок. Слепив пирог с начинкой в виде облака, дед и баба отправятся путешествовать, по дороге принимая на себя обязанности спасателей мира. Три поморских сказа Б. Шергина легли в основу спектакля «Плыл кораблик белопарусный» старейшего в России Санкт-Петербургского ТЮЗа имени Брянцева. Здесь актеры разных поколений, играющие членов большой и любящей семьи, спорят, по-доброму подшучивают друг над другом, мастерят

фото: пресс-служба "Золотая Маска"



«Удивительное путешествие кролика Эдварда»

«Плыл кораблик белопарусный»





«Облачко в пироге»

нехитрый, но выразительный реквизит из подручных естественных материалов вроде дерева и пряжи. Театр «Пьеро» из Оренбурга с помощью перчаточных кукол разыгрывает «социально-философскую сказку на фоне русских песен» «Варвара Ивановна». Куклы с надменной походкой, как и положено наследникам площадного Петрушки, обаятельно наглы и беспредельно самоуверенны, даже в отрицательных персонажах – море обаяния. Мистическая «Ночь перед Рождеством» Гоголя от Камерного театра кукол «Карабаска» из Перми оживет в обычном шкафу, словно вертеп, разыгранный в сочельник. Актеры, куклы и даже сам автор с другом-коллегой Пушкиным, с хармсовским азартом поделятся новостями со зрителями.

Почти как у взрослых

Свои вариации на тему сказки Андерсена «Дикие лебеди» молодая труппа Большого театра кукол Санкт-Петербурга адресует тинейджерам, ведь они тоже так нуждаются в волшебных историях... Здесь есть и куклы-тантамарески (с головой человека и кукольным телом), и пантомима, и редкие диалоги, и танец. А сказка о том, что будущее человека зависит только от него самого. Темы, о которых трудно говорить, раскрывает детям театр. По сюжету современной голландской пьесы «Сторожевая собачка» в гости к семье, недавно потерявшей отца, приходит мальчик, который пишет школьное сочинение на тему смерти... Игровую стихию происходящего на сцене самарского театра «СамАрт» подчеркивает распределение ролей. Мальчика играет актриса, а сестер – молодые актеры, которые заботятся не о внешнем сходстве с персонажами, а только о внутреннем. Спектакль «Подросток» театра драмы г. Прокопьевска Кемеровской области не имеет отношения к Достоевскому. В нем действуют тинейджеры из маленького шахтерского города. Молодые люди, готовые в любую секунду как наивно-обидчиво уйти из дома от излишне заботливой матери, так и мучительно-сложно простить давно бросившего семью отца. А откроет детскую программу трагикомедия «Все когда-то заканчивается» театра NIE из Норвегии – хедлайнера мировых фестивалей спектаклей для детей. Молодые актеры интернациональной труппы будут играть на музыкальных инструментах, азартно перепрыгивать из роли в роль, говорить на разных языках... И подспудно озадачивать зрителей вовсе не детскими вопросами.



ИНФО КНИГИ

с Дарьей Вейцлер

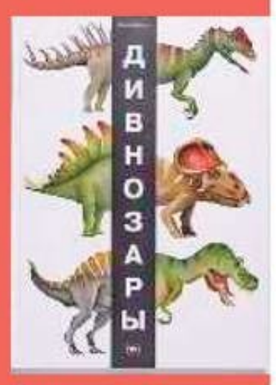
ЕЩЕ БОЛЬШЕ НОВОСТЕЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА WWW.PARENTS.RU

ПОЕХАЛИ!



Прямо в космос! И с настоящим космонавтом! Юрий Усачев, совершивший 4 полета и 7 выходов в открытый космос, написал книгу для юных любителей космонавтики, пригласив их на экскурсию по МКС. В книге он ответил на многие вопросы, возникающие не только у детей. Как в космосе отличить пол от потолка? Из чего едят космонавты? Как пользоваться космическим туалетом? Что чувствует космонавт во время приземления? Быть может, эта книга заставит кого-то из читателей задуматься над космической карьерой. *Усачев Ю. Один день в космосе. М.: Росмэн, 2014.*

УШИ, НОГИ И ХВОСТЫ



А также хищные клыки, острые шипы, прочные пластины. И их обладатели – дивнозавры. Все это, по частям и в общем виде, можно найти в этой книге. А при желании с помощью открывающихся клапанов и окошек даже сконструировать своими руками новые виды небывалых зверей. Хотя, казалось бы, что может быть невиданней какого-нибудь стиракозавра или протоцератопса, расхаживавших когда-то по Земле? Но дивнозавры от авторов знаменитых «Животов», на то и дивнозавры, чтобы диву даваться: что ж за зверь такой получился? *Пито Ф. и Жерве Б. Дивнозавры. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.*



ПОМОГИТЕ ВИЛЛИ!

О Вилли, мальчике с синдромом Дауна, написала и нарисовала книгу его мама, художница. А адресована книжка всем: и маленьким, и взрослым, и тем, кто ничего не знает о синдроме, и тем, кто знаком и часто общается с людьми с особенностями здоровья. Эта книга – первая детская книга о синдроме Дауна, которая выходит в России, а 60 рублей с каждого проданного экземпляра перечисляется в фонд «Даун-сайд Ап» на разработку и печать пособий, помогающих подготовить детей с синдромом Дауна к жизни.

Мюллер Б. Планета Вилли. М.: Самокат, 2015.



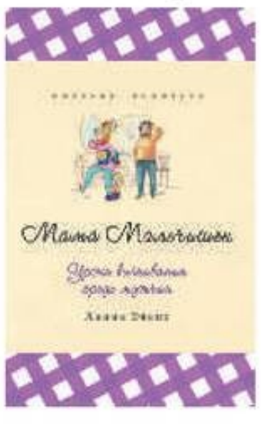
ЗВЕРЮШКИ? ИЛИ МАШИНКИ?

Герои корейского анимационного сериала и зверюшки, и машинки одновременно. У них есть колеса! Гепард, обезьянка, олененок, панда и жираф обитают в фантастическом мире Врумиз, в городе Зиппи Сити и обожают гонять по суперсовременному треку. Жизнь друзей полна приключений, опасностей и сюрпризов, но они с легкостью выходят из любой ситуации, проявляя выдумку и изобретательность. *DVD Врумиз, М.: Мистерия звука, 2014.*



ОДНА СРЕДИ МУЖЧИН

Что делать, если всю жизнь мечтаешь о девочке, а у тебя рождается мальчик? Потом второй... А затем и третий! Писать об этом книгу, как это сделала английская мама Ханна Эванс.



На свете много книг по воспитанию. Среди них мало написанных с юмором и еще меньше – по-настоящему смешных. Эта – из числа последних. А еще она воспринимается вовсе не как поучительная книга по воспитанию, а как роман или занимательная повесть о жизни. Поэтому читать ее не только полезно, но и очень интересно. *Эванс Х. Мама мальчишек. Уроки выживания среди мужчин. М.: Синдбад, 2015.*



ЗАЩИТИ СВОЙ КУРЯТНИК!

Магазин «Игровед» представляет простую и веселую настольную игру на реакцию и ловкость рук. Итак, дана конструкция (на батарейках) со скользящим над ней самолетиком, в котором сидит Летчик Луи – гроза курятников. На конструкции закреплены 4 курятника с фишками-курами и педалями-орудиями. Необходимо, нажимая на орудия, защитить своих курочек от столкновения с Луи. А негодник Луи крутится-вертится – так и норовит погубить бедных птичек! Игрок, сохранивший наибольшее поголовье кур, становится победителем.

Летчик Луи. 4+. М.: Стиль Жизни, 2014.

фото: КОРДОВСКИЙ, Н. ГУЛАКОВ

РЕКЛАМА

0+

THE JUNGLE BUNCH

ПРЕМЬЕРА
на канале Boomerang!

Новый мультсериал
«Отряд джунглей спешит на помощь»
По будням в 17:30.

WWW.BOOMERANG-TV.RU

BOOMERANG

BOOMERANG TM & © 2015 Cartoon Network. All Rights Reserved.

ИНФО ОБЩЕСТВО

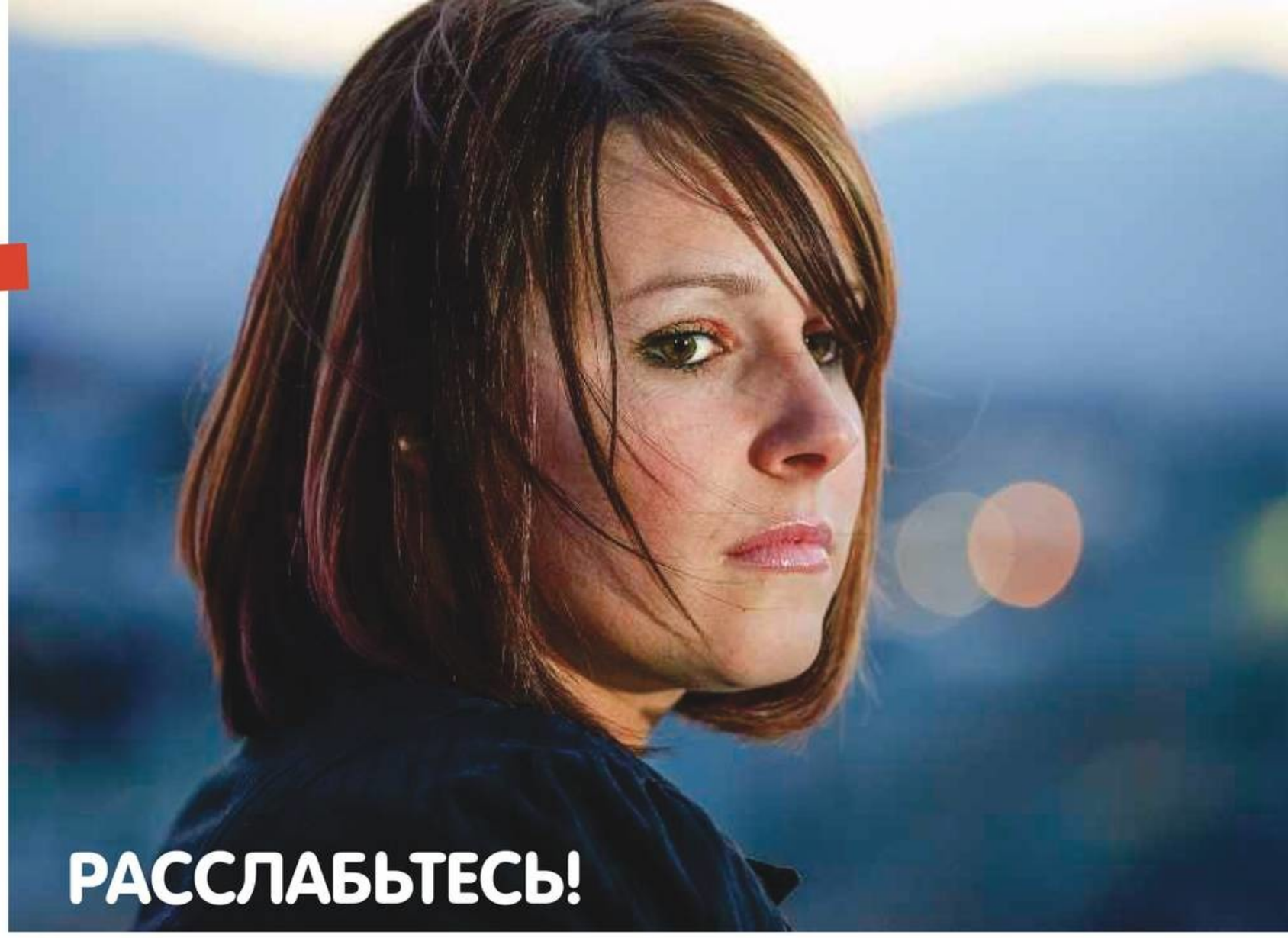
с Дарьей Вейцлер

ЕЩЕ БОЛЬШЕ НОВОСТЕЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА WWW.PARENTS.RU

ХОТЯ БЫ ТРИ!



О молочных продуктах – полезных составляющих рациона людей с древнейших времен – существует множество мифов. Проект Национального союза производителей молока при поддержке Министерства сельского хозяйства РФ, Института питания РАМН и участии производителей призван развеять их и повысить нашу осведомленность о важности ежедневного употребления молочных продуктов. Хотя бы трех! А недавно журналисты стали свидетелями развенчания мифа о том, что в молоко добавляют антибиотики, и о том, что молоко долгого хранения теряет свои полезные качества. Опыты доказали: это не так!



РАССЛАБЬТЕСЬ!

НЕ БУДЬТЕ СЛИШКОМ ТРЕБОВАТЕЛЬНЫМИ К СЕБЕ!

Не вините себя за переживания по поводу стрессов и неумения взять себя в руки! К этому призвали ученые Университета Брандейса (США) после проведения эксперимента по оценке уровня стресса. Испытуемых попросили оценить уровень сострадания, проявляемого к себе, и оказалось, что прощавшие себе многое, демонстрировали гораздо более ослабленный стрессовый ответ, чем те, кто себя не жалел. «Более того, требовательные, – подчеркивают исследователи, – цепляются за переживания, что повышает риск возникновения болезней, включая рак». *www.telegraph.co.uk*

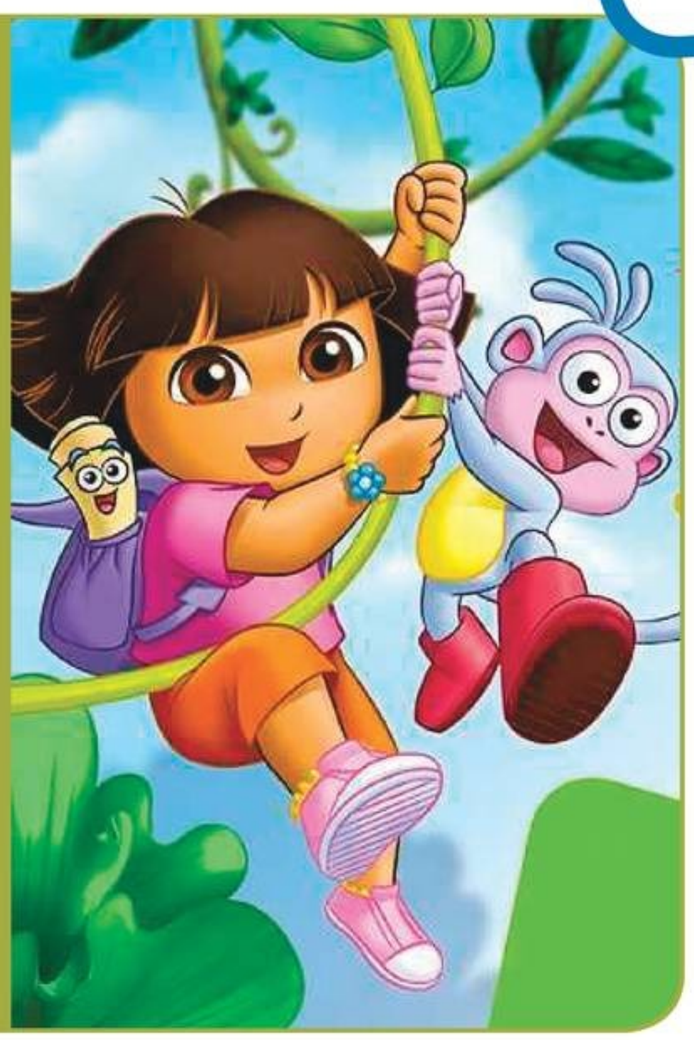
19 %

опрошенных россиян уверены, что дети – это смысл жизни.

ВЦИОМ

НАМ ПОМОЖЕТ ДАША

Даша – героиня популярного обучающего мультсериала для маленьких. А в новом интерактивном проекте для родителей Nickelodeon «Растем и познаем мир с Дашей» она постарается помочь мамам и папам в воспитании и развитии детей. Проект подскажет, как помочь малышу освоить повседневные навыки, превратив обучение в веселую игру. На сайте dasha.nickelodeon.ru найдутся разнообразные материалы, чтобы весело и с пользой провести время с крохой: шаблоны для поделок, макеты игрушек-конструкторов, советы психолога, раскраски и головоломки. Здесь же проходят конкурсы с призами.



СЕМЕЙНАЯ СТУДИЯ

В студию «Воздух», открывшуюся в Москве, можно приходить всей семьей. Взрослые здесь научатся танцевать, овладеют различными практиками, займутся фитнесом. Еще больше занятий для детей – hip-hop, contemporary dance, хореография, театральная студия, театр теней, чтение сказок. Но многим: йогой для крох и мам, музыкальными уроками, общением в Baby Contact – родители и малыши могут заниматься вместе. А в выходные студия приглашает на спектакли, лекции, мастер-классы, поэтические чтения, кинопоказы

GETTYIMAGES.COM



ПРАЗДНУЕМ 8 МАРТА

Провести праздничные дни с 7 по 9 марта весело и всей семьей приглашает LEGO! В ТЦ «Мега Химки» девочек ждут развлечения на любой вкус, а мальчикам помогут собрать подарок для мамы, бабушки или подружки. Поклонницы LEGO Disney Princess сфотографируются в костюмах принцесс в старинной карете, любительницы LEGO Friends научатся исполнять танец подружек из Хартлейк Сити и получат возможность познакомиться с новыми персонажами LEGO Elves. А в зоне для самых маленьких – LEGO DUPLO – родители получат консультацию детского психолога о роли игры в развитии крохи.

Я ЧИТАЮ МОЙ ЖУРНАЛ!

«LEGO ® Friends» станет самым первым журналом для малыша, который только научился читать. А тем, кто еще знакомится с буквами, помогут яркие картинки, знакомые герои и, конечно, мамы и папы. Мартовский номер приглашает в Хартлейк Сити, где уже наступила весна! Юных зоологов ждет подарок: кролик в саду, любителям тайн раскроет секреты Оливии ее дневник, поклонники «LEGO ® Friends» узнают о новых приключениях подружек из двух комиксов. А еще читатели научатся из обычной конфеты делать оригинальную игрушку, поиграют, порисуют и получат в подарок два суперпостера!











«ТУРАНДОТ» ПРИГЛАШАЕТ ДЕТЕЙ!

И ВЗРОСЛЫХ ТОЖЕ! В ЭТОМ ИЗВЕСТНОМ МОСКОВСКОМ РЕСТОРАНЕ ВСЕГДА РАДЫ ЛЮБОМУ ГОСТЮ, НО СЕМЬИ С ДЕТЬМИ В ВЫХОДНЫЕ ЗДЕСЬ ЖДЕТ ОСОБЫЙ ПРИЕМ.

В субботу и воскресенье «Турандот» устраивает семейные бранчи – поздние завтраки, неспешно переходящие в обеды. С 13.00 до 17.30 в полном распоряжении гостей открытый бар без ограничений – с превосходными напитками и шведским столом. Представлены холодные и горячие закуски, блюда итальянской, японской и китайской кухни, разнообразные десерты. А для юных гостей предусмотрено и свое особенное угощение. Но не только за вкусную еду дети любят бранч в «Турандот». Здесь для них предусмотрены специальные программы, всегда разные и неизменно интересные. В программе дня – увлекательные кукольные спектакли, кулинарные мастер-классы от шеф-поваров, выступления профессиональных аниматоров, игры с веселым клоуном в мягкой детской комнате. А раз в месяц проходят тематические бранчи. Весной ожидаются мультипликационный, масленичный, дамский, космический бранч и другие.

КОНКУРС на PARENTS.RU



ДМИТРИЙ И ИРИНА МИГУЛЕВЫ, г. Саратов



ЕКАТЕРИНА И МИЛАНА ХАБАХУ, г. Химки



ВАЛЕРИЯ И АННА ЦАРЕВЫ, г. Воскресенск



СВЯТОСЛАВ И ЛИЛИЯ ПАУКОВЫ, г. Сургут

МАМИНА РАДОСТЬ

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ ЗАГРУЖАЙТЕ ФОТОГРАФИИ НА **www.parents.ru** ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСОВ ПОЛУЧАЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЗЫ.

ВНИМАНИЕ! В МАРТЕ СТАРТУЕТ КОНКУРС **«МЫ ПОМЧИМСЯ!».** ПОБЕДИТЕЛИ БУДУТ ОБЪЯВЛЕНЫ В ИЮНЬСКОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА «СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ».



ДИНА И ИГНАТ ХУЛАБУХОВЫ, г. Свободный



ОЛЬГА И МИША КОШЕВНИКОВЫ, г. Одинцово



ТАТЬЯНА И АЛИСА ДАЙНЕКО, г. Москва

Победители конкурса «Мамина радость» получат в подарок **набор для творчества «Раскрась пони» от интернет-магазина детских товаров www.myToys.ru.**



Бепантен®

МАЗЬ

Проверенное средство для лечения опрелостей

Каждая вторая мама выбирает Бепантен*

Бепантен мазь лечит опрелости при первых признаках покраснения

- Входящий в состав провитамин B5 помогает естественному заживлению кожи.
- Натуральные компоненты создают надежный защитный слой, позволяя коже дышать.

Бепантен. С любовью к коже.

ЗАО «БАЙЕР»
107113, Москва, 3-я Рыбинская ул., д. 18, стр. 2.
Тел.: 8 (495) 231-12-00. Факс: 8 (495) 231-12-02.
www.bayer.ru

www.bepanthen.ru www.babyzabota.ru



Реклама LRU.CC.12.2014.0570
П N013984/01 19.02.2013

* По результатам исследования ООО «Ипсос» (март – апрель 2014) 600 женщин 18–35 лет с детьми от 1 года до 3 лет, с доходом от среднего и выше в городах-миллионниках.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ИНФО МАРКИ

с Дарьей Вейцлер

ДОМАШНЯЯ ПЕСОЧНИЦА

Любимое уличное развлечение детей – копание в песке и лепка из него – в нашем климате не всегда доступно. Но с «Космическим песком» можно устроить песочницу прямо у себя дома. Высококачественный российский песок вполне сравним с зарубежными аналогами: не липнет к рукам, отлично лепится, не засыхает, не пахнет, не оставляет пятен, безопасен. Кроме того, в отличие от песка из уличной песочницы космический песок разноцветный, имеет 6 цветов: классический, голубой, сиреневый, розовый, зеленый, желтый. И куличики будут разноцветными!





МАКСИМАЛЬНОЕ УДОБСТВО

На возможность подбора оптимальной фазы сцеживания в зависимости от индивидуальных особенностей женщины сделали упор разработчики NUK, создав новый электрический молокоотсос Luna. Так, путем нажатия на одну кнопку можно регулировать ритм сцеживания молока, его силу и скорость потока. Еще удобства: дополнительный клапан, при сильном потоке препятствующий попаданию молока в двигатель, и умный сенсор наклонного положения, отключающий прибор, если его держать под углом >70°. Кроме того, Luna снабжен адаптером и может работать от батареек.



ПРИРОДНАЯ ЗАЩИТА

В чем особенность прокладок Libresse Natural Care из обновленной линейки, представленной компанией SCA? Эти прокладки не содержат искусственных ароматизаторов и обогащены только натуральными экстрактами ромашки и алоэ вера. А мягкая, как хлопок, поверхность добавляет комфорта при их использовании. Кроме того, теперь весь ассортимент таких прокладок на критические дни имеет уникальную форму тиснения верхнего слоя, что позволяет им складываться и плотно прилегать к телу сзади, надежно защищая от протеканий. И такая форма есть только у прокладок Libresse!

ФРУКТЫ С КОЗЬИМ ТВОРОЖКОМ



Творог из козьего молока – непревзойденный источник кальция, хорошо усваиваемого белка, а также различных микроэлементов и витаминов. Козье молоко и продукты из него практически не вызывают аллергических реакций, поэтому оно так важно, а иногда и жизненно необходимо малышам. Новый козий творожок с фруктами «Бибиколь» понравится не только малышам, но и родителям. Он и вкусный, и полезный, ведь фрукты и ягоды в нем органические, а значит, не содержащие ни одного вредного элемента.

КРАСОТЫ И ЧИСТОТЫ РАДИ

И не жертвуя одним ради другого! По такому принципу работает последняя инновация Ariel – жидкий гель с мощной, но деликатной формулой. Обладающий одновременно преимуществами стирального порошка и жидкого средства, гель, снабженный крышечкой-теркой, эффективно отстирывает загрязнения, удаляет сложные пятна и бережно заботится о современных тканях, сохраняя цвет и форму одежды. Важно ли это? Еще как, ведь 73% россиянок избавляются от одежды преимущественно в том случае, когда не могут отстирать пятна. Но стоит ли выкидывать то, что теперь можно отстирать?



СЕКРЕТ БОЛЬШОЙ КОМПАНИИ



Знаменитые мини-мойки, электровеники, пароочистители и многое другое благодаря Kärcher перенеслись из мира фантастики в реальность. Разрабатывая свои проекты, инженеры компании всегда задаются вопросом, насколько они облегчат жизнь и работу владельцу? И немецкая техника не только экономит время и силы людей, не только заботится об их здоровье, но и меняет представление об уборке, превращая ее в увлекательное занятие. Не этим ли объясняется желтый, солнечный цвет бытовой техники Kärcher? В этом году качеству и сервису компании исполняется 80 лет. С юбилеем!

ПО СЕМЕЙНЫМ ТРАДИЦИЯМ

Впервые в России и странах СНГ появилось детское питание халяль. Habibi – полезные, вкусные и безопасные продукты питания – изготовлены согласно строгим нормам ислама. Для родителей-мусульман будет важно, что это подтверждено сертификатами Совета муфтиев России, Марокканским институтом стандартизации и сертификатами, действующими на территории Таможенного союза. Фруктовые, овощные и растительно-мясные пюре Habibi выпускает крупнейший в мире производитель детского питания халяль – марокканская компания AGRO FOOD INDUSTRIE.





ЧАШЕК КОМАНДИР

Самый изысканный интерьер кухни не будет таковым без соответствующей посуды. Красоту и качество соединила в себе коллекция стальной наплитной посуды Erste от Röndell.
Один из представителей Erste – эксклюзивного дизайна эргономичный чайник из экологичного материала – высококачественной стали. Благодаря уникальной форме ручки наливать воду из него легко и удобно, кнопка открывания «влита» в ручку, что позволяет чайнику выглядеть аккуратно и эстетично, а нагревается он быстро, надолго сохраняя высокую температуру воды. Подходит ко всем видам плит.



ДЛЯ КРОХИ И ДЛЯ МАМЫ

У мамы миллион дел, а свободного времени мало, поэтому так здорово, когда на помощь и ей, и малышу приходит одно и то же средство для кожи. «Бепантен Мазь» от Bayer подходит для лечения и профилактики опрелостей и пеленочного дерматита у детей, а также трещин сосков у мам в период кормления. Активный компонент декспантенол стимулирует регенерацию клеток, способствуя быстрому заживлению кожи. Не нужно смывать перед кормлением.

ВОСПОЛНЯЯ НЕДОСТАЮЩЕЕ

Проблеме лактазной недостаточности была посвящена встреча в Научном кафе, организованном группой компаний Danone в России. Именитые российские профессора рассказали, чем лактоза (молочный сахар) отличается от лактазы (фермента), в чем причина появления лактазной недостаточности. Лактазная недостаточность – не повод лишать себя полезных молочных продуктов. Например, регулярное употребление йогурта улучшает усвоение лактозы и уменьшает проявление лактазной недостаточности у большинства, страдающих ею.

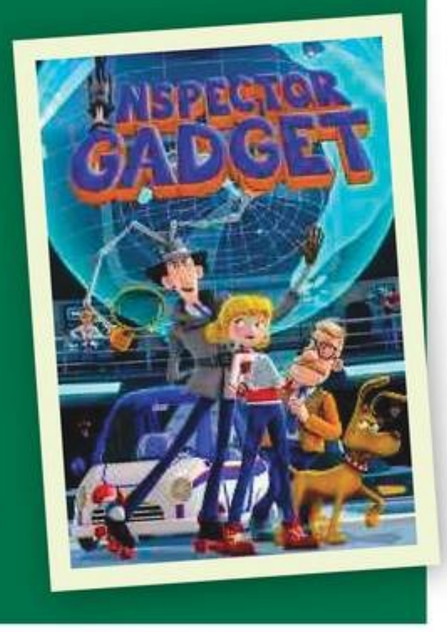


ИНФО МАРКИ

с Дарьей Вейцлер

ИНСПЕКТОР ГАДЖЕТ СНОВА С НАМИ!

Инспектор Гаджет – обаятельный, но бестолковый детектив, напичканный хитроумными устройствами, которыми он пользуется весьма неумело. К счастью, у него есть сообразительная племянница Пенни, умный пес Брайан, а еще – изрядная доля везения. Истории о Гаджете с удовольствием смотрели в детстве нынешние родители. А новые серии о нем они могут посмотреть уже вместе со своими детьми! В честь 30-летия мультфильма в феврале телеканал Boomerang представит новый анимационный сериал о легендарном детективе.





ПЕРВАЯ ПРОБА

В первый год жизни малыша происходит много важных событий, влияющих на его дальнейшую жизнь и здоровье. Например, такой ответственный момент, как первое знакомство с овощами и фруктами. Правильно ввести их в рацион крохи помогут однокомпонентные пюре Gerber. Подходящие для первого прикорма, они готовятся из отборных ингредиентов без добавления крахмала, сахара и соли. Качество всех продуктов, используемых в приготовлении питания, на всех этапах производства строго контролируют специалисты компании.

ИНТИМНЫЙ ВОПРОС



Для деликатных частей тела необходим особый, щадящий уход. «ГИНОКОМФОРТ® – моющий гель – рекомендован для ежедневной интимной гигиены, в том числе в дни менструаций, во время беременности и после родов. Молочная кислота и лактат натрия в составе обеспечивают сохранение pH влагалища на физиологическом уровне, что способствует поддержанию нормальной вагинальной флоры. Пантенол и бисаболол снимают воспаление и раздражение. Моющий гель дарит ощущение чистоты и свежести, сохраняя чувство комфорта на целый день.

С ВЕСНОЙ В ДОРОГУ!

Календарная весна не за горами, а вокруг все та же зимняя серость? Мир вокруг преобразит Affinity Jungle Boogie от Britax! Стильная рама и уникальное оформление текстильных элементов, разработанное дизайнерами и уличными художниками Mala & Mad, – для тех, кто привык выделяться из толпы. Прогулочный блок устанавливается как спиной, так и лицом к маме, а надувные задние и поворотные передние колеса позволят легко и плавно передвигаться по каменным джунглям. Помимо этого, родители оценят удобство системы складывания коляски.



НА ЗАЩИТЕ НОСИКА



Кто защитит ребенка от простуды? Конечно, мама, ведь самое большое мамино счастье – здоровый малыш! И в этой защите маме поможет «Деринат». Он создан специально для лечения и профилактики простуды у детей с первого дня жизни. Удобная капельница препарата безопасна для детского носика, а сам «Деринат» дополнительно укрепит слизистую оболочку, чтобы болезнетворные вирусы не могли «пробраться» внутрь организма. И поможет вылечить простуду.

ТРЕНИРУЕМСЯ НА БАРБИ



Не только создать любимой кукле оригинальную прическу, но и почувствовать себя настоящим (и весьма продвинутым!) парикмахером можно с новой Barbie®. Белокурые локоны куклы буквально одним движением можно превратить в настоящую радугу. А процесс окрашивания прост: достаточно поместить прядь длинных белокурых волос куклы в устройство и протащить через него. Разноцветные локоны создаются мгновенно, а пять ярких цветов дают бесконечные возможности для самых смелых экспериментов!

УДОБНО И СУХО

После того как малыш пописал, влажность в подгузнике может достигать более 80%! Но не в подгузниках Merries. Эти японские подгузники обеспечивают прекрасную циркуляцию воздуха с помощью пористого внешнего и волнистого внутреннего слоев. Благодаря специальной текстуре внутреннего слоя воздух легко проходит между кожей и подгузником и выводит влагу наружу. И попка крохи остается сухой!



ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

И чтобы было удобно. И красиво. Для влюбленных в кулинарию NEFF представляет MegaCollection® – серию встраиваемых духовых шкафов в стиле элегантного минимализма. Совершенно новый подход к организации кухонного пространства позволяет устанавливать приборы разной высоты в колонну друг на друга без промежуточных вставок, не нарушая целостной композиции интерьера. Горизонтальное размещение – отличный вариант для просторной кухни, а вертикальное подойдет для компактных и загруженных помещений, обладатели которых не желают жертвовать эстетикой в угоду функциональности.





УСВАИВАЕТСЯ ЛЕГЧЕ!

Ученые уже давно сделали вывод о том, что козье молоко усваивается легче и быстрее коровьего. Это происходит в силу особых свойств и структуры белков козьего молока. Именно поэтому в случае невозможности продолжения грудного вскармливания смеси на основе козьего молока усваиваются легче и быстрее традиционных «коровьих» смесей. Kabrita®GOLD – смеси на основе натурального козьего молока из Голландии – помогут малышам при необходимости плавно перейти на смешанное или искусственное вскармливание.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ, ПОЖАЛУЙСТА!

Теперь побаловать малыша, обеспечив при этом его рацион полезными веществами можно, предложив ему молочный коктейль от «ФрутоНяня». У полезного лакомства для крох с 12 месяцев два вкуса – какао и ванили. Молочные коктейли производятся из молока высшего сорта, богатого кальцием и фосфором, и содержат только натуральные ингредиенты. Поскольку молоко – источник необходимых витаминов и микроэлементов для роста и развития ребенка, коктейли не только придутся ему по вкусу, но и обеспечат растущий организм полезными веществами.



ИСТОРИЯ МАРКИ



ДО ПОЯВЛЕНИЯ НА ПРИЛАВКАХ МАГАЗИНОВ PAMPERS ЧАСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РОДИТЕЛЯМИ ОДНОРАЗОВЫХ ПОДГУЗНИКОВ СОСТАВЛЯЛА МЕНЕЕ 1%!

РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ

ПРООБРАЗЫ СОВРЕМЕННЫХ ОДНОРАЗОВЫХ ПОДГУЗНИКОВ СУЩЕСТВОВАЛИ ВСЕГДА. НО ТОЛЬКО В XX ВЕКЕ ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ В КОРНЕ ИЗМЕНИЛАСЬ. СЛУЧИЛОСЬ ЭТО, КОГДА КОМПАНИЯ PROCTER & GAMBLE ВЫВЕЛА НА РЫНОК ДЕТСКИХ ТОВАРОВ МАРКУ PAMPERS.

ТЕКСТ: **ЕВГЕНИЯ КАРПОВСКАЯ**

Классический миф гласит, что одноразовые подгузники придумал инженер-технолог компании Procter & Gamble Виктор Миллз, которому в один прекрасный момент надоел непрерывный (и, надо признать, трудоемкий) процесс смены пеленок трем своим внукам. Он немного подумал, набросал эскиз, и в начале 1960-х годов на прилавках магазинах появились подгузники Pampers, после чего все мамы и папы, бабушки и дедушки вздохнули с облегчением.

Начало пути

Проектом создания одноразового подгузника P&G занималась с 1950-х годов. Зачем? Обычный многоразовый матерчатый подгузник (сложенный в несколько слоев в виде треугольника кусок ткани) обладал серьезным недостатком: он быстро пропитывался влагой и протекал, что, разумеется, не лучшим образом сказывалось на нежной детской коже. Кроме того, тканевые подгузники нужно было часто стирать. Сомневаясь, что «одноразовые варианты» когда-нибудь полностью вытеснят привычные многоразовые, P&G все-таки решила сделать ставку на разработку нового, революционного продукта.

Через тернии

К началу 1958 года первые подгузники P&G были готовы к проведению тестирования. Одноразовый подгузник-пионер, «спроектированный» специалистами компании, мало походил на тот, который современные родители надевают на своего ребенка. Он вообще состоял из двух частей: впитывающей вставки (сложенная Z-образно, она напоминала некое ковшеобразное сиденье) и пластиковых панталон, которые обеспечивали ее плотное прилегание к телу. Новшество не было оценено по достоинству – продажи шли плохо.

Работа над ошибками

Руководствуясь принципом «взялся за гуж, не говори, что не дюж», компания P&G стала исправлять допущенные просчеты. Специалисты поняли, что родители облачают малышей в полиэтиленовые штанишки с большой

Фото: Пресс-служба Pampers, GETTYIMAGES.COM, THINKSTOCKPHOTOS.COM(2)





В 1969 году журнал Time назвал разработку Pampers филигранной работой и сравнил старания Procter & Gamble по выпуску одноразовых подгузников с усилиями «по созданию новой линии автомобилей»





Виктор Миллз , инженер-технолог компании P&G, придумавший подгузники Pampers



При выборе названия многие варианты были безжалостно отвергнуты. А новинку назвали Pampers: производное от английского слова pamper – «нежить, лелеять». Название, говорящее само за себя, не правда ли?

неохотой – детская кожа моментально прела. Решено было дорабатывать модель. Усилия сконцентрировались на разработке цельного подгузника с пластиковой вставкой вместо неудобных и недышащих пластиковых панталон. Практически вручную была изготовлена пробная партия (37 тысяч штук) новых подгузников. Но когда почти сразу же понадобилось еще сто коробок продукции, компания приняла решение автоматизировать процесс. Одновременно продолжали трудиться инженеры-технологи, и в декабре 1961 года P&G выпустила на рынок усовершенствованный одноразовый подгузник. Он отличался целым рядом новшеств, которые впоследствии были запатентованы: например, имел пластиковую подложку, охватывающую подгузник по бокам и играющую роль защитной оболочки, а также гидрофобный верхний слой, удерживающий влагу в среднем слое подгузника. Был налажен технологический процесс, и к началу 1970-х годов производственные линии выдавали 250 подгузников в минуту. А вскоре ежеминутная производительность была доведена до 400 штук!

Победное шествие

В 1970 году Pampers продавались во всех американских штатах, и бренд стойко удерживал 92% рынка. Помня о том, что прогресс не стоит на месте, P&G продолжала работу над совершенствованием продукции. Так, в 1972 году в качестве впитывающего слоя в подгузниках стала использоваться распушенная целлюлоза вместо ворсистой, а в еще через год они стали застегиваться на липучках, которые привели в восторг всех родителей (прежде одноразовые подгузники приходилось застегивать на кнопки). Высокая оценка Pampers американскими папами и мамами привела к дефициту: спрос на подгузники был так велик, что люди покупали их прямо на улице с разгружающихся грузовиков! Устранив это недоразумение, P&G в начале 1972 года начала поставки Pampers в Канаду и Пуэрто-Рико. На очереди были Европа и Россия – новые рекорды и победы.
Одни из первых, вышедших на российский рынок, подгузники Pampers до сих пор остаются у мам и пап гарантом безопасности, сухости и комфорта.

**Обзор является справочно-информационным материалом, составленным на основе результата исследования, проведенного корреспондентом журнала*

Pampers городок

любимая рубрика в помощь начинающим родителям



Что такое опрелости и как с ними бороться?

Кожа младенца намного тоньше, нежнее, чувствительнее, чем кожа взрослого человека. В течение дня она подвергается разнообразным «стрессам»: малыша постоянно пеленают, одевают, раздевают, меняют подгузник. Иногда кожа не выдерживает и начинает «бунтовать»: краснеет и воспаляется. Это может сопровождаться болью, зудом, нарушением сна или поведения. Если такое случилось, не стоит впадать в панику. С проблемой опрелостей родители новорожденных и грудных детей сталкиваются достаточно часто. Лучше разобраться в причине опрелостей и в способах их предупреждения.

Опрелость – это неинфекционное (вначале) поражение участка кожи, подверженного трению, влаге или перегреву. В последующем эти участки вторично инфицируются микроорганизмами, находящимися на коже, что приводит к развитию воспаления и проявляется в виде отечности, покраснения; в более тяжелых случаях – в виде трещин, гнойничков, эрозий и даже язв. Чаще всего эти изменения возникают в складочках – паховых, ягодичной, шейных, подмышечных, в нижней части живота, за ушками, на ручках и ножках.

Причины опрелостей

Причин у детской опрелости множество. Перечислим самые распространенные из них:

- **Влага**, а точнее ее избыток, – основная причина раздраженной детской кожи. Новорожденным деткам свойственно частое мочеиспускание и столь же частый стул. Даже если вы регулярно меняете ребенку подгузник, все равно на его коже остается какое-то количество влаги. Моча, контактирующая с бактериями из стула ребенка, распадается и образует аммиак. Это вещество и наносит чувствительной детской коже наиболее серьезный вред.

- **Перегрев** также является частой причиной опрелостей. Перед тем как надеть на ребенка еще один слой одежды, убедитесь, что ему на самом деле это нужно. Ведь если крохе будет жарко, он вспотеет, и опрелости в таком случае гарантированы.

- **Чувствительная кожа**. Опрелости часто появляются у деток с особо чувствительной и склонной к аллергии кожей. Мамам таких детей следует чаще менять подгузники и устраивать воздушные ванны. Чувствительная кожа также может реагировать на отдушки, улучшающие запах одноразовых подгузников, или моющие средства, которые вы используете для стирки детских вещей. Даже лосьон или присыпка могут раздражать кожу младенца, так что будьте внимательны.

- **Натертость**. При уходе за ребенком очень важно использовать высококачественные подгузники с нежной текстурой и соответствующего возрасту размера. Часто опрелости появляются из-за того, что подгузник или ткань натирают, раздражают деликатную кожу крохи или плохо впитывают влагу.

- **Новые продукты**. Опрелости могут возникать тогда, когда в рацион ребенка вводится новая пища (соки, каши, пюре). Любые новые для малыша продукты способны поменять состав стула и увеличить частоту хождений «по-большому». Также причиной опрелостей могут стать продукты в рационе мамы, если ребенок находится на грудном вскармливании.

Что делать?

Лечить опрелости нужно прежде всего воздухом! Почаще давайте нежной коже малыша отдохнуть от пеленок и подгузников. Регулярно устраивайте воздушные ванны – сухая кожа, обдуваемая воздухом, выздоровеет быстрее.

Внимательно отнеситесь к выбору подгузников. Попробуйте продукцию разных производителей и выберите те подгузники, на которые кожа малыша реагирует лучше. В любом случае подгузники должны быть изготовлены из материалов, не раздражающих деликатную детскую кожу и способных «дышать»: впускать внутрь свежий воздух и выпускать наружу влажный. Также они должны соответствовать весу и возрасту ребенка.

Когда малыш спит дома, оставляйте его без подгузника – пусть кожа отдыхает и дышит. Если же вы оставляете ребенка в подгузнике, не забывайте вовремя его менять.

Вторым важным элементом лечения является обычная вода: используйте только теплую воду. Это поможет устранить причину опрелостей в случае, если они были связаны с аллергией на моющие средства. Подмывайте ребенка при каждой смене пеленок или подгузников. После подмывания ласково промокните кожу в складочках, чтобы не натереть ее, и дайте ей хорошо просохнуть. Убедившись, что кожа малыша сухая, нанесите защитный крем.

Совет врача



Гляделова Н.П.,
кандидат медицинских наук, врач-педиатр, доцент кафедры педиатрии №2 Национальной медицинской академии последипломного образования им. П. Л. Шупика, эксперт Института ребенка Pampers®

Если у вашего малыша появились опрелости, а это, к сожалению, нередкое явление, лечите его нежную кожу свежим воздухом, водой и щадящим уходом за естественными складками. Если покраснение и раздражение кожи не проходит в течение суток, могут оказаться полезными лечебные средства в виде присыпок, масел, специальных кремов, мазей. Перед тем как начать их применять, не забудьте проконсультироваться с врачом. Поводом для беспокойства и обращения к врачу являются упорные, долго не исчезающие опрелости; обширные опрелости с тенденцией к распространению; появление на фоне опрелостей пузырьков, гнойничков, эрозий. Не обрабатывайте самостоятельно без рекомендаций врача или до его осмотра поврежденную кожу зеленкой, синькой, йодом, марганцовкой и т. п. Этими манипуляциями вы «зарисуете» истинную картину состояния кожи. Не экспериментируйте самостоятельно с травами, особенно если ваш малыш аллергик. Если вы все же решились купать ребенка в отварах трав, то покупайте их в аптеке и четко придерживайтесь рецептуры, указанной на упаковке.



Предупреждаем возникновение опрелостей

Итак, чтобы не было опрелостей, нужно регулярно проветривать кожу малыша и пользоваться только качественными подгузниками. С одной стороны, они должны надежно удерживать влагу внутри, а с другой, не вызывать раздражений кожи. Подгузники Pampers® New Baby-Dry, например, отвечают таким высоким требованиям:

- они впитывают и удерживают влагу до 12 часов;
- уникальный верхний мягкий слой моментально впитывает влагу с поверхности кожи;
- экстравпитывающий слой абсорбирует жидкость и распределяет ее по подгузнику;



- жемчужные микрогранулы впитывают до 30 раз больше влаги, чем их собственный вес;
- лосьон помогает защищать очень нежную кожу крохи, а мягкие, как хлопок*, материалы дарят комфорт и приятные ощущения.

Очень важно подмывать ребенка при каждой смене подгузника. Если такой возможности нет, а сменить подгузник надо, воспользуйтесь мягкими и нежными салфетками Pampers® Baby Fresh Clean. Благодаря мягкой и нежной текстуре они бережно и надежно очищают кожу малыша, уникальная удерживающая структура позволяет отлично впитывать испражнения, а лосьон с экстрактом алоэ вера, содержащийся в составе салфеток, восстанавливает природный pH-баланс кожи малыша, не раздражая ее.

*не содержат хлопка

реклама

ПЕДИАТРЫ И ПСИХОЛОГИ СОВЕТУЮТ МОЛОДЫМ РОДИТЕЛЯМ ПОДЧИНЯТЬ ЖИЗНЬ РЕБЕНКА ОПРЕДЕЛЕННОМУ РИТМУ – РЕЖИМУ ДНЯ. ДАВАЙТЕ ЖЕ РАЗБЕРЕМСЯ, ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ, КОГДА РЕЧЬ ИДЕТ О ГРУДНИЧКЕ.

ВЛАДИМИР ЛЯШКО,
ВРАЧ-ПЕДИАТР, НЦЗД



ТОЧНОЕ ВРЕМЯ

Режим дня приучает малыша к правильной смене периодов сна и бодрствования, учит различать день и ночь, создает у крохи чувство безопасности. Соблюдение определенного распорядка дня к тому же значительно облегчает жизнь родителям.

Первые попытки Для ребенка до 1 года очень важен режим приема пищи, иначе съеденное будет труднее усваиваться, из-за чего может вздуться животик, малыш станет беспокойным. Потому важно соблюдать правильные интервалы между кормлениями. Сложнее всего это делать при грудном вскармливании.

Пока крохе не исполнился месяц, гинекологи рекомендуют для стимуляции лактации прикладывать малыша к груди почаще, не соблюдая определенного режима. Как только молока стало больше, между кормлениями необходимо установить более-менее постоянные перерывы. За это время желудок ребенка должен успеть опорожниться и подготовиться к следующему приему пищи. Когда малыш сосет активно и грудь хорошо опорожняется, интервал должен составлять не менее 3 часов. То есть через 1–1,5 часа после еды от голода ребенок плакать не может, так как пища еще находится в желудке. Если перед кормлением малыш срыгивает то, что съел раньше, значит, желудок еще не успел опорожниться и кормить кроху еще рано.

По мере взросления Конечно, строгих норм никто не устанавливает. Родители придерживаются удобного для них распорядка дня. Но малыш должен засыпать и просыпаться примерно в одно и то же время, а переводить его на более «взрослый» режим надо постепенно. Не надо торопить события: в определенный момент кроха сам откажется от одного дневного сна. Не будет ничего страшного, если в зависимости от потребностей сына или дочки часы кормлений будут меняться. Когда перед приемом пищи грудничок не просыпается к нужному часу, это сигнал, что чадо пора кормить реже.

КОРМЛЕНИЕ И СОН

Со временем продолжительность дневного сна ребенка сокращается, время бодрствования увеличивается, режим дня меняется.

Новорожденный спит 20–22 часа. С 1 до 2–3 месяцев ребенок спит днем 7–8 часов в 3–4 приема, ночью – 9–10 часов. В 6–9 месяцев он днем спит 3 раза по 2 часа, в 9–10 – 2 раза по 2 часа, ночью – 10–11 часов. Перерывы между кормлениями в 1 месяц составляют 3 часа, в 3 месяца – 3,5, в полгода – 4 часа. Прием пищи должен продолжаться не более 20 минут. Через 25–30 минут после начала трапезы содержимое желудка начинает поступать в кишечник, и добавление не обработанной желудочным соком еды может привести к проблемам с пищеварением, а значит, и к нарушению режима сна и бодрствования.

THINKSTOCKPHOTOS.COM



На прогулке

Выбирая коляску для малыша, большинство молодых мам ориентируется на ее внешний вид и габариты, упуская из виду массу других важных параметров, тогда как от удобства и маневренности коляски напрямую зависит комфорт и хорошее настроение мамы и маленького «пассажира»!

Удобно для мамы

Маневренность

Коляской Stokke® Xplory® легко управлять! Большие задние колеса обеспечивают маневренность, а возможность фиксации передних – высокую проходимость.

Компактность

Узкая задняя колесная ось позволяет без проблем проходить в любой лифт и дверной проем, а небольшой вес – легко переносить коляску через препятствие.

Многофункциональность

На шасси можно устанавливать блок для новорожденного, прогулочный блок или добавочную люльку для второго малыша – коляска останется устойчивой.

Регулируемая высота

Люлька, сиденье и ручка регулируются по высоте и положению, что дарит возможность варьировать положение коляски в зависимости от настроения малыша!

+ Широкая линейка аксессуаров



Удобно для малыша

Теплое гнездышко

Коляска Stokke® Xplory® оснащена плюшевой люлькой, щедро обитым сиденьем – это создает ощущение уюта, покоя и безопасности для крохи.

Комфортная прогулка

Специальная противоударная конструкция коляски делает езду мягкой и комфортной. Малыш не ощущает тряски и может мирно спать на свежем воздухе.

Куда хочу, туда смотрю

Прогулочный блок можно установить как по ходу движения, так и лицом к родителям и менять наклон: для отдыха, сна и сидения.

Все готово для прогулки

В ассортименте аксессуаров Stokke® Xplory® предусмотрены готовые летние и зимние наборы. Маме уже можно не думать о том, что брать с собой!

Приобрести сертифицированную продукцию можно только у официальных представителей норвежской компании Stokke в России на сайте www.stokke.com

STOKKE

Реклама. Фото: архив пресс-службы.

ЖИЗНЕННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ



НА ЗАМЕТКУ

Сцеживать молоко из груди помогают молокоотсосы. Есть модели, имитирующие сосание ребенка, что приводит к естественному выделению молока. Если насадки на грудь имеют форму лепестков, при сцеживании возникают приятные ощущения.

При ОРЗ или стоматите сосательный рефлекс может ослабеть. В такие периоды, когда кроха съел столько, сколько было в его силах, педиатры советуют маме сцеживать оставшееся молоко и докармливать им ребенка.

У всех здоровых новорожденных есть врожденный сосательный рефлекс. Он запускает в организме крохи множество важных процессов. Вот почему так важно его удовлетворять и реализовывать.

Запуск системы. Если в рот грудничку положить палец, он «захватит» его с помощью языка и начнет ритмично двигать губами. Так проявляется сосательный рефлекс, который необходим малышу для выживания вне организма мамы и «добывания» пищи. У новорожденного он настолько выражен, что иногда можно заметить: вроде бы ребенок наелся, но даже после отнятия груди или бутылочки все еще продолжает чмокать губами, делает сосательные движения, а затем постепенно расслабляется и засыпает.

Также этот рефлекс способствует активному развитию нервной системы. Ведь за такой сложный физиологический акт отвечают 5 пар черепных нервов, расположенных в головном мозге. Во время кормления раздражается твердое нёбо, которое связано с отделом мозга, отвечающим за эмоциональную сферу. Вот почему кроху так успокаивают трапезы.

Неслабое утешение. При искусственном или смешанном вскармливании ребенок не полностью реализует свою потребность в сосании. В этом случае на помощь может прийти соска-пустышка, иначе малыш будет сосать палец или кулачок, что может помешать формированию правильного прикуса. Предлагать маленькому пустышку не возбраняется и в том случае, если на прогулке он спит с открытым ртом, особенно когда на улице холодно. Кроме того, соска помогает успокоить перевозбужденного кроху или отвлечь его внимание при выполнении неприятных процедур, например во время переодевания или медицинского осмотра. Но важно помнить, что в первые недели грудного вскармливания, когда ребенок только учится сосать грудь, давать пустышку не рекомендуется. Ведь малыш сосет пустышку иначе, чем мамину грудь. В результате он неправильно захватывает сосок, жует его, а это ведет к проблемам с лактацией.

GETTYIMAGES.COM

СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

ЕЛЕНА СМОЛЬЯНИНОВА, ВРАЧ-ПЕДИАТР, ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТДЕЛЕНИЕМ ПЕДИАТРИИ МЕЖДУНАРОДНОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ПЕТРОВСКИЕ ВОРОТА», РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Силиконовая радость

Современные пустышки делают из силикона или латекса. Латекс, или каучук, в отличие от силикона – природный материал, но он мягче силикона и не такой долговечный. Так как латексные соски легче сосать, их рекомендуют ослабленным и недоношенным детям. Упругие пустышки из силикона предпочтительны для доношенного малыша с хорошо развитым сосательным рефлексом. По форме сосочка пустышки бывают анатомические (с эллипсовидным сосочком) или ортодонтические (со скошенным сосочком). Первая равномерно распределяет давление на нёбо, для захвата второй малышу нужно вывести нижнюю челюсть вперед, как при сосании груди. Потому при смешанном вскармливании предпочтительнее ортодонтические соски. В идеале к 8 месяцам (но не позднее 1 года) от пустышки лучше отказаться, иначе пострадает прикус.

«Правильная» бутылочка

Покупая бутылочку, слегка сожмите ее: качественный пластик не должен сминаться. Изделия с сужением посередине рассчитаны на то, что ребенок держит их сам, а младенцев удобнее кормить из прямой бутылочки. 2–3-месячным малышам предназначены и антиколиковые бутылочки, предотвращающие заглатывание воздуха. Соски предпочтительнее силиконовые. Выбирая их для бутылочки, обратите внимание на скорость потока. Она определяется количеством и размером отверстий, который зависит от назначения соски. Так, для каш и супов используют соски с большими отверстиями. Для малышей старше 6 месяцев подойдет трехскоростная модель, которая позволяет контролировать поток молока поворотом бутылочки.

1) ОРТОДОНТИЧЕСКАЯ СОСКА-ПУСТЫШКА, **NUK**



Ортодонтические соски-пустышки из латекса и силикона, NUK, рекомендованы Центральным научно-исследовательским институтом стоматологии и челюстно-лицевой хирургии для правильного формирования прикуса и развития челюстно-лицевого аппарата в целом. Обеспечивают максимальную координацию движений челюсти, нёба, языка и губ.

2) ПРЕМИУМ-БУТЫЛОЧКА С ЗОЛОТЫМ СИЯНИЕМ, **BORNFREE**



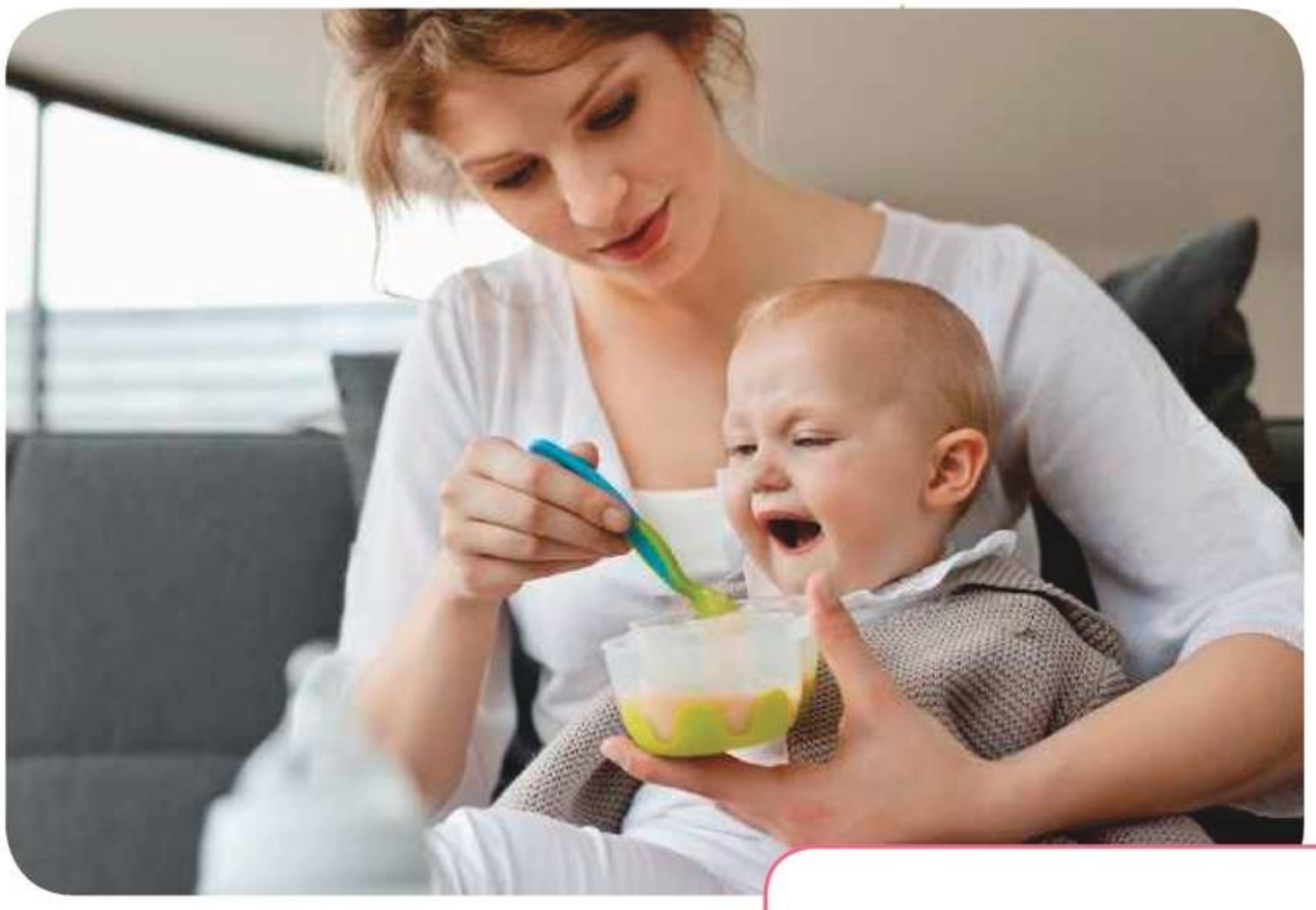
Легкая и прочная бутылочка для кормления сделана из экопластика, который так же прозрачен и безопасен, как стекло. Благодаря антиколиковой системе ActiveFlow™ исключается риск возникновения инфекции среднего уха, снижается вероятность срыгиваний и колик, ребенок, как и при грудном вскармливании, может самостоятельно контролировать силу молочного потока.

3) ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ МОЛОКООТСОС, **TOMMEE TIPPEE**



Электрический молокоотсос английской компании Tommee Tippee физиологичен и удобен. Имитирует естественные ощущения от сцеживания, сродни тем, которые женщина испытывает при кормлении ребенка. При покупке прибора мама получает также контейнер для стерилизации и хранения молокоотсоса и бутылочек.

Обзор является справочно-информационным материалом, составленным на основе результата исследования, проведенного корреспондентом журнала



СРОКИ И ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА ТРАДИЦИОННО ЯВЛЯЮТСЯ ПРЕДМЕТОМ АКТИВНОГО ОБСУЖДЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЫХ МАМ. НАСТАЛО ВРЕМЯ ПРОЯСНИТЬ ЭТИ ЖИВОТРЕПЕЩУЩИЕ ВОПРОСЫ И ВЫСЛУШАТЬ МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА.

ЕЛЕНА ПАВЛОВСКАЯ,
ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ

СОБЛЮДАЙТЕ ОЧЕРЕДЬ

По мнению педиатров, вводить прикорм следует в возрасте 4–6 месяцев. Под термином «прикорм» подразумевается весь набор продуктов, кроме грудного молока или его заменителей, появляющихся в меню малыша в первый год жизни: овощные и фруктовые соки и пюре, каши, мясное и рыбное пюре, желток, творог, кефир и так далее. Чтобы знакомство с новыми продуктами прошло гладко, необходимо соблюсти как правильную очередность приобщения к незнакомым прежде вкусам, так и принцип постепенности.

С чего начать? Если ребенок медленно прибавляет в весе и у него частый стул, рекомендуется начинать прикорм с каши, при избыточном весе и склонности к запорам – с овощного пюре. На введение нового продукта обычно отводится 10–14 дней, в течение которых порция незнакомого прежде блюда увеличивается с 0,5 чайной ложки до нужного по возрасту объема (для каши и овощного пюре – 150 мл). За это время и кроха привыкнет к «новичку», и проявятся признаки непереносимости продукта. Когда первый прикорм успешно введен, можно знакомиться с другим видом пищи.

Успешное продолжение Чаще всего прикорм вводится в такой последовательности: овощи, каша, творог, мясо. Каша и овощное пюре могут меняться местами, творог дают после 6 месяцев, мясо – ближе к 7.

Долгое привыкание к продукту требуется только при введении новой группы продуктов. Если же овощное пюре, например, из кабачка, уже введено, к цветной капусте или тыкве малыш привыкнет буквально за несколько дней. Новый сорт овощей добавляют в уже знакомое овощное пюре. Порцию неизвестного крохе продукта постепенно увеличивают, убирая старый. Когда же малыша знакомят с новой кашей, первые 2–3 дня ее дают по 0,5–1 чайной ложке перед кормлением той кашей, к которой ребенок уже привык. Через неделю количество первой доводят до необходимого по возрасту объема.

ТРУДНОСТИ ПРИВЫКАНИЯ

К новому продукту ребенок привыкает далеко не сразу и порой упорно отказывается пробовать незнакомое блюдо. Поэтому маме надо набраться терпения и не спешить с выводами.

Начните с однокомпонентных продуктов, так проще отследить аллергию. Новый продукт дают в первой половине дня, чтобы до вечера можно было отследить возможную нежелательную реакцию на него. Для привыкания к незнакомому вкусу и консистенции блюда ребенку необходимо время, поэтому первоначальный отказ от неизвестного яства считается нормальной реакцией. Для того чтобы кроха привык и познакомился с неизвестным вкусом, новый продукт нужно предлагать не менее 8–15 раз.

GETTYIMAGES.COM

Реклама.



Мама знает, что лучше.

100% натуральная детская косметика Weleda заботится о коже Вашего малыша с самых первых дней. Все средства разработаны совместно с акушерами и учитывают специфические особенности кожи младенцев.

Детская серия с календулой рекомендована для ежедневного ухода за нормальной кожей ребенка. Продукты этой линии создают естественный согревающий защитный слой и поддерживают здоровое развитие кожи Вашего малыша.

Детская серия с алтеем разработана специально для гиперчувствительной, реактивной кожи, склонной к атопическому дерматиту. В составе содержатся только тщательно подобранные безопасные натуральные ингредиенты, которые бережно ухаживают за кожей, снимают зуд и успокаивают раздражения. Средства этой линии интенсивно питают, смягчают и восстанавливают кожу, возвращая Вашему ребенку радость каждого прикосновения с окружающим миром.

Больше, чем натуральная косметика.

www.weleda.ru

100 % Certified NATURAL Care

Сертифицированная натуральная косметика.



ЦВЕТОЧНЫЙ, ГРЕЧИШНЫЙ, ВЕРЕСКОВЫЙ, ЛИПОВЫЙ – КАКИМ БЫ НИ БЫЛ МЕД, РЕБЕНКУ ОН ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИДЕТСЯ ПО ДУШЕ. И ХОТЯ ПОЛЬЗА ЭТОГО СЛАДКОГО ПРОДУКТА НИ У КОГО СОМНЕНИЯ НЕ ВЫЗЫВАЕТ, ДАВАТЬ ЕГО МАЛЫШУ НАДО С ОСТОРОЖНОСТЬЮ.

ТАТЬЯНА МАКСИМЫЧЕВА,
ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ

ПЧЕЛИНОЕ ЗОЛОТО

Мед – это чистый углевод, состоящий преимущественно из фруктозы и глюкозы, благодаря чему он очень быстро всасывается, хорошо усваивается организмом и снабжает его энергией. В этом продукте обнаружены фитонциды – биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий и микроскопических грибов, такие микроэлементы, как кальций, медь, железо, витамины С и группы В, ферменты, органические кислоты и множество других веществ, которые считаются целебными. Неудивительно, что по полезным свойствам мед практически не знает соперников. «Сладкое» лекарство используется как для лечения, так и для профилактики простуд и быстрого восстановления сил.

Правильный возраст В виде вкусовой добавки к кашам промышленного выпуска мед появляется на столе малыша в 8–9 месяцев, но давать его ребенку в чистом виде рекомендуется лишь с 2 лет. При всех удивительных свойствах и достоинствах этого продукта надо помнить о том, что подходит он далеко не всем. Во-первых, подобное лакомство – сильнейший аллерген, во-вторых, в литературе описаны редкие случаи заражения через него маленьких детей ботулизмом. Подобное происходит потому, что в меде могут оказаться споры бактерий ботулизма. Взрослый человек к ним невосприимчив, а вот здоровью крох, которым еще не исполнилось 2 лет, они способны нанести значительный урон, так как в таком возрасте желудочно-кишечный тракт еще незрелый и у него высокая проницаемость. Также не рекомендуется давать мед при диареях, любой индивидуальной непереносимости и при избыточном весе.

По этим причинам знакомить малыша с ароматным лакомством надо очень осторожно и давать его в количестве не больше 1–2 чайных ложек в день. Чтобы мед не потерял свои целебные свойства, диетологи рекомендуют запивать мед теплым напитком, температура которого не превышает 40 °С.

ПРОВЕРКА КАЧЕСТВА

Выбрать качественный мед – задача непростая. Слишком уж часто нечистые на руку продавцы разводят его водой или добавляют в него сахарный сироп.

Покупайте мед только на крупных рынках и ярмарках, где проверяют качество продуктов, или в магазине и спрашивайте сертификат качества. Жидким этот продукт бывает в течение только месяца после сбора урожая. Потому засахаренный мед не брак. Хорошо, когда на банке указана дата сбора. Если в конце осени предлагают жидкий мед, возможно, он был подогрет или в него добавили сахарный сироп. Мед должен иметь приятный аромат, в нем не должно быть горчинки, кислинки или карамельного привкуса.

THINKSTOCKPHOTOS.COM

ФрутоНяня

Молочные коктейли «ФрутоНяня» с 12+ месяцев



- Полезное лакомство для малышей
- Только натуральные ингредиенты
- 100 % удовольствия

Сведения о возрастных ограничениях применения других продуктов «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке. На правах рекламы. Перед началом введения прикорма проконсультируйтесь у Вашего педиатра.

А ВЫ ПОПРОБУЙТЕ!

РАЗМЫШЛЯЕТЕ, КАК РАСШИРИТЬ МЕНЮ МАЛЫША? КОГДА РЕЧЬ ИДЕТ О САМЫХ МАЛЕНЬКИХ, ВЫБОР ВОЗМОЖНЫХ ВАРИАНТОВ НЕВЕЛИК. НО ЕСТЬ РЕШЕНИЕ – СВИНИНА.

8+ месяцев

В чем польза?

Свинина гипоаллергенна и хорошо усваивается. В отличие от других видов мяса она содержит весь спектр витаминов группы В, которые нужны для нормальной работы центральной нервной системы и способствуют хорошему физическому и умственному развитию малыша. А витамин B_1 еще и помогает наладить работу органов пищеварения. Свинина богата микроэлементами. Магний, цинк и калий обеспечивают нормальную работу сердца, скелетных мышц и нервной системы, селен оптимизирует процесс обновления клеток, железо входит в состав гемоглобина и различных ферментов, благодаря чему стимулирует кроветворение.

Как выбрать?

Начинать лучше с гомогенизированного, то есть с хорошо измельченного, перетертого однокомпонентного мяса. Такая свинина лучше усваивается, ведь в процессе обработки разрушается соединительная ткань. Ребенку такую пищу легче проглотить и переварить. Важно еще, что она равномерно распределяется по вкусовым рецепторам и малыш полнее чувствует всю гамму нового вкуса. Кроме того, такая «баночка» дольше хранится и выглядит аппетитно. С 9 месяцев крохе можно уже давать пюре, а после 10 – мелкие кусочки.
Если вы готовите свинину самостоятельно, выбирайте охлажденное мясо, без пленок, эластичное и плотное. Перед приготовлением нужно обязательно очистить его от жира.

Когда и сколько?

Из-за высокого содержания холестерина и гормона роста в свинине малыша знакомят с ней в 8,5 месяца – после того как он попробует другие виды мяса. Первая порция составляет 5 г. В течение месяца она увеличивается до 30 г. В 10 месяцев ребенок может уже за день съесть до 50 г свинины, а к году – до 75–80 г.

В ОТДЕЛЕ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

«Чем полезно рапсовое масло? Почему его так часто можно обнаружить в составе «баночного» детского питания?»

Рапсовое масло по питательным свойствам не уступает оливковому: в нем содержится витамин Е, моно- и полиненасыщенные жирные кислоты, которые благоприятно влияют на развитие малыша. Но оно содержит эруковую кислоту, негативно влияющую на рост и половое созревание ребенка. Потому годным к употреблению в пищу считается масло с уровнем эруковой кислоты 0,3–0,6%.
В детском «баночном» питании рапсовое масло используется как консервант. При этом важно, чтобы производитель указал содержание эруковой кислоты. Следует также учесть, что готовое детское питание, в котором использовано рапсовое масло, можно давать только с 7 месяцев.

ВОТ ВОПРОС!

«НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ПОСЛЕ ГОДА МОЛОЧНЫЕ СМЕСИ?»

Ребенок сам решает, когда отказаться от искусственной молочной смеси. Нет ничего страшного в том, что малыш будет пить ее до 3–4 лет. Но в таком случае ее объем должен составлять не более 400 мл в день. Эту норму не стоит превышать потому, что молочные смеси богаты легкоусвояемыми жирами, белками и углеводами, а значит, есть риск появления у крохи лишнего веса. Кроме того, из-за высокой калорийности печень и поджелудочная железа могут не справиться с нагрузкой.

ФАКТ

1–2 вида

овощей, фруктов и круп (не больше!) – таково «стартовое» меню малыша, начинающего осваивать новые продукты.

КОНСУЛЬТАНТ: **НИНА ПАВЛОВА,** ВРАЧ-ПЕДИАТР, ДЕТСКИЙ ДИЕТОЛОГ

DHA*/Омега-3 важный питательный элемент для детей, *который оказывает положительное влияние на развитие и состояние здоровья ребенка на протяжении всей его жизни.*



Специалистам давно известно, что DHA (жирная кислота Омега-3) играет ключевую роль в развитии мозга и зрения.

«Сейчас исследователи считают, что DHA/Омега-3 может иметь широкий спектр преимуществ для здоровья человека на протяжении жизни: DHA/Омега-3 способствует благоприятному течению беременности у женщин, снижает риск преждевременных родов, улучшает когнитивное (умственное) развитие детей, способствует повышению остроты зрения, снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и возрастного слабоумия», — говорит доктор Брюс Холуб, почетный профессор Кафедры здоровья человека и диетологии Университета Гуэлфа (Канада).

DHA, содержащаяся в грудном молоке и некоторых продуктах, представляет примерно 95% жирных кислот класса Омега-3, которые есть в мозге и сетчатке глаза. Если Вы беременны, кормите грудью или смесью, можете ли Вы быть уверены в том, что Вы и Ваш ребенок получаете достаточное количество DHA/Омега-3?

DHA/Омега-3 во время беременности и грудного вскармливания: обязательно включайте в свой рацион рыбу!

Когда Вы беременны или кормите грудью, Ваш ребенок получает DHA/Омега-3 из продуктов, которые Вы едите. Так что же представляет собой диета, богатая DHA/Омега-3? DHA/Омега-3 содержится в рыбе и морепродуктах, поэтому обязательно включайте их в свой рацион.

Примеры рыбы с высоким содержанием DHA/Омега-3: атлантический лосось, тихоокеанская сельдь, нерка и атлантическая скумбрия.

Национальная программа по оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ, принятая педиатрами России, **рекомендует включать в суточный рацион кормящих мам 70 г рыбы**.**

Однако не все виды рыб содержат одинаковое число DHA/Омега-3. Например, употребление 150 г атлантического лосося в неделю может обеспечить в среднем около 300 мг DHA/Омега-3 в день, в то время как то же количество камбалы (палтуса/морского языка) дает только 55 мг DHA/Омега-3 в день.

«Исследование показывает, что высокое содержание DHA/Омега-3 необходимо для нормального развития головного мозга и зрения».

Доктор Питер Нейман, Кафедра педиатрии Университета Альберта (Эдмонтон, Канада)

DHA/Омега-3 во время кормления смесью: проверяйте состав смеси на упаковке!

α-линоленовая кислота	мг	300	43
Арахидоновая кислота	мг	163	23
Докозагексаеновая кислота	мг	82	11,5
Витамин А	мкг RE	430	61
Витамин D	мкг	7,2	1,02

Если Вы не кормите грудью, выберите смесь для младенцев, которая содержит достаточное число DHA/Омега-3 — не все смеси, обогащенные DHA/Омега-3, содержат ее в одинаково достаточном количестве. Найдите на упаковке смеси для младенцев ее состав. Там должно быть указано полное наименование DHA — докозагексаеновая кислота.

Эксперты рекомендуют*** смеси для младенцев, содержащие DHA/Омега-3 в количестве 0,2%–0,5% от всех жирных кислот (примерно от 7,2 до 18 мг DHA/Омега-3 на 100 мл). В мире среднестатистическое содержание DHA/Омега-3 в грудном молоке† составляет 0,32% от всех жирных кислот.

Почему DHA/Омега-3 так важна для Вашего ребенка?

Потому что она поддерживает нормальное развитие быстрорастущего головного мозга



LEX.RU.14.11

В течение последнего триместра беременности мозг Вашего ребенка увеличивается в размерах на 260%. Он вырастает еще на 175% в течение первого года жизни, и ко второму году основной рост мозга заканчивается.

* DHA — докозагексаеновая кислота.
** Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ. Москва, 2009 г.
*** Koletzko B et al. J Perinat. Med. 2008; 36:5-14.
† Brenna JT et al. Am J Clin Nutr. 85:1457-1464; 2007.

Реклама. Грудное молоко — идеальное питание для ребенка первого года жизни. Проконсультируйтесь со специалистом при переходе на смешанное или искусственное вскармливание



МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПРОСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕЛАЮТ МОЛОКООТСОС ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ПОМОЩНИКОВ ДЛЯ МОЛОДОЙ МАМЫ. ОН ДАРИТ ЕЙ НЕ ТОЛЬКО КОМФОРТ И СВОБОДУ, НО И ТВЕРДУЮ УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО МАЛЫШ ВСЕГДА БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ САМОЕ ЛУЧШЕЕ МОЛОКО – ГРУДНОЕ.

ТЕКСТ: **АННА АКСЕНОВА**

КОГДА ПРИГОДИТСЯ МОЛОКООТСОС?

Почти каждой женщине, кормящей грудью, иногда приходится сцеживать молоко. Молокоотсосы удобны в следующих случаях:

1) Для сцеживания молока из переполненной груди, если вы кормите ребенка по часам, чтобы предотвратить лактостаз.

2) Чтобы сделать запасы молока, если вы по какой-то причине не можете кормить грудью.

3) Если ваш ребенок отказывается или не может сосать грудь.

Сцеживать грудное молоко можно в бутылочки или стерильные одноразовые пакеты, которые прилагаются к большинству молокоотсосов или продаются отдельно. Перед сцеживанием молока для хранения бутылочку и детали молокоотсоса, контактирующие с молоком, необходимо простерилизовать.

КАКИЕ БЫВАЮТ МОЛОКООТСОСЫ

Сегодня выбор моделей молокоотсосов огромен: от самых простых ручных до сложных электрических систем.

Помповые и молокоотсосы с грушей. Самые дешевые, но малоэффективные варианты. Представляют собой пластиковую или стеклянную конструкцию с резиновой грушей, за счет сдавливания которой происходит сцеживание молока из груди. Не имитируют акт сосания и не стимулируют лактацию, могут провоцировать появление трещин на сосках.

Поршневые. Состоят из двух цилиндров, один из которых вложен внутрь другого. Внутренний цилиндр

SHUTTERSTOCK/VISUALPHOTOS.COM

УДОБНЫЙ ПРИБОР

МОЛОКООТСОС «В РИТМЕ СОСАНИЯ МЛАДЕНЦА» ОТ PIGEON



Новый двухфазный ручной молокоотсос гарантирует комфорт и делает процесс сцеживания максимально приближенным к естественному кормлению ребенка грудью. Две воронки Comfort Propert FitTM разных размеров обеспечивают идеальное прилегание к груди для более эффективного сцеживания. Легкое переключение позволяет воспроизводить «режим стимуляции» и «режим сцеживания». Прибор легко разбирается, его удобно мыть и стерилизовать. Молокоотсос идет в комплекте с физиологической бутылочкой Pigeon Peristaltic PlusTM из безопасного материала (без бисфенола-А) и соской размера SS для новорожденных.

От 2220 руб.,
www.olant-shop.ru; сеть магазинов «Олант», «Дети», «Здоровый малыш», «Дочки & Сыночки»

ОТЛИЧНОЕ РЕШЕНИЕ

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ МОЛОКООТСОС ARDO CALYPSO

Единственный молокоотсос с 64 индивидуальными программами сцеживания. Выбирая уровень скорости сцеживания и уровень объема сцеживаемого молока, мама сама подбирает максимально комфортный ей режим сцеживания. Индивидуальный подход к каждой груди выражается в разработке воронок 3 различных диаметров, подходящих к различным формам и размерам груди. Специальная массажная насадка позволяет использовать щадящий режим сцеживания, что позволяет свести к минимуму болевые ощущения. Абсолютно бесшумная работа и простое, интуитивно понятное управление сделают процесс сцеживания комфортным. Воронки для сцеживания имеют антибактериальный барьер и на 100% защищают грудное молоко от соприкосновения с внешней средой, размножения болезнетворных бактерий. Молокоотсос работает как от сети, так и от батареек.



От 9110 руб.,
www.detsky1.ru

молокоотсоса прикладывается к соску, а внешний перемещается вперед-назад, создавая вакуум и всасывая молоко. Этот молокоотсос наиболее популярен среди молодых мам, так как достаточно прост в обращении, действует быстро, нежно и бесшумно, не требует батареек. За 10 минут поршневой молокоотсос сцеживает 200 мл молока и более, имитирует сосание малыша, мама может регулировать интенсивность сцеживания. Легко разбирается и стерилизуется. Минусы – сравнительно высокая стоимость и занятость рук.

Электрические. Наиболее удобные, эффективные и самые дорогие. Не требуют никаких физических усилий, достаточное количество молока сцеживается быстро, при этом для соска такое сцеживание не травматично. Лучшие молокоотсосы имитируют естественный процесс сосания ребенка. Некоторые из них, так же как ребенок, начинают сосать быстро и поверхностно, затем переходят к медленному глубокому сосанию. Электрические молокоотсосы бывают с одним или с несколькими режимами сцеживания, из которых вы можете выбрать наиболее удобный.



БОЛЬШЕ КОМФОРТА – БОЛЬШЕ МОЛОКА

МОЛОКООТСОС СЕРИИ NATURAL ОТ PHILIPS AVENT

Этот ручной молокоотсос обеспечивает комфортное и физиологичное сцеживание. Его уникальная форма позволяет маме сцеживаться, не наклоняясь вперед. Мягкий «лепестковый» массажер создает ощущение тепла и имитирует сосание ребенка. В результате мама может расслабиться и сцедить больше молока – доказано клинически. Благодаря стерильным контейнерам для хранения молока можно легко создать «банк» молока для малыша, а наличие физиологичной соски в комплекте позволит при необходимости накормить ребенка сцеженным грудным молоком. Молокоотсос удобен в уходе и совместим с другими аксессуарами для кормления малыша Philips AVENT.

3630 руб.,
в аптеках и детских магазинах города



МОЛОКО ПОД КОНТРОЛЕМ

МОЛОКООТСОС ОТ CHICCO

Новый ручной молокоотсос специально разработан для обеспечения максимального комфорта при сцеживании. Мягкая силиконовая мембрана, подходящая под грудь любого размера, обладает массирующим эффектом. Эргономичная ручка позволяет осуществлять сцеживание одной рукой в удобном положении. Небольшое количество деталей облегчает чистку и уход за устройством. В комплект входит соска, предоставляющая возможность естественного кормления как грудью, так и из бутылочки.

2600 руб., сеть фирменных магазинов Chicco; сеть детских магазинов «Дети»



8900 руб., в аптеках и детских магазинах города

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

МОЛОКООТСОС SWINGMAXI ОТ MEDELA

Компактный электронный молокоотсос Swingmaxi с возможностью одинарного и двойного сцеживания идеально подходит для всех матерей, кто хочет сэкономить максимум времени, получив при этом еще больше молока. Подходит как для частного, так и для эпизодического сцеживания. Благодаря двухфазной технологии процесс сцеживания максимально приближен к естественному ритму сосания ребенком материнской груди. Детали прибора, входящие в контакт с грудным молоком, не содержат бисфенола-А, легко очищаются и стерилизуются. Бесшумный и легкий молокоотсос Swingmaxi работает как от сети, так и от батареек. Подходит для любого образа жизни.

Электронные. «Умные молокоотсосы». В начале процесса сцеживания мама использует молокоотсос как механический, подстраиваясь под удобный для себя ритм сцеживания. Затем она нажимает на кнопку на корпусе молокоотсоса, и тот переходит в автоматический режим. Микропроцессор электронного молокоотсоса запоминает наиболее комфортную интенсивность сцеживания молока, а иногда даже уровень вакуума и в дальнейшем воспроизводит их уже самостоятельно.

Универсальные. Их при желании можно подсоединить к электрической сети. Эти модели позволяют сделать процедуру сцеживания более эффективной и быстрой, когда рядом имеется электрическая сеть, и в то же время его можно использовать вдали от источников энергии.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОЦЕДУРУ СЦЕЖИВАНИЯ?

- **Заранее простерилизуйте молокоотсос;**
- **вымойте руки с мылом, а грудь только водой;**
- **перед сцеживанием выпейте стакан воды, молока, сока, чая: теплое питье может оказаться полезнее для оттока молока, чем холодное;**
- **теплый душ перед началом сцеживания и массаж также стимулируют процесс;**
- **для спокойствия выбирайте тихие, уединенные места, чтобы не отвлекаться, постарайтесь расслабиться и займите удобное положение.**



От 3000 руб., сети магазинов «Кораблик», «Дети»

НЕЗАМЕНИМЫЙ ПОМОЩНИК

МОЛОКООТСОС NUK JOLIE

Новинка от NUK ручной молокоотсос Jolie обеспечивает легкое, мягкое и очень эффективное сцеживание. Прибор очень прост в использовании и подходит для чистки в посудомоечной машине. Мягкая силиконовая накладка идеально прилегает к груди и обеспечивает нежный массаж. Специальные выступы стимулируют поток молока. Рычаг, благодаря новой эргономичной форме, максимально удобен в использовании. Теперь на нем могут удобно разместиться четыре пальца руки. Небольшое расстояние между рычагом и бутылочкой сделает процесс сцеживания удобным для женщин с маленькими ладонями.

Сухие ночи – весёлое начало дня



Выбор мам №1 в России**

до 2х раз суше*

Когда ваш ребенок просыпается в веселом настроении – это верный признак того, что ему сухо спалось. Все, что нужно вашему малышу для счастливого утра – это ваша любовь и сухой подгузник. **Pampers** с жемчужными микрогранулами, которые впитывают до 30 раз больше собственного веса и лучше удерживают влагу, до 2 раз суше обычных подгузников. Непревзойденная сухость внутри подгузника.
Веселое утро каждый день.

Pampers
любить, играть, спокойно спать

Реклама. Товар сертифицирован
* По сравнению с подгузниками из более экономичного ценового сегмента
** Расчеты компании ООО «Проктер энд Гэмбл Дистрибьюторская компания» частично основаны на данных, содержащихся в отчетах ООО «ЭЙ СИ НИЛЬСЕН» по аудиту розничной торговли по категории Детские подгузники за период Июль 2013 – Июнь 2014 года в Российской Федерации. Действительно на 12 ноября 2014г. (© 2014, ООО "ЭЙ СИ НИЛЬСЕН")

ТОЛЬКО САМОЕ ЛУЧШЕЕ

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС МЫ ТЕСТИРУЕМ И ВЫБИРАЕМ ЛУЧШИЕ ИЗ САМЫХ НЕОБХОДИМЫХ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ МАМЫ И ЕЕ МАЛЫША ВЕЩЕЙ.

Все под контролем

Многофункциональный бесконтактный термометр Thermoadvanced Plus от компании Miniland быстро и точно измеряет температуру у ребенка. Результаты готовы буквально через 1–2 секунды. Также с его помощью можно определить температуру воздуха и жидкостей (например, воды в ванночке, молока или детского питания). **Цена: 3580 руб.**



За чистоту!

Бренд Bioderma представляет новое средство в линии по уходу за кожей младенцев и детей АБСДерм Мусс. Оно мягко очищает кожу и волосы новорожденных и детей. Гипоаллергенный мусс протестирован под дерматологическим и офтальмологическим контролем и отлично сохраняет баланс хрупкой, чувствительной кожи малыша. **Цена: 950 руб.**



Личный повар

Бренд VITEK представляет мультиварку VT-4218 BK с неповторимым дизайном. Это многофункциональное устройство обладает 48 программами для приготовления блюд. Автоматические программы позволят радовать родных выпечкой, творогом, диетическими блюдами на пару, детским питанием, а также консервировать фрукты и овощи. **Цена: 8190 руб.**



НАШИ КОММЕНТАРИИ

Бесконтактный термометр Thermoadvanced Plus. Хранит информацию о 9 последних измерениях и позволяет передавать всю статистику на смартфон через специальное приложение. Есть дополнительные функции: голосовое воспроизведение информации, беззвучный режим, часы и календарь.

АБСДерм Мусс от Bioderma. Мусс не щиплет глаза и превосходно пенится. Он эффективно и безопасно очищает кожу головы и волосы, придает им мягкость. Мусс можно использовать в качестве геля для душа или пены для ванны. Не содержит парабенов, феноксиэтанола, хлоргексидина, фталата и красителей.

Мультиварка VT-4218 BK от VITEK. Имеет смотровое окошко. Настраивается до 6 этапов приготовления блюда, параметры которых можно выставить самостоятельно. В данной модели предусмотрена индикация уровня готовности блюда и функция поддержания температуры в течение 24 часов.

**Обзор является справочно-информационным материалом, составленным на основе результата исследования, проведенного корреспондентом журнала*

НАВСТРЕЧУ ВЕСНЕ



Ольга Рябинкина, основатель детского клуба Mama's Place, мама Саши и Максима.

Вот и подходит к концу зима. Давайте поднимем себе настроение, и приготовимся встретить весну вместе с Pampers! Эксперт Mama's Place Ольга Рябинкина поможет создать весеннее настроение, а опытные мамочки расскажут, что важно для комфорта малыша и сохранения семейного бюджета.

Подарите малышу солнце

За долгую зиму мы успеваем соскучиться по солнышку, так почему бы не порадовать малыша собственным?

Возьмите лист цветного картона и поставьте в самый центр листа желтый отпечаток ладошки ребенка. Остальные лучи можно дорисовать при помощи клея-карандаша и крупы желтого цвета (например, кукурузной). Повесьте солышко на видное место в доме, и, я уверена, весна незамедлительно придет в вашу семью!



Эта активность не только не ударит по семейному бюджету, но и принесет радость Вам и крохе! Главное – позаботиться о комфорте совместного времяпрепровождения. Выбирайте только качественные подгузники, такие, как **Pampers Active Baby-Dry.**

«Мне, как заботливой маме, очень важно, чтоб мой ребенок чувствовал себя комфортно, не промокал, пользовался только качественными и проверенными подгузниками, такими как Pampers. Поэтому для своего ребенка-любимого сынульки- беру только самое лучшее!»

Сюзанна

«Я пробовала и другие марки подгузников, но чаще всего ребенок просыпался ночью от того, что подгузник переполнен. Когда я попробовала подгузники Pampers, то проблемы с прогулками и сном исчезли. Всегда сухой и веселый малыш!»

Татьяна

«Нужно, чтобы малыша ничего не беспокоило: когда он голодный, ему натирает одежда или попа мокрая, он становится очень капризным. Тут уж не до игр!»

Екатерина

Домашний сад

Весна начинается с самого чудесного, нежного праздника – Женского дня. Самым популярным подарком на 8-е марта являются, конечно же, цветы. Я предлагаю вам альтернативный вариант подарка, который будет очень интересно делать вместе с ребенком – Сад на подоконнике. Вам потребуется емкость для рассады, земля, семена и сама рассада. Сад можно сделать цветочным, а можно съедобным, расположив по соседству семена укропа, петрушки, рассаду базилика и розмарина.



Представляете, как интересно будет ребенку наблюдать за тем, как все это прорастает и меняется? Чтобы ничто не отвлекало от совместного творчества, позаботьтесь о сухости малыша. Pampers Active Baby-Dry обеспечит до 12 часов сухости без протеканий!

Реклама

Выбор мам №1 в России*

Pampers Active Baby-Dry впитывают и удерживают влагу лучше, чем более дешевые подгузники, обеспечивая малышу **до 12 часов сухости** в течение всей ночи. Специальные микрогранулы поглощают жидкость в объеме, до **30 раз превышающем их собственный вес**, и надежно «запирают» ее внутри подгузника. Эксперимент показывает, что Pampers Active Baby-Dry впитывает **лучше, чем более дешевый подгузник**, поэтому не стоит экономить на этой статье расходов. Читайте и оставляйте отзывы по хэштегу **#Pampers_до2разсуше** и получите возможность выиграть годовой запас подгузников. Подробности на **pampers-gorodok.ru**

до 2х раз СУШЕ**





Уникальный верхний впитывающий слой находится в постоянном контакте с кожей и моментально устраняет с нее влагу



Микрогранулы впитывают влагу в количестве, **до 30 раз** превышающем собственный вес,и сохраняют сухость **до 12 часов**



Салфетки Pampers Baby Fresh Clean деликатно очищают нежную кожу благодаря уникальной мягкой текстуре.

* На основании данных о продажах ООО «ЭЙ СИ НИЛЬСЕН» за период с июля 2013 по июнь 2014 года
** Другой популярный подгузник из более экономичного сегмента. По данным исследования P&G, Германия 2013-2014. Поступление жидкости 2 раза по 75 мл с разницей в 5 минут. Тест на сухость через 10 минут

РЕБЕНОК ВЗРОСЛЕЕТ, И ВМЕСТЕ С НИМ «ВЗРОСЛЕЕТ» И РАЗВИВАЕТСЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА. В ПЕРВЫЕ 3 ГОДА ЖИЗНИ МАЛЫШ УСКОРЕННЫМИ ТЕМПАМИ ПРИОБРЕТАЕТ УСЛОВНЫЕ РЕФЛЕКСЫ, ПРИВЫЧКИ И НАВЫКИ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРЫЕ ОСТАЮТСЯ С НИМ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

НАТАЛЬЯ СТЕПАНЕНКО,
ДЕТСКИЙ ВРАЧ-НЕВРОЛОГ,
КЛИНИКА «МЕДИЦИНА»

GETTYIMAGES.COM

ВСЁ ОТ НЕРВОВ

К моменту рождения ребенка все отделы его нервной системы (головной и спинной мозг, периферические нервы, проводящие импульсы от мозга к мышцам и органам и обратно) уже сформированы, так что дальнейшее развитие идет за счет созревания коры головного мозга. У новорожденного малыша поверхность полушарий головного мозга сравнительно гладкая, извилины и борозды находятся в зачаточном состоянии. По мере того как кроха будет осваивать новые виды деятельности, познавать окружающий его мир, количество извилин и борозд будет увеличиваться, также будут устанавливаться и улучшаться связи между отдельными участками центральной нервной системы. Интенсивней всего созревание коры головного мозга происходит в течение первых трех лет жизни, а ее развитие продолжается всю жизнь. И чтобы постоянно появлялись новые извилины, совершенствовались связи между отделами центральной нервной системы, не только ребенку, но и взрослому необходимо постоянно приобретать новые знания, умения и навыки.

0–1 год

Первые 2 месяца после рождения малыш привыкает к новым условиям. Хотя нервная система у него незрелая, безусловные, или врожденные, рефлексы (например, сосательный, поисковый, хватательный, опоры и автоматической ходьбы) хорошо

Работает
даже при запоздалом лечении!



Современный противовирусный препарат
для взрослых и детей с 3 лет

кагОцел®
противовирусное средство



№1 СРЕДИ ПРЕПАРАТОВ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА*

Кагоцел® работает при приеме вплоть до четвертого дня от начала появления первых симптомов простуды и гриппа. Вызывает в организме образование интерферонов с высокой противовирусной активностью, а также стимулирует иммунную защиту организма.

Кагоцел® способствует улучшению самочувствия ребенка, устраняя симптомы простуды и гриппа и укорачивая сроки антибактериальной терапии при лечении осложнений этих заболеваний.**

Профилактический курс препарата Кагоцел® способствует снижению заболеваемости у часто болеющих малышей.**

№1 для профилактики и лечения ОРВИ и гриппа по результатам голосования российских врачей в рамках премии «Russian Pharma Awards 2014».***

* По данным ЗАО «Группа ДСМ»: Кагоцел® – самый популярный противовирусный препарат от простуды и гриппа в РФ в 2013 г., в упаковках.
** Харламова Ф.С. с соавт. «Клиническая и профилактическая эффективность индуктора интерферона при ОРВИ у детей младшего дошкольного возраста». ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ ФАРМАКОЛОГИЯ, 2012, 9 (1); 81–89.
*** По версии Russian Pharma Awards 2014, в номинации «Препарат выбора для профилактики и лечения ОРВИ и гриппа».

Реклама

ООО «НИАРМЕДИК ПЛЮС»
125252, Москва,
ул. Авиаконструктора Микояна, д. 12
Тел./факс: +7 (495) 741-49-89
www.kagocel.ru
Рег. уд. Р N002027/01 от 19.11.2007

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

развиты. Подобные непроизвольные реакции нервной системы на раздражение, возникающее внутри организма или снаружи, помогают крохе приспособиться к новым условиям жизни и установить контакт с окружающей средой. Проверяя их, можно судить о том, как идет развитие нервной системы. Ведь когда начинает развиваться кора головного мозга, она берет под свой контроль основную часть нервной системы и безусловные рефлексы должны угаснуть и уступить место условным. Самые элементарные из последних вырабатываются к концу 2-го месяца жизни: например, ребенок успокаивается, оказавшись на руках у мамы или услышав спокойную музыку.

В 3–6 месяцев усложняются связи между отдельными участками нервной системы. Чтобы постоянно их совершенствовать, крохе надо получать все новые и новые впечатления, осваивать новые движения. Неслучайно природа устроила так, что именно в это время у малыша появляется потребность общения с взрослыми. А так как общаться и заявлять о своих нуждах грудничок пока может только плачем, то последний меняется в зависимости от ситуации. Чтобы пополнить «копилку» впечатлений, во время бодрствования носите карапуза по квартире и называйте предметы, которые он видит.

В 5 месяцев появляется неосознанный лепет. Это еще не речь, малыш только пробует произносить звуки и слоги.

Во втором полугодии жизни кора головного мозга продолжает развиваться быстрыми темпами. Благодаря этому ребенок дольше бодрствует, соответственно, получает больше новых впечатлений, а значит, усложняются и появляются новые связи между различными участками нервной системы. В результате приобретаются новые навыки и реакции. Например, **в 6–8 месяцев** ребенок может самостоятельно сидеть, у него возникают тревожные реакции на незнакомцев. Учите малыша повторять за вами движения, сопровождая свои действия просьбами: «покачай головой», «похлопай в ладошки» – и скоро малыш начнет делать то, о чем вы его просите, без вашей подсказки.



К 8 месяцам кроха хорошо ползает, встает в кроватке, держась за опору, и начинает ходить по кроватке, перебирая по опоре ручками. Движения все больше и больше усложняются: ребенок катает мяч, тянет за веревочку, нажимает на кнопку звонка, вкладывает мелкие предметы в крупные.

В 10–12 месяцев закладываются основы речи. Приходит пора формировать пассивный словарный запас, так как начинается стадия «все понимаю, но сказать пока не могу». Когда ребенок что-то требует, делайте вид, что его не понимаете, переспрашивайте, говорите, что надо сказать: «Скажи – «пить», «дай», «пойдем». Учите малыша на вопрос: «Где собачка, шкаф, кроватка?» показывать на них, а у игрушек находить нос, руки, ноги, рот и т.д.

В этом возрасте малыш свободно перемещается по квартире, достает и обследует все, что попадается на его пути. Рассматривая вместе с ним книги, рассказывайте, что нарисовано на картинках, учите его общаться с другими детьми и взрослыми.

ПЕРВЫЙ РАЗ НЕВРОЛОГА НАДО ПОСЕТИТЬ, КОГДА РЕБЕНКУ ИСПОЛНЯЕТСЯ 1 МЕСЯЦ. ЗАТЕМ, ПОКА МАЛЫШУ НЕ ИСПОЛНИТСЯ 1 ГОД, ПЛАНОВЫЕ ОСМОТРЫ ПРОВОДЯТСЯ КАЖДЫЕ 3 МЕСЯЦА. ПОСЛЕ 1 ГОДА – РАЗ В ГОД. И ХОТЯ НЕПРЕМЕННЫЙ АТРИБУТ НЕВРОЛОГА – СПЕЦИАЛЬНЫЙ МОЛОТОЧЕК, КОТОРЫМ ОН ПРОВЕРЯЕТ СУХОЖИЛЬНЫЙ РЕФЛЕКС, ДЛЯ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ МАЛЫША ЭТО НЕ ГЛАВНОЕ. ДОКТОР ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПРОВЕРЯЕТ НАЛИЧИЕ И УГАСАНИЕ БЕЗУСЛОВНЫХ РЕФЛЕКСОВ И ПОЯВЛЕНИЕ УСЛОВНЫХ, ОЦЕНИВАЕТ РАЗВИТИЕ МАЛЫША.

GETTYIMAGES.COM

1–2 года

У ребенка созревают оболочки нервных волокон, по которым проходят двигательные импульсы, специалисты говорят, что происходит миелинизация. Благодаря этому, например, к 1,5 года малыш уверенно взбирается на стулья и кресла, а к 2 годам шаткая походка становится уверенной, кроха начинает быстро бегать. Так как отростки нервных клеток разветвляются и охватывают все больше участков коры головного мозга, отделы нервной системы начинают работать более согласованно. В итоге ребенок может одной рукой цепко удерживать игрушечного зайца, а второй при этом трясти погремушку. Понемногу развивается координация движений и слаженные движения различных мышц. Развивается крупная моторика. Ребенок держит в руках предметы, не роняя их. К 2 годам он может ловить брошенный ему мяч и кидать его обратно.

Усложняются и игры. Если в год карапуз с азартом гремит крышками кастрюль и разговаривает по игрушечному телефону, явно копируя действия взрослых, то к 2 годам в играх появляется несложный сюжет, определенная последовательность действий. Малыш может накормить куклу и уложить ее спать, держать машину одной рукой и загружать в нее песок. К тому же кроха начинает играть вместе с другими детьми.

В этом возрасте происходит и еще одно знаменательное событие: у ребенка появляется речь. Он осознанно произносит те или иные слоги и прекрасно понимает, что мама – это «ма», а бабушка – «ба». Чтобы карапуз заговорил целыми словами и начал понимать обращенную к нему речь, у него должна сформироваться связь между словом и его смыслом – так называемая вторая сигнальная система, которая есть только у человека. До года дети не очень хорошо понимают то, что им говорят, и реагируют не на слова, а на запахи, интонацию, прикосновения, ощущения (это первая сигнальная система, которая есть и у животных). Поэтому свои слова надо подкреплять четкими жестами, стараться, чтобы речь всегда была эмоционально окрашена. Но к 2 годам, чтобы малыш не совал палец в розетку, маме уже не надо оттаскивать кроху от нее, достаточно просто сказать: «Нельзя!»

В 2 года начинается самый болтливый период – ребенок без умолку тараторит, порой на своем собственном «птичьем» языке. Чтобы речевое развитие не задержалось, взрослым важно не сюсюкать, не искажать слова, а произносить их правильно, говорить отчетливо.

Не менее важно, чтобы в этот период ребенок получал мощный питательный ресурс для развития головного мозга – омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, ведь именно они идут на строительство оболочки нервных волокон. Если в первые три года жизни – в период максимально интенсивного роста и развития организма – омега-кислот ребенку не хватает, нервные импульсы передаются слабо, из-за чего процессы говорения и понимания речи протекают с задержкой. Грудное молоко полностью обеспечивает ребенка этим нутриентом вплоть до года, а вот примерно с полутора лет целесообразно добавлять в рацион малыша всем известный рыбий жир.

Это один из немногих природных продуктов, который содержит незаменимые омега-кислоты в нужном количестве. Причем, включая в рацион рыбий жир как источник омега-3, можно рассчитывать и на отдаленные позитивные результаты, в первую очередь в интеллектуальной сфере. Так, согласно исследованиям, дети, получавшие нужное количество омега-3, имели впоследствии хорошие когнитивные способности – могли лучше воспринимать, запоминать и перерабатывать различную информацию. Когда речь идет о детском здоровье, безопасность превыше всего, поэтому покупать рыбий жир нужно только в аптеке и выбирать тот, что соответствует возрасту ребенка.

3–4 года

Малыш уверенно координирует свои движения, хорошо удерживает равновесие. Его можно учить танцевать, ходить на лыжах, кататься на коньках. Развиваются мелкие движения рук – мелкая моторика. Кроха учится застегивать и расстегивать пуговицы, собирать пазлы из мелких деталей, рисовать, лепить. Заодно развитие мелкой моторики стимулирует речь, ведь на ладошке расположены периферические центры речи. Налаживается совместная работа мышц губ, языка, нёба и других органов, участвующих в образовании звуков, и ребенку становятся подвластны многие звуки, которые раньше он не мог произнести. За счет этого его речь становится четкой и понятной. Способность к обобщению знаменует новый этап умственного развития. За счет этого расширяется словарный запас: появляются синонимы и такие слова-обобщения, как посуда, одежда, транспорт.

Но необходимо учитывать, что в этом возрасте процессы торможения еще недостаточно сформированы и кроха еще не может подолгу сосредоточиться на вы-



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

«Волшебная Рыбка» - рыбий жир для детей с 1,5 лет.

Реклама. БАД

Перинатальная энцефалопатия

Каждому десятому новорожденному в первые дни жизни ставится диагноз «перинатальная энцефалопатия». Какие нарушения он в себя включает и как их можно компенсировать?



Перинатальная энцефалопатия (ПЭП) – это международный диагноз, в который входят все неинфекционные поражения центральной нервной системы, возникающие во время беременности, родов или в возрасте до 1 года. Чаще всего к ним приводит гипоксия – нехватка кислорода, на втором месте – родовые травмы. Из-за недостаточного развития структур или элементов головного мозга у малыша может обнаружиться повышенное внутричерепное давление, синдром повышенной нервно-рефлекторной возбудимости, двигательные нарушения. В первом случае сильно выбухает большой родничок и быстро увеличивается окружность головы, во втором – у малыша возникают проблемы со сном, сильно дрожат конечности, при высокой температуре могут развиться судороги. В третьем – повышен мышечный тонус, безусловные рефлексы не угасают к положенному сроку. Для оценки работы мозга и сосудов ребенку делают нейросонографию (УЗИ головного мозга через большой родничок) и электроэнцефалограмму. Чаще всего ПЭП вызывает лишь легкие нарушения. Компенсировать их помогают массаж, лечебная физкультура, хвойные и соляные ванны. При более серьезных нарушениях ребенок наблюдается у педиатра и невропатолога. В таком случае назначается еще и медикаментозная терапия.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ НОВОРОЖДЕННОГО ВЕСИТ ОКОЛО 400 Г. К 9 МЕСЯЦАМ ВЕС МОЗГА УДВАИВАЕТСЯ, К 3 ГОДАМ – УТРАИВАЕТСЯ.

полнении задания. Удержать его внимание можно максимум на 10 минут. Здесь важно не переусердствовать и не перегрузить карапуза новыми знаниями, стараясь развить его способности, иначе он может переутомиться.

В 3 года малыш начинает осознавать себя как самостоятельную личность, от него постоянно можно услышать: «Я сам!» Он пробует самостоятельно одеваться и раздеваться, причесываться, мыть посуду, пылесосить, вытирать пыль. Не мешайте ему проявлять инициативу, поощряйте его стремление помочь взрослым по хозяйству и навести порядок.

Ближе к 4 годам карапуз уже может подолгу гулять. При ходьбе он теперь не семенит маленькими шажками: длина его шага увеличивается, а темп ходьбы замедляется. Ребенок становится стройнее: у него вырабатывается правильная осанка и распрямляются плечи.

Наступает период вопросов: ребенок активно общается с другими людьми и хочет получить от них интересующую его информацию. Кроме того, в этом возрасте малыш начинае дружить со сверстниками и учится выстраивать отношения с окружающими его людьми.

Малыш уже знает свои имя и фамилию, слушает рассказы по картинкам и учится их составлять. Его речь становится более образной, в ней появляются сложные предложения. И – важное достижение: так как мышцы, которые участвуют в образовании звуков, работают более слаженно, кроха одолевает многие не поддававшиеся ранее звуки.

Больше читайте и разговаривайте со своим взрослеющим малышом. Просите его пересказать то, что вы ему прочитали. При этом тексты должны быть доступными восприятию 4-летнего человечка. Объясняйте смысл всех непонятных слов («по сусекам поскребли», «на улице было зябко» и т. п.). Искаженные крохой слова надо обязательно исправлять.

SHUTTERSTOCK/VISUALPHOTOS.COM



Форма имеет значение!

При существующем разнообразии средств против простуды и гриппа иногда бывает крайне сложно сделать выбор. Таблетки, порошки, суппозиторий, сироп – как подобрать лекарство для ребенка?

НА ВКУС И ЦВЕТ. Дети не любят лечиться в принципе, к тому же у каждого маленького пациента свои капризы: некоторым таблетка слишком велика и ее трудно глотать, другим не нравятся вкус или запах сиропа, а прием препарата более трех раз в день, по часам: до, после или во время еды иногда дается непросто, особенно маленьким детям. Возможным выходом из подобной ситуации может стать применение лекарственных препаратов в форме ректальных свечей (суппозиториев). Эта форма выпуска обладает рядом преимуществ. Рассмотрим их на примере препарата **ВИФЕРОН®**.

БЫСТРОТА ДЕЙСТВИЯ суппозиториев определяется способом введения препарата. Прямая кишка имеет густую сеть кровеносных сосудов, через которую лекарственное вещество быстро всасывается в кровь.

БЕРЕЖНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ. Благодаря ректальному способу введения печень и желудок ребенка не испытывают дополнительной нагрузки. Свечи (суппозитории) не содержат вкусовых добавок (красители, подсластители), следовательно, их применение позволяет свести к минимуму риск возникновения аллергических реакций.

УДОБЕН В ПРИМЕНЕНИИ. Форма выпуска – свечи (суппозитории) подходит даже для самых маленьких пациентов, схема приема препарата – 1 раз в 12 часов (утром и вечером) – удобна для детей и для родителей.

ОРИГИНАЛЬНАЯ ФОРМУЛА ВИФЕРОН®.

Сочетание интерферона и витаминов С и Е помогает быстрее справиться с болезнью и ее симптомами, а также снижает вероятность возникновения осложнений и последующих заболеваний*.

* По данным исследований, опубликованных в 2010 году в статье «Эффективность Виферона в терапии и профилактике гриппа и других ОРВИ у детей» Авторы: Т.А. Чеботарева, Л.Н. Мазанкова

P N000017/01



ВИФЕРОН Суппозитории

viferon.su

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

реклама



ЗАСТОЛЬНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ

ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ И ТО, КАКИЕ ПРОДУКТЫ И КАК БУДЕТ ЕСТЬ РЕБЕНОК, ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ ПРИ НЕПОСРЕДСТВЕННОМ УЧАСТИИ ВЗРОСЛЫХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ. КАК ЖЕ ДОБИТЬСЯ ТОГО, ЧТОБЫ МАЛЫШ ВСЕГДА ЕЛ С АППЕТИТОМ И ПОЛУЧАЛ ОТ ПОГЛОЩЕНИЯ ПИЩИ УДОВОЛЬСТВИЕ?

ВЕРА ЛАЧИНОВА, ДЕТСКИЙ И СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ,
РУКОВОДИТЕЛЬ ПЕТЕРБУРГСКОГО ЦЕНТРА «ШКОЛА СЕМЕЙНОГО МАСТЕРСТВА»

Еда – одна из главных составляющих нашей жизни, без нее человеку не выжить. Более того: знакомясь с новыми вкусами и пищевыми привычками своей семьи, усваивая правила поведения за столом, кроха получает представление о том, как мир удовлетворяет его потребности. И потом, сам того не осознавая, переносит полученный опыт на взаимоотношения с людьми, процесс обучения, работу и т. д. Вот почему психологи советуют родителям



задуматься о том, как они учат ребенка строить отношения с едой. От этого, кстати, зависит и пресловутый аппетит, на отсутствие которого у ребенка так часто жалуются взрослые.

Положительные эмоции

Чтобы сформировать у малыша правильное отношение к еде, рассказывайте, чем, как и почему вам нравится то или иное блюдо. Например, одно кушанье буквально тает на языке, другое легкое и немного солоноватое. Спрашивайте у ребенка, какие ощущения у него вызывают продукты или блюда из них.

Положительные эмоции кроха получает и при совместной с другими членами семьи трапезе за общим столом. Если традиция устраивать семейные ужины или обеды утвердится в вашей семье, взрослые смогут познакомить кроху с правилами этикета, проявить внимание и уважение к ребенку. Обменивайтесь новостями, интересуйтесь, как прошел день у каждого из членов семьи, в том числе и у самого младшего, обсуждайте, какое блюдо особенно удалось и почему. Таким образом карапуз научится взаимодействовать за столом с другими людьми и уважительно относиться к еде.

И не забывайте: когда ребенок видит, как все сидящие за столом с аппетитом едят то или иное блюдо, ему захочется это кушанье непременно попробовать и он, глядишь, тоже за обе щеки начнет уплетать суп или овощное рагу, от которого раньше воротил нос.

Капризы и предпочтения

Научитесь отличать настоящие кулинарные предпочтения ребенка от капризов. Последние никакого отношения к еде не имеют. Ребенок отказывается от нее или требует заменить приготовленное кушанье просто для того, чтобы обратить на себя внимание.

Если же это не каприз, то отказ от продукта обусловлен потребностями организма, а не желанием досадить маме или бабушке. Если карапуз категорически не хочет есть, например, молочные продукты, это повод задуматься и проверить кислотность желудка. Чрезмерное увлечение сладким может быть симптомом отклонений от нормы уровня сахара в крови. Отказ от мяса и жирной пищи, случается, сигнализирует о том, что печень не справляется с нагрузкой. Кроха еще не понимает и не в состоянии объяснить причины такого поведения, но инстинктивно отвергает «проблемный» для его организма продукт.

ЧТОБЫ МАЛЫШ НЕ КАПРИЗНИЧАЛ ЗА СТОЛОМ, ЕГО ПОТРЕБНОСТЬ В ПОЛНОЦЕННОМ И ЭМОЦИОНАЛЬНО НАПОЛНЕННОМ ОБЩЕНИИ С РОДИТЕЛЯМИ ЛУЧШЕ УДОВЛЕТВОРЯТЬ В ДРУГИХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ИГРАХ, ЧТЕНИИ, СОВМЕСТНЫХ ПОДЕЛКАХ, ПОЕЗДКАХ, ПРОГУЛКАХ И Т. П.

Чувство меры

Хотя объем желудка у всех примерно одинаков, тем не менее отличия есть – и в размерах, и в «условиях» его работы. В то время как один ребенок спокойно справляется с обедом из 3–4 блюд, другой с большим трудом одолевает лишь небольшую тарелку супа.

И как в таком случае родителям понять, наелся малоежка или нет? Научиться чувствовать момент насыщения можно только путем проб и тренировок, ведь каждый продукт диктует строго определенные условия «обработки» и «переработки». Не поленитесь потратить на их изучение несколько месяцев. Вме-

GETTYIMAGES.COM



сте с ребенком учитесь чувствовать, как ведет себя та или иная пища во рту, в желудке, что она несет – энергию или успокоение, бодрость или сонливость и т.д. В будущем это поможет вашему чаду оградить себя не только от переедания, но и от употребления вредных и не очень полезных продуктов.

Исследуйте вкус

Один и тот же продукт кому-то может показаться пресным, а кому-то – чересчур соленым. Учить малыша определять вкусовые оттенки и нюансы можно уже с 3 лет. В этом возрасте рекомендуется проводить своеобразные эксперименты с разными продуктами. Например, изучать, какова гречка, если сварить ее без соли и сахара. А если добавить немного соли и чуть позже – сахар? Как изменится вкус каши, если положить в нее масло? Смешайте гречку с чечевицей, пассерованными луком или морковью и опять расспросите карапуза, что ему больше пришлось по душе и почему, придумайте вместе с ним слова для обозначения тех или иных ощущений. Для эксперимента достаточно попробовать буквально 2–3 ложки кушанья, главное – тщательно исследовать все изменения вкуса и то, как вы их воспринимаете. Таким способом вы научите малыша уже сознательно отвергать те или иные блюда и продукты, которые могут вызвать у него неприятие.

Я – повар

Отличный способ познакомить ребенка с вкусами и их сочетаниями, а также привлечь его внимание к эстетической стороне кулинарии – подключить кроху к процессу приготовления еды.

С 2 лет карапузу постепенно можно доверять доставать, приносить и мыть овощи и фрукты, класть в миску или кастрюлю нарезанные взрослым ингредиенты, насыпать соль и специи, раскладывать на блюде ломтики. Трехлетке уже под силу нанизать на шпажку кусочки овощей или фруктов для вегетарианского шашлыка, «собрать» бутерброд, смешать мюсли с кефиром или соком.

Если манипуляции будут сопровождаться рассказами, для чего это надо, кому блюдо предназначено, если взрослые начнут советоваться с ребенком, как красиво оформить стол, какие специи добавить, он вряд ли будет относиться к еде как к баловству.

Сказка вам в помощь

Пробудить интерес к пище помогут и так называемые «застольные» игры. Но, прежде чем развлекать малыша, хорошо бы разобраться, почему он неправильно ведет себя во время еды или ест без аппетита. Возможно, ему скучен сам процесс поглощения блюд. Он и рад бы сосредоточиться и поесть, но как-то не получается. Кроху все время что-то уносит в мир фантазий. Так пофантазируйте вместе с ним за столом на тему еды!

Отлично помогает уговорить ребенка есть полезные продукты сказка про конкретный продукт или блюдо. Расскажите, как у зубика никак не получалось вырасти. Но стоило ему познакомиться с вкусным творожком, как дело сразу наладилось. Подобные истории можно поведать и о рыбе, овощах, супе, каше, котлетах. Создайте цикл застольных сказок, у главного героя которых ничегошеньки не получается. Но стоит только вовремя подкрепиться, отведать заветного «помощника», как везде и во всем ему начинает сопутствовать удача.

Другой вариант игры – «посадка вертолета» или «груженый самосвал». Еда – это вертолет или самосвал, а рот – посадочная полоса или гараж. Взрослый – пилот или шофер, малыш – начальник аэродрома или гаража. Взрослый запрашивает посадку (разгрузку), кроха ее разрешает, открывает ворота, и груз благополучно оказывается внутри открытого ротика!

С «доисторических» времен

Взаимоотношения ребенка с едой начинают формироваться еще до его рождения. Вот почему диетологи советуют будущим мамам внимательно следить за своим ежедневным меню. Уже на 4–5-м месяце внутриутробного развития будущий малыш начинает заглатывать околоплодные воды и изнутри ощущает запах мамы. После рождения он становится для малыша сигналом, что здесь безопасно и уютно. Поэтому, чтобы создать у ребенка ощущение крепкой связи с мамой, его рекомендуется кормить на руках, у груди даже в том случае, если он «искусственник». И именно по той же причине иные младенцы, почуяв незнакомый запах, который «перебивает» материнский «аромат», плачут и, даже будучи голодными, отказываются брать грудь.

Также, согласно многочисленным исследованиям, дети запоминают вкус продуктов, который ела женщина во время беременности. Так что диетологи рекомендуют беременным питаться как можно более разнообразно, а экзотические продукты вводить в рацион крохи постепенно, после 3–4 лет.



GETTYIMAGES.COM

britax römer

Лидер в детской безопасности*





new

KING II ATS

группа 1 (от 9 до 18 кг)

- Индикатор натяжения внутреннего ремня безопасности
- Автоматическое донатяжение внутреннего ремня безопасности до 7 см
- Установка в салоне с помощью штатного ремня автомобиля

ГРУППА 1 ОТ 9 ДО 18 КГ (9 МЕС. – 4 Г.)

ROLLOVER TEST 2014
APPROVED
ECE R44/04 Supplement 7

протестировано Dekra (12/06/2014) *

* подробности на сайте www.roemer.ru

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Реклама

МАГАЗИН Детский №1
www.детский1.рф

Москва, ул. Алабяна, д.12, к.2
+7 (499) 759-33-69
Санкт-Петербург, Большой проспект П.С., д.53
+7 (812) 679-02-07

ООО «Кид Трейд» ОГРН 1077760970936, Москва, ул. Алабяна, д.12, к.2

www.roemer.ru

* По результатам тестирования EURO NCAP в 2013 г.

СПЕЦПРОЕКТ
ВСЕ О РОДАХ

КОНСУЛЬТАНТЫ:
МАРИНА ШАЛИМОВА, АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ
СВЕТЛАНА МИХСИН, АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ
АЛЕКСАНДРА БОРИСОВА, АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ
ЮЛИЯ ПИСКУНОВА, АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ
НАНА ОРДЖОНИКИДЗЕ, АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ
ЕЛЕНА ХОВАНСКАЯ, НЕОНАТОЛОГ
МАРГАРИТА СОНИЧ, АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ, К. М. Н.

КУРС МОЛОДОЙ



РОДЫ – ЗАВЕРШАЮЩИЙ АККОРД ДЕВЯТИ ТОМИТЕЛЬНЫХ МЕСЯЦЕВ ОЖИДАНИЯ. И КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ОН ПРОЗВУЧАЛ КАК МОЖНО БЕЗУПРЕЧНЕЕ. А ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМА ТЩАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА! КАК ПОДОЙТИ К ВОЛШЕБНОМУ, НО ТАКОМУ ТАИНСТВЕННОМУ ПРОЦЕССУ ПОЯВЛЕНИЯ МАЛЫША НА СВЕТ УВЕРЕННОЙ В СЕБЕ, СПОКОЙНОЙ И ПРИ ЭТОМ ПОЛНОЙ СИЛ И ЭНЕРГИИ?

МАМЫ



GETTYIMAGES.COM

Выбирая школу для будущих мам, четко поймите, чего вы ждете от занятий. Какую информацию хотите получить, какие навыки приобрести? Определитесь также с физической нагрузкой: есть ли желание психологически подготовиться к родам, нужно ли вам общение или комфортнее заниматься индивидуально.

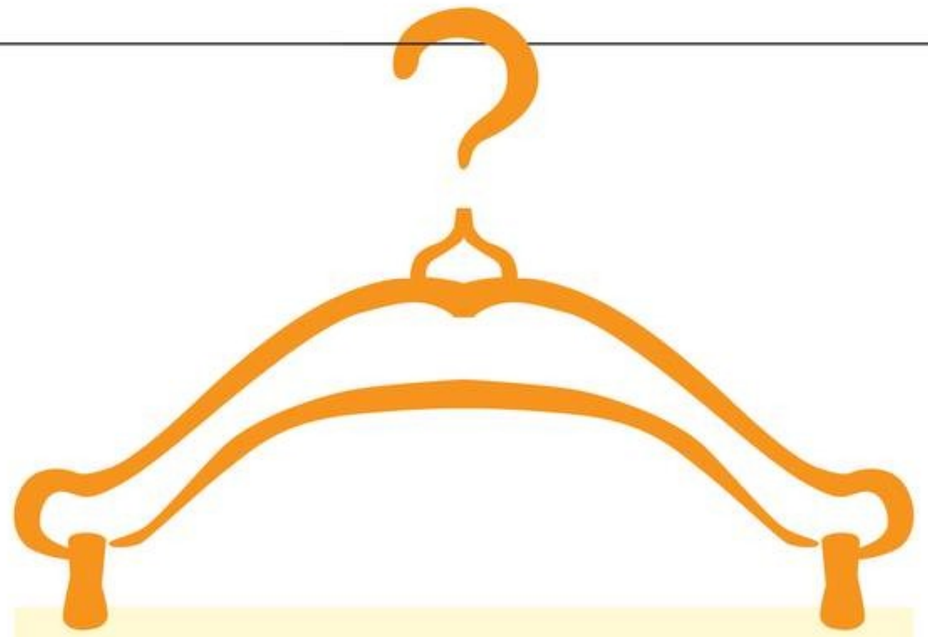
Основу любого курса составляют лекции психолога, гинеколога и педиатра. В программу могут входить обучение массажу, пеленанию, дыханию в родах и т. д., психологические тренинги – групповые и индивидуальные, музыкальные занятия.

Если школа далеко от дома, то на поздних сроках ездить туда тяжело. Что до расписания занятий, то одни школы формируют группы по мере набора, а у других дата начала занятий фиксированная, курс имеет определенную продолжительность, количество участников ограничено. Если сроки поджимают, ищите школу со свободным набором. В этом случае можно оплачивать каждое занятие отдельно, и начать и закончить посещение можно в любой момент. Поинтересуйтесь программой обучения и продолжительностью каждого занятия. Так как на большом сроке тяжело сидеть на месте несколько часов, узнайте, предусмотрены ли перерывы. Определившись, обсудите свой выбор с врачом, он расскажет, чем вам можно заниматься, а с чем быть поосторожнее. Обратите внимание: приглянувшаяся вам программа обязательно должна включать в себя упражнения для тренировки мышц тазового дна и дыхания.

Пора в школу!

Курсы для будущих мам можно разделить на три вида – традиционные, нетрадиционные и с уклоном на спортивную подготовку. Традиционные школы работают при женских консультациях, поликлиниках, роддомах, медицинских центрах. Занятия ведут врачи разных специальностей и иногда психологи. Уроки включают в себя занятия гимнастикой для будущих мам, лекции о том, какие изменения происходят в организме женщины во время беременности, родов и в первые недели после них, в каких случаях обращаться к врачу, с чего начинается процесс рож-

Promotion



СТИЛЬНОЕ ДЕТСТВО

Чтобы малыш с ранних лет разбирался в моде, покупайте для него стильную одежду и обувь. В этом вам поможет интернет-магазин **www.topdeti.com**, где представлены эксклюзивные бренды Испании и Португалии, продукция из исключительно натуральных материалов ручной работы. В такой одежде ребенок будет выглядеть красиво и стильно, при этом ему будет комфортно и удобно!











Эксклюзивность и качество, проверенные временем, на сайте www.topdeti.com

TOPDETI.COM

Реклама. ООО «Топдети.ком». Адрес: 127287, Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4. ОГРН-1147746924050. Фото: архив пресс-службы.

ОПЫТНЫЙ ПСИХОЛОГ ИЛИ ДУЛА СУМЕЕТ НАЙТИ БАЛАНС МЕЖДУ ЗАБОТОЙ ОБ ИНТЕРЕСАХ ЖЕНЩИНЫ И НЕВМЕШАТЕЛЬСТВОМ В РАБОТУ ВРАЧЕЙ. ОН СМОЖЕТ ВЫСТУПИТЬ ПОСРЕДНИКОМ МЕЖДУ МЕДИКАМИ И РОЖЕНИЦЕЙ: ПОРОЙ ПОСЛЕДНИЕ БОЛЬШЕ ПРИСЛУШИВАЮТСЯ К ПАРТНЕРУ ПО РОДАМ, ЧЕМ К ВРАЧАМ.



дения, как во время родов правильно дышать, как ухаживать за новорожденным и так далее. Все эти навыки женщины осваивают и тренируют на курсах.

Нетрадиционный подход

Нетрадиционный подход практикуют многодетные мамы, духовные акушерки, перинатальные психологи. Популярны бани (кстати, допустимые далеко не для всех беременных), обливания холодной водой, вокальные и дыхательные практики. Главное – не перегибать палку и не сбрасывать со счетов мнение врачей.

Умеренные физические нагрузки защищают будущих мам от варикозного расширения вен и болей в спине, помогают поддерживать вес в норме. Малыш благодаря активности мамы получает больше кислорода, который нужен ему для развития, и больше двигается. Выбирать вид физической нагрузки надо вместе с доктором, который ведет беременность. Во время занятий пульс беременной должен равняться 70% от максимальной частоты сердцебиения. При спортивном уклоне практикуются йога, пилатес, тайцзи-цюань, стретчинг, плавание, аквааэробика, танец живота в их специальной версии для беременных.

Самый идеальный вид спорта для беременных – плавание. Находясь в воде, беременная женщина не чувствует веса тела, поэтому может выполнять движения, которые ей было бы трудно сделать на суше. А погружение в воду с задержкой дыхания помогает отработать типы дыхания, которыми стоит пользоваться во время родов.

Правила самоподготовки

Базовыми принципами правильного дыхания, расслабления и обезболивания можно овладеть и самостоятельно. Последние месяцы беременности – самое подходящее для подобных занятий время.

К тренировкам надо приступать в начале III триместра беременности. Умение правильно дышать во время родов поможет будущей маме облегчить боль и снять нервное напряжение. Более того – во время потуг от скоординированных фаз дыхания и напряжения брюшной стенки зависит благополучный выход ребенка и целостность тканей промежности женщины.

Как же нужно дышать во время родов?

■ При приближении схватки, когда женщина ощущает напряжение матки, нужно дышать максимально глубоко, делая полные вдохи и выдохи.

■ Если схватка в разгаре, а боль острая, лучше дышать поверхностно и часто. Чем сильнее боль, тем легче должно быть дыхание и тем чаще нужно делать вдохи и выдохи (примерно вдвое чаще обычного). Рот при этом можно приоткрыть. При этом старайтесь дышать грудной клеткой, направляя внимание в область груди и ребер.

■ Когда схватка достигнет пика, сделайте 4 коротких вдоха, затем спокойно выдохните.

■ В момент окончания схватки сделайте полный вдох (животом и грудью) и медленно выдохните до конца, напрягая живот.

■ Между схватками постарайтесь расслабиться и дышать глубоко, как обычно.

■ В конце первого периода родов, когда у женщины появляется желание тужиться, но делать это еще рано, стоит дышать ртом часто и поверхностно, как собачка.

■ С началом потуги медленно и максимально глубоко вдохните через нос, как перед прыжком в воду. Иначе, если вдох будет слишком резким, диафрагма поднимется вверх и малыш продвинется назад, в глубь родовых путей. Задержите воздух в грудной клетке и на выдохе тужьтесь что есть силы (как при

GETTYIMAGES.COM

совершении большого туалета). При этом мысленно сконцентрируйтесь на мышцах диафрагмы (по ощущениям – на нижней части ребер) и нижней части живота. Старайтесь, чтобы сила, с которой вы тужитесь, нарастала постепенно. Затем плавно выдохните, наберите новую порцию воздуха и повторите все 3 раза в течение одной потуги.

■ **В промежутках между потугами дышите глубоко и по возможности спокойно.**

Дыхательные упражнения

Заранее потренироваться в освоении родового дыхания помогут следующие 6 упражнений.

Глубокое дыхание. Сделайте глубокий вдох на 3 счета, а выдох – в 2–3 раза длиннее вдоха, например на 6 или 9 счетов. По мере тренировок удлиняйте время вдоха и выдоха.

Озвученный выдох. Пробуйте во время выдоха пропевать любой удобный звук: «а», «о», «и» или «ммм» (последний – с сомкнутыми губами). Высота и длительность звучания должны быть комфортными для организма. Во время родов, чтобы не мешать врачам и другим роженицам, можно петь вполголоса, шепотом или про себя.

Собачка. Откройте рот, продвиньте язык вперед и делайте короткие быстрые вдохи и выдохи. Старайтесь не двигать плечами, а концентрироваться на движениях грудной клетки.

Паровозик. Сделайте один вдох и серию коротких акцентируемых выдохов – как будто вы всхлипываете.

Задувание свечки. Сделайте короткий вдох через нос, затем плавный выдох через вытянутые в трубочку губы.

Надувание шарика. Набрав воздух в легкие, прижмите кулак ко рту и сделайте интенсивный выдох. Упражнение позволяет напрячь мышцы верхнего пресса, что поможет крохе продвинуться вниз во время потуг.

Урок релаксации

Освоив техники расслабления, будущая мама сможет полноценно отдыхать в промежутках между схватками и эффективно восстанавливать силы.

Проще всего чередовать напряжение и расслабление. Поочередно сжимайте и расслабляйте кулаки, мышцы шеи и лица, икроножные мышцы. Сохраняйте напряжение на 5 секунд, затем расслабляйтесь. После этого сокращайте мышцы ног сверху донизу или одновременно мышцы лица, рук и верхней поло- ▶

ГИНОКОМФОРТ®

деликатное решение интимных проблем

4.2 pH

интимный гель восстанавливающий с маслом чайного дерева

- Устраняет ощущения вагинального дискомфорта: зуд, жжение, раздражение
- Способствует нормализации естественной микрофлоры
- Обеспечивает восстановление и защиту слизистой
- Обладает противомикробным и противовоспалительным действием

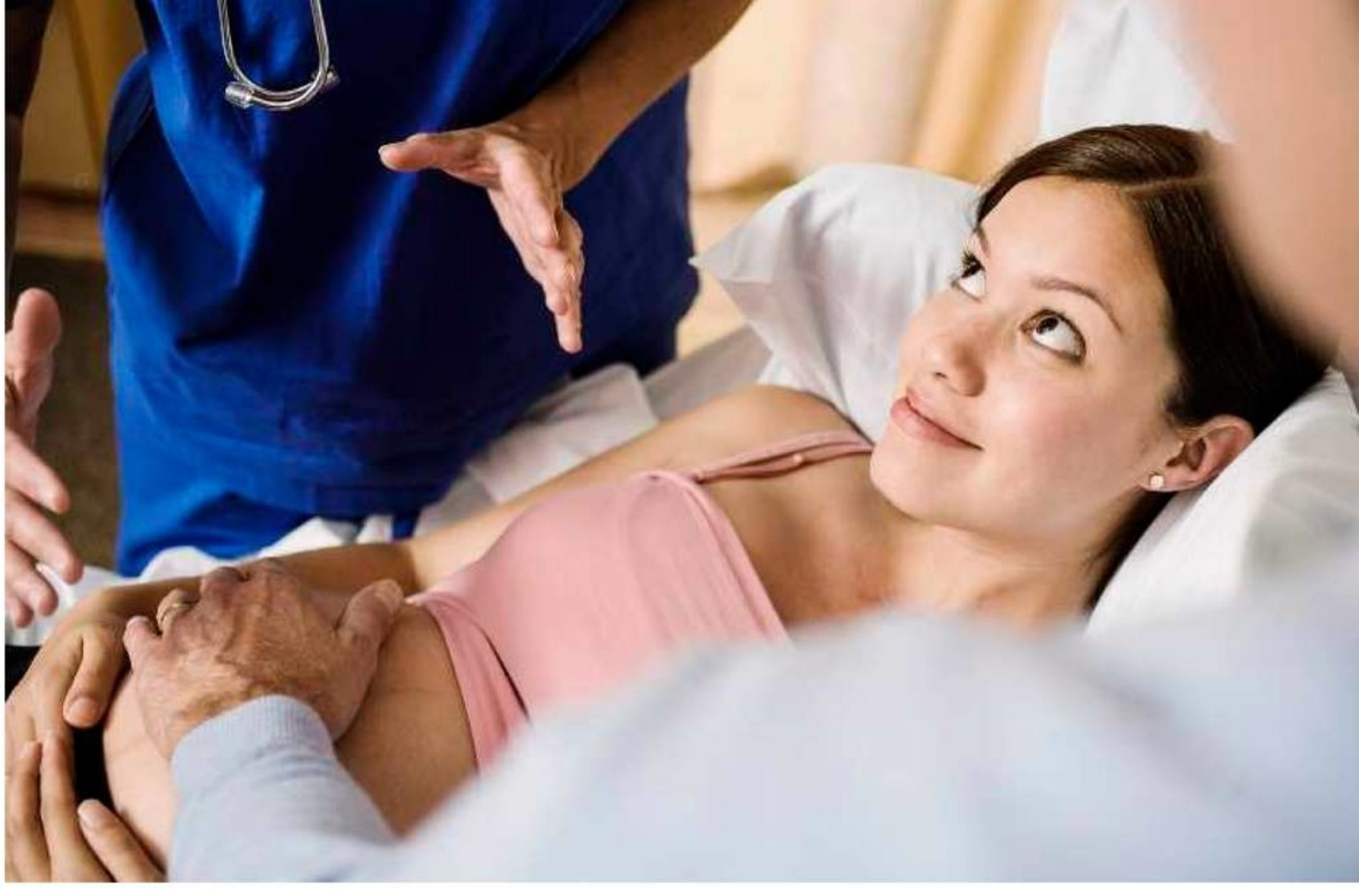
Доказано клиническими исследованиями



Задайте свой вопрос врачу-гинекологу на сайте:
www.ginokomfort.ru

Спрашивайте в аптеках
Горячая линия: 8-800-2000-305
(звонок по России бесплатный)

Реклама



В РОДАХ женщине нужно понимать, что **ОНА НЕ ОДНА**. И, по большому счету, совсем **НЕВАЖНО, КТО РЯДОМ: МУЖ, МАМА, ПСИХОЛОГ, ДУЛА** или дежурный акушер из ближайшего роддома.

вины туловища. Постепенно вы научитесь напрягать все тело сразу, а затем «отпускать» его, ощущая полное расслабление. Ощутите, как расслабленные мышцы становятся тяжелыми, налитыми, как будто сонными. Мысленно распространяйте по всему телу, от стоп до макушки, это ощущение тяжести. Эта техника отлично помогает справиться с бессонницей.

Все в наших руках

Во время родов помогут и несложные приемы обезболивания схваток. Лучше потренировать их заранее.

- **Лежа на спине, поглаживайте живот кончиками пальцев обеих рук в ритме вдоха и выдоха. Начните снизу под животом, затем плавно и не спеша продвигайтесь по бокам вверх.**
- **Сожмите руки в кулаки и подложите их себе под поясницу. Во время схватки надавливайте кулаками на область пояснично-крестцового ромба.**
- **Лежа на спине, нажимайте большими пальцами на область выступов подвздошных костей справа и слева.**

На зарядку становись!

Чтобы укрепить мышцы, на которые во время родов ляжет большая нагрузка, будущей маме стоит освоить специальный комплекс упражнений для беременных. Но перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь со своим врачом. Можно ли будущим мамам заниматься физкультурой, зависит от того, как протекает беременность, нет ли осложнений (особенно угрозы выкидыша), и степени вашей физической подготовки. Если вам не по силам спортивные упражнения, старайтесь хотя бы побольше гулять на свежем воздухе.

Решающий выбор

Специалисты советуют будущим мамам определиться с выбором роддома и врача не позже 32–36-й недели беременности. При этом надо учесть важные нюансы.

Если есть проблемы, которые могут осложнить течение родов, обратите внимание на специализированные родильные дома. Рожать в профильном учреждении надо женщинам с нарушениями в работе сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем, с эндокринологическими и инфекционными заболеваниями, при резус-конфликте и угрозе преждевременных родов. В последнем случае надо поинтересоваться, каким оборудованием располагает учреждение для выхаживания недоношенных детей и есть ли там детская реанимация. Попасть в специализированный роддом можно на платной основе или по направлению, которое выдает участковый акушер-гинеколог женской консультации.

Клиники, научные и перинатальные центры создаются на базе кафедр медицинских вузов, в них сосредоточены ведущие специалисты страны по тем или иным проблемам. Попасть туда можно или в особо сложных случаях по направлению городского или областного департамента здравоохранения или заключив контракт на ведение родов. Плюс таких центров – современное оборудование для выхаживания «проблемных» новорожденных и наличие хорошо оснащенной детской реанимации. Причем в перинатальном центре при необходимости младенцу окажут узкоспециализированную помощь и будут выхаживать, пока ему не исполнится 2 месяца.

Родильные дома при многопрофильных больницах тоже станут палочкой-выручалочкой для будущих мам с осложненной беременностью или хроническими недугами. Попасть в них можно или по направлению, выданному женской консультацией, или заключив контракт на ведение родов.

Если вы хотите рожать по контракту, помните, что возможны 2 варианта. Если договор заключают только с учреждением (роддомом или клиникой), роды будет принимать врач, который окажется рядом. Чтобы в ответственный момент гарантированно присутствовал именно тот специалист, которому вы доверяете, контракт надо составить именно на него. Причем будет лучше, если ваш доктор может и роды вести, и операции кесарева сечения делать.

GETTYIMAGES.COM

Рука об руку

Присутствие близкого человека на родах может оказаться очень полезным женщине. Вот только важно заранее решить, кто же будет для вас самым лучшим помощником.

Партнерскими называются роды, когда будущей маме помогает близкий человек (муж, мама, подруга) или профессиональный помощник (акушерка, духовная наставница – дула). Присутствие супруга в родблоке должно быть желанием обоих партнеров и папа должен знать, что ему придется делать. Близким людям (мужу, маме) лучше присутствовать только на нормально протекающих родах. Если есть риск осложнений во время рождения малыша, родным лучше ждать новостей дома. Далекому от медицины человеку сложно адекватно оценить ситуацию, и его присутствие может еще больше взволновать женщину и помешать врачам.

Профессиональная помощь

Многие женщины сегодня предпочитают видеть рядом с собой перинатального психолога или специально обученную помощницу – дулу (доулу). В этом случае можно быть уверенным: партнер успокоит, поддержит, квалифицированно объяснит, что происходит с женщиной в данный момент и что случится позднее. Перинатальный психолог – специалист-практик, который занимается психоэмоциональной жизнью будущей мамы, нерожденного ребенка и новорожденного. Дула (доула) – это акушерка, медсестра или просто опытная мама.

Что мне делать?

Если будущая мама решает отправиться на роды вместе с мужем, ему стоит пройти подготовку (лучше всего на курсах для будущих родителей). В этом случае мужчина сумеет оказать жене реальную помощь.

На начальном этапе родов, когда шейка матки под действием схваток постепенно раскрывается, в поисках оптимального положения женщина может повиснуть на шее мужа, прогнувшись в пояснице; прижаться к нему спиной и вращать бедрами, как бы танцуя (муж в это время мягко поглаживает ей живот по часовой стрелке); сесть спиной на его разведенные колени (или между колен на корточки); встать на четвереньки, опираясь локтями на кровать, подоконник или стул и предоставив мужчине в это время массировать спину. Если женщине не захочется лечь, партнер может приподнять ей ноги (в поло-



Дериnат®

РЕКЛАМА

- Сокращает продолжительность болезни и облегчает ее течение
- Борется с вирусами и укрепляет иммунитет
- Разрешен к применению детям с рождения



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Регистрационное удостоверение: Р N002916/02

www.derinat.ru

жении на спине) или одну из них (в позе на боку). Можно при поддержке партнера лечь на большой мяч грудью или верхней частью спины, расслабляя поясницу.

Супруг может массировать жене спину, ладонями или кончиками пальцев круговыми движениями, начиная с плечевой зоны, а затем спускаясь вдоль позвоночника к поясничной области. Второй вариант – постукивать кончиками пальцев по болевым точкам или надавливать кулаками на область крестца. Массировать можно и живот, мягко поглаживая его кончиками пальцев обеих рук снизу вверх, начиная с середины, а затем плавно и не спеша продвигаясь по бокам вверх.

И во время схваток, и в период потуг будущему папе стоит активно дышать вместе с женой, поддерживая ее своим личным примером.

С приближением полного раскрытия муж может охлаждать жене лицо влажной салфеткой или смачивать губы водой. Положительные установки («все идет отлично», «ты замечательно справляешься», «мы вместе») и, конечно, слова любви – вот что необходимо женщине в этот непростой момент.

При потугах в положении на корточках у роженицы быстро устают ноги. Нагрузку можно уменьшить, положив руки на плечи партнера и акушерки – поддерживая женщину, они примут на себя часть веса. Если женщина рожает лежа на кровати, муж поддерживает жене голову так, чтобы она была как можно сильнее наклонена к груди, тужится вместе с ней.

Как только появляется голова ребенка, буквально за пару потуг выходит все тельце, и счастливые родители могут с облегчением вздохнуть.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ РОДДОМА МОСКВЫ

Филиал ГКБ № 1 им. Пирогова (бывший родильный дом № 25) – **физиологические роды, преждевременные роды, роды после кесарева сечения,** т. (499) 137 0240; ул. Фотиевой, 6

Родильный дом при инфекционной клинической больнице № 2 – инфекционные заболевания (ВИЧ, сифилис), т. (495) 365 1941; 8-я ул. Соколиной Горы, 15

Родильный дом при ГКБ №7 – патология системы кровообращения, патология мочевыводящей системы, преждевременные роды, т.: (499) 618 5374, (499) 618 5265; Коломенский проезд, 4

Филиал № 2 ГКБ № 29 (бывший родильный дом № 18) – **родовспоможение с детской реанимацией,** т. (495) 360 63 32; Гольяновская ул., 4а

Родильный дом при ГКБ № 31 – преждевременные роды, т. (499) 149 5752; ул. Академика Павлова, 22

Филиал №1 ГКБ № 64 (бывший родильный дом № 4) – **вертикальные роды,** т. (495) 936 1096; ул. Новаторов, 3

Родильный дом при ГКБ № 67 (бывший родильный дом №1) – **преждевременные роды,** т. (495) 495 1101; ул. Вилиса Лациса, 4

Родильный дом при ГКБ № 68 – преждевременные роды, т. (499) 179 7811; ул. Шкулева, 4

Филиал №1 ГКБ № 81 (бывший родильный дом №16) – **свободное поведение роженицы в родах, физиологические методы обезболивания родов (ванна, душ), вертикальные роды, присутствие мужа на родах,** т. (499) 198 1772; ул. Верещагина, 5, стр.2

Филиал № 2 ГКБ № 81 (бывший родильный дом № 17) – **преждевременные роды,** т. (499) 906 0148; ул. 800-летия Москвы, 22

Филиал № 1 (родильный дом) ГКБ им. А.К. Ерамишанцева (бывший родильный дом №11) – **преждевременные роды,** т. (499) 207 2500; ул. Костромская, 3

Филиал № 2 ГКБ им. С.П. Боткина (бывший родильный дом №32) – **преждевременные роды,** т. (499) 256 1589; 3-я Красногвардейская ул., 1, стр. 1

Центр Планирования семьи и Репродукции (ЦПСиР) – **преждевременные роды, заболевания крови, групповая и резус-несовместимость крови матери и плода,** т. (495) 718 2088; Севастопольский проспект, 24а

Грудное молоко – даже когда мамы нет дома!





Теперь вам будет проще следовать советам педиатров и поддерживать грудное вскармливание как можно дольше.





Бывают обстоятельства, когда малыша приходится кормить сцеженным грудным молоком. Если вы решили выйти из декретного отпуска на работу или вам нужно ненадолго отлучиться из дома, всегда можно доверить кормление ребенка, к примеру, папе. К тому же сцеживание стимулирует нормальную лактацию.

Теперь процесс сцеживания стал гораздо более простым и эффективным*. Новый молокоотсос Philips Avent был разработан на основе более чем 30 лет научных исследований и, что еще более важно, на основе отзывов и пожеланий кормящих мам.

Удобная поза – комфортное сцеживание

Особый укороченный дизайн корпуса позволяет сцеживаться в удобной для вас позе. Вам больше не нужно, к примеру, наклоняться вперед: примите комфортную для вас позу – молоко все равно будет стекать в бутылочку. Вы сможете расслабиться и сцедить больше молока.

Имитация сосания малыша

Массажная насадка с 5 лепестками массирует область вокруг соска, имитируя сосание груди ребенком. Насадка обладает особой бархатистой текстурой – мягкая и приятная на ощупь, она помогает маме чувствовать себя комфортно во время сцеживания.

В самом начале сцеживания молокоотсос работает в режиме стимуляции выделения молока, имитируя частые поверхностные сосательные движения малыша. Далее мама может выбрать один из трех режимов силы сцеживания, который для нее наиболее комфортен.

* По сравнению с моделью SCF312

Юбилейное предложение!
ВТОРОЙ ПРОДУКТ в чеке – **БЕСПЛАТНО**

Подробности на www.avent-live.ru/promo

Акция проходит с 13 февраля по 15 марта 2015 года

30 с 1984 года

PHILIPS AVENT

Реклама

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЧЕМ БЛИЖЕ СРОК РОДОВ, ТЕМ ЧАЩЕ ЖЕНЩИНЕ ПРИХОДИТСЯ ХОДИТЬ К ВРАЧУ. ОН НЕ ТОЛЬКО КОНТРОЛИРУЕТ СОСТОЯНИЕ МАЛЫША, НО И ОФОРМЛЯЕТ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РОДОВ ДОКУМЕНТЫ.

МЕДИЦИНСКИЕ ВОПРОСЫ

Чтобы вовремя заметить возможные осложнения беременности, после 28-й недели посещать врача нужно 2 раза в месяц, с 33–34-й недели – 1 раз в 10 дней, с 37-й недели – еженедельно.

Учет и контроль

Контролировать состояние женщины врачам помогают анализы и обследования. В III триместре, если беременность проходит без осложнений, делают:

Общий анализ мочи. После 20-й недели беременности он сдается не реже 2 раз в месяц, чтобы не пропустить нарушения в работе почек. На него укажет наличие белка в моче. Кроме того, результаты укажут, нормально ли функционирует гормональная система, печень, поджелудочная железа и другие органы.

Анализы крови: общий (из пальца) – 1–2 раза и биохимический (из вены) – 1 раз. Общий анализ крови показывает, нет ли у женщины анемии и воспалительных изменений; биохимический – достаточно ли в крови белка, глюкозы и других важных веществ. На сроке 37–38 недель берут анализ крови из вены на ВИЧ-инфекцию, сифилис, наличие антител к вирусам гепатита В и С.

Влагалищный мазок на микрофлору – 1–2 раза. Он покажет, нет ли у женщины бактериальных инфекций, которые могут угрожать малышу.

Ультразвуковое исследование На сроке 32–34 недели будущей маме делают третье по счету УЗИ (или эхографию). Во время этого исследования врачи оценивают размеры матки и ребенка, степень зрелости плаценты, количество околоплодных вод и одновременно анализируют строение внутренних органов малыша, положение пуповины. Результаты УЗИ помогут врачу определиться со сроками и тактикой родов, а также выяснить, нет ли у ребенка нарушений, требующих вмешательства сразу после рождения (порока сердца и др.). На сроке 37–39 недель исследование могут повторить, чтобы уточнить детали предстоящих родов.

На сроке до 33 недель можно пройти вместо обычного трехи четырехмерное (3D/4D) УЗИ. Трехмерная картинка выглядит почти как обычная цветная фотография. 4D-технологии позволяют снять видеофильм о жизни малыша до рождения, понаблюдать за его жестами, мимикой, гримасами, а затем записать такой ролик на диск. Подобные исследования делают только за плату в крупных государственных клиниках и частных медицинских центрах. Но, чтобы отличить норму от патологии, достаточно обычного УЗИ.

Кардиотокография Исследование проводят в 33–34 недели. Оценив частоту сердцебиения ребенка и тонус матки его мамы, врачи выясняют, достаточно ли кислорода получает малыш. Если сердцебиение малыша учащается или замедляется, констатируют гипоксию (нехватку кислорода). После чего женщине могут назначить дополнительное УЗИ или УЗ-допплерометрию (исследование кровотока в артериях матки, пуповины и головного мозга ребенка), чтобы уточнить, чем вызваны эти нарушения.

SHUTTERSTOCK/VISUALPHOTOS.COM

В ПЕРИОД МЕЖДУ 15-Й И 33-Й НЕДЕЛЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ МОЖНО ДЕЛАТЬ 3D/4D-УЗИ. РАНЬШЕ ЭТОГО СРОКА КРОХА ЕЩЕ СЛИШКОМ МАЛ, ИЗОБРАЖЕНИЕ ПОЛУЧАЕТСЯ НЕЧЕТКИМ. ПОСЛЕ 33-Й НЕДЕЛИ МЕЖДУ ПОДРОСШИМ МАЛЫШОМ И СТЕНКОЙ МАТКИ ОСТАЕТСЯ СЛИШКОМ МАЛО МЕСТА, ИЗ-ЗА ТЕСНОТЫ ОН МОЖЕТ СВЕРНУТЬСЯ КАЛАЧИКОМ, ПРЯЧА ЛИЦО.



Обменная карта

На 30-й неделе акушер-гинеколог женской консультации оформляет будущей маме обменную карту, больничный лист по беременности и родовой сертификат. Если будущая мама ожидает близнецов, эти документы она получает на 28-й неделе.

Обменная карта состоит из трех частей: сведения о беременной, о родах и о новорожденном. Первую часть заполняет акушер-гинеколог, ведущий беременность в государственной женской консультации или частном медицинском центре. С ней будущая мама поступает в роддом. Вторую и третью часть заполняют в роддоме, затем эти сведения поступают к участковому гинекологу женской консультации и педиатру из детской поликлиники по месту жительства.

Из обменной карты акушер, принимающий роды, узнает основную информацию о будущей маме и особенностях ее беременности. Туда вносится информация о перенесенных женщиной заболеваниях, предыдущих беременностях и родах, данные УЗИ, заключения терапевта, окулиста, стоматолога, отоларинголога и, что особенно важно, – данные анализов крови, мочи, кала, содержимого влагалища (в том числе на ВИЧ, гепатиты, сифилис, резус-фактор и др.). Если в обменной карте не указаны результаты этих обследований (или этого документа у женщины нет), женщину направят либо в обсервационное (второе акушерское) отделение роддома, где соблюдаются более строгие санитарные меры, либо в специализированный инфекционный роддом.

Больничный лист

На его основании работающим женщинам работодатель оформляет декретный отпуск и выплачивает пособие по беременности и родам. Получить листок нетрудоспособности по беременности (больничный лист) будущая мама может у акушера-гинеколога как в районной, так и в частной поликлинике.

По законодательству (ст. 255 ТК РФ) в 30 недель беременности будущей маме выдают оплачиваемый отпуск на 14 недель, или 140 дней: 70 – до родов и 70 – после родов. Если женщина ожидает близнецов, отпуск увеличивается: 84 дня до родов и 110 – после родов; при осложнениях (к ним относится, например, кесарево сечение) молодой маме на послеродовой отдых полагается 86 дней. На это время выплачивается пособие, размер которого рассчитывается в зависимости от средней заработной платы.

Домохозяйки отправляются в районное управление социальной защиты. Выплачивать им пособие будет государство, но его размер будет намного ниже. Если будущая мама встала на учет в женскую консультацию на сроке до 12 недель, она может рассчитывать на еще одну выплату. Нужно только взять у врача соответствующую справку и предъявить ее работодателю или в собес.

Родовой сертификат

Он предназначен для женщин, беременность и роды которых ведут в государственных лечебных учреждениях. Его можно получить в районной поликлинике или женской консультации, если вы наблюдались там не менее 12 недель. Для этого туда нужно будет предоставить паспорт, полис ОМС и свидетельство пенсионного страхования.

Родовой сертификат – это подтверждение того, что государство готово оплатить женщине ведение беременности, родовспоможение и наблюдение ребенка до 1 года. Он состоит из 3 талонов: один – для врачей женской консультации, второй оставляют себе сотрудники роддома, а третий передается в детскую поликлинику.

GETTYIMAGES.COM

Если женщина не получила родовой сертификат до родов, его оформят уже в роддоме, а роженицу примут и без него. Право на получение родового сертификата имеют все гражданки России, а также иностранные граждане, имеющие регистрацию в РФ. Родовой сертификат может быть использован и частично: например, если женщина вела беременность в частной клинике, но намерена рожать в государственном роддоме – в этом случае на документе сделают соответствующую пометку.

Началось!

Встреча с долгожданным малышом совсем близко. Как же не пропустить решающий момент и вовремя понять, что пора ехать в роддом?

Сигнал к началу родов дают гормоны: незадолго до ответственного события уровень прогестерона, «охраняющего» беременность, снижается, зато растет количество эстрогенов – гормонов, готовящих матку к родам. Под их влиянием шейка матки размягчается и укорачивается, а чтобы возникли схватки, в дело вступают простагландины и окситоцин – благодаря им матка начинает регулярно сокращаться.

За 6–8 часов до родов наружу выходит слизистая пробка, закрывавшая вход в шейку матки микробам из влагалища. Внешне это небольшой комочек слизи, иногда с кровинкой. Его появление – сигнал того, что шейка матки начала готовиться к рождению малыша, но происходящее еще нельзя рассматривать как начало родов. Иногда случается, что женщина вообще не замечает выхода пробки наружу, поэтому гораздо внимательнее нужно относиться к другим предвестникам родов: схваткам и выходу околоплодных вод.

Процесс пошел

В начале родов промежуток между схватками может достигать 30–60 минут. Если ожидается первенец и с будущей мамой и малышом все в порядке, отправляться в родильный дом с первыми же схватками не стоит – женщине будет комфортнее дома. В роддом стоит отправиться, когда схватки станут болезненными.

Что нужно делать, когда появились первые схватки, но воды еще не излились?

- **В течение двух часов следите за продолжительностью схваток и интервалами между ними.**
- **Двигайтесь и ищите положения, облегчающие боль: попробуйте походить, встать на четвереньки, прижать к животу большую подушку.**
- **Если плодный пузырь цел (околоплодные воды не излились) и вы хорошо себя чувствуете, примите душ, вымойте голову, смойте макияж, снимите лак с ногтей и подстригите их, сбрейте волосы в зоне бикини, поставьте клизму.**

НОВИНКА!
№2 2015
ЖУРНАЛ
Disney Принцесса
В ПРОДАЖЕ С 13 ФЕВРАЛЯ 2015 ГОДА
Королевские Питомцы
В НОМЕРЕ:
Всё о Тыковке – любимице Золушки
Первый королевский бал Тыковки и ее приключения во дворце
Мальтийская болонка – верный пушистый друг
Какие уши бывают у собак?
Реклама
ПОИГРАЙ С ВОЛШЕБНЫМИ ЛЮБИМЦАМИ ПРИНЦЕСС!
В номере:
ЗАГАДКИ
КОМИКСЫ
ПЛАКАТЫ
ПОДЕЛКИ
0+
Новые истории
Пушистые друзья
Милая Тыковка
С ЭТИМ ВЫПУСКОМ – ФИГУРКА ТЫКОВКИ!
©2015 Disney
Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-59538 от 08 октября 2014 года
0+



ЕСТЬ СИТУАЦИИ, КОГДА НУЖНО ВЫЗЫВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ» ОБЯЗАТЕЛЬНО, НЕЗАВИСИМО ОТ СРОКА БЕРЕМЕННОСТИ:

- НАЧАЛИСЬ **РЕГУЛЯРНЫЕ СХВАТКИ** (НЕВАЖНО, ОТОШЛИ ОКОЛОПЛОДНЫЕ ВОДЫ ИЛИ НЕТ);
- ПОЯВИЛИСЬ **ЯРКИЕ КРОВЯНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ** ИЗ ВЛАГАЛИЩА;
- ИЗЛИЛИСЬ **ОКОЛОПЛОДНЫЕ ВОДЫ;**
- ПЕРЕД ГЛАЗАМИ МЕЛЬКАЮТ МУШКИ, **БОЛИТ ГОЛОВА,** ПОЯВИЛАСЬ ТЯЖЕСТЬ В ЖЕЛУДКЕ;
- ПОДНЯЛАСЬ **ТЕМПЕРАТУРА;**
- РЕБЕНОК **НЕ ШЕВЕЛИТСЯ.**

▶ Чего нельзя делать?

- **Принимать обезболивающие препараты.**
- **Есть: желудок должен быть пустым, чтобы избежать рвоты, иногда возникающей во время раскрытия шейки матки.**

Если же будущая мама ожидает второго или третьего малыша, ехать в роддом надо сразу же, как только схватки станут регулярными и интервал между ними будет меньше 7 минут.

Пора собираться

Один из главных признаков того, что пришло время собираться в роддом, – появление околоплодных вод. Они начинают вытекать наружу после разрыва амниотического пузыря. Для мамы и малыша лучше всего, если воды изливаются в разгаре родов, когда шейка матки уже успела немного раскрыться. При этом женщина чувствует, как изнутри льется поток жидкости. В отличие от струи мочи его невозможно остановить усилием мышц. Если воды светлые и ребенок шевелится, как обычно, у вас в запасе пара часов. А вот если воды зеленоватые, лучше сразу же вызывать «скорую»: малышу не хватает кислорода. После того как воды отошли, ребенок становится уязвимым для инфекций, поэтому будущая мама должна срочно ехать в родильный дом, даже если схватки еще не появились.

Если околоплодные воды еще не излились, ехать в роддом нужно, когда схватки станут повторяться каждые 15 минут и будут длиться по 20–30 секунд.

В добрый путь!

Собрать вещи, которые понадобятся вам в роддоме, лучше заранее – к 38-й неделе, чтобы в спешке ничего не забыть. Что же стоит положить в сумку?

Опытные мамы и врачи советуют приготовить несколько сумок: на роды, на послеродовый период и на выписку.

В родблок

Список допустимых вещей в каждом роддоме свой. Самое важное – обменная карта, паспорт, страховой полис и родовой сертификат (или контракт на роды).

Из бытовых предметов будущим мамам обычно разрешается взять:

- **Мобильный телефон с зарядкой.**
- **Моющиеся тапочки.**
- **Бутылку воды без газа.**
- **Одноразовый бритвенный станок.**
- **Компрессионные чулки (они помогут избежать проблем с венами).**

В роддоме будущей маме выдадут стерильную рубашку. Все остальное потребуется ей уже после родов.

При партнерских родах партнеру нужно захватить с собой резиновые тапочки и сменный комплект одежды, например футболку и легкие брюки (непременно выстиранные и выглаженные). Иногда сопровождающему выдают одноразовый медицинский костюм, в который он переодевается, отправляясь в родблок.

GETTYIMAGES.COM



Пока идеальные дети в ваших мечтах парят,

настоящие уже вместе с вами едят

МАЛЫШ ЕЩЁ НЕ ПОЯВИЛСЯ НА СВЕТ, А ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ ЕГО НУЖНО УЖЕ СЕЙЧАС

Вы находитесь в начале такого важного пути — ожидаете встречи с вашим малышом. Скоро вы познакомитесь, увидите его первую улыбку и первый шаг…

Первые 1000 дней в жизни вашего малыша — с момента зачатия и до двух лет — самый важный и ответственный период, так как именно в это время закладывается основа для здоровья ребёнка на всю его дальнейшую жизнь.

Вот почему так важно уже в период беременности подстраивать свой образ жизни и питание под потребности ребенка. В это время с его организмом происходят колоссальные изменения — в животике у мамы формируется будущий человек.

Вы должны быть уверены в качестве продуктов на вашем столе, они должны быть натуральными и приносить только пользу. Выбирая детские продукты «Агуша», вы можете быть уверены в их безопасности.

ПОЧЕМУ БУДУЩЕЙ МАМЕ ПОЛЕЗНЫ ПРОДУКТЫ «АГУША»:

- **Они сделаны из отборных ингредиентов, имеют более 7 сертификатов соответствия;**
- **Они не содержат соли, сахара и пищевых добавок Е;**
- **В них отсутствуют искусственные красители, ароматизаторы и консерванты;**
- **Они проходят усиленный контроль качества;**
- **Они соответствуют как российским, так и международным стандартам детского питания.**



Продукты «Агуша» представлены на российском рынке уже более 30 лет, и к ним предъявляются самые высокие требования на каждом этапе производства, начиная от поиска сырья и упаковки, и заканчивая контролем соответствия как российским, так и международным стандартам качества продукции. Поэтому они являются оптимальным выбором в период беременности.

Кроме того, с помощью продуктов «Агуша» вы приобщаетесь к миру вашего будущего ребёнка и даже можете сформировать его вкусовые привычки.

Молочные продукты, фруктовые пюре и соки «Агуша» — это вкусный, здоровый и полезный выбор для будущей мамы.



По данным исследований ООО «Синовейт-Комкон» по состоянию на 3 квартал 2014 года продукция под торговым знаком «Агуша» является наиболее часто упоминаемой в ответ на фразу «Лучшее питание для малыша». Перед введением продуктов в рацион ребёнка проконсультируйтесь со специалистом. Йогурт питьевой «Агуша»яблоко-груша 200 мл с 8 мес., фруктовое пюре «Агуша» яблоко-груша 115гр с 5 мес., детский творог «Агуша» классический 100 гр. с 6 месяцев, фруктовое пюре «Агуша» яблоко 90 гр. с 6-ти мес., сок детский яблоко осветлённое «Агуша» с 3 мес. Товар сертифицирован. Реклама.

Академия Агуша 1000 главных дней

ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША

Узнайте больше об академии на **www.agulife.ru**

В НЕКОТОРЫХ РОДДОМАХ (А ТАКЖЕ ПРИ РОДАХ ПО КОНТРАКТУ) БУДУЩЕЙ МАМЕ МОГУТ ПОЗВОЛИТЬ ВЗЯТЬ С СОБОЙ ГИГИЕНИЧЕСКУЮ ПОМАДУ И ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ.



▸ После родов

Что понадобится после родов, зависит от того, будет ли мама находиться вместе с крохой и ухаживать за ним сама либо его будут приносить из детского отделения только на кормление. В последнем случае новорожденных одевают в «казенные» стерильные распашонки и пеленки и обеспечивают подгузниками, мылом и кремом. В роддомах совместного пребывания мама должна будет захватить все это с собой. О чем же стоит позаботиться?

Для мамы нужны:

- **Халат, ночная рубашка (с глубоким вырезом, чтобы удобно было кормить малыша), носки, при желании – легкий домашний костюм.**
- **Несколько пар хлопчатобумажных или одноразовых синтетических трусиков (их можно выбрасывать по мере загрязнения).**
- **Стерильные послеродовые прокладки (1–2 пачки) и пачка обычных «ночных» прокладок для месячных.**
- **1–2 бюстгальтера для кормления и прокладки для груди понадобятся, когда придет молоко. Можно взять крем для сосков на основе ланолина – его можно использовать с первых же дней для профилактики раздражения и трещин сосков, а также наносить на губы.**
- **Послеродовый бандаж.**
- **Полотенце. Удобны и бумажные полотенца или салфетки.**
- **Мыло, шампунь, зубная щетка и паста, расческа, одноразовый бритвенный станок.**
- **Туалетная бумага; одноразовые покрытия на сиденье унитаза.**
- **Гигиеническая помада, крем для лица и рук, дезодорант без запаха, маникюрные ножницы, пилка для ногтей.**
- **Кипятильник или маленький чайник пригодится для подогревания бутылочек или мытья сосок.**

Для малыша необходимы:

- **Подгузники для новорожденных из расчета не менее 8 штук на сутки.**
- **Жидкое детское мыло, крем под подгузник или детская присыпка.**
- **Мягкое махровое полотенце.**
- **Влажные и сухие салфетки: первые подойдут для «интимной» гигиены, вторые – для лица (например, если малыш срыгнет).**
- **2 хлопковых комбинезона (или столько же комплектов ползунков и боди) с «рукавичками», чтобы кроха не оцарапал себя ноготками; тонкий чепчик.**

На выписку

Варианты гардероба для этого торжественного события зависят от времени года. Итак, потребуются:

- **Хлопковый «нательный» комбинезон (вариант – ползунки и боди).**
- **Комбинезон потеплее: флисовый, велюровый, шерстяной.**
- **В холода – теплый прогулочный комбинезон на утеплителе.**
- **Хлопковый чепчик, шапочка по сезону.**
- **Нарядный конверт или одеяло по погоде.**

Обязательно позаботьтесь о детском автокресле. Для новорожденных лучше всего подойдут специализированные автокресла, соответствующие анатомическим особенностям младенцев (группа 0). Это «автоколыбельки», похожие на люльку от коляски (и чаще всего совместимые с колясочными базами). В отличие от автокресел для детей от рождения до года, они позволяют перевозить малышей не полусидя, а в горизонтальном положении.

Как правило, во время выписки счастливые родители делают фото- или видеосъемку, так что молодой маме стоит позаботиться о косметике и нарядном платье: свободном, не стесняющем располневшую за время беременности фигуру, с удобным лифом, который позволит легко приложить малыша к груди.

GETTYIMAGES.COM

Бепантол®

Эмульсия от растяжек

Профилактика растяжек
с первого месяца беременности



- **Тройное действие:** профилактика, увлажнение и укрепление.
- Быстро впитывается.
- Подходит для всего тела*.
- Не содержит парабенов, консервантов, красителей, феноксиэтанола и фталатов.

Бепантол. С любовью к коже

www.bepanthen.ru www.babyzabota.ru

ЗАО «БАЙЕР»,
107113, Москва, 3-я Рыбинская ул., дом 18, стр. 2
Тел.: 8 (495) 231-12-00, факс: 8 (495) 231-12-02

* Не рекомендуется использовать для лица и кожи вокруг глаз

Реклама

СПЕЦПРОЕКТ
ВСЕ О РОДАХ

РОДДОМ:

МОЖНО И **НУЖНО РАССКАЗАТЬ ВРАЧУ** О ТОМ, ЧТО ПРЕДШЕСТВОВАЛО ПРИЕЗДУ В РОДДОМ: **КОГДА НАЧАЛИСЬ СХВАТКИ**, НАБЛЮДАЛИСЬ ЛИ **ВЫДЕЛЕНИЯ**. НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ОЗВУЧИВАТЬ ДАЖЕ САМУЮ **ИНТИМНУЮ ИНФОРМАЦИЮ** – НАПРИМЕР, ЕСЛИ НЕЗАДОЛГО ДО НАЧАЛА РОДОВ **У ВАС БЫЛ СЕКС**. ТО, ЧТО КАЖЕТСЯ НЕСУЩЕСТВЕННЫМ ЖЕНЩИНЕ, **МОЖЕТ БЫТЬ ВАЖНЫМ ДЛЯ ВРАЧА**.

GETTYIMAGES.COM

www.PARENTS.ru

У БУДУЩЕЙ МАМЫ ПРИ МЫСЛЕ О РОДИЛЬНОМ ДОМЕ В ГОЛОВЕ ВОЗНИКАЮТ ДЕСЯТКИ ВОПРОСОВ. КОГДА ТУДА ОТПРАВЛЯТЬСЯ? ЧТО ЖДЕТ ЕЕ? КТО БУДЕТ РЯДОМ В САМЫЙ ОТВЕТСТВЕННЫЙ МОМЕНТ? РАССКАЗЫВАЕМ!

ОТ ПОРОГА ДО ПОРОГА

В приемном покое акушерка заводит медицинскую карту, или историю родов. Приготовьтесь подробно ответить на вопросы о том, чем вы болели, какие проблемы со здоровьем были до и во время беременности, что и сколько в этот день ели-пили, как протекала беременность, какие были осложнения, когда начались и сколько времени длятся схватки, насколько они болезненны. Можно и нужно рассказать врачу, когда начались схватки, какие ощущения вы при этом испытывали, наблюдались ли выделения и так далее.

Затем женщине измеряют артериальное давление, температуру тела, окружность живота, высоту стояния дна матки, специальным инструментом – тазомером – определяют размеры таза. Акушерка также ощупывает через живот матку, выслушивает сердцебиение ребенка и проверяет, нет ли отеков на голенях. Не останутся также без внимания цвет кожи и частота пульса роженицы.

Кроме того, в приемном отделении берут кровь из пальца, чтобы определить ее группу. Этот анализ делается даже в том случае, если данный параметр указан в обменной карте. Здесь же могут сделать кардиотокографию – измерить частоту сердцебиений ребенка.

Далее следует внутреннее акушерское исследование, во время которого проверяют, насколько размягчилась и открылась шейка матки.

Многие гигиенические процедуры в роддомах уже не являются обязательными, но бритье лобка в большинстве из них приветствуется. Также роженице делают очистительную клизму. Выходы из влагалища и прямой кишки находятся рядом, и во время родов, когда головка ребенка через влагалище давит на прямую кишку, ее содержимое может занести новорожденному инфекцию.

Затем женщина надевает стерильные рубашку и халат, после чего идет в родблок.

Родильный блок

В старых родильных домах есть особая предродовая палата. В ней находятся сразу несколько рожающих женщин со схватками. В современных учреждениях каждая роженица находится в отдельном боксе и остается там еще 2 часа после родов. Для контроля за самочувствием малыша к женщине подключают кардиомонитор, который записывает на ленту схватки мамы и сердцебиение ребенка. Если доктор сочтет нужным, он может назначить препараты, которые уменьшат боль, ускорят раскрытие шейки матки и усилят родовую деятельность.

Во время схваток акушерка измеряет давление, считает пульс, объясняет, что делать и как правильно дышать. Она наблюдает, как проходят схватки, и снимает показания кардиомонитора. Когда возникают проблемы, приглашает врача.

Завершающий этап

Как только у роженицы возникает желание тужиться, в старых роддомах ее из предродовой палаты переводят в родильный зал. В современных же стационарах во втором потужном периоде родов кровать трансформируется в кресло, на котором и проходит процесс появления малыша на свет. С вами рядом обязательно будут рядом акушерка, врач акушер-гинеколог, если нужно – анестезиолог и медицинская сестра.

Ближе к выходу ребенка в родблоке появится неонатолог, чтобы принять ребенка и, если потребуется, оказать ему помощь. Как только карапуз появится на свет, хорошенько прокричится, акушерка перережет пуповину, а после этого, если малыш хорошо себя чувствует, положит его маме на живот.

Затем неонатолог измерит рост малыша, определит вес, обработает глазки, пупочную ранку и оценит его самочувствие по шкале Апгар.

Завершающий этап – рождение плаценты и плодных оболочек. Сразу после этого доктор оценит состояние матки, осмотрит родовые пути и, если это нужно, наложит швы. Через 2 часа женщину переводят в послеродовое отделение.

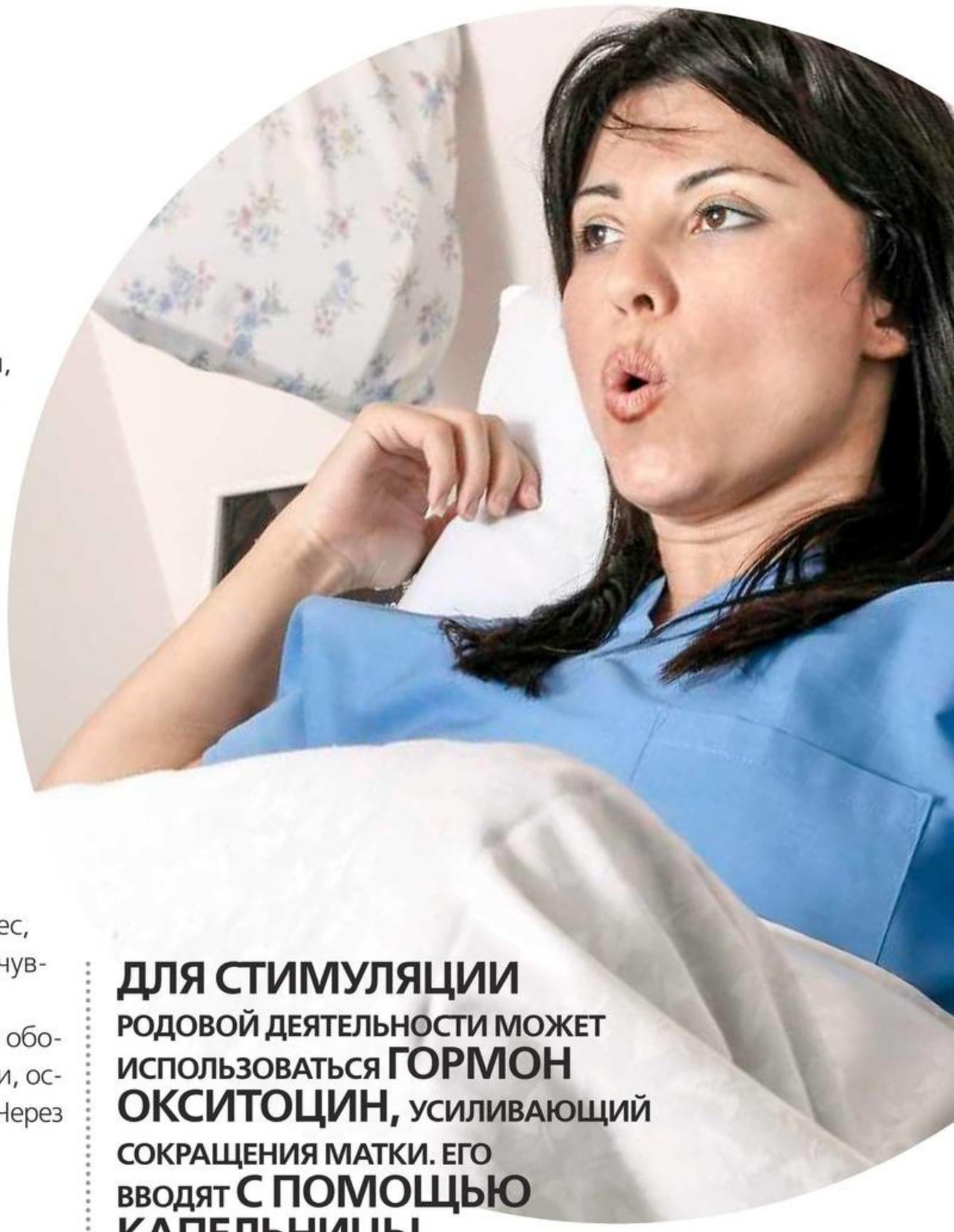
Не стоит торопиться

Если мама чувствует себя хорошо, то малыш находится вместе с ней. Если у нее есть проблемы, например роды прошли с осложнениями, ребенок будет пребывать в детском отделении. В любом случае карапуза каждый день будет осматривать неонатолог, кроху также обязательно будут взвешивать. В «продвинутых» роддомах ему также сделают УЗИ органов брюшной полости и нейросонографию (УЗИ головного мозга).

Если ребенок находится в детском отделении, его каждые 3 часа, начиная с 6 часов утра и до полуночи, приносят мамочке на кормление. Ухаживают за малышом в таком случае медсестры детского отделения.

Если в роддоме практикуется совместное пребывание мамы и новорожденного, кормят малыша по первому требованию. на ночь новорожденных обычно забирают в детский бокс. Ежедневно молодую маму посещает неонатолог. Не стесняйтесь задавать ему интересующие вас вопросы.

Каждый день также, чтобы понять, правильно ли и насколько интенсивно сокращается после родов матка, ежедневно у женщины измеряют высоту стояния ее дна, а также осматривают молочные железы, что помогает контролировать приход молока, и обрабатывают швы. Врачи отслеживают характер выделений из половых путей женщины и дважды в день измеряют ей температуру. Делаются анализ крови, мочи, а на 3–4-й день после родов – УЗИ. Подобные меры позволяют вовремя заметить ухудшение самочувствия у недавно родившей дамы и принять соответствующие меры.



ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ РОДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГОРМОН ОКСИТОЦИН, УСИЛИВАЮЩИЙ СОКРАЩЕНИЯ МАТКИ. ЕГО ВВОДЯТ С ПОМОЩЬЮ КАПЕЛЬНИЦЫ.

«Тайный» язык врачей

В каждой профессии есть терминология, которая не всегда понятна тем, кто не имеет к этому отношения. Свой особый язык имеется и у врачей. Когда речь идет о родах, будущей маме желательно хотя бы в общих чертах понимать, о чем идет речь.

Во время родов разъяснить значение непонятных слов у докторов часто не хватает времени, да и задавать вопросы, когда процесс идет полным ходом, хватит духу далеко не у каждой дамы. Поэтому, чтобы сохранять уверенность и не волноваться понапрасну, надо представлять, что означает тот или иной употребляемый врачом термин. Это поможет женщине понимать, что происходит, и четко следовать указаниям акушера.

Накануне родов

На сроке 37–40 недель проводится **наружное акушерское исследование.** Доктор определяет положение будущего ребенка в матке и его **предлежащую часть** – ту, кото-

GETTYIMAGES.COM



рая первой проходит через родовые пути. Женщина ложится на кушетку, врач садится справа или слева лицом к ней. Сначала ладонями рук, обращенными друг к другу, акушер охватывает дно матки (самую верхнюю ее часть). Затем, бережно надавливая ладонями и пальцами обеих рук на боковые стенки матки, он узнает, вправо или влево обращена спинка будущего малыша – это позиция и вид плода. И, наконец, опустив руки еще ниже и широко расставив большой и указательный или средний палец, определяет, какая часть – голова или тазовый конец – **предлежит,** то есть находится внизу. В 96% случаев у будущего малыша определяется головное предлежание, в 3% – тазовое. Последнее бывает ягодичным и ножным. Когда ребенок идет ягодицами, а ножки прижаты к животу, это чистое ягодичное предлежание. Если он как бы сидит на корточках и впереди прощупываются и ножки, и ягодицы, это смешанное ягодичное предлежание. Когда впереди определяются только ножки – это ножное предлежание.

Если внизу находится голова, то оценивают, прижата ли она к входу в малый таз или нет. Когда она подвижна, то говорят, что **предлежащая часть баллотирует** над входом в малый таз. Такое может быть в трех случаях: если роды еще нескоро, при многоводии или несоответствии размеров будущего малыша и таза его матери.

Кроме того, чтобы определить длину шейки матки, ее проходимость, расположение по отношению к проводной оси таза, на гинекологическом кресле проводится **влагалищное исследование.** Если врач говорит, что **шейка матки зрелая,** значит, она готова к родам.

Первый период родов

При поступлении в роддом, а затем каждые 2–3 часа в процессе родов доктор также будет проводить влагалищное исследование. По особым опознавательным точкам на головке определяют, как она расположена в полости таза женщины. Если согнута, говорят о **затылочном предлежании.** Подобная ситуация является самой благоприятной, ведь головка по родовому каналу пройдет наименьшим диаметром, что значительно облегчает задачу. Когда же она разогнута и пер-

Реклама. ООО «ВАЛЕАНТ». Рег.уд.: ПN012118/01 от 24.08.2010

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ЖЕНЩИНА И МАЛЫШ ПРОВЕДУТ **В ПОСЛЕРОДОВОМ ОТДЕЛЕНИИ,** РЕШАЮТ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ И **НЕОНАТОЛОГ.** ЕСЛИ ВСЕ В ПОРЯДКЕ, ВЫПИСЫВАЮТ **ДОМОЙ НА 4–5-Е СУТКИ.**



выми идут лоб или лицо, говорят о **переднеголовном, лобном** или **лицевом предлежании.** Чтобы в родах будущий карапуз не получил травму, в обоих случаях могут сделать кесарево сечение. Однако при небольших размерах малыша, хорошей родовой деятельности возможны естественные роды. При ножном и тазовом предлежании, когда ребенок идет вперед ягодицами или ножками, также предлагают кесарево сечение.

Термин **«вставление головки плода»** означает, что головка подошла к входу в малый таз. Вставление может быть правильным – **синклитическим** и неправильным – **асинклитическим.** Первое бывает чаще.

При влагалищном исследовании оценивают **состояние плодного пузыря** – оболочки, в которой находится будущий ребенок, и женщина может услышать термин **«плоский плодный пузырь».** Это означает, что воды в нем отсутствуют и оболочки натянуты на головке малыша. В норме между головой будущего малыша и оболочками должна быть водная прослойка. Если ее нет, пузырь вскрывают (делают прокол) и женщина слышит, как доктор говорит, что есть необходимость **произвести амниотомию.**

Когда плодный пузырь вскрывается раньше окончания первого периода родов, говорят о **преждевременном разрыве плодных оболочек.**

При излитии околоплодных вод оценивают их характер. Если врач говорит, что **воды светлые,** то все хорошо. Термин **«зеленые воды»** означает, что в них есть примесь мекония – первородного кала. Это может быть признаком **гипоксии** (нехватки кислорода) или внутриутробного инфицирования будущего малыша.

Потуги и рождение

В конце первого периода родов определяют **признак Вастена.** Он показывает, сможет ли головка пройти через полости таза матери. Женщина лежит на спине, врач кладет одну ладонь на поверхность лонного сочленения (туда, где сходятся лобковые кости) и ведет ее вверх по направлению к головке карапуза. Если головка вровень с лоном, говорят, что **«Вастен вровень».** В таком случае при хорошей родовой деятельности, нормальном самочувствии ребенка естественные роды возможны. Если головка вошла в полость малого таза и находится ниже ее, **«Вастен отрицательный»** и все идет отлично. Если же головка возвышается над уровнем лона, **«Вастен положительный»:** роды возможны только путем кесарева сечения.

Когда во время потуги головка крохи показывается из половой щели, а с прекращением ее – скрывается, врачи говорят о **врезывании головки.** Если при этом есть угроза разрыва промежности или малыш может получить травму, акушеры делают **перинеотомию** или **эпизиотомию** – разрезают промежность. Когда предлежащая часть не скрывается из половой щели и вне потуги, женщина слышит, что головка прорезалась. Значит, ребенок вот-вот родится.

Сразу после рождения малыша начинается последовый период, акушер-гинеколог следит за отделением плаценты.

Как дела, малыш?

На 1-й и 5-й минуте после рождения состояние крохи оценивают неонатологи по **шкале Апгар.** Причем по ней оценивается только доношенный ребенок. Для недоношенных есть свое мерило – шкала Фишера. Подобная процедура нужна, чтобы определить, нуждается ли новорожденный в экстренной помощи. По шкале Апгар от 0 до 2 баллов начисляют за сердцебиение, дыхание, рефлекторную возбудимость, мышечный тонус и окраску кожи. Так, например, за сердцебиение 100–140 ударов в минуту малыш получит 2 балла, столько же – за громкий крик и хорошую реакцию на раздражение стоп. Максимальная оценка – 10 баллов. Впрочем, педиатры и неонатологи почему-то высший балл никогда не начисляют. Считают, что довольно 8–9.

GETTYIMAGES.COM

www.fisher-price.ru

РЕКЛАМА

Идеальное окружение для спокойствия малыша!

Мобиль «Мечты о бабочках» с пультом управления

Этим милым медвежатам вы можете доверить самого любимого человечка на свете!

- Развлекут и успокоят малыша своими плавными движениями под классическую музыку и волшебной проекцией по вечерам.
- Помогут крохе развить концентрацию, зрение, зрительные и слуховые ассоциации.

Можно использовать как ночник!



Fisher-Price®

Развивайся и улыбайся

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ

СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ



Первые **20 подписчиков**
получат в подарок детское мыло,
влажные салфетки и крем
под подгузник от **Chicco.**



Детское мыло Chicco можно использовать с первых дней жизни малыша. Оно мягко очищает, сохраняя естественный баланс влажности. Гипоаллергенный крем создает дышащий защитный барьер против сыпи от подгузников, а содержащийся в составе пантенол способствует регенерации кожи. Влажные салфетки деликатно очищают кожу, питая и увлажняя ее.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

на 3 номера .....420 рублей
в т. ч. НДС – 10%

на 6 номеров .....774 рубля
в т. ч. НДС – 10%

на 12 номеров .....1476 рублей
в т. ч. НДС – 10%

Чтобы оформить подписку, вам необходимо:

- Заполнить прилагаемую квитанцию.
- При заполнении указать ФИО, адрес доставки и телефон.
- Оплатить квитанцию в любом банке РФ.
- Отправить квитанцию об оплате по адресу:
107045, Москва, а/я 64, «АФС» (подписка), или по электронной почте: podpiska@hsmedia.ru, или по факсу: (495) 633 9188 доб. 116.

Если мы получили вашу заявку до 10-го числа текущего месяца и деньги поступили на расчетный счет, подписка начнется со следующего месяца. По всем вопросам, касающимся подписки, обращайтесь по тел. (495) 663 9188 доб. 116, e-mail: podpiska@hsmedia.ru
Журналы отправляются почтой, заказными бандеролями (с извещением).
В Москве возможна курьерская доставка.
ВНИМАНИЕ! **Редакционная подписка проводится только на территории РФ.**

ООО «ПРЯМЫЕ КОНТАКТЫ» ИНН 7717746123
Расчётный счёт 40702810238290017753
в Сбербанк России ОАО г. Москва БИК 044525225
Корреспондентский счёт 30101810400000000225 КПП 771701001
Организация _____
Ф.И.О. _____
Адрес доставки: Индекс _____ Область _____
Город _____ Улица _____
Дом _____ Корпус _____ Квартира _____
Тел. _____ E-mail* _____
Дата рождения _____

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал **«Счастливые родители»** на ____ номеров		

Кассир

Плательщик (подпись)

КВИТАНЦИЯ

ООО «ПРЯМЫЕ КОНТАКТЫ» ИНН 7717746123
Расчётный счёт 40702810238290017753
в Сбербанк России ОАО г. Москва БИК 044525225
Корреспондентский счёт 30101810400000000225 КПП 771701001
Организация _____
Ф.И.О. _____
Адрес доставки: Индекс _____ Область _____
Город _____ Улица _____
Дом _____ Корпус _____ Квартира _____
Тел. _____ E-mail* _____
Дата рождения _____

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал **«Счастливые родители»** на ____ номеров		

Кассир

Плательщик (подпись)

* Указав свой E-mail, вы сможете получать информацию об акциях и специальных предложениях журнала.

ПОДПИШИТЕСЬ

на интерактивную версию журнала для iPad и iPhone



ПОДПИСКА

на 1 месяц	на год
59 руб.	**599 руб**

ПЕРВЫЙ НОМЕР В ПОДАРОК



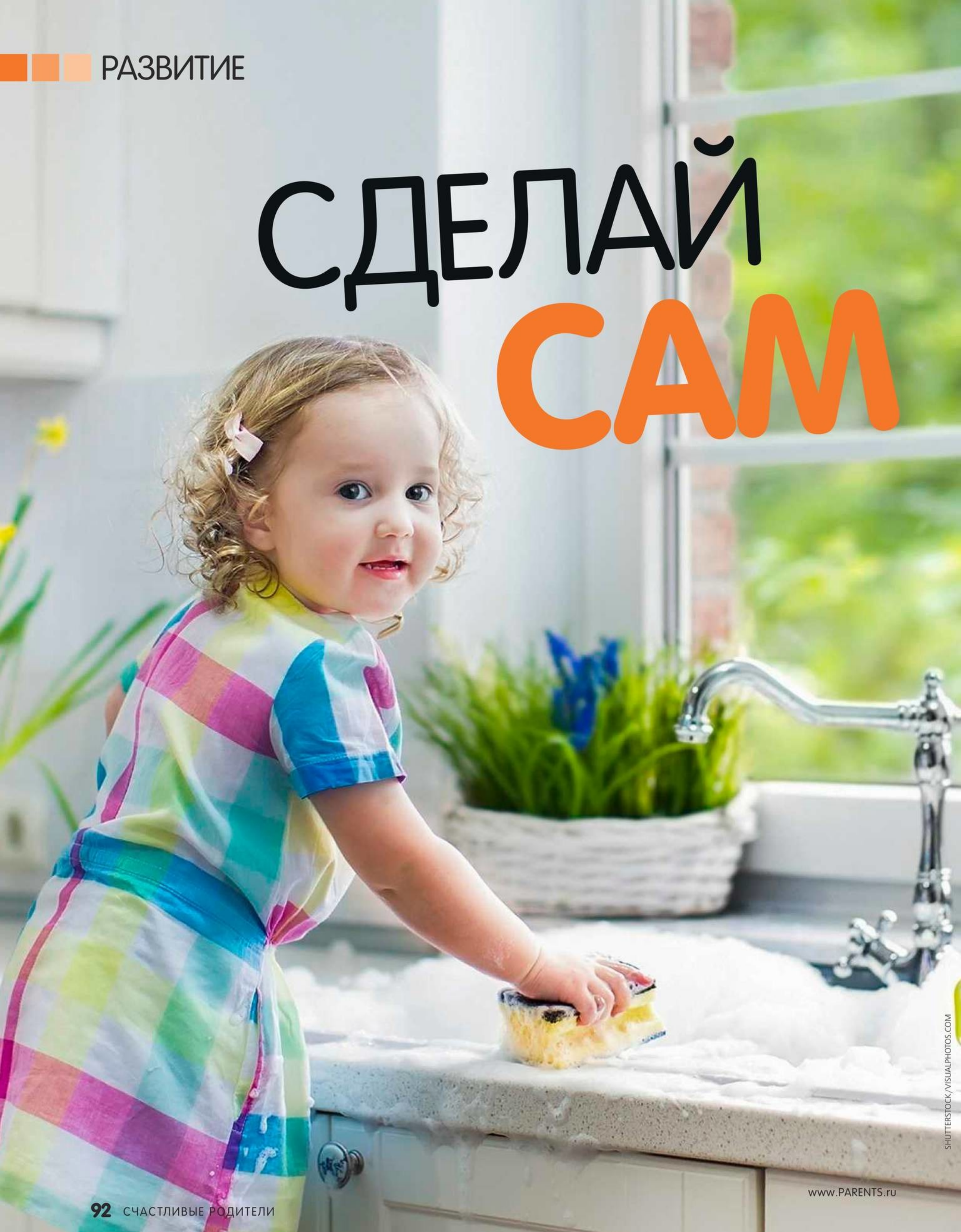
ВЫИГРАЙТЕ

один из 4 наборов Klorane
для мамы и малыша

РЕКЛАМА 16+

Конкурс проводится с 27.02.2014 по 27.03.2015 г. Организатор: ООО «Херст Шкулев Медиа».
Принять участие могут граждане РФ старше 18 лет, скачавшие журнал «Счастливые родители» для iPhone и iPad (номер за март 2014 года).
Для участия необходимо правильно ответить на вопросы конкурсана сайте www.parents.ru/article/prilozhenie-dlya-ipad-iiphone-viktorina5 и указать кодовое слово, опубликованное на странице конкурса в ipad и iphone версии журнала.
10, 20, 30, 40-й участник, правильно ответивший на вопросы, получит приз: один из 4 наборов Klorane для мамы и малыша.
Результаты конкурса будут объявлены до 06.04.15 на странице www.parents.ru/article/prilozhenie-dlya-ipad-iiphone-viktorina5.
Источник информации об организаторе конкурса, о правилах его проведения, размере и количестве призов по результатам конкурса, сроках и месте их получения на сайте www.parents.ru

СДЕЛАЙ САМ



SHUTTERSTOCK/VISUALPHOTOS.COM

ВСЕ РОДИТЕЛИ ХОТЯТ, ЧТОБЫ ИХ РЕБЕНОК ВЫРОС САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. НО ВЕДЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ – ЭТО НЕ ПРОСТО УМЕНИЕ БЕЗ ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫХ ОДЕВАТЬСЯ, ЧИСТИТЬ ЗУБЫ, ЗАПРАВЛЯТЬ ПОСТЕЛЬ, МЫТЬ ПОСУДУ, НО И СПОСОБНОСТЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ, СТОЯТЬ НА СВОЕМ, НЕСТИ ЗА ЭТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ВОСПИТАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ НУЖНО НАЧИНАТЬ ЗАДОЛГО ДО ТОГО, КАК КРОХА ОТПРАВИТСЯ В ПЕРВЫЙ КЛАСС. НО КАК ЭТО ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ?

ТЕКСТ: **ЕВГЕНИЯ КАРПОВСКАЯ**
КОНСУЛЬТАНТ: **СВЕТЛАНА ЯКУШЕВА,** ДИРЕКТОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА «АРИСТОТЕЛЬ», АВТОР НАУЧНЫХ СТАТЕЙ ПО ДЕТСКОМУ РАЗВИТИЮ

Идеальная картинка, которую рисуют в своем воображении родители, часто выглядит так: ребенок все делает сам, быстро и аккуратно. За кадром остается одна важная деталь – он выполняет только то, что ему говорят. Вставай, умывайся и чисти зубы, иди завтракать – пожалуйста! Но готовность охотно следовать указаниям, каким бы ценными они ни были, никак не самостоятельность, а всего лишь послушание. Именно привычка «слушаться» взрослых становится одной из главных причин пассивности, безыдейности и безынициативности – психологических проблем, с которыми так часто сталкиваются родители школьников. «Не может толком сказать, чего хочет, и ничего сам не сделает, пока не напомнишь! И в кого только он такой?» – можно услышать сетования взрослых.

На самом деле самостоятельность начинает формироваться достаточно рано. Главное – вовремя это заметить. Уже в 1–2 года у крохи проявляются первые осознанные желания самостоятельных действий. Как только он понимает, что часть своих потребностей может

АСЕПТА®
бережная забота о молодых зубах!
Детские средства
для ежедневной гигиены ротовой полости
Все средства **содержат ксилит и кальций**. Ксилит обеспечивает высокую степень защиты зубов от кариеса, а кальций участвует в формировании прочной эмали первых зубов.
Все средства **содержат натуральные экстракты растений**, которые обладают противовоспалительным, ранозаживляющим, успокаивающим действиями и уменьшают неприятные ощущения при прорезывании зубов.
Гелевая основа паст не травмирует дёсны и бережно очищает зубы ребёнка.
Все средства **не содержат фтор, парабены, антисептики**.
Приятный **вкус тутти-фрутти** очень нравится детям.
Все средства разработаны и **произведены фармацевтической компанией «ВЕРТЕКС»** и прошли необходимые испытания на безопасность применения.
Спрашивайте в аптеках
www.asepta.ru
Реклама.
САЛФЕТКА-НАПАЛЬЧНИК для чистки зубов малыша

ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Малыши так невероятно любознательны и неутомимы, что развивать у них стремление к самостоятельности проще простого. Главное – не мешать и чуть-чуть помогать.

Упрощайте. Без создания некоторых бытовых условий, соответствующих возрасту и развитию, крохе может быть трудно учиться быть самостоятельным. Создайте ему эти возможности. Если хотите, чтобы он сам оделся-раздевался и привыкал следить за порядком в одежде, освободите пару полок в шкафу, до которых легко дотянуться: пусть учится складывать туда носки, майки и футболки. Желаете, чтобы самостоятельно умывался? Обзаведитесь подставкой, которая поможет ему дотянуться до раковины, и переместите крючок для собственного полотенца пониже.

Не навязывайте, а показывайте. Собственный пример – очень эффективный метод воспитания, ведь маленькие дети – великие подражатели! Обучая ребенка тому или иному действию (как завязывать шарф, застегивать «молнию» на кофте, зашнуровывать ботинки), показывайте все не спеша, как в замедленной киносъемке, четко проговаривая последовательность действий. Хорошим подспорьем будут не только ваши комментарии, но и вопросы: «Что мы берем, чтобы вымыть руки? Как правильно мылим? Куда кладем мыло? Что делаем потом?». Ответы на них помогут малышу запомнить последовательность действий, чтобы потом легко воспроизводить ее самостоятельно.

Напоминайте. Делайте это не только словесно. Если кроха все еще забывает, что перед едой нужно помыть руки, повесьте на двери в ванной напоминание в виде забавного рисунка. Посмотрев на него, он сразу вспомнит, что должен сделать. Чтобы закрепить самостоятельные навыки, больше играйте. Например, любые вариации игры «дочки-матери» прекрасно тренируют у детей знания о последовательности в одевании, раздевании, умывании и т.д.



удовлетворить сам (вылезти из кроватки, попить из бутылочки, включить свет), то старается это сделать. И сразу же слышит первые родительские запреты: не трогай, иначе разобьешь, поставь на место, а то обольешься! Дальше – больше: стой, не ходи туда, положи на место, отдай... В 3–4 года малыш переживает первый серьезный кризис взросления, когда к нему приходит понимание: не только его поступки, но и желания могут отличаться от того, что требуют взрослые. В детский сад он хочет надеть желтую футболку, но мама натягивает серую – практичнее. Мелочь? Отнюдь! Неусыпный контроль и постоянное давление взрослых не только губят детскую тягу к познанию мира, но и напрочь отбивают охоту к самостоятельным действиям вообще. Довольно быстро ребенок понимает: прикладывать усилия там, где не хочется, порой и не нужно (взрослые сделают все сами), и начинает этим пользоваться. Как не допустить такого развития событий?

9 «золотых» правил воспитания самостоятельности

1) Дайте ребенку возможность проявить свою самостоятельность. Годовалый малыш раскидывает игрушки? Не бегите сломя голову подбирать и подавать – пусть ползет к ним сам. С удовольствием размазывает фруктовое пюре по лицу? Не ругайте. Ваша задача – дать маленькому человечку возможность действовать, а значит, чувствовать себя самостоятельным. Позволяйте ему делать то, что он хочет, даже если результаты сначала будут неудачными. Когда вы не уверены, что ребенок что-то умеет (подносить ложку ко рту, пить из чашки, застегивать кнопки на курточке и т. п.), покажите, как делать это правильно. Не получается – не беда. Не мешайте его попыткам самостоятельно справиться с проблемой и помогайте только тогда, когда он сам вас об этом попросит!

GETTYIMAGES.COM

Конечно, обязательно нужно принимать в расчет возраст и уже накопленный опыт. Действуйте последовательно: пусть сначала малыш учится снимать штанишки и только потом – надевать; прежде покажите, как орудовать ложкой, а уже затем – вилкой и т. п. Усложняйте задачи постепенно: успешное освоение новых самостоятельных навыков хорошо стимулирует детский интерес к ним.

2) **Поощряйте инициативу.** Старайтесь по возможности избегать строгих запретов – «Не бегай!», «Брось!», «Стой!», «Не мешай!» – и «предсказаний» вроде «сломаешь», «порвешь», «разольешь». Четырехлетка хочет помочь вам с уборкой? Не выставляйте его из комнаты, а наградите тряпкой. Желает помыть посуду? Подставьте к раковине табуретку и включите теплую воду. Старайтесь как можно реже категорично отказывать, а объяснять причины отказа и предлагать альтернативные варианты. Чтобы «разбудить» детскую инициативность, предоставьте свободу выбора. Собираясь на прогулку, спросите, куда кроха хочет пойти гулять – на детскую площадку или в парк? Какую шапку он завтра наденет – красную или синюю? Таким образом малыш будет учиться принимать решения (какими бы незначительными на ваш взгляд они ни были), думать и действовать самостоятельно. Предоставьте ему пространство, за которое будет отвечать только он – если не собственную комнату, то хотя бы детский уголок в квартире – пусть сам определяет положение вещей и следит за порядком. Сначала помогайте ему в этом непростом деле, объясняйте, почему лучше складывать игрушки в коробку, а книги – ставить на полку, но не упорствуйте, если малыш с вами не согласен. Он просто хочет сделать по-своему и почувствовать, что его решения тоже имеют вес. Дайте ему это право.

3) **Составьте четкое расписание.** Жизнь по графику – предсказуема и понятна. Но это именно то, что необходимо детям. Привыкание к определенному распорядку дня (подъем, умывание, уборка кровати, завтрак, прогулка и т. д.) упорядочивает жизнь ребенка. Когда такого режима нет, он мается (в том числе от безделья), а родителям приходится постоянно стоять над ним, заставляя сделать то или иное. Вы должны понимать, что составленное расписание – это опора, которая поможет малышу быстрее запомнить все то, что нужно сделать. Визуализируйте режим дня, нарисовав расписание и повесив его на самое видное место.

Promotion

Реклама. Производитель: ОАО «Фармстандарт-Лексредства».
Свидетельство о гос. регистрации № RU.77.99.11.003.E.006759.08.13 от 21.08.2013 г.

6 ПРАВИЛ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

Чтение с 4 лет, задачки – с 5... Современные родители хотят обеспечить малышам хороший старт, но порой забывают о зрении крохи. Хотя сохранить «орлиный взор» не так уж и сложно.

1,5 часа Для разгрузки детских глаз офтальмологи советуют гулять с малышом не менее 1,5–2 часов в день.

30 мин Время на просмотр телевизора стоит сократить до 30 минут в день, чтобы не перенапрягать глаза.

40 см Настольную лампу (лучше светодиодную) ставят слева на расстоянии 40 см от детских глаз.

10 часов Ребенок обязательно должен высыпаться! Дошкольники спят по 10–11 часов, первоклашки – 9–10.

20 мин Компьютерные игры, даже развивающие, не должны занимать больше чем 20–30 минут в расписании.

A, C, E, B_2 В меню малыша должны быть полезные для зрения продукты, и не забывайте про витаминные комплексы!



КОМПЛИВИТ® ОФТАЛЬМО для детей

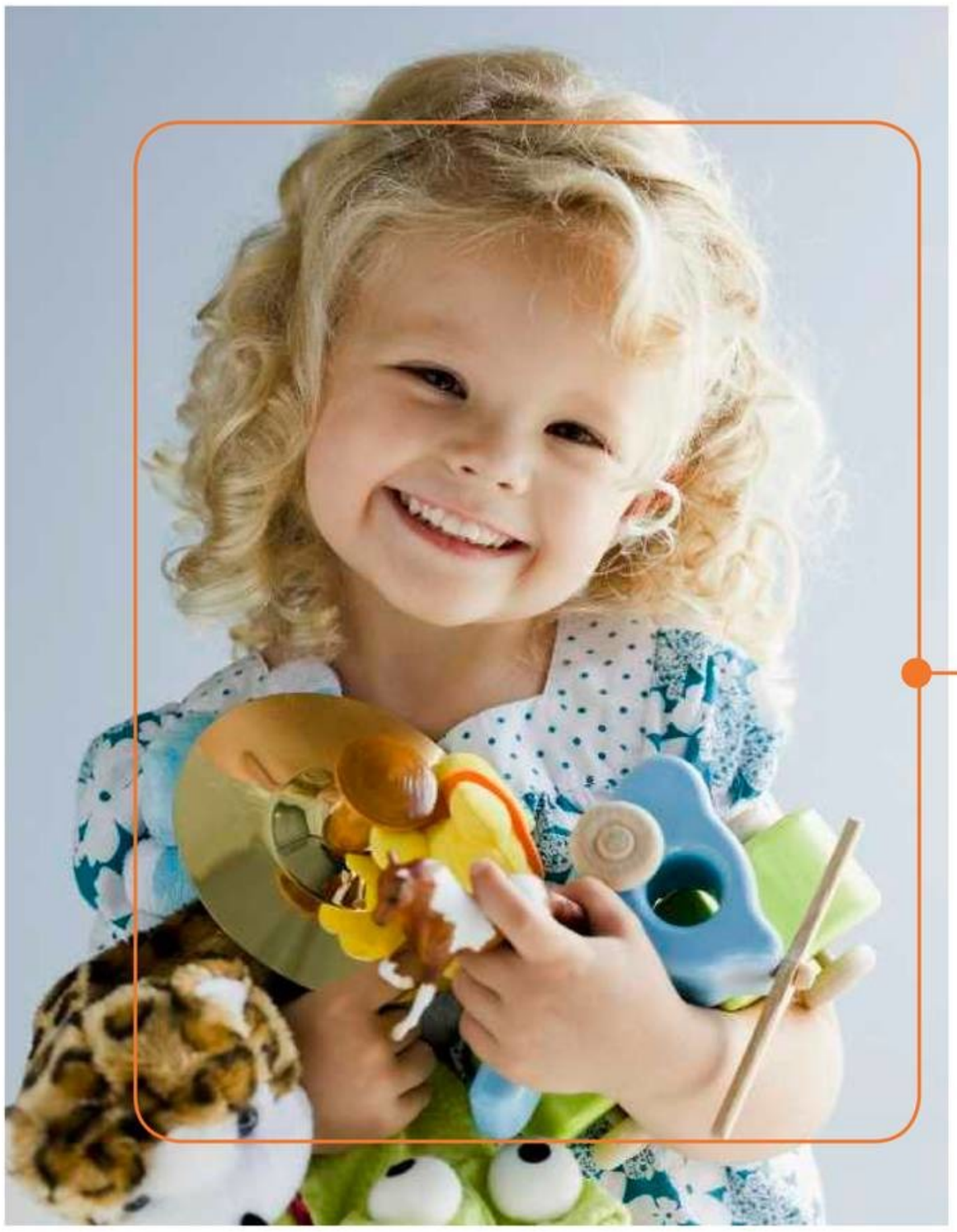
Содержит витамины, минералы, лютеин и зеаксантин и растительные каротиноиды для сохранения четкого зрения у малышей старше 3 лет.

- **Помогает снизить утомляемость глаз.**
- **Защищает глаза от УФ-излучения.**

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 14 ЛЕТ

otc pharm ОТИСИФАРМ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ЧУВСТВО СОБСТВЕННОСТИ – ОДНО ИЗ ПРОЯВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ. НЕ РУГАЙТЕ И НЕ СТЫДИТЕ КРОХУ, ЕСЛИ ОН НЕ ХОЧЕТ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ИГРУШКАМИ ИЛИ СЛАДОСТЯМИ, НО ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА ЕГО ПОВЕДЕНИЕМ. ЧУВСТВО СОБСТВЕННОСТИ БЫСТРО МОЖЕТ ПЕРЕРАСТИ В ЭГОИЗМ ИЛИ ЖАДНОСТЬ!

4) **Поручите ему домашние дела.** Дети часто проявляют инициативу в этом направлении – не препятствуйте! Найдите ребенку занятие по душе: обожает воду – пусть поливает цветы, любит украшать – сервирует стол. Непременной обязанностью, посильной даже для двухлетнего малыша, должно стать поддержание порядка в своем «игрушечном уголке». Обязательно хвалите ребенка за своевременное выполнение его собственных домашних «дел» и подчеркивайте пользу от его труда.

5) **Помогите найти занятие, в котором он сможет проявить себя.** Секция хоккея или кружок современных танцев, иностранный язык или музыкальная школа – главное, чтобы он ходил туда с удовольствием. Это важно не только для физического или умственного развития. Просто воспитание самостоятельности предполагает в том числе и формирование у ребенка умения занять себя на какое-то время без помощи взрослых.

6) **Научите его распоряжаться деньгами.** Введите практику получения карманных денег (пусть в самом начале это будут самые копеечные суммы), подарите малышу копилку и позвольте ему самому распределять траты. На первых порах объясняйте, почему нельзя скопить много, если постоянно тратить. Немного погодя дайте задание: попросите ребенка заранее просчитать свои «расходы», учитывая запланированные и непредвиденные траты. Если нужно, помогите, но не навязывайте своего мнения – пусть решает все сам.

7) **Разговаривайте.** Придумывайте спорные ситуации, чтобы показать ребенку разные возможности их решения, и просите его самого решить, как именно лучше поступить. Обсуждайте итоги всех его действий и поступков и позволяйте ему свободно выражать свои мысли. Пусть он открыто говорит о том, что вызывает его непонимание. В свою очередь, объясняйте, почему вы в конкретной ситуации поступаете именно так, а не иначе. Заключайте соглашения! Договоритесь, например, что вы почитаете сказку на ночь и посекретничаете минут 10 перед сном, если малыш вовремя прекратит вечерние игры и самостоятельно приготовится ко сну. Предупредите, что, если договоренность с его стороны будет нарушена, все запланированное сразу отменяется.

8) **Поддерживайте.** Похвала – один из самых приятных и доступных стимулов. Хвалите и ободряйте всегда, даже если у малыша пока еще не все получается. Он будет чувствовать, что вы цените его усилия, и захочет попробовать еще. Не нужно петь дифирамбы и сыпать лестными словечками по любому поводу – похвала должна быть не преувеличенной, а заслуженной.

9) **Будьте терпеливы.** Терпение – одно из главных качеств, которого потребует от родителей воспитание у ребенка самостоятельности. Даже при нехватке времени не нужно делать за малыша те дела, с которыми он вполне может справиться сам. Вместо этого почаще говорите своему ребенку, как вы его любите, десятки раз на день объясняйте самые очевидные вещи, слушайте все, что он говорит, отвечайте на все его вопросы, помогайте ему рассуждать и давайте возможность принимать решения, даже если они вам не совсем по душе. Откажитесь от навязчивой гиперопеки, не требуйте от малыша полного подчинения, а будьте ему другом и советчиком.

GETTYIMAGES.COM



СОПЕЛКА®

Я дышу, мама выдыхает

Пластырь для ингаляций при простуде и насморке

Облегчает дыхание и помогает заснуть благодаря натуральным эфирным маслам эвкалипта и камфоры. Просто наклейте на пижамку и обеспечьте спокойный сон малышу и себе!

Реклама. РЕГ. УД. №ФСЗ 2011/11206

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

КОМ-ПЬЮ

ТЕР-НЫЙ ГЕНИЙ



ВСЕ ЧАЩЕ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ МОЖНО УСЛЫШАТЬ ОТ ПЯТИЛЕТКИ: «ЗДЕСЬ ЕСТЬ WI-FI?». ВОПРОС ОБЕСКУРАЖИВАЕТ, НО ОН – ЗНАК ВРЕМЕНИ. МАЛЫШЕЙ, РОДИВШИХСЯ В ЭПОХУ ЦИФРОВОЙ РЕВОЛЮЦИИ, УЖЕ НАЗЫВАЮТ GENERATION I – «ИНТЕРНЕТ-ПОКОЛЕНИЕМ». РОДИТЕЛЯМ СТАЛО ПРОСТО НЕОБХОДИМО УЧИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛУЧШИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ МИРА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРИ ЭТОМ ПРИСТАЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА ИХ ЗДОРОВЬЕМ.

ТЕКСТ: **ЕВГЕНИЯ КАРПОВСКАЯ**
КОНСУЛЬТАНТЫ: **ЗАРЕМА ИБРАГИМОВА,** ОФТАЛЬМОЛОГ, СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК «СЕМЕЙНАЯ»; **НАТАЛЬЯ СТЕПАНЕНКО,** ДЕТСКИЙ НЕВРОЛОГ, КЛИНИКА «МЕДИЦИНА»

GETTY/FOTOBANK.COM

По данным некоммерческой организации Common Sense Media (США), 39% детей в возрасте от 2 до 4 лет умеют пользоваться электронными девайсами включая планшеты и смартфоны. «Гаджетозависимость» – актуальная для современных детишек проблема. Яркий ее знак – громкие протесты ребенка при попытке оторвать его от мобильного устройства или ноутбука. Побочные эффекты: раздражительность, агрессивность, нарушение сна, снижение аппетита – родители обычно реже замечают в суматошном ритме будней. А ведь проявиться «гаджетозависимость» может в любом возрасте, даже в самом раннем.

Искусственный разум

Развитие у ребенка тяги к гаджетам в основном зависит от слишком лояльных мам и пап. Чаще всего родители, которые легко отдают ему на растерзание электронный девайс, очень занятые люди. Не имея возможности (или желания) посвятить своему чаду достаточное количество времени, они стараются его хоть чем-то занять. Вот только гаджет – не лучший вариант. Почему?

Мозг ребенка только формируется, а потому просто не в состоянии одновременно познавать сразу два мира – реальный и виртуальный. Кроме того, для нормального развития малышу очень важно все ощупывать, осматривать и пробовать, т.е. всячески стимулировать тактильные ощущения и мелкую моторику. Японские ученые из университета Тохоку доказали, что компьютерные игры стимулируют лишь те участки головного мозга, которые отвечают за зрение и движение, при этом они тормозят развитие лобных долей, которые определяют поведение, эмоции, а также осуществляют тренировку памяти и внимания.

Даже самые полезные мобильные приложения не воспиты-

В ВОЗРАСТЕ 3–5 ЛЕТ МОЖНО РАЗРЕШАТЬ РЕБЕНКУ СМОТРЕТЬ НЕ БОЛЕЕ ДВУХ-ТРЕХ МУЛЬТИКОВ В ДЕНЬ СРЕДНЕЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 15–20 МИНУТ КАЖДЫЙ.



вают у малыша реальных навыков трудолюбия: он учится всего лишь нажимать кнопки, а не чистить зубы или застегивать пуговицы.

- Компьютерная игра не требует работы воображения, ведь герой уже придуман, а ход событий расписан.
- Время, которое можно использовать для прогулки на свежем воздухе, кроха проводит в помещении. Это влечет за собой хроническую гипоксию мозга (недостаток кислорода), из-за чего могут появиться головные боли и головокружения, развиться быстрая утомляемость.

«О'кей, Гугл!»

Полное исключение гаджетов из жизни современных детей уже невозможно. Попытки оградить отпрыска от мира информационных технологий могут оказать ему медвежью услугу. Кому будет приятно оказаться аутсайдером в мире миньонов, тачек и звездных воинов, в котором сверстники уже имеют определенный опыт и авторитет? Нельзя отрицать и то, что электронные устройства приносят пользу: разнообразные обучающие мобильные приложения развивают у детей внимательность, память, логику и эрудицию. Поэтому главная задача родителей – грамотно ограничивать использование детьми интерактивных девайсов. В идеале до трех лет ребенка вообще нежелательно с ними знакомить. Конечно, в современном мире эта задача едва ли выполнима. Поэтому специалисты предлагают разумные временные рамки: для малышей от года до 3 лет длительность мультика или компьютерной игры не должна превышать 6–10 минут, а для детишек 3–5 лет – 10–15 минут. После пяти лет можно отдавать в детские ручки гаджет на два часа в сутки с обязательными перерывами каждые полчаса.

Ноутбук или смартфон?

Какой же гаджет лучше выбрать? Каждый из них имеет свои достоинства и недостатки.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОМПЬЮТЕР/НОУТБУК

«+» Большой экран, правильно оборудованное рабочее место, возможность подключить колонки и игровую приставку.

ШТРАФНЫЕ ОЧКИ

Детское зрение продолжает формироваться вплоть до шести лет, вот почему особенно важно следить за тем, сколько времени дошкольник проводит за электронными девайсами. Во время компьютерной игры и даже просмотра мультиков у ребенка напрягается цилиарная мышца, отвечающая за способность видеть вблизи и вдалеке без напряжения. При длительных нагрузках она спазмируется, в результате чего детские глаза постепенно начинают видеть все хуже: появляется ложная близорукость, которая, если упустить момент, может перейти в близорукость истинную (миопию). Чем младше ребенок, тем выше риск развития близорукости! Обычно сами детки начинают жаловаться на плохое зрение слишком поздно, вот почему так важно регулярно водить их на профилактические осмотры к офтальмологу. Будьте предельно внимательны: постоянное прищуривание, желание тереть глаза или «лезть носом» в планшет – первые признаки ухудшения зрения. Если у ребенка уже есть сложности со зрением или наследственная предрасположенность к ним (например, у одного или обоих родителей близорукость), время игры за компьютером должно быть строго ограничено (не более 15 минут в день с десятиминутными перерывами). Обязательно следите за правильной осанкой и не позволяйте ребенку играть с планшетом или смартфоном лежа!

SHUTTERSTOCK/VISUALPHOTOS.COM

«➖» Трудно контролировать время, проводимое ребенком перед экраном, особенно если компьютер стоит в другой комнате.

ПЛАНШЕТ

«➕» Легкий и компактный, удобно взять с собой в дорогу, разнообразный детский контент.

«➖» Малыш быстро привыкает к тому, что поиграть в игру можно практически в любое время и в любом месте.

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН/СМАРТФОН

«➕» Всегда с собой, большой выбор музыки, картинок и игр, которыми можно увлечь кроху.

«➖» Слишком маленький экран.

Специалисты считают, что для просмотра мультиков, обучающих программ и изображений лучше предпочесть телевизор, персональный компьютер или ноутбук. Ведь чем больше расстояние от ребенка до экрана, тем меньшее напряжение испытывают его глаза. Телевизор обычно располагается на расстоянии 2–4 метра от глаз, поэтому он, конечно, предпочтительнее компьютера. По той же причине компьютер более безопасен, чем планшет, который, по мнению врачей, вообще является одним из самых вредных электронных гаджетов. Причина проста: дети любят устроиться с планшетом в укромном местечке в удобной, но неправильной позе, согнувшись «в три погибели» и буквально уткнувшись носом в экран.

Правила игры

Правильно организованное «рабочее» место поможет минимизировать негативное воздействие электронных девайсов на детский организм.

Старайтесь соблюдать следующие правила:

Правило 1 **При использовании любого электронного гаджета ребенок должен сидеть за столом. Желательно, чтобы стул был жестким, с ортопедической спинкой. Длительные статичные позы очень вредны: сидение в сгорбленном положении чревато нарушениями осанки, развитием юношеского остеохондроза и сколиоза.**

Правило 2 **Оптимальный размер экрана для малыша составляет 15 дюймов (38 см), для школьника можно покупать 17-дюймовый монитор (43 см). Расстояние от монитора до детских глаз должно быть не менее 60–70 см, а сам монитор – находиться на 20 градусов ниже их уровня. Важно, чтобы подсветка экрана совпадала с освещенностью помещения. Очень часто в заводских настройках яркость монитора выставлена на максимум, поэтому уменьшите ее до 60–70% (на мобильных устройствах можно активировать функцию автояркости). Располагайте экран под прямым углом по отношению к окнам, чтобы избежать дополнительных бликов. Отдавайте предпочтение мониторам с высоким разрешением.**

Правило 3 **Следите за звуком! Громкость нормаль-**





БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО!

В Испании распространена практика покупки детям собственных смартфонов, при этом благоразумные испанцы указывают в контракте, который заключают с мобильным оператором, дату рождения ребенка. Так им удается сделать доступ к мобильным сервисам относительно безопасным для малышей: подписка на определенные приложения для «детских» номеров сразу будет заблокирована. Что делать российским папам и мамам? Вся информация в онлайн-магазинах программных продуктов, включая те, что помечены как «детские» и «образовательные», предоставлена разработчиками, поэтому ее трудно назвать непредвзятой. Прежде чем покупать приложение, поищите отзывы в интернете. А чтобы не разориться, сначала загрузите бесплатную демоверсию программы: так вы сможете оценить ее качество и проверить, соответствует ли она уровню развития вашего ребенка. Если все будет в порядке, просто обновите ее до полной платной версии.

ной человеческой речи составляет около 40–60 дБ, поэтому следите за тем, чтобы и громкость звуковых эффектов, сопровождающих электронные занятия малыша, не превышала 55 дБ. Слишком высокий уровень шума (громкость от 70 дБ и выше) может вызвать повреждения волосковых клеток ушной улитки, что негативно отразится на детском слухе. По этой же причине лучше отложить знакомство крохи с наушниками до младшего школьного возраста.

Правило 4 **Как можно чаще протирайте электронные гаджеты специальными влажными салфетками: мониторы сильно притягивают пыль, что может способствовать развитию аллергии.**

Не попасть в Сети

Именно от родителей зависит, принесет компьютер ребенку пользу или вред. Возьмите на вооружение несколько советов и воспитайте у своего чада правильное отношение к технологическим игрушкам и виртуальной реальности.

1) **Контролируйте.** Установите фиксированное дневное время интерактивных забав, но не увлекайтесь фанатичным соблюдением этих нормативов. Согласитесь, что не все дни проходят одинаково: долгие поездки на машине, ожидание в очереди к врачу и масса других ситуаций вносят коррективы в привычный распорядок жизни. Ваша обязанность – следить за балансом времени, которое ребенок проводит за компьютером, и всех прочих занятий: игр на свежем воздухе, общения с семьей и сверстниками, сна и т. п.

ПРЕКРАЩАЙТЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК МИНИМУМ ЗА ЧАС ДО СНА. ДИНАМИЧНЫЙ МЕЛЬКАЮЩИЙ ЦВЕТОРЯД ВОЗБУЖДАЕТ РЕБЕНКА И АГРЕССИВНО ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ЕГО ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

2) **Играйте вместе.** Даже если вы невероятно далеки от компьютерного мира, активно старайтесь включиться в него. Составьте малышу компанию – это поможет вам установить с ним более тесный и дружественный контакт. Кроме того,

GETTY/FOTOBANK.COM

когда вы сами участвуете в процессе, вам проще его контролировать. Также не забывайте пользоваться преимуществами новых технических средств. Например, воспользуйтесь одной из программ, которая позволяет записывать голос. Так ребенок сможет слушать на планшете, как родитель читает ему сказку, когда того не будет рядом.

3) **Будьте гибче.** Если вы когда-нибудь играли в компьютерные игры, то должны понимать, что в них, бывает, нельзя остановиться в любой момент. Говорить «немедленно выключи это и иди мыть руки» может быть слишком жестоко. Вы бы сказали так, если бы ребенку оставалось поставить несколько последних кубиков на самую высокую башню из всех, что у него когда-нибудь получалась построить? В компьютерной игре происходит то же самое: малыш может быть целиком погружен в процесс выполнения задания. Дайте ему немного времени (например, 5–10 минут), а еще лучше – присоединитесь к нему и вместе решите, когда и как прекратить игру.

4) Не запрещайте и не поощряйте.

Нельзя «награждать» малыша временем, которое он может провести за компьютером, за хорошее поведение и лишать его «виртуальных» минут за плохое. Метод «кнута и пряника» тут не работает, а всего лишь приводит к тому, что электронный девайс становится чем-то особенно ценным. А если есть особенно сладкий запретный плод, всегда можно придумать способ до него дотянуться. Ограничение всегда рождает противодействие: ребенок подрастет и сам найдет доступ к необходимым интернет-ресурсам. Кроме того, прямой запрет может спровоцировать обиду, а возможно, даже и агрессию. Учитывая то, что гаджеты сейчас повсюду, их использование в доме должно стать повседневной рутиной. Не ругайте, не шантажируйте и не кричите! Составьте вместе с ребенком его подробное расписание на сутки и объясните, сколько времени (и почему) нужно для сна, сколько – для развивающих занятий, для прогулки, для обеда и прочих занятий. Тогда вы поймете, сколько времени у малыша остается на компьютер. Может случиться так, что в какие-то дни его не будет вообще, а в другие – «набежит» целых полтора часа. Вместе с тем должны быть установлены строгие табу на отдельные случаи использование гаджетов – например, за столом или в кровати. И помните: в чем более сознательном возрасте ребенок познакомится с компьютерными играми, тем более психологически независим от них он будет потом!

ХОТИТЕ ВЫЯСНИТЬ, ПОДВЕРЖЕН ЛИ ВАШ РЕБЕНОК «ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ»? ПРЯМО СЕЙЧАС **ПРОЙДИТЕ ТЕСТ** НА WWW.PARENTS.RU

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
при боли в горле
и инфекции у детей



- Антисептическое средство
- Лечение инфекционно-воспалительных заболеваний
- Клубничный и лимонный вкус
- Без сахара



Реклама. Номер материала: 000305. Дата выхода: январь 2015. Рег. уд. П N015151/01
Фармакотерапевтическая группа: антисептическое средство

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДЕВОЧКА БЕЗ КУКЛЫ

БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ, РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ И ПРОФЕССИЙ, С ГАРДЕРОБАМИ ОДЕЖДЫ, ДОМАМИ И МАЛЕНЬКИМИ СОБАЧКАМИ. ОТ КУКОЛЬНЫХ ОТДЕЛОВ В МАГАЗИНЕ ПРОСТО ГЛАЗ НЕВОЗМОЖНО ОТОРВАТЬ… МАМАМ, БАБУШКАМ И ВОСПИТАТЕЛЬНИЦАМ ДЕТСКИХ САДОВ. А ВОТ МАЛЕНЬКИЕ ДЕВОЧКИ ВСЕ ЧАЩЕ ПРОХОДЯТ МИМО, ДАЖЕ НЕ ВЗГЛЯНУВ НА ВСЕ ЭТО ВЕЛИКОЛЕПИЕ. КАК, РАЗВЕ КУКЛЫ БОЛЬШЕ НЕ ИХ ЛЮБИМЫЕ ИГРУШКИ?

СВЕТЛАНА ИЕВЛЕВА, ПСИХОЛОГ

У некоторых девочек кукол и сейчас много. Но это чаще потому, что их дарят, или потому, что они остались с маминого детства. У Кати дома – самая настоящая коллекция кукол разных стран и времен. Бабушка, которой это собрание досталась по наследству, раз в месяц открывает стеклянный шкаф, достает каждый экземпляр и делает все необходимые для лучшей сохранности кукол процедуры. И удивляется, что даже в эти моменты внучка не проявляет никакой заинтересованности. «Когда я была маленькой, мы с подругами часами могли рассматривать каждую куклу и были безмерно счастливы, если мама давала нам их подержать. И обычных кукол я тоже очень любила – их покупка всегда была праздником! Для моей дочки кукольный шкаф тоже являлся настоящей сокровищницей. Она давала куклам имена, придумывала с ними разные истории. А вот внучка с куклами почти не играет и к тем, которые стоят в шкафу, тоже относится равнодушно. Из всех ее ровесниц только одна девочка – внучка моей двоюродной сестры – заинтересовалась коллекцией. Правда как-то странно: «Раньше делали лица из фарфора? Но разве это разрешено? Это же ненадежно и небезопасно. Дети могли пораниться! Моя мама всегда смотрит сертификат качества, когда покупает мне игрушки. А у этих кукол был сертификат?». Ни восторга по поводу платьев, ни вопросов о том, как завиты локоны, ни хлопанья в ладоши «Ой, глаза как будто настоящие». Раньше все девочки вели себя именно так. Непонятно, почему вдруг сейчас отношение к куклам изменилось».

Новые ценности

Самая очевидная причина того, что интерес к традиционным игрушкам понемногу затухает, в том, что их – игрушек – стало гораздо больше. Девочки

СЕГОДНЯ КУКЛЫ САМИ «ВИНОВАТЫ» В СВОЕЙ НЕПОПУЛЯРНОСТИ: ОНИ ЗАСЕЛИЛИ ПРОСТРАНСТВО МАГАЗИНОВ И ИГРОВЫХ КОМНАТ ТАК ПЛОТНО, ЧТО ПЕРЕСТАЛИ БЫТЬ ДЛЯ ДЕВОЧЕК НАСТОЯЩЕЙ ЦЕННОСТЬЮ И САМЫМ ЖЕЛАННЫМ ПОДАРКОМ.

GETTYIMAGES.COM





не мечтают о кукле с пшеничными волосами, которая умеет говорить «мама», не просят сшить маленькое одеяло и подушечку, чтобы укладывать ее спать, или теплую курточку, чтобы водить на улицу зимой, не придумывают, из чего соорудить обстановку для кукольных спален. Все это (и гораздо больше!) можно купить. Можно приобрести маму, папу и детей вместе с домом, в котором будет и мебель, и посуда, и холодильник с продуктами. Такое многообразие призвано вызывать интерес у детей, но в реальности оно его только снижает. Когда совершенно ничего не надо придумывать, любая деятельность становится скучной. В то же время появилось множество игр и развлечений более динамичных и ярких. Это тоже причина того, что традиционные игрушки отходят на второй план. Разве интересно будет девочке пеленать обыкновенную куклу, когда она только что собственными руками создала на экране целую семью, устроила им свадьбу, рождение детей и отдых на море? Компьютерные технологии становятся обычной частью жизни, тогда как предметно-действенные игры занимают в ней все меньше времени. Но есть еще одна причина, и она не такая явная. Взрослые сами часто не приветствуют традиционные игры, и за словами «моя дочка совсем в куклы не играет» угадывается в большей степени удовлетворенность, чем обеспокоенность. Отсутствие интереса к куклам считается признаком того, что ребенок развит не по годам, или того, что он имеет необычный склад мышления. «Вот ваша девочка как девочка: одевает куклу, катает ее в коляске, а моя игнорирует все нормальные игры. Ей постоянно нужно что-то новое, необычное», – часто можно услышать на детской площадке. И, выбирая игрушки в магазине, мамы, восхитившись кукольными домами, чаще всего говорят: «Нет, нам нужно что-то развивающее». Идеальное воспитание ребенка сейчас предполагает получение им обширных знаний и умений в самых разных областях. А что может дать обычная кукла?

Кукла Маша, не плачь!

«Я рано начала работать в детском саду и еще застала то время, когда девочки приходили в группу с куклами. Сейчас почти никто так не делает. Да и в игровой комнате куклы находятся больше для интерьера – редко кто-то берет их в руки, не говоря уж о том, чтобы одевать, кормить, пеленать. У нас очень много разных занятий – детям скучно не бывает. Но ведь игра с куклами очень полезна: она формирует материнское поведение, представления о роли женщины, соответствующие душевные качества. Сейчас, когда дети рисуют себя в будущем, рисунки почти не отличаются у мальчиков и девочек: все в машинах, или за письменным столом, или рядом с красивым домом. Почти никто не «видит» себя за руку с детьми, а ведь еще лет десять назад такие рисунки встречались очень часто. Конечно, девочки хотят быть мамами, но эта мечта уже далеко не на первом месте».

ЕЛЕНА, воспитатель,
мама Лизы и Оли

Конечно, нельзя говорить, что значимые женские качества можно приобрести только через игру с куклами. Это все равно, что утверждать: хорошая жена обязательно должна уметь прясть, вязать и вышивать бисером. Все изменения в мире взаимосвязаны, все они корректируются основными человеческими инстинктами и стремлениями. Тем не менее на представления ребенка о мире, на его внутреннее состояние игры все-таки оказывают влияние. И надо признать, что компьютерные и интерактивные игрушки не могут заменить обычную куклу. Она дает ощущение стабильности и постоянства. Родителям часто кажется, что чем больше у ребенка впечатлений и новых откры-

ДЕВОЧКИ ВСЕГДА НАДЕЛЯЮТ КУКОЛ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ, ПЕРЕНОСЯТ НА НИХ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЯ, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ОБЩЕНИЕ С ИГРУШКОЙ ПРИНОСИТ ОГРОМНУЮ ПОЛЬЗУ.

SHUTTERSTOCK/VISUALPHOTOS.COM

тий, тем лучше. Но это не так. Потребность в новизне и яркости должна быть ограничена, ведь излишнее количество сменяющих друг друга чувств приводит к нарушениям психо-эмоционального фона. Дети становятся более тревожными, не могут ждать, тяжелее переживают неудачи. Традиционные игры фокусируют внимание на ограниченном количестве предметов, проходят с минимальной сменой эмоций. Кроме того, кукла была и остается психологической поддержкой для ребенка в ситуации стресса. Плюс к этому кукла дарит тактильные ощущения: возможность потрогать, обнять, погладить. Так что не стоит думать, что игра с куклой – пустая трата времени для детей, которым нечем заняться. Пусть куклы уже не так популярны, но они все равно должны быть.

По любым правилам

«Как-то несколько лет назад, собираясь в гости, я решила купить внучке куклу. Выбрала самую большую и красивую. Приезжаю, вручаю коробку, а она: «Спасибо, бабушка, но я хотела не такую. Мне нужна только одна голова – у всех подружек есть такие кукольные головы». Я была просто в шоке. Что это за безобразие?! Как нормальные родители позволяют играть девочкам такими игрушками? Звоню подруге, рассказываю. А она подтверждает: да, сейчас есть кукольные манекены, которые крепятся к столу, и девочки могут делать им укладку, макияж. Пошла в магазин, купила голову... Внучка была счастлива. Сейчас я вижу, что мои опасения не оправдались: и Оленька, и все ее подружки растут хорошими, добрыми девочками».

ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА,
бабушка Оли

Мы, взрослые, часто доходим до крайностей, стремясь обеспечить детям безопасность и комфорт: излишне контролируем, даем советы, неоправданно ограничиваем. Мы сами решаем, как играть полезно, а как нет, и делаем это не всегда справедливо. Причем игр с куклами это касается в большей степени, ведь поведение в подобных играх неосознанно проецируется нами на социальную сферу. Возможно, это еще одна причина того, что девочки кукол разлюбили. Не очень приятно находиться под таким пристальным контролем: «Почему-то она всегда говорит за «кукольного» папу, а подружка – за маму. Это значит, что роль мужчины в игре ей больше нравится? Надо сказать, чтобы менялись, а то мало ли чего...», «По телевизору сказали, что твоя Барби – вредная игрушка, так что больше не проси купить». В играх с куклами, в выборе кукол нам стоит больше доверять детям. Да, все, что они делают, исходит из неких потребностей. Но изменить это, внося только лишь поправки в игру, не удастся. Конечно, нужно быть внимательными к проявлениям жестокости, к поведению, не свойственному обычным ситуациям. Но не стоит реагировать на это как цензор: «Так, что это за разговоры? Так грубо разговариваешь в игре – так же будешь и в жизни?». Уж скорее все наоборот: ребенок разговаривает с куклами грубо потому, что постоянно слышит такую речь в своем окружении. Так что, если вам не нравится игра, пора что-то менять в реальной жизни. Кстати, и куклу Барби психологи оправдали. Оказалось, что, несмотря на особенности своей фигуры, она портит представления о нормальной внешности не у всех девочек, а только лишь у тех, чьи мамы постоянно сидят на диете, взвешиваются по нескольку раз в день и беспрестанно смотрят в зеркало. Девочки из семей, где в почете здоровый образ жизни и спорт, видят в Барби просто красивую куклу, подружку, которую интересно наряжать, а совсем не образец для подражания.



Пластыри с натуральными эфирными маслами

Гелевый пластырь EXTRAPLAST Aroma От кашля помогает смягчить кашель и облегчить дыхание. Эфирные масла мяты перечной, вишни, эвкалипта, входящие в состав пластыря, обеспечивают противовоспалительное и смягчающее действие, а камфора обладает спазмолитическими и антисептическими свойствами.

- Не содержит лекарственных компонентов
- Не имеет противопоказаний и побочных эффектов
- Может использоваться как взрослыми, так и детьми
- Безопасен в период беременности и лактации

Бесплатные консультации врача педиатра, доктора медицинских наук на сайте **www.extraplast.org**



5x7,5 см | 3 шт | до 6 ч

РЕКЛАМА. РУ №ФСЗ 2007/00451 от 11.10.2007 г.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ — ПОДАРКИ ДЛЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

КУПОНЫ ПРИНИМАЮТСЯ ТОЛЬКО НА ПОЧТОВЫХ ИЛИ ПОЗДРАВИТЕЛЬНЫХ ОТКРЫТКАХ ПО АДРЕСУ:
107045, г. МОСКВА, а/я 64, ЖУРНАЛ "СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ"

Реклама

Первые 10 читателей получат в подарок **чашку Philips Avent серии Comfort.**

Новая чашка-непроливайка от **Philips Avent** станет идеальной спутницей малыша дома и на прогулке!
Она имеет мягкий силиконовый носик, который идеально подходит для нежных дёсен малыша. Благодаря встроенному клапану ребенок будет пить, не проливая ни капли, а наличие удобного съемного колпачка сохранит носик в чистоте. Чашка имеет особую форму и удобные ручки, поэтому ее без труда удержит даже самый активный малыш.



Имя и фамилия .....
Телефон .....
Адрес .....
E-mail .....

Bébé LABORATOIRES KLORANE

Первые 15 читателей, приславшие заполненный купон, получат в подарок **наборы KLORANE Bébé:** плотные очищающие салфетки, смягчающий восстанавливающий бальзам, детское сверхпитательное мыло.

Плотные очищающие салфетки с экстрактом календулы
Сверхмягкие, сверхпрочные и не требующие смывания салфетки используются при смене подгузников, а также для гигиены лица и тела. Упаковка с клапаном надежно защищает салфетки от высыхания и попадания посторонних элементов. Удобно брать с собой в путешествия.

Детский смягчающий восстанавливающий бальзам с календулой
Успокаивает, смягчает и заживляет кожу малыша и защищает ее от агрессивных воздействий среды (ветер, холод, трение подгузника и т.д.), а также эффективно снимает раздражения даже после укусов насекомых. Содержит экстракт календулы, глицерин, витамин Е. Подходит для всей семьи.

Детское сверхпитательное мыло с экстрактом календулы
Для ухода за чувствительной и хрупкой кожей малышей. Обладает защитными и успокаивающими свойствами. Деликатно очищает, не раздражает и не пересушивает кожу. В состав входит экстракт календулы, масло сладкого миндаля, масло рыжика посевного.



Имя и фамилия .....
Телефон .....
Адрес .....
E-mail .....

Первые 15 читателей получат в подарок набор от производителя органической косметики для мам и малышей **MommyCare** натуральное мыло-пенка для мытья детских принадлежностей и натуральный детский крем для лица.

Mommy Care®

Натуральное мыло-пенка для мытья детских принадлежностей, овощей и фруктов не содержит сульфатов, прекрасно моет и легко смывается, натуральные масла в ее составе дезинфицируют и придают приятный аромат.

Новинка – **Органический детский крем для лица** – незаменимый помощник в борьбе с сухостью кожи в холодное время года, когда воздух в помещениях пересушен, а также в восстановлении баланса чувствительной кожи после воздействия холода.



Имя и фамилия .....
Телефон .....
Адрес .....
E-mail .....

Первые 15 читателей, приславшие заполненный купон, получат в подарок устройство для очищения кожи лица **Librederm**.

Салон красоты у вас дома!
Одна минута в день для красоты и здоровья кожи.
Последнее поколение устройств для очищения кожи лица, использующее инновационный принцип 4D-движения. Результат заметен уже после первого применения!
Идеальная чистая кожа без черных точек и расширенных пор.
Деликатный пилинг и массаж без растягивания кожи.
В комплекте сменная насадка-спонж для нанесения косметических средств.
Продается в аптеках.



Имя и фамилия .....
Телефон .....
Адрес .....
E-mail .....

СЕЗОН ПРОСТУД? ДЫШИ И НЕ БОЛЕЙ!

В среднем
с симптомами простуды или кашлем
проходят **2,5** года
человеческой жизни.

2 раза в год
каждый взрослый человек
переносит заболевание ОРВИ.

Дети простужаются
до **10** раз в год.



В **90%** случаев
кашель —
это симптом ОРВИ.

Способность эффективно
откашливать мокроту
формируется у ребенка
только к **4-6** годам.

Риск ОРВИ
после переохлаждения
снизится, если восстановить
терморегуляцию при помощи
согревающих растираний.

Левоментол
сокращает частоту кашля
на **40%**.

Терпентиновое масло
при нанесении на кожу
снижает боль в месте нанесения
и усиливает
местное кровообращение.

Эфирные масла,
попадая в дыхательные пути
вместе с воздухом,
купируют воспаление
слизистой оболочки
респираторного тракта.

Растирание барсучьим жиром
грудной клетки
благотворно влияет на состояние бронхов,
облегчает отделение мокроты,
снижает ее вязкость.

ДЫШИ СОГРЕВАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Для детей старше 1 года

Содержит барсучий жир, левоментол и 5 эфирных масел

БУДЕТ ПОЛЕЗЕН:

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОСТУДЫ
кашель, озноб, головная боль

ПОСЛЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ РЕБЕНКА
замерз, промочил ноги, попал под дождь, находился на сквозняке,
ехал в холодном транспорте и т. д.



Не является лекарством
ГОСТ 31695-2012

Реклама

Телефон горячей линии: **8-800-200-86-86**
Подробная информация на сайте **www.масло-дыши.рф**

Включи силу природы!

ИНФО МОДА

с Дарьей Вейцлер

ЕЩЕ БОЛЬШЕ НОВОСТЕЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА WWW.PARENTS.RU



С НОВОЙ ВЕСНОЙ!

И с новой одеждой! Весеннее настроение подарит детям и их родителям новая коллекция онлайн-магазина next.com.ru. Лимонные и цветочные принты украсили нарядные платья, юбки, топы и свитера девочек. Мальчиков порадуют живые и задорные рисунки в стиле поп-арт на футболках и толстовках, отлично сочетающиеся с однотонными брюками-джоггерами и спортивными костюмами. Приятный бонус при заказе от 1250 рублей – бесплатная доставка.

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

Заждались тепла? Оно уже близко! Детская коллекция O'STIN KIDS отражает весеннее пробуждение, надежды на обновление, мечты о тепле. Все на прогулку! Девочки облачаются в уютные парки, укороченные плащи, легкие ветровки с сочным цветочным принтом; мальчики – в ветровки на трикотажной подкладке, парки и спортивные куртки из плотной, воздухо- и водонепроницаемой ткани. Настанет время и для легкого, яркого: романтики моря, цветов, этнических мотивов у девочек, уличного граффити, классики – у мальчиков.



ВСЕ ЕЩЕ БУДЕТ!

ЛАСКОВОЕ МОРЕ, ГОЛУБОЕ НЕБО, БЕЛОСНЕЖНЫЕ ПАРУСА ЯХТ И ТЕПЛЫЙ ЛЕТНИЙ БРИЗ...

Все это, вдохновившее дизайнеров MOTHERCARE на создание новой коллекции Индиго сезона весна – лето 2015, скоро обязательно будет! Сочетание оригинальных текстур и форм, яркие акценты, уникальный стиль и свободный крой одежды делает коллекцию особенно комфортной. Цветовая палитра варьируется от молочно-белых до глубоких синих оттенков. Модели – летние куртки из джинсовой ткани с элементами восточного дизайна, свитшоты с нежными цветочными принтами и спортивные брюки цвета морской волны.



$2 млн

стоит самый дорогой бюстгальтер в мире от Victoria's Secret.

РУЧНАЯ РАБОТА

Только натуральная кожа, все расцветки и, конечно, ручная работа! Вот что такое обувь для всей семьи Neon Boots из Испании – обновленная версия классических Chelsea. Эластичная вставка в районе лодыжки, изобретенная еще в 1837 году и позволяющая легко снимать и надевать обувь, стала отличительной чертой бренда. Удобные и стильные ботинки Chelsea предпочитали любители верховой езды, звезды рока, модники и обычные взрослые и дети, ценящие красоту и комфорт. Сегодня эту обувь можно купить и в России, в интернет-магазине www.topdeti.com





КРАСОТА, РОСКОШЬ. И ТЕПЛО

Меха – знак статуса владельца. Тем более если шубки носят все члены семьи. А помимо внешнего вида мех легкий, теплый, долговечный... Показ коллекции изделий из кожи и меха для детей и подростков Vittorio Raggi состоялся в развлекательном центре Korston. Юные модели продемонстрировали великолепные изделия и аксессуары из меха норки, стриженого бобра, ламы, кролика, каракуля, кожи различной выделки и цвета. Шубы и дубленки, жилеты и джемперы, брюки, юбки, платья... Теперь будет в чем пойти в театр! www.vraggi.com

САМАЯ КРАСИВАЯ МАМА ВЕСНЫ –

ЛАРИСА КУЗЕМСКАЯ

из Воронежа.



Я замерла... Замерла в ожидании... В ожидании Чуда... И Чудо произошло... Теперь у меня есть тайна. Тайна одна на двоих: Моя и Чуда. Вот и началось наше совместное путешествие длиною в девять месяцев. С нами на корабле папа и сын. Приятным попутчиком на протяжении всего дальнего плаванья стал мой любимый журнал «Счастливые родители». А еще мы взяли с собой заботу, нежность и любовь, чтобы все эти девять месяцев окружать ими наше долгожданное Чудо. Каждая клеточка моего организма готова отдать все будущему малышу. А он как будто чувствует это. Растет себе на здоровье, радуя маму, папу и брата. Через несколько месяцев корабль войдет в гавань, наша тайна станет явью. Я – счастливая мама маленькой принцессы!!!

ЛАРИСА КУЗЕМСКАЯ, г. Воронеж



В подарок победительница получает автокресло **Maxi-Cosi Priori SPS,** разработанное специально для детей в возрасте от 9 месяцев до 4 лет. Анатомическая форма автокресла и регулирующая спинка сделает поездку малыша максимально комфортной. Широкие бортики надежно защитят малыша от ударов, а специальные крючки позволят жестко закрепить кресло штатными ремнями безопасности. Чехол автокресла выполнен из гипоаллергенного материала, он легко снимается и стирается.

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Имя следующей победительницы будет объявлено в ИЮНЬСКОМ номере! Присылайте ваши фото и письма, обязательно написав на конверте: «Красивая мама», по адресу: 107045, Москва, а/я 64, журнал «Счастливые родители». Наш e-mail для электронных писем: parents@hsmedia.ru

ТЕАТР *уже полон*

ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ЭТО ПРИЯТНОЕ ВОЛНЕНИЕ, ЭТО ПРЕДВКУШЕНИЕ ЧУДА? МЫ СЕГОДНЯ НА ПРЕМЬЕРЕ!

На Софье. Платье, **Alexa Kail**, 16 000 руб., Детский ГУМ. Туфли, **Monsoon children**, 1270 руб., м-ны Monsoon children. Заколка, **Nice Girl**, 540 руб., Детский ГУМ.
На Кирилле. Сорочка, **Choupette**, 1100 руб., м-ны Choupette. Брюки, **Paper Moon**, 1955 руб., м-н Kanz. Туфли, **Zapateli**, 9499 руб., сеть салонов «Кенгуру».

На странице справа
На Кристине. Платье, **Monsoon** children, 4100 руб., м-ны Monsoon children.
На Анне. Платье, **Monsoon**, 9990 руб., м-ны Monsoon. Колье, серьги, кольцо, **Lady collection**, м-ны Lady collection.



МОДА

На Кирилле. Рубашка, **Choupette**, 798 руб., м-н Choupette. Брюки, **Polo Ralph Lauren**, 6259 руб., Детский ГУМ.

На странице слева
На Софье. Платье, **Alexa Kail**, 17 000 руб., Детский ГУМ. Клатч, **Monsoon children**, 1150 руб., м-ны Monsoon children. Ободок, **Simonetta**, 6000 руб., Детский Гум.
На Анне. Платье, **Monsoon**, цена по запросу, м-ны Monsoon. Серьги, **Lady collection**, 340 руб., м-ны Lady collection.

МОДА

На Александре. Рубашка**, Next**, 399 руб., м-ны Next. Брюки, 7999 руб. Пиджак, 13 999 руб. Все – **Paul Smith,** сеть салонов «Кенгуру».

На странице справа
На Елизавете. Платье, 29 584 руб. Ожерелье, 7824 руб. Все – **Nicki Macfarlane,** Детский Гум**.** Заколка, **Monsoon,** 500 руб., м-ны Monsoon. Туфли, **Monsoon children**, 1270 руб., м-ны Monsoon children.
На Анне. Платье, **Monsoon**, 11 700 руб., м-ны Monsoon. Туфли, **Zara**, 1999 руб., м-ны Zara.





На Марфе. Платье, **Monsoon children**, 4800 руб., м-ны Monsoon children. Заколки, **Junefee**, 940 руб., Детский ГУМ.

Фотографы: Игорь Хузбашич, Алексей Башмаков
Стилист: Роман Гусев
Ассистент стилиста: Марина Орлова
Визажист: Елена Герасимчук
Модели: Кирилл Лябанин/ Модельное агентство Roskids; Софья Завьялова, Кристина Саевская/ Модельное агентство President Kids; Елизавета Зарова/ Модельное агентство Topsecretkids; Александр Каллемис, Марфа Просвирникова, Анна Стихеева

Редакция выражает благодарность ресторану «Турандот» за помощь в проведении съемки. Благодарим также студию цветов «Илекс» и ее директора Павла Горбенко

БЕЗ ГЛАМУРА И ФОТОШОПА!



Download on the App Store

Теперь и на iPad

Подписка на 3, 6,12 месяцев

Реклама 16+

ФИТНЕС-КЛУБ

1. Кофта, **O'STIN**, 799 руб., www.ostin.com. **2.** Поло, **Mothercare,** 799 руб., м-ны Mothercare. **3.** Легинсы, **Reebok kids**, 1690 руб., м-ны Reebok kids. **4.** Кеды, **Reebok kids**, от 1690 руб., м-ны Reebok kids. **5.** Рюкзак, **Reebok kids**, от 990 руб., м-ны Reebok kids. **6.** Футболка, **Reebok kids**, 1290 руб., м-ны Reebok kids. **7.** Кепка, **Next**, от 499 руб., next.com.ru. **8.** Легинсы, **O'STIN**, 199 руб., www.ostin.com. **9.** Кеды, **Reebok kids**, от 1990 руб., м-ны Reebok kids. **10.** Футболка, **Mothercare**, 499 руб., м-ны Mothercare. **11.** Брюки, **Mothercare,** 1899 руб., м-ны Mothercare. **12.** Кеды, **Next**, от 1499 руб., next.com.ru. Булавы, коврик, валик для пилатеса. Все – **Domyos,** м-ны «Декатлон».

ФОТО: Г. КОРДОВСКИЙ, Н. ГУЛАКОВ

Русское издание Good Housekeeping

Домашняя

Март 2015

16+

Правила жизни Юлии Высоцкой

Как добиться успеха:
в отношениях,
в бизнесе, в жизни

АНТИКРИЗИС

КАК ЗАРАБОТАТЬ В СЛОЖНОЕ ВРЕМЯ

Воспитание девочек

О чем нужно
помнить маме

20 вещей, которые мешают вашей женственности

ДЕСЕРТЫ
Только новые рецепты!

Укладка как в салоне

(для волос
любой длины)

www.goodhouse.ru

16+ РЕКЛАМА

Новый номер
в продаже с 17 февраля

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

1. Комплект: футболка, шорты, **Mothercare**, 1199 руб., м-ны Mothercare. **2.** Кеды, **Reebok kids**, от 1690 руб., м-ны Reebok kids. **3.** Куртка, **Mothercare**, 1799 руб., м-ны Mothercare. **4.** Футболка, **Mothercare,** 499 руб., м-ны Mothercare. **5.** Комплект из 3 футболок, **Mothercare**, 1399 руб., м-ны Mothercare. **6.** Брюки, **Fred's world**, 1225 руб., м-ны Mamas & Papas. **7.** Кеды, **Next**, от 1299 руб., next.com.ru. **8.** Кофта, **Mothercare**, 1299 руб., м-ны Mothercare. **9.** Брюки, **Mamas & Papas**, от 1750 руб., м-ны Mamas & Papas. **10.** Мешок спортивный, **Next**, от 599 руб., next.com.ru. **11.** Кеды, **Reebok kids**, от 1690 руб., м-ны Reebok kids. Мячи, гиря. Все – **Domyos**, м-ны «Декатлон».

ФОТО: Г. КОРДОВСКИЙ, Н. ГУЛАКОВ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

СОЮЗ ТЕАТРАЛЬНЫХ ДЕЯТЕЛЕЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

детский weekend



ВНЕКОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ «ЗОЛОТАЯ МАСКА»

март 2015

Реклама

ТрансКапитал Банк

СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ
ЖУРНАЛ ДЛЯ МАМ И ПАП

6+



УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ

РАЗДРАЖЕНИЕ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОСМЕТИКИ, ШЕЛУШЕНИЕ ОТ ВОДОПРОВОДНОЙ ВОДЫ, ПОКАЛЫВАНИЕ ПОСЛЕ ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ – КАЖЕТСЯ, ЧТО ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА ТОЛЬКО И ДЕЛАЕТ, ЧТО ЖДЕТ МОМЕНТА, КОГДА СМОЖЕТ ЗАЯВИТЬ О СВОЕМ НЕДОВОЛЬСТВЕ. ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ПОДОБНЫХ РЕАКЦИЙ НЕ ТАК УЖ И СЛОЖНО. НУЖНО ТОЛЬКО ВЫЯВИТЬ ЕЕ НАСТОЯЩИЕ ПРИЧИНЫ И ОБЕСПЕЧИТЬ «УПРЯМИЦЕ» ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД.

ТЕКСТ: **МАРИНА ОРЛОВА**

ФАКТОР РИСКА

Чувствительная кожа, как правило, нежная, тонкая и светлая. Она склонна к шелушениям и покраснениям, на ней часто появляются высыпания. Не обходится и без неприятных ощущений: зуда, стянутости, жжения. Мария Ившина, директор по обучению марки VICHY, считает, что все эти проблемы – следствие нарушения целостности эпидермиса, в результате чего кожа воспаляется, теряет большое количество влаги. Ведь не зря чаще всего чувствительность повышена именно у сухой кожи.

Истинные же причины ее возникновения доподлинно неизвестны. Есть несколько теорий, включающих генетическую предрасположенность, экологический фактор и влияние внешних раздражителей. А вот «провокаторов» обострений ученые хорошо знают в лицо. Это могут быть недостаточный или неправильный уход за кожей, контакт с агрессивными веществами (бьюти-продуктами с высоким содержанием спирта, компонентами красок для волос, средствами бытовой химии и др.), косметологические процедуры (лазерная шлифовка, химический пилинг), особенности питания (увлечение острыми, солеными и пряными блюдами), климатические условия (палящее солнце или холодный ветер), стресс, изменения гормонального фона (в период беременности, менструации, менопаузы), вредные привычки (злоупотребление алкоголем, курение).

Иногда бурную реакцию кожи на внешние раздражители можно спутать с аллергией. Ваш помощник в определении ее настоящей причины – время. Аллергическая реакция, как правило, проявляется через 3–5 часов после нанесения кос-

фото: SHUTTERSTOCK/VISUALPHOTOS.COM, С. СЕДЫХ



1. Шампунь против перхоти Scalp Sync Biolage, MATRIX. 2. Косметическая вода Life Plankton Essence, BIOTHERM. 3. Разглаживающий крем для сухой и чувствительной кожи Idealia, VICHY. 4. Смягчающий крем «Живительное увлажнение», GARNIER. 5. Маска для глаз Sensai Silk, SENSAI. 6. Спрей-уход для кожи головы и тела, ORGANIC CARE SYSTEMS. 7. Дневной крем для чувствительной кожи, CLARINS. 8. Лосьон для снятия макияжа с глаз, KLORANE. 9. Сыворотка для ухода за кожей вокруг глаз Liftactiv, VICHY. 10. Сыворотка для чувствительной кожи головы, LONDA PROFESSIONAL. 11. Масло для ухода за кожей, LIGNE ST BARTH. 12. Питательный крем для чувствительной кожи, PAYOT.



ОБЛАСТЬ ЧУВСТВ

ЕСТЬ ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ КОЖИ. ПРОВЕДИТЕ ТУПЫМ КОНЦОМ ШАРИКОВОЙ РУЧКИ ПО ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯ ИЛИ ПО ЩЕКЕ. ЕСЛИ НА КОЖЕ ПОСЛЕ ЭТОГО ПОЯВИЛАСЬ КРАСНАЯ ПОЛОСА, КОТОРАЯ НЕ ИСЧЕЗЛА ПОСЛЕ ДВУХ МИНУТ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ВАША КОЖА СКЛОННА К ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ.

метического средства. Тогда как кожа, склонная к раздражению, «отвечает» практически сразу, спустя всего лишь 10–20 минут.

КАК БОРОТЬСЯ С «ВОСПРИИМЧИВОСТЬЮ» КОЖИ?

Что делать, когда кожа ведет себя непредсказуемо? Со временем ее чувствительность можно снизить, уверены специалисты дерматологической марки AVÈNE. Для начала попробуйте изменить свой образ жизни: как следует высыпаться (наиболее эффективно клетки кожи восстанавливаются с 11 часов вечера до 5 утра!), принимать контрастный душ, улучшить питание. Налегайте на морепродукты, сыр и грибы – именно они богаты цинком, дефицит которого тормозит процесс выработки коллагена, ответственного за эластичность, плотность и молодой вид кожи. Повысить «стрессоустойчивость» и нейтрализовать красноту кожного покрова помогут также зародыши пшеницы и имбирь. Увы, не все необходимые для здоровья кожи вещества можно получить на блюдечке. Биоактивные микронутриенты, ограждающие ее от старения и неблагоприятных условий внешней среды, организм не синтезирует. Восполнить их дефицит помогут витаминные комплексы. Для здорового и ровного цвета лица необходимы йод, кремний, марганец, железо, витамины B_1, B_6 и B_{12}, а также некоторые аминокислоты: например, альфалипоевая (проникает в мембраны клеток и защищает их от негативного влияния ультрафиолета) и серосодержащая аминокислота L-цистин (стимулирует обновление клеток).

ВСЕ ПО ПРАВИЛАМ

Грамотный уход – следующий шаг на пути к здоровью кожи. Заручитесь поддержкой аптечных линий (Vichy, Avène, Bioderma, La Roche-Posay, Skin Ceuticals) или специализированных продуктов для чувствительной кожи (Clinique, Biotherm, Darphin).

Выбирая баночку, ориентируйтесь на состав и в первую очередь ищите успокаивающие компоненты: бисаболол, алантоин, пантенол, алоэ, ромашку, липу, масло Карите, термальную воду. А вот ретинола, агрессивных фруктовых кислот, щелочей, эфирных масел, отдушек и парабенов в баночке вообще не должно быть. Чтобы избежать внезапного нежелательного «ответа» кожи на косметические ингредиенты, наносите небольшое количество средства. Для области вокруг глаз будет достаточно одной-двух капель, для лица хватит объема равного горошине, а для тела – мячику для настольного тенниса.

Для удаления макияжа применяйте мицеллярный раствор – он не только очищает, но и увлажняет кожу лица.

Умывайтесь бутилированной водой комнатной температуры. Используйте муссы и гели с противовоспалительными экстрактами ивы и календулы.

Не забывайте о защите от УФ-излучения – даже скупые лучи солнца могут спровоцировать «обострение»! Средства с SPF-фильтрами должны быть в вашей косметичке круглый год. Для городских будней вполне подойдет фактор 15–20 (летом его уровень не должен опускаться ниже 30).

ВЗЯТЬСЯ ЗА ГОЛОВУ

Чувствительной может быть кожа не только лица или тела, но и головы. В любой момент она может заявить о себе зудом и шелушением. Последнее, кстати, легко спутать с перхотью. В этом случае главное понять, действительно ли раздражение вызвано грибком, который провоцирует образование перхоти. Часто виной шелушения бывают неправильно подобранные средства по уходу (шампуни, бальзамы, кондиционеры, маски), повышающие сухость кожи. Особенно это характерно для холодного времени года, когда в организме уменьшается выработка кожного сала, противостоящего «засухе». Шампунь еще больше обезжиривает кожу, лишая ее естественной защиты. Поэтому даже если обычно вы используете средства для нормального типа волос, то с ноября по май специалисты советуют применять шампуни и маски с экстрактами перечной мяты, пиона и фенхеля для сухих волос. Когда смена «моющего» арсенала идет на пользу, состояние шевелюры и кожи головы сразу улучшается. Если перемен не наблюдается, нужно обратиться за консультацией к трихологу, который подскажет, как избавиться от перхоти. Чтобы поддерживать голову в порядке, по возможности мойте ее кипяченой или фильтрованной водой – водопроводная с примесями хлора еще больше сушит кожу. Любительницам стайлинга полезно устраивать «головомойку» не только перед укладкой, но и перед сном, чтобы очистить поры кожи головы от силиконов, входящих в состав укладочных средств.

фото: SHUTTERSTOCK/VISUALPHOTOS.COM, КОРДОВСКИЙ, Н. ГУЛАКОВ

ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ **НАТУР**

НАШ ВЫБОР
Каждый месяц редакция выбирает для вас лучшее!







Лицо

1) BIOTHERM Входящие в состав бальзама Aquasource Nutrition масла кукурузы, пассифлоры, риса и абрикоса смягчают и питают кожу.

2) BIODERMA Крем Сенсибио AR снимает неприятные ощущения и красноту кожи благодаря компонентам, противостоящим хрупкости капилляров.

3) SKIN CEUTICALS Средство Redness Neutralizer мгновенно устраняет раздражения, нейтрализует покраснения и восстанавливает ровный цвет лица.

4) BIORÉ Салфетки для снятия макияжа деликатно удаляют загрязнения, не пересушивая кожу.

Тело

1) LA ROCHE-POSAY Молочко для тела Iso-Urea на основе мочевины способствует обновлению верхних слоев кожи, устраняет сухость и шелушения.

2) ORLY Восстанавливающий крем Rich Renewal Paradise заботится о красоте рук: снимает воспаления, заживляет ранки и увлажняет.

3) ELANCYL Гель для душа с экстрактом плюща бережно очищает кожу и заряжает энергией на весь день.

4) BABOR Крем для тела Doctor Babor Neuro Sensitive в считаные минуты снимает раздражение и восстанавливает защитный барьер.

Волосы

1) KLORANE Шампунь с экстрактом пиона – «успокоительное» средство для гиперчувствительной и раздраженной кожи головы – избавляет от зуда, шелушения и перхоти.

2) VICHY Ультрамягкая формула шампуня Dercos успокаивает «встревоженную» кожу головы и «приводит в чувства» ослабленные волосы.

3) NIOXIN Сыворотка Scalp Renew нормализует кожное «дыхание», стимулируя рост здоровых и плотных волос.

4) PHYTO Шампунь «Фитоапезан» снижает чувствительность кожи, восстанавливая на голове «мир и покой».

В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ТОЛЬКО САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ BEAUTY-СРЕДСТВА УДОСТОЯТСЯ ЧЕСТИ ЗАНЯТЬ ПОЧЕТНОЕ МЕСТО В КОСМЕТИЧКЕ БУДУЩЕЙ МАМЫ. ВСТРЕЧАЙТЕ!

НА ОСОБОМ ПОЛОЖЕНИИ



ТОЧНО В ЦЕЛЬ

Натуральный бальзам-гель от растяжек, **MamaCom.fort,** на основе экстрактов горных растений восстанавливает нарушенную структуру коллагеновых и эластиновых волокон, повышая прочность и упругость кожи. А гиалуроновая кислота увеличивает запасы влаги как на поверхности кожи, так и в глубоких ее слоях.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Очищающее масло для ванны и душа XeraCalm, **AVÈNE,** может похвастать крайне деликатной, но эффективной формулой. Его мягкая очищающая основа не содержит мыла и не пересушивает кожу. Комплекс I-modulia снимает зуд и покраснения. Термальная вода смягчает кожу и насыщает ее минералами.

В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ

Косметическое масло **BIO-OIL** – «универсальный солдат» в борьбе за идеальный внешний вид кожи. Оно безжалостно уничтожает любые несовершенства (шрамы, пигментные пятна, морщины, следы от акне) с помощью лекарственных растений и витаминов А и Е. Не устоят перед его «чарами» и растяжки. Средство предотвратит возникновение новых и устранит уже существующие стрии.

КРЕПКАЯ ДРУЖБА

Стопроцентно органическое масло Карите, **L'OCCITANE** – ультрапитательное средство на все случаи жизни. Добываемое из орехов африканского дерева Ши, масло смягчает, защищает и обновляет кожу лица, рук и губ. Этот гипоаллергенный продукт не вызывает раздражения, что делает его надежным «уха-жером» как для будущей мамы, так и ее малыша. А его удобный формат позволит вам никогда не расставаться.









ОДНИ ПЛЮСЫ

Масло для профилактики растяжек **WELEDA** не просто преображает внешний вид кожи, но и снимает стресс благодаря своему чудодейственному составу. Миндальное масло успокаивает чувствительную кожу. Масло из проросшей пшеницы повышает ее эластичность. Масло нероли обладает расслабляющим действием. Мирра благотворно влияет на нервную систему, а ладан повышает настроение.



ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

Вследствие гормональных изменений и набора веса на коже могут появиться новые «поселенцы». Чтобы обезопасить себя от их «визита», начиная с первых дней беременности используйте гель от растяжек Phytolastil, **LIERAC.** В его состав входит высокая концентрация лечебных трав (хвоща, манжетки и плюща), которые служат эффективной профилактикой стрий. Примечательно, что благодаря своей густой и насыщенной текстуре средство расходуется весьма экономно.





ВСЕГДА НАГОТОВЕ

Провитамин B5, сафлоровое масло, морские экстракты притаились в недрах геля от растяжек **ELANCYL** и готовы защищать нас от нападок «непрошеных гостей». Эта дружная команда действует по всем направлениям: препятствует потере упругости и разрыву межклеточных мембран, одновременно заживляя уже имеющиеся «проблемы из прошлого». Солидный объем (500 мл) сулит вам долгий и плодотворный союз. А наличие дозатора делает использование еще более комфортным.



ИНТИМНЫЙ МОМЕНТ

Средство для интимной гигиены Linea Mamma от **HELAN** послужит хорошей профилактикой молочницы – нередкой спутницы «девушек в положении». Его особая формула поддерживает естественный баланс микроорганизмов и препятствует возникновению дисбактериоза. Антибактериальные свойства масла чайного дерева защитят от возникновения зуда и воспалений. Экстракт календулы снимет раздражение и дискомфорт в этой деликатной зоне.



БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Активные компоненты гель-крема Biovergetures от **BIOTHERM** заключены в липосомы для лучшего проникновения и быстрого восстановления волокон кожи. С помощью этого «целителя» вы сможете не только предотвратить появление новых растяжек, но и сделать менее выраженными уже существующие «изъяны». Для профилактики ежедневно наносите крем на живот, грудь, бедра в период всей беременности и месяц после родов. Для лечения – в течение 3 месяцев после появления малыша.



МАСЛЕНИЦА

Натуральный коктейль из масла шиповника, миндаля и жожоба, **BÜBCHEN,** непременно должен «поселиться» в косметичке будущей мамы, чтобы обеспечить коже глубокое питание и предотвратить образование растяжек. Но самое главное – вам не придется прерывать ваши теплые отношения и после рождения крохи. Масло пригодится, чтобы делать общеукрепляющий массаж и подтянуть кожу после родов.

Фото: GETTYIMAGES.COM, Г. КОРДОВСКИЙ, Н.ГУЛАКОВ

ЕСТЬ ЗАНЯТИЯ, В КОТОРЫХ ДЕВЧОНКИ МОГУТ СОСТАВИТЬ МАЛЬЧИШКАМ ДОСТОЙНУЮ КОНКУРЕНЦИЮ. ДЛЯ ЭТОГО ИМ НЕ НУЖНО УСТРАИВАТЬ ДОМА ТАР-ТАРАРАМ И РАЗБИВАТЬ КОЛЕНКИ, ДОСТАТОЧНО ОТКРЫТЬ КОРОБКУ С НОВОЙ НАСТОЛЬНОЙ ИГРОЙ.

МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ!

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИГР НА WWW.PARENTS.RU
ВЫБИРАЙТЕ И ИГРАЙТЕ!

«Барамелька»

Количество игроков: **2–8**
Возраст: **с 6 лет**
Производитель: **Zoch**

В гости к девочкам пожаловала очаровательная кокетка Барамелька. Как истинная леди, она любит прихорашиваться перед зеркалом и фотографироваться. Вот только фотоаппарат постоянно путает цвета... Помогите ей разобраться: выложите забавные деревянные фигурки в центр стола, снимите верхнюю карту с колоды и... действуйте предельно быстро! Нужно определить, какой предмет изображен на карточке (при этом его цвет должен совпадать с цветом оригинала), и постараться первым схватить соответствующую фигурку. Игра отлично развивает навыки сравнения и сопоставления предметов по разным признакам.











«Японский домик»

Количество игроков: **1–4**
Возраст: **с 10 лет**
Производитель: **«Правильные игры»**

«Японский домик» – игра-конструктор, изящество и тонкую красоту которой по достоинству оценят в первую очередь девочки. «Архитекторы» получают одинаковое количество строительных карточек, после чего каждый должен возвести указанную на рисунке конструкцию. Терпение, ловкость, аккуратность и концентрация внимания – вот залог успеха. А выиграет тот, чей домик устоит после большого японского «столотрясения»...



«Карамельки»

Количество игроков: **2–6**
Возраст: **с 7 лет**
Производитель: **Gameworks**

Качественно выполненная игра-«мемори» – настоящий подарок для маленьких сладкоежек! Яркие аппетитные изображения конфет (здесь не обошлось даже без чупа-чупса и пряничного человечка!) непременно придутся по вкусу малышам. Дополнительные возможности в виде открытия лишней пары картинок и краж чужих конфет делают игровой процесс очень динамичным и увлекательным.



фото: МОСИГРА, ИГРОВЕД, Г. КОРДОВСКИЙ, Н. ГУЛАКОВ.

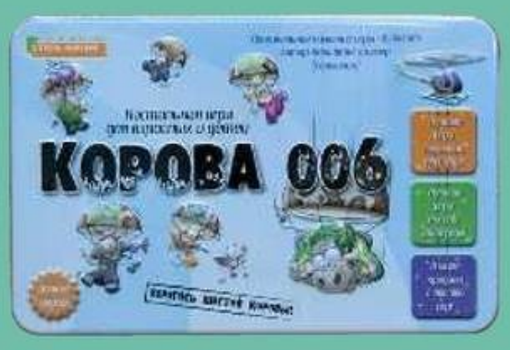
*Обзор является справочно-информационным материалом, составленным на основе результата исследования, проведенного корреспондентом журнала

«Корова 006 Делюкс»

Количество игроков: **2–10**
Возраст: **с 8 лет**
Производитель: **«Стиль Жизни»**

Легкая во всех смыслах семейная карточная игра, развивающая тактическое и стратегическое мышление. Правила просты и после пары «тренировок» становятся понятны даже дошкольникам. Кстати, им «Корова» будет особенно полезна, ведь она отлично развивает навыки устного счета (главное – внимательно следить за картами соперников). Играть в нее можно восемью разными способами: скучно не будет!







«Русалочки»

Количество игроков: **1**
Возраст: **с 4 лет**
Производитель: **Bondibon**

Пусть ваша малышка на полчаса превратится в русалочку и спасет своих любимых рыбок от злых акул! Расположите 6 прозрачных тайлов на игровом поле так, чтобы коварные «зубастики» оказались в воздушных пузырях. Головоломка «Русалочки» – прекрасная «осязаемая» замена интерактивным планшетным играм. Она хорошо развивает мелкую моторику, учит находчивости и терпению. Несмотря на «мультяшный» внешний вид, игра не так проста, как кажется: 48 заданий четырех уровней сложности надолго займут как ребенка, так и взрослого.



«Волшебник Изумрудного города»

Количество игроков: **2–6**
Возраст: **с 6 лет**
Производитель: **Magellan**

Почувствовать себя героиней любимой сказки? Легко! Магия и волшебство оживают с настольной игрой «Волшебник Изумрудного города». Пять отважных друзей: добрый Страшила, Железный Дровосек, отважный Лев, неутомимый Тотошка и малышка Элли – убегают от злой Бастинды по дороге, вымощенной желтым кирпичом. Каждый участок пути – это задание, которое нужно выполнить не только правильно, но и быстро. Потрясающая динамичная семейная игра, которая учит взаимовыручке и помогает детям развить массу практичных навыков. Бросайте кубик и колдуйте!

«Сырный замок»

Количество игроков: **2–4**
Возраст: **с 6 лет**
Производитель: **Zoch**

Четверка отважных грызунов отчаянно штурмует старый замок, в котором сырных дел мастер спрятал коллекцию ароматных сыров. Цель мышиного квеста – помочь своей команде первой собрать (и попробовать) аппетитное лакомство. Осторожно! Чтобы сырное хранилище не превратилось в мышеловку, нужно будет постараться: только через сторожевые башни замка мышки попадут за высокие каменные стены, где спрятаны сырные сокровища, а уж там нужно будет включать логику и напрягать память.



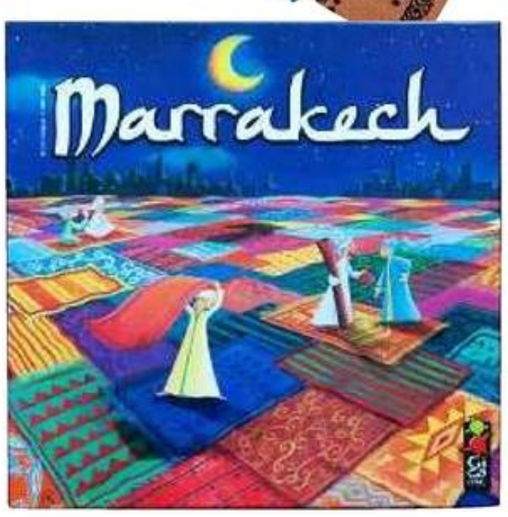


«Марракеш»

Количество игроков: **2–4**
Возраст: **с 6 лет**
Производитель: **Gigamic**

Правила этой экономической «ходилки» невероятно простые, но сам игровой процесс очень занимательный и затягивает с первой минуты. Каждый участник должен бросать кубик, определяющий траекторию движения по рынку его хозяина, Ассама, который решает, где игрок может поместить свой ковер. Если место уже занято, от его владельца нужно откупиться парой монет. Попробуйте продать как можно больше, а штрафа заплатить как можно меньше! Игра хорошо развивает тактическое мышление и подкупает неповторимой атмосферой и национальным колоритом.





БЕБИ-ШОП

с мамой за покупками



ЭЙ, ДИДЖЕЙ!

Малыш начал скучать? Скорее музыку надо включать! Из веселого магнитофончика разные песни и звуки польются, стоит только его забавного язычка коснуться. С музыкой жить веселее!

Kidz Delight, 1360 руб., www.onetoyshop.ru



СЛОНИК-МУЗЫКАНТ

Перед вами выступает артист – забавный плюшевый слоник! Он – прирожденный гитарист. Он пару песен с радостью сыграет, а его яркая раскраска отлично малыша развлекает.

BabyMoov, 990 руб., www.olant-shop.ru

ЗОЛОТЫЕ СЛОВА

Если маме надо малыша покинуть, милый плюшевый медвежонок поможет ему пережить расставание. Нужно лишь на кнопку нажать и слова или песенку для него записать.

Piou Piou, 2999 руб., www.keng.ru



МИСС РОДЕО

Милая белая лошадка самых маленьких бережно катает. Но весело и быстро она помчится, если кроха подрос и страха не знает. Надо лишь за шею крепко руками держаться и ничего не бояться.

Chicco, 7200 руб., сеть магазинов Chicco





КОРОЛЕВСКИЕ СКАЧКИ

Маленькая принцесса вовсю готовится к скачкам. Чтобы все прошло удачно, ее летающему коню надо много тренироваться: через барьеры прыгать и не спотыкаться.

LEGO DUPLO, 1399 руб., в магазинах города



МАЛЫШ ПАНДА

Очаровательный маленький панда голос хозяина узнает и, как только его слышит, сразу навстречу малышу ползет. А еще он разные звуки умеет издавать. Весело будет крохе с таким другом играть!

FurReal Friends, 3485 руб., www.begemott.ru

ДА БУДЕТ СВЕТ!

Стоит этот яркий маяк в ванной соорудить, как начнет он ярко заблудившимся кораблям светить. А еще он может звуки моря, крики чаек и разные мелодии играть, чтобы в ванной малышу не скучать.

TOMY, 1099 руб., www.myToys.ru



МУЗЫКАЛЬНАЯ АПТЕЧКА

Если ваш кроха врачом хочет стать, лучшего подарка вам не сыскать. С инструментами малыш быстро научится обращаться, ведь аптечка будет ему помогать. **Fisher-Price, 1450 руб., сеть м-нов в «Детский мир»**



НАШИ АДРЕСА

Звездные родители с. 14–18
Инфобеби с. 28–37
Покупки для малыша с. 52–56
Мода с. 112–122

Abbott Similac
Горячая линия: 8 800 100 5445; www.abbottmama.ru

Benetton
Ул. Тверская, 19; ул. Красная Пресня, 48/2, с. 2; ул. Новый Арбат, 13, стр. 1.

Brums
М-н Солнечный круг, пр-т Мира, 97; ТРЦ Вегас, 24-й км МКАД, м-н Тилли-Стилли.

Brunello Cocinelli
Красная площадь, 3, т. 8 (495) 620 3454.

Chloé
ЦУМ, ул. Петровка, 2, т. 933 7300.

Chicco
ТРЦ Гагаринский, ул. Вавилова, 3; ТРЦ АФИМОЛЛ Сити, Пресненская наб., 2; ТРЦ Райкин Плаза, ул. Шереметьевская, 8; ТРЦ Фестиваль, Олимпийская дер., Мичуринский пр-т, 3, корп. 1.

Chobi
Сеть магазинов Lapin House, www.lapinhouse.com; ТК Мария, Ленинский пр-т, 78, www.mariatk.ru; полный перечень магазинов на www.chobi.ru

Choupette
ТЦ Атриум, ул. Земляной Вал, 33, т. (905) 518 7478; ТРЦ АФИМОЛЛ Сити, Пресненская набережная, 2, т. (915) 159 2140; ТРК Глобал Сити, ул. Днепропетровская, 2, т. (903) 177 0773; www.choupette.ru

Dior
Ул. Петровка, 11, т. 745 8010; Красная пл., 3, т. 620 3161.

ECCO
Кутузовский пр-т, 26; ТРЦ Европейский, пл. Киевского вокзала, 2; СТЦ МЕГА Белая Дача, Котельники, Яничкин пр-д, 2; www.ecco-shoes.ru; т. 8 800 444 2525.

GAP Kids
ТРЦ Европейский, пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ Метрополис, Ленинградское ш., 16а; ТРЦ Атриум, ул. Земляной Вал, 33; МЕГА Химки, 5-й км от МКАД; МЕГА Белая Дача, 1-й Покровский пр-д, 4; ТРЦ Золотой Вавилон, проспект Мира, 211, корп. 2; ТЦ Охотный Ряд, Манежная пл., 1, с. 2; ТРЦ Вегас, 24-й км МКАД; ТРЦ Июнь, г. Мытищи, ул. Мира, 51; ТРЦ Галерея, С.-Петербург, Лиговский проспект, 30, лит. А; МЕГА Парнас, Ленинградская обл., пересечение КАД и пр-та Энгельса; МЕГА Дыбенко, 12-й км Мурманского шоссе.

Hasbro
ТЦ Город, Рязанский пр-т, 2, т. 967 1279; ТЦ Ереван Плаза, ул. Б. Тульская, 13/3, т. 542 5592; Попугай Той, ТРК Атриум, ул. Земляной Вал, 33, т. 970 1179; ТЦ 5-я Авеню, ул. Маршала Бирюзова, 32, т. 926 0047; ТЦ Капитолий, Каширское ш., 61/2.

HiPP
Горячая линия: 8 800 200 2017.

H&M
ТЦ Метрополис, Ленинградское ш., 16; ТРЦ Атриум, ул. Земляной Вал, 33.

Huggies
Универмаги, супермаркеты, аптеки.

Jacot
т. 8 (495) 740 6115; www.jacot.ru

Kanz, Pampolina, Papermoon, Doll
ТЦ Метрополис, Ленинградское ш.,16, т. 8 (499) 272 4349; МЕГА – Теплый Стан, т. 730 2417; МЕГА Белая Дача, т. (499) 929 5356; МЕГА Химки, т. 739 6781; ТЦ Европейский, пл. Киевского вокзала, 2, т. 225 7396; ТЦ Фестиваль, Мичуринский пр-т, 1, к. 3 , т. 926 4647; www.kanzkids.ru

Kidmark
т. (495) 956 3119; www.kidmark.ru

LEGO DUPLO
www.lego.ru; duplomir.ru

Luhta
ТЦ Мегаполис, пр-т Андропова, 8; Люберецкий р-н, Котельники, 1-й Покровский проезд, 5; Дмитровское шоссе,163а, стр. 1; ш. Энтузиастов, 12, к. 2; ул. Вавилова, 3; Рязанский пр-т, 2, к. 2; ул. Люблинская, 153.

Mamas & Papas
ТРЦ Европейский, пл. Киевского вокзала, 2; МЕГА Химки, ул. Ленинградская, 39, стр. 5; г. Санкт-Петербург, ТЦ Гранд Каньон, пр-т Энгельса, 154; Ленинградская обл., МЕГА Парнас, Всеволожский район, пересечение КАД и пр-та Энгельса, www.mamasandpapas.ru

Maxi-Cosi
ТЦ Персей, ул. Измайловская, 5, т. 781 7200; Ленинградское ш., 58/26, т. 459 9949; ул. Миклухо-Маклая, 40а, т. 788 4166.

Merries
Горячая линия: 8 800 333 0087, www.gradient.ru

Mood Swings apartment store
Никитский бул., 17, т. 8 (495) 695 8835.

Monnalisa
Ул. Петровка,17, т. 625 3504; ТРЦ Европейский, пл. Киевского вокзала, 2, т. 229 2681.

Mothercare
Ул. Новый Арбат, 15; Рублевское ш., 38/1; пр-т Мира, 12; Ленинский пр-т, 83; ТРЦ Европейский, пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ Молл Гэллэри, Проектируемый пр-д, 53/96; ТЦ Облака, Ореховый бул., 22а; www.mothercare.ru

myToys
т. 8 (495) 363 1533, www.myToys.ru

Nautilus, Graco
Сеть м-нов Детский мир, ул. Новый Арбат, 11/1; пр-т Вернадского, 105/3; www.detmir.ru; сеть м-нов Здоровый малыш, www.babyshop.ru

Nestlé
Бесплатная горячая линия компании Нестле: 8 800 200 7200.

Nutrilon
Горячая линия: 8 800 200 3388.

Ouaps
ТЦ Золотой Вавилон, пр-т Мира, 211, т. 655 1389; ТЦ Глобал Сити, ул. Днепропетровская, 2, т. 727 3523; ТРЦ Капитолий, пр-т Вернадского, 6, т. 604 4240; С.-Петербург, ТЦ Атмосфера, Комендантская пл., 1.

O'STIN
ТЦ Золотой Вавилон, проспект Мира, 211; полный список магазинов на сайте www.ostin.com

Payless
ТЦ Капитолий, Каширское ш., 61/2, т. 981 0583; ТЦ Мегаполис, пр-т Андропова, 8, т. 663 3705.

Playskool
Сеть м-нов Детский мир, www.detmir.ru

Podium Market
ТЦ Галерея Москва, ул. Охотный Ряд, 2.

POM D'API
Магазин Детская одежда, Комсомольский проспект, 30; т. 8(499) 245 3331.

Quinny
Сеть ТК Персей.

Semper
Горячая линия: т. 8 800 505 2525.

Sensai
ТД ЦУМ, ул. Петровка, 2; Douglas, Петровский пассаж, ул. Петровка, 10; Рив Гош, Цветной бул., 15/1; Articoli-Весна, ул. Новый Арбат, 19/1.

Tiny Love
Эксклюзивно на территории России представляет Торговый дом Гулливер и Ко., www.gulliver.ru. Сети м-нов Винни, Детский мир, Дети, Дочки & Сыночки, Кенгуру, Наша мама, Топтыжка, Хэппич; интернет-магазины: www.bawi.ru; www.silverlit-toys.ru; www.elephant.ru

Tous
Ул. Никольская, 19–21/1, т. 628 4009.

VIDay
ТРЦ Вегас, VIDay collection, 24-й км МКАД; ТЦ Аэробус, Dadak, Варшавское ш., 95/1; www.parents-profi.ru

Агуша
www.agulife.ru

Винни
ТЦ ВИННИ, Рублевское шоссе, 20, корп.1; ТЦ Седьмой Континент, ул. Миклухо-Маклая, 18, корп. 2, www.winny.ru

Дети
ТЦ Облака, Ореховый бул., 22а; ТК Город, Рязанский пр-т, 2/2; ТРЦ Золотой Вавилон, пр-т Мира, 211; ТК Черемушки, ул. Профсоюзная, 56; ТЦ Ключевой, ул. Борисовские пруды, 26; ТРЦ ВЭЙПАРК, 71-км МКАД; ул. Марксистская, 9; Семеновская пл., 7, стр.17а; ТЦ Калужский, ул. Профсоюзная, 61а; ул. Лескова, 19а; www.detishop.ru, т. 8 800 700 7447.

Детский ГУМ
Красная пл., 3, т. 788 4343.

Детский мир
ТЦ Калейдоскоп, Химкинский бул., вл. 7-23; ТЦ GLOSS, Ленинский пр-т, 109; ТРЦ Авентура, мкр-н Северное Чертаново, 1а; ТЦ Вешняковский пассаж, ул. Вешняковская, 22; ТЦ РИО на Севастопольском, Б. Черемушкинская ул., 1; ТЦ Новоарбатский – 12 месяцев, ул. Новый Арбат, 11; ул. Менжинского, 23; ТРЦ Домодедовский, Ореховый бул., 14, к. 3; ТЦ Метрополис, Ленинградское шоссе, 16; ТРЦ Гагаринский, ул. Вавилова, 3; ТЦ Семеновский, Семеновская пл.,1; www.detmir.ru

Дочки & Сыночки
ТЦ МаркосМолл, Алтуфьевское ш., 70, к. 1, т. 543 7319; Мячковский бул., 10; Ленинский пр-т, 99; Самаркандский бульвар, 26, к.2; ул. Керченская, 8; ТЦ Виктория, ул. Профсоюзная, 109; ТЦ Новогиреевский, ул. Новогиреевская, 11/36; ул. Свободы, 61, к.1; www.dochki-sinochki.ru

Интернет-магазин детских товаров Акушерство
www.akusherstvo.ru, т. 8 (800) 333 1322.

Интернет-магазин детских товаров Babysecret
www.babysecret.ru т. 8 (800) 333 0107.

Инфания
www.infania.ru; т. 8 (495) 988 4868.

Кенгуру
Москва, Рублевское шоссе, 40; ул. Земляной Вал, 41, стр.1; Кутузовский пр-т, 45; Ленинский пр-т, 74; Комсомольский пр-т, 23/7; Ленинградский пр-т, 44; пр-т Мира, 73; Санкт-Петербург, Невский пр-т, 156; Большой пр-т, 17; Московский пр-т, 82; Екатеринбург, ул. Малышева, 19; ул. Розы Люксембург, 4.

НАШИ АДРЕСА

Нижний Новгород, ул. Максима Горького, 151; Красноярск, пр-т Мира, 7; Омск, пр-т Маркса, 15; Краснодар, ул. Северная, 327; Уфа, ул. Чернышевского, 97; Хабаровск, ул. Гамарника, 39; Самара, ул. Куйбышева, 128.

Кораблик

Пр-т Мира, 118а; ТЦ Ареал, ул. Профсоюзная, 102, стр.1; ТЦ Варшавский, Варшавское ш., 87б; ТЦ Мебель Град , ул. Генерала Белова, 35; ул. Краснопрудная, 38/2; ТЦ Петровский, Можайское шоссе, 39, к.1; ул. Люблинская, 157; ТЦ На Суздальской, ул. Суздальская, 12а; ТЦ Европа, Дмитровское шоссе, 26; ул. Кировоградская, 24; www.korablik.ru

Магазин Детский № 1

Ул. Алабяна, 12, к. 2; www.детский1.рф

Магазин настольных игр ИГРОВЕД

Москва, Цветной бул., 19, стр. 5; ТЦ Пассаж на Пятницкой, Садовнический пр-д, 6, 1-й этаж; ул. Тверская, 16 (вход из подземного перехода); Нижний Сусальный пер., 5, стр. 2; Санкт-Петербург, пер. Крылова, 2; ул. Уточкина, 1; ул. Кирочная, 25, т.: (495) 668 0608, (812) 309 0099.www.igroved.ru

МТК ГРАНД-2

М-н Дети, г. Химки, ул. Бутакова, 4; ТЦ Облака, Ореховый бул., 22а; ул. Профсоюзная, 152; ТК Город, Рязанский пр-т, 2/2; ТРЦ Золотой Вавилон, пр-т Мира, 211; ТК Черемушки, ул. Профсоюзная, 56; ул. Туристическая, 15; ww.detishop.ru, т. 8 (800)700 7447.

Наша мама

ТД АРФА, Алтуфьевское ш., 80, т. 8 (499) 747 8313; Кутузовский пр-т, 30/32, т. 8 (499) 249 1477; Б. Черкизовская ул., 11/7, т. 8 (495) 518 6222; ул. Бутырская, 8, т. 8 (495) 685 0872; www.nashamama-market.ru

Остатки сладки

Саввинская наб., 10, т. 8 (499) 246 4740; www.bosco.ru

ПМЦ Мать и Дитя

Можайское ш., 2, т. 925 2200; Союзный проспект, 22, т. 8 (499) 748 4182; ул. Бутырская, 46, стр. 2, т. 602 5025; Волоколамское ш., 6, т. 8 (499) 158 2111; www.mcclinics.ru

Ресторан Турандот

Тверской бул., 26а; т. 8 (495) 739 0011.

Семейный центр Вместе с мамой

Ул. Покровка, 4, т. 410 0428; www.vmestesmamoy.ru

Сеть центров раннего развития Бэби-клуб

т. 8 (800) 100 2024; www.baby-club.ru

Творческая студия «Хочу рисовать»

ЖК Корона, пр-т Вернадского, 92; т. 8(915) 152 3790; ул. 1-я Брестская, 62, т. 8 (926) 395 1707.

ТРК ЕвроПарк

Рублевское ш., 62, т. 967 1740.

ТРЦ Золотой Вавилон

Пр-т Мира, 211, т. 665 0941.

ТЦ Персей

Ленинградское шоссе, 58, к. 26; ул. Миклухо-Маклая, 40; Алтуфьевское шоссе, 27; ул. Малая Семеновская, 28а; ул. Куликовская, 3.

ТЦ Совенок

Ул. Сущевский Вал, 5, т. 941 6397.

ТЦ Цветной

Цветной бул., 15/1, т. 8 (495) 737 7773.

ТЦ Калейдоскоп

Химкинский бул., 7-23.

Сеть магазинов PRÉNATAL MILANO

ТРЦ РИО, Дмитровское ш., 163а; ТРЦ Атриум, ул. Земляной Вал, 33; Вегас Крокус-Сити, 66-й км МКАД;Санкт-Петербург, Гранд Каньон, проспект Энгельса, 154.

Сеть магазинов ОЛАНТ

Севастопольский пр-т, 28, к. 2; Ленинский пр-т, 32; пл. Победы, 1, к. Б; ТЦ Щелково, Щелковское ш., 100; ТРЦ Вэйпарк, 71-й км МКАД; ТЦ Аэробус, Варшавское ш., 95; ТЦ Спектр, Новоясеневский пр-т, 1; ТЦ МонАрх, Ленинградский пр-т, 31а, стр.1; ул. Автозаводская, 3; www.olant-shop.ru

Сеть магазинов Смик

ТЦ Метрополис, Ленинградское шоссе, 16а, стр. 4; Европарк, Рублевское шоссе, 62; ТЦ Город 2, ш. Энтузиастов, 12, к. 2; ТЦ Мегаполис, пр-т Андропова, 8; ТЦ Гагаринский, ул. Вавилова, 3; Афимолл Москва-Сити, Пресненская наб., 2; ул. Щукинская, 42; т. 8 (495) 933 1316.

ТОПДЕТИ.КОМ

www.topdeti.com т. 8 (915) 444 2888.

Фрисо

Горячая линия: 8 800 333 2508.

Центр естественного развития и здоровья ребенка

Духовской пер., 22а; т. 8 (495) 229 4410.

Центр Продаж детских колясок и автокресел

ТЦ Серебряный дом, ул. Б. Семеновская, 16, т. 8 (499) 369 0203; ТК Савеловский, ул. Сущевский Вал, 5/9, т. 8 (499) 703 2015.

Шалуны

Денисовский пер., 22; ул. Самеда Вургуна, 5; ТЦ Калужский, ул. Профсоюзная, 61а; ТЦ Спектр, Новоясеневский проспект, 1; Торговый парк Отрада, 7-й км Пятницкого шоссе, 2.

Здесь вы можете купить журнал **«Счастливые родители»**

Подготовка к родам и занятия для детей **«Жемчужинка»**	www.happymama.ru ул. Красная Пресня, 9 ул. Бочкова, 8; ул. Берзарина, 19/1	**8 499 194 5150** **8 499 194 5051**
Детский языковой центр **«Пти Крэф»**	Б. Афанасьевский пер., 41	**8 495 697 2006**
Магазины **«Наша мама»**	ул. Бутырская, 8 Кутузовский пр-т, 30/32	**8 495 685 0872**

Укрощение строптивой **с. 124**

На особом положении **с. 128**

Avène
В крупных аптеках города.

Babor
В салонах красоты.

Bioderma
В аптеках города.

Biotherm
Сеть магазинов Рив Гош.

Clarins
www.clarins.ru

Elancyl
В крупных аптеках города.

Garnier
Супермаркеты и универмаги города.

Kérastase
Сеть магазинов Рив Гош.

Klorane
В аптеках города.

L'Occitane
ТРК Атриум, ул. Земляной Вал, 33.

La Roche-Posay
В аптеках города.

Matrix
Сеть магизинов Рив Гош.

Nioxin
Сеть магазинов Рив Гош.

Organic
В салонах красоты.

Orly
Сеть магазинов Рив Гош.

Payot
Сеть магазинов Рив Гош.

Phyto
В аптеках города.

Sensai
Сеть магазинов Рив Гош.

SkinCeyticals
В аптеках города.

Vichy
В крупных аптеках города.

ivi ДЛЯ ДЕТЕЙ

на правах рекламы

У ПРАВИЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ ПРИЛОЖЕНИЕ ivi ДЛЯ ДЕТЕЙ

МУЛЬТИКИ В ДВА КЛИКА БЕЗ ЛИШНИХ ЗАБОТ

Самые добрые мультики

Абсолютно БЕСПЛАТНО

С возможностью отключить рекламу и сохранить на устройство*



* - по подписке

Доступно в App Store

Доступно в Google play

ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА 0+

ООО «Бэби экспресс», ОГРН 1077763871855, 142006, МО, г. Домодедово, мкр. Востряково, ул. Рябиновая, д.10

Elodie Details®

Новые коллекции Elodie Details
Golden Grey и Moon Baloon

















Реклама

Интернет-магазин
www.olant-shop.ru | Бесплатный звонок по России: 8 (800) 250-15-15 | Москва: 8 (495) 744-00-66

Сеть фирменных магазинов ОЛАНТ:
ОЛАНТ, Площадь победы, д. 1, к. Б; ОЛАНТ, ул. Автозаводская, д. 3
ОЛАНТ, Севастопольский пр-кт, 28, корп 2 (круглосуточно)
ОЛАНТ, Центральный Детский Мир, Театральный проезд, 5 (открытие 27 марта)

Адреса других розничных магазинов сети ОЛАНТ можно посмотреть на сайте **www.olant-shop.ru**

ОЛАНТ
сеть магазинов для мам и малышей