

медицина  
психология  
педагогика

**МАМА  
ПАПА**



Советы, рекомендации,  
консультации  
лучших специалистов

[www.rebenok-info.com](http://www.rebenok-info.com)

Источник роста.....	с. 11
Запомнить всё.....	с. 26
ОРЗ: что новенького.....	с. 30

Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы



# Напрасный дар

Здоровая кожа с пеленок —  
веселый счастливый ребенок!



**Мазь** | Надежная форма  
для лечения и ухода за кожей ребенка  
и кормящей мамы:

- защитит и вылечит опрелости у малышей
- заживит трещины сосков молочных желез у мам
- не нужно смывать перед кормлением!

**Крем** | Комфортная форма  
для заживления легких повреждений кожи



STADA  
C I S

Реклама N ЛС-001251 П N011108 www.stada.ru  
Производство АО «ЯДРАН», Хорватия. Маркетинг и дистрибуция: ОАО «Нижфарм»

Появилась экономичная фасовка —

**Д-Пантенол 50г**

Каждый грамм мази и крема теперь  
до 40% дешевле!



Декспантенол 5%  
**Д-Пантенол**  
Мазь и крем для наружного применения

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



<b>Тема номера</b>	
Напрасный дар.....	4
Волшебная игра.....	6
Храни своё воображение.....	8
В страну чудес.....	9
<b>Я расту</b>	
Тик- Так.....	10
Сплю, кушаю и снова сплю.....	12
Как поживаешь, малыш?.....	14
Первый гимнастический класс.....	16
<b>От года до трёх</b>	
Как научить ребёнка лепить?.....	20
Хочу сказать!.....	23
<b>Дошколёнок</b>	
Бегом к знаниям.....	24
Искусство запоминания.....	26
Разговорить молчуна.....	28
К школе готов.....	34
<b>Осторожно – эпидемия!</b>	
ОРЗ: главное не перелечить.....	30
<b>Я – школьник</b>	
Маленький врунишка или большой фантазёр?.....	38
<b>Семейная консультация</b>	
Третий и далее.....	40
<b>Все вместе</b>	
Когда поют папы.....	44
<b>Питаемся правильно</b>	
Не «детские» вопросы о детских продуктах.....	46

#### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

**ГУСЕВА Л.И.**  
руководитель Департамента семейной и молодёжной политики г. Москвы

**КУТУЗОВ А.Г.**  
доктор педагогических наук, профессор, ректор Московского гуманитарного педагогического института

**НЕВЕРОВА Т.А.**  
первый заместитель руководителя Департамента семейной и молодёжной политики г. Москвы

**ЦАРЕГОРОДЦЕВ А.Д.**  
доктор медицинских наук, профессор, директор МНИИ педиатрии и детской хирургии

**БЕЗРУКИХ М.М.**  
доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии РАО

**ДЛИН В.В.**  
доктор медицинских наук, профессор

**КЕШИШЯН Е.С.**  
доктор медицинских наук, профессор

**КОНЬ И.Я.**  
доктор медицинских наук, профессор

**ОСОКИНА Г.Г.**  
доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ

**СИМКИН К.М.**

**СОНЬКИН В.Д.**  
доктор биологических наук, профессор

**УВАРОВА Е.В.**  
доктор медицинских наук, профессор

**КРАВЦОВА М.М.**  
педагог-психолог ГОУ СШ 57

**КРАВЦОВА Е.М.**  
научный сотрудник МГППУ

**СОНЬКИН В.В.**  
Зам. директора ГБОУ ЦД и К «РОСТ»

#### РЕДАКЦИЯ:

Главный редактор – **Анатолий ХАВКИН**, доктор медицинских наук, профессор  
Зам. главного редактора – **Анна ГОРОВАЯ**  
Главный художник – **Ярослав СМАГИН**  
Ответственный редактор – **Ирина ЧАЙКА**  
Директор по рекламе – **Олег РУДЕНКОВ**  
Верстка – **Альбина ОСОКИНА**  
Корректор – **Татьяна САМАРЦЕВА**

**Учредитель – Фонд социальной педиатрии**  
**Издатель – Департамент семейной и молодёжной политики г. Москвы**

Адрес редакции: 125993, Москва, Газетный пер., д. 5,  
тел./факс: (495) 629 86 68, (499) 714 72 01,  
e-mail: mamapapaja@mail.ru

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.  
Распространяется бесплатно по медицинским центрам, детским больницам и поликлиникам, женским консультациям, раздаточным пунктам детского питания.

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 12–03–00161  
Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.  
Свидетельство о регистрации ПИ № 77–15960. Тир. 250 000 экз.

## Колонка главного редактора



### В небе и под землёй

**О**дна мама во время прогулки с увлечением рассказывала своей дочке про эльфов, фей и их королев, населяющих лес. Они добрались до дерева с огромным дуплом и причудливо переплетёнными корнями.

– А вот и замок Королевы фей. Ой, смотри, Королева обронила свою волшебную палочку!

Действительно, рядом лежала необычная, обточенная дождем до сербристого цвета палка. Мама продолжила экскурсию, увлечённо размахивая «волшебным» предметом. Выходя из леса, дочка деликатно покашляла и предложила:

– Давай вернём Королеве фей её палочку. Долго ты ещё собираешься тащить эту корягу?

Когда они подошли к дому, девочка вдруг бросилась собирать с травы опавшие жёлтые листья.

– Какая же ты молодец, порядок наводишь, – воспряла притихшая было мама.

– Да нет, порядок тут ни при чём, я просто не хочу, чтобы наступила осень, – ответила девочка.

Два человека пригласили друг друга – в страну фей и ненаступающей осени. Погостить...

...Подземные животные, как правило, почти лишены зрения. Есть птицы, у которых оно невероятно острое. Ночные хищники превосходно ориентируются в темноте, но не различают цвета. Каждый видит свой мир, но только человеку иногда дано выбирать.

*Искренне ваш,  
Анатолий ХАВКИН*

Рис. Павла Зарослова



его бурной оацией. Ребёнок, вживаясь в образ, садится за фортепьяно и приступает к игре. Конечно, это те же самые элементарные созвучия. Но постепенно он начинает придавать звучанию всё более выразительный характер, интонировать, делает первые робкие попытки импровизировать. Зал всё эмоциональнее поддерживает его. И у него возникает сильнейшая мотивация – оправдать ожидания «публики»: ведь перед ней не Петя Иванов, а композитор с мировым именем.

Как показывают наши исследования, благодаря развитию воображения дети достигают не только успехов в изобразительном искусстве, но и в музыке, приобретают полноценную готовность к школьному обучению. Наконец, оно обеспечивает становление психики ребёнка в целом.

### ■ Предчувствую – значит существую

Что же такое воображение? Свободный, неподконтрольный логике полёт фантазии, выдумывание того, чего в действительности не бывает, пренебрежение реальностью... Химеры и кентавры? Мифы и сказки? А ребёнок – существо, живущее в мире грёз, смутных впечатлений и символов? Нет-нет, речь совсем не о том. Как отмечал выдающийся отечественный философ Э.В. Ильенков, подлинное воображение фиксирует нечто такое, что в действительности есть или при определённых условиях возможно, но пока не стало содержанием рационального знания. Воображая, человек как бы «с ходу» проникает в суть предмета ещё до того, как в его сознании сложится сколько-нибудь отчётливое понятие о нём. Воображение есть предчувствие мысли. Один известный авиаконструктор, мимолетом взглянув на чертёж нового самолёта, поставил безапелляционный диагноз: «Эта машина летать не будет. Для этого она недостаточно красива». Ему не нужно было, как новичку или ремесленнику, вдаваться в расчёты, «поверить алгеброй гармонию».

В основе воображения лежит способность видеть целое раньше частей. Движимая на первый взгляд чистой интуицией, сила воображения уверенно переставляет местами всеобщее и

# Напрасный дар

Муштра, натаскивание, бесконечная гонка, работа на результат – так живут наши дети. Мы прикрываемся благими намерениями и здравым смыслом. А между тем упускаем из виду главный потенциал ребёнка – его воображение.

...Приоткроем дверь в музыкальный зал. Там занимается младшая группа. Каждый ребёнок владеет простейшими приёмами извлечения элементарных созвучий. И Петя Иванов – тому не исключение. Но

сегодня на занятии, которое проводится в игровой форме, он – не «ученик», а «выдающийся композитор», который впервые на публике исполняет своё новое произведение. Группа детей («слушатели») встречает



единичное, необходимое и случайное, условное и реальное, знакомое и неизвестное, главное и, казалось бы, второстепенное. Но вот что удивительно: последующий скрупулезный анализ, как правило, обнаруживает законность перестановки.

### Воображение есть предчувствие мысли

*Дом в ожидании гостей. Взволнованный ребёнок постоянно рисует. Вот он нарисовал дорогу, по которой должны приехать гости. Взрослые интересуются:*

— Почему же у тебя дорога на заднем плане изображена гораздо шире, чем на переднем?

— Так ведь оттуда будут ехать наши гости.

Иначе говоря, ребёнок пытается решить не изобразительную, а смысловую задачу. И решает её блестяще! Воображение помогло ему передать, найти смысл ситуации. Каждый из взрослых порой ловил себя на том, что в детстве отдельные предметы (дома, деревья, люди) приобретали в его глазах гиперболизированные очертания. Разгадка этому феномену проста — значит, в детской картине мира эти предметы становились смысловыми центрами. Такова сила детского воображения.

### В помощники — всё человечество

Воображение — не просто выдумывание каких-то новых и необычных образов действительности. Это ещё и умение посмотреть на то, что и как ты делаешь, «со стороны», глазами другого человека. Ребёнок берёт в руки простую палочку и скачет на ней. Но палочка превращается в лошадку только в том случае, если ребёнок вживается в образ другого человека — наездника. Воображая себя наездником, мальчик смотрит на мир и на самого себя глазами другого человека, шире — всего человеческого рода. Это и даёт возможность видеть мир настоящему целостно. Следовательно, воображение — это ещё и способность сконцентрировать силу других людей в одном-единственном действии, при решении одной-единственной задачи.

Предположим, у ребёнка возникают затруднения в рисовании, письме, игре на музыкальном инструменте, выполне-

нии какого-то движения на физкультурном занятии. Что делает взрослый? Он ужесточает муштру, разжёвывает инструкцию, заставляет ребёнка заново и заново отрабатывать образец. На самом деле ребёнок просто не видит сам себя со стороны, у него нет внутренней

опоры, собственного «царя в голове». Ребёнок элементарно недоиграл — а именно в игре воображение развивается наиболее интенсивно — и поэтому испытывает многие трудности. Что можно предложить в качестве замены? Например, игровое упражнение «Лепим умелую и уверенную руку». Ребёнку предлагается побывать в роли скульптора, который воплощает в материале свои представления о таких человеческих качествах, как умелость и уверенность. «Материалом» же является рука самого ребёнка (правая или левая — соответственно для правой и левой). Другая рука выполняет «ваятельские» функции. «Ваятель» разминает глину, добиваясь пластичности «материала». Затем, работая с каждым пальцем (разминая, разглаживая его), он придаёт ему особый «характер». Большой палец должен быть сильным, добрым, выступающим основой и опорой для всех остальных (это — «папа»). Указательный палец — строгий, следящий за порядком, контролирующий (это — «мама»). Средний палец — главный помощник родителей — «старший брат». Безымянный палец — кроткая, немногословная, но очень трудолюбивая «сестричка», мизинец — маленький помощник всех остальных членов семьи (это — «младший братик»). Только такая крепкая семья может решать сложные задачи, уверенно преодолевать трудности.

Другой простейший случай — ребёнку никак не даётся освоить навык бросания мяча. Предложим ему попробовать себя в «выразительном бросании»: пусть полёт мяча выражает определённое внутреннее состояние — радость и грусть, усталость и бодрость, сосредоточенность и несобранность, серьёзный и шаловливый настрой.

Развитие воображения — главный залог формирования у ребёнка полноценной психологической готовности к школе. И наоборот, подмена игр, сказок дидактическим тренажом, натас-

кивающими упражнениями, которыми сегодня так увлечены некоторые педагоги и родители, — верный путь выработки у ребёнка установки на неуспех.

Как мы, например, учим детей грамоте? Мы предлагаем им работать с языком как со строительным материалом: из букв — составлять слоги, из слогов — слова, из слов — фразы, из фраз — предложения, из предложений — текст. Такой путь расходится с подлинной логикой освоения языка и развития речи, с их объективными законами. Отсюда и многочисленные трудности в школе.

Начиная овладевать чтением и письмом, ребёнок движим идеей передачи смысла невидимому, виртуальному собеседнику в надежде получить от него такой же смысловой отклик. Пусть дети обмениваются друг с другом специальными (несложными) рисунками, поделками, а затем пиктограммами и шифрограммами, вложенными в конвертики или пакетики. Главное, чтобы это были «адресные» изобразительные послания: Пети к Маше, Коли к Даше.

Или предположим, другая задача — освоение геометрических фигур. Предложите детям нарисовать «весёлую линию», а теперь «уставшую», далее — «дисциплинированную», «колючую», «добрый круг», «шаловливый круг», «унылый круг», «важный круг».

Развитие воображения — способ не иметь многих проблем. Дети с развитым воображением не бывают эгоцентричными, стеснительными, закомплексованными. Они легко включаются в учебную ситуацию, видя «со стороны», что и как надо делать, не погрязнут в собственных страхах при освоении новых действий. Ведь их авторами и советчиками будет всё человечество, пусть они об этом и не догадываются. Дети с развитым воображением жизнерадостны и открыты миру, но вместе с тем очень избирательны и критичны. Прежде всего — к самим себе. Воображение избавляет детей (да и взрослых) от самого страшного — внутреннего одиночества. Человеку «с воображением» интересен не только окружающий мир, но и другие люди, а главное — он сам.

**Владимир КУДРЯВЦЕВ,**  
доктор психологических наук,  
профессор

Если оставить детей на некоторое время одних, начинает происходить нечто таинственное и волшебное. Шкаф превращается в замок или пещеру, в домиках из конструктора, стульев или диванных подушек живут прекрасные принцессы и страшные драконы, лягушки и машинки... Самые разные персонажи ходят друг к другу в гости, устраивают супергонки на ковре, путешествуют «за тридевять земель»...

**Д**ля детей фантазии и игры — реальность гораздо в большей степени, чем каждодневные завтраки и обеды, занятия и прогулки. Остановитесь и понаблюдайте за игрой ребёнка. Сюжет игры всегда связан с актуальными событиями и эмоциональными переживаниями малыша.

В будущем мы хотим видеть наших детей успешными, многие родители уже с самого раннего возраста целенаправленно развивают способности ребёнка самостоятельно или стараются организовать занятия. Чаще всего развивают сенсорные способности, интеллект, учат читать и считать, расширяют кругозор, отдают детей в спортивные секции. Что касается развития творческих способностей, то обычно дети занимаются в изостудиях, музыкальных школах и драмкружках. Традиционно считаются творческими профессии и виды деятельности, связанные с искусством. И в то же время мы знаем множество примеров, когда люди творчески подходят к любому делу. В жизни становится всё меньше сфер деятельности, где можно действовать по заданной изначально программе. Мир постоянно меняется, и человек вынужден каждый раз искать новые пути разрешения возникающих проблем. И чем более гибким и творческим является человек, тем больше его готовность и способность быть успешным в этом «сумасшедшем» изменчивом мире.

«Если мы хотим научить думать, то прежде мы должны научить придумывать» — это высказывание известного сказочника Джанни Родари может вызвать возражения. Зачем

детей учить придумывать? Ведь они и так всё время фантазируют и легко придумывают всё что угодно лучше взрослых. Психологи обнаружили, что, несмотря на внешнюю затейливость и необычность образов, порожденных детским воображением, нет никаких научных данных, подтверждающих, что детская фантазия богаче и разнообразнее, чем у взрослых. Детское творчество более спонтанно. Чем младше ребёнок, тем более оно направлено на сам процесс, а не на получение конкретного результата. Наблюдая за тем, как

маленький ребёнок рисует, можно заметить, что, когда он собирается нарисовать собаку, у него в результате может получиться лошадь или дорожка. Детское творчество свободно от многих общепринятых рамок. Недостаток информации о мире дети заменяют смелыми комбинациями имеющихся представлений. Так появляются самые смешные детские предположения: «Мама, а охотнику нужны собаки для того, чтобы на него волки не напали?» Если же детям предложить самим придумать сказку или смешной рассказ, боль-



## Волшебная игра

шинство из них не смогут это сделать «специально, по заказу», хотя спонтанно это происходит в игре или случайной беседе. Именно в игре проявляются и развиваются творческие возможности ребёнка.

Мальши двух-трёх лет начинают играть, действуя в воображаемой ситуации с воображаемыми предметами. Один из первых шагов в развитии воображения — попытки использовать различные предметы, свободно наделяя их определённой функцией. Родители могут заметить, что из всего набора игрушек ребёнок выбирает какие-то палочки, сдутые шарики, бусинки, обрывки бумаги и использует их как ложечки, денежки, подушечки. Такая способность увидеть в любом предмете всевозможные способы его применения, то, «чем он может быть», является очень важной. Иногда ребёнок играет достаточно стереотипно, одни и те же предметы используются одинаково. Взрослый может помочь разнообразить игру. Возьмите предметы, не имеющие чёткого предназначения, и предложите придумать, чем они

индейцами и пойдите на охоту, поиграйте в доктора Айболита, устройте магазин или цирк. По ходу игры важно вносить новые идеи, провоцировать у ребёнка новые действия, обращать внимание на важные подробности. Родитель может стать боязливым пациентом, капризным покупателем, забывчивым водителем, тем самым стимулируя детей придумывать, чем бы ему ответить. Через некоторое время вы заметите, как обогатится содержание игр, а значит, и разовьётся воображение.

Можно разыгрывать любимые сказки. Детям нравится устраивать импровизированные декорации, наряжаться в самодельные костюмы. Позвольте им не просто повторять тексты персонажей, но и придумывать самые разные варианты сюжета, импровизировать по ходу игры.

Рисование, лепка, аппликация, конструирование — прекрасный способ дать возможность проявиться творческим способностям и самостоятельности. Пытаясь научить ребёнка строить или рисовать, многие родители

за взрослым, а его творческая активность затормаживается. Лучше, если взрослый поможет и слегка направит ребёнка в поиске и освоении выразительных средств без предоставления чёткого образца. И, конечно, помогите малышу именно в этих типах деятельности научиться доводить дело до конца, не бросать начатую работу. Просто оценивайте это как важное качество и достоинство ребёнка, когда он будет его проявлять. Важно ценить не только результат творческой активности ребёнка, качество продукта, но и сам процесс. А если оцениваете результат, то сравнивайте достижения ребёнка с его предыдущими успехами, а не с работами других детей. Это позволит ему чувствовать себя уверенно и действовать смелее.

Конечно, необходимо, чтобы для деятельности были в наличии различные материалы и возможность доступа к ним, свободная, раскрепощающая атмосфера и отсутствие критики со стороны взрослых.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте особое внимание в развитии способностей необходимо уделить таким качествам творческого мышления, как быстрота — способность высказывать максимальное количество идей (качество значения не имеет); гибкость — способность высказывать многообразие идей; оригинальность — способность порождать новые нестандартные идеи; точность — законченность, способность совершенствовать или придавать завершённый вид своему продукту.

Возможности развития творческих способностей могут обнару-

### Нет научных данных, подтверждающих, что детская фантазия богаче, чем у взрослых

могут быть в игре. Если ребёнок предлагает только один вариант использования, стимулируйте его к придумыванию новых вариантов, предложите свои идеи. Попробуйте поиграть в разные игры с этими предметами. Например, палочка может быть градусником, волшебной палочкой, инструментом для ремонта машины.

В четыре-пять лет дети начинают играть в ролевые игры. Обратите внимание на сюжеты игр, достаточно ли они разнообразны. У детей в этом возрасте важно стимулировать умение планировать свою деятельность в сочетании с творческими, нестандартными решениями. Взрослый может включиться в совместную игру с ребёнком и насытить сюжет и разворачиваемые действия новым и достаточно подробным содержанием. Если ваш малыш привык играть в «гонки» или «дочки-матери», действует однообразно и схематично, не использует другие сюжеты, сами вовлеките его в новую игровую ситуацию. Станьте

ли показывают, как это надо делать, демонстрируют образец. Часто занятие заканчивается тем, что малыш сидит и зачарованно смотрит, как папа строит великолепный дворец или башню, но сам перестаёт делать что-либо, иногда может даже разозлиться и разрушить свою несовершенную постройку или покуситься на папину. Или ребёнок привыкает повторять всё





житься и в повседневной жизни. Прогуливаясь по лесу, предложите ребёнку представить мир глазами муравья, подумать, как он доберётся домой, если вдруг станет очень маленьким. Такие благоприятные ситуации возникают довольно часто, надо только уловить момент. Когда ребёнок собирает портфель в школу, поинтересуйтесь, что бы он взял с собой в путешествие на другую планету. Предложите изобрести новый способ приготовления яичницы и помогите её приготовить.

Младшие школьники очень любят задачи «да-нетки». Ведущий загадывает ситуацию и задаёт вопросы, на которые можно отвечать только «да» или «нет». Например: «Мужчина заходит в магазин, покупает колбасу и просит её порезать не поперёк, а вдоль. Продавщица спрашивает: «Вы что, пожарный?» — «Да». Как она догадалась?» (Ответ: он был в форме пожарного.)

«Мальчик рассказывает: «Вчера был ужасный дождь, а мой отец не взял с собой ни зонта, ни плаща, ни шляпы. Когда он появился в дверях, вода лилась с него ручьями, но

ни один волос на его голове не промок». Как такое может быть?» (Ответ: отец был лысым.)

Можно просто загадать животное, а участники игры должны его отгадать.

Предложите ребёнку дорисовать геометрическую фигуру или любую закорючку до законченного рисунка. Понаблюдайте за облаками, обсудите, какие образы в них можно найти. Также можно поиграть с кляксами или любым другим материалом с неопределёнными и изменчивыми формами. Заранее сообщите ребёнку, что в этих играх нет ни одного правильного ответа, в первую очередь ценятся оригинальность и максимально возможное количество разных идей. Если вы соберёте несколько детей или семью и устроите конкурс, обратите внимание на различия в образах, их следует приветствовать и ценить. Помогите детям оценить и поддержать друг друга. Иногда они думают, что если отмечают успех кого-то другого, значит, у них получилось хуже. Подтвердите, что быть разными — это хорошо и интересно.

Новогодний праздник — прекрасная возможность для взрослых вместе с детьми оказаться в сказке. Наверняка вы можете вспомнить старые детские книжки с новогодними или рождественскими историями, где описываются традиционные занятия детей и взрослых перед Новым годом. Малыши мастерят самодельные украшения для ёлки из фольги и цветной бумаги, тайно готовят подарки для близких и друзей, мама печёт вкусные пироги, а папа или бабушка приносит в дом пушистую ёлку. Сейчас мы можем позволить себе купить любые украшения и хлопушки заводского производства, но они, конечно, не заменят игрушки, сделанные теплом человеческих рук. Разделите с ребёнком радость творчества, предоставляя ему максимальную возможность побыть маленьким волшебником, творцом праздника и веселья вместе со всеми.

Очень интересные и полезные игры и задания описаны в книге С. Гина «Мир фантазии».

**Лариса ВОЛЬБЕРГ,**  
детский психолог

## Храни своё воображение...

**П**очему повсюду раздаётся хвала именно этой человеческой способности? У меня нет ответа. Может, просто мода? Однобоко развитое воображение таит в себе опасность ухода от реальности в воображаемый мир нервных расстройств. И этого сейчас вокруг нас немало! Мне близки слова философа В. Зеньковского: «Воображение есть огромная творческая, но и жуткая и страшная сила души... Но нет другого способа овладеть им, как только давая верное движение ему. Подавлять работу воображения опасно, а часто и невозможно — его нужно лишь правильно развивать».

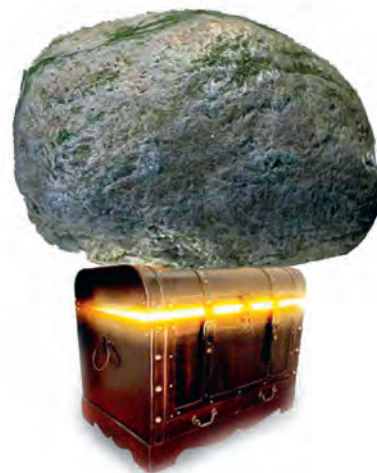
Что предлагает современная городская культура ребёнку? При любом образе жизни — сидит ли он подолгу перед телевизором и компьютером, занят ли он в творческих

кружках, у него развивается прежде всего воображение. И намного хуже дело обстоит с овладением простых бытовых действий: одевание-раздевание, мытьё посуды, уборка игрушек и много других мелких дел.

Воображение не самоцель, это скорее прикладная функция, которую мы должны контролировать и правильно использовать. К примеру, занятия с детьми младшего возраста желательно проводить в игровой форме. Вот здесь, в игре, воображение, воздействуя на эмоции, вызывает интерес ребёнка к обучению. Например, Вова плохо держит в руке карандаш, родители покупают ему специальные прописи, но он отказывается обводить линии, ему это трудно и неинтересно. Тогда мама говорит ему: линии, которые нужно обвести, это дороги, а карандаш — машина, она не должна сворачивать

с пути, а то упадёт. И тут же картина полностью меняется Вова с увлечением похитит над линиями, его уже не оторвать от этого занятия.

**Ольга БОБРОВСКАЯ,**  
педагог







«Осьминог и рыбка». Наташа, 8 лет



«Ёжик». Семён 8 лет



«Дракон играет в шахматы». Борис 8 лет



«Дракон готовит завтрак». Иван, 8 лет

## В страну чудес

Как фантазируют дети? Взгляните на их рисунки.

**И**нтересуют ли нас, взрослых, силуэты проплывающих над головой облаков? Шуримся ли мы на свет уличных фонарей, поворачивая голову так, чтобы лучи расползались, как усы гигантского Чеширского кота? Нам некогда заниматься такой ерундой. А ведь было время, когда это было ежедневной увлекательной игрой. Ребёнок играет с вещами и

через эту игру их познает, выстраивая свою систему мироздания.

Хотите заглянуть в мир фантазий своего малыша? Поиграйте с ним, поговорите и, конечно, порисуйте. Есть очень интересная игра в ассоциации. Предложите маленькому фантазёру придумать и изобразить, во что может превратиться силуэт его ладошки. Много ли вариантов, кроме очевидного «осьминога», на-

зовем мы — родители? А оказывается, из ладошки может получиться и замечательный жираф, и страус, и дракон, и рыбка, и ёж. Без сомнения, ребёнок подскажет вам и много других нетривиальных ответов. Стоит прислушаться. А дальше, кто знает, в какие таинственные страны заведёт вас ваш первооткрыватель...

**Анна МЕЩАНОВА,**  
педагог

# Тик-Так



**Режим даёт ребёнку ощущение спокойствия и стабильности окружающего мира. С первых месяцев жизни можно создать такой распорядок дня, который будет работать на здоровье малыша и общее благополучие семьи.**

**К**роме пользы для психического и физического здоровья ребёнка, режим привносит и дополнительную размеренность в жизнь семьи. В предсказуемой обстановке малыш легче воспринимает смену людей, ухаживающих за ним, быстрее приспосабливается к новому месту.

Основные моменты режима — бодрствование, сон и кормление, состоят из отдельных действий. Например, подготовка к ночному сну обычно начинается с купания и вечернего туалета, а заканчивается непосредственно отходом ко сну. Ритуал, то есть повторяющаяся последовательность действий, помогает ребёнку спокойно и эффективно войти в режим. Все дети склонны к стереотипам, они быстро запоминают последовательность повторяющихся действий и начинают угадывать, что за чем следует.

**Кормление** — по этому вопросу возникает множество сомнений и беспокойств. Два основных вопроса, на которые ищут ответ родители — чем и как кормить? Самая лучшая пища для новорождённого — мате-

ринское молоко, его состав индивидуален у каждой мамы и идеально подходит именно её малышу. Если же вы вынуждены переходить на искусственное вскармливание, ответственно подойдите к выбору смеси, ориентируйтесь на рекомендации педиатра и самочувствие ребёнка.

Кормить «по часам» или «по требованию»? Малыш может проголодаться на полчаса раньше запланированного времени или проспать на час дольше. Режим — это не повод мучить голодом ребёнка или будить его ради жёсткого соблюдения графика. Здоровый ребёнок сам знает, когда ему пора есть и сообщает об этом, главное — правильно распознать это желание. Хотим предостеречь вас от использования груди в качестве соски, каждый раз предлагая её ребёнку для успокоения. Это бесполезно для малыша, так как грозит перекормом, а также весьма обременительно для мамы.

Хватает ли младенцу молока? Внимательно следите за ним: если во время бодрствования он спокоен, активен, значит, для волнений нет причин. Во время кормления важно дать малышу достаточно времени на

удовлетворение своего аппетита и потребности в сосании. У каждого ребёнка постепенно вырабатывается свой ритм сосания, паузы для отдыха. Если малыш получает молоко из бутылочки, то следуйте тем же правилам, но помните, что в отличие от материнского молока, которое изменяет свой состав в зависимости от того, что ест мама, искусственные смеси имеют стабильный питательный состав и поэтому очень важно чётко придерживаться норм по суточному объёму.

**Сон** — время отдыха и умиротворения как для младенца, так и для мамы. Но часто переход ко сну напоминает баталии. Перестаньте сражаться! Важное правило успешного укладывания — чем спокойнее взрослый, тем быстрее заснёт ребёнок! Будьте внимательны к внешним факторам, которые мешают малышу заснуть: шумы, слишком тёплая или излишне лёгкая одежда, духота, яркий свет. Подержите малыша на руках во время засыпания, но не превращайте это в правило — малыш быстро растёт, а спина, даже у самой сильной мамы, не «железная». Время перед ночным сном проводите спокойно, неторопливо, не возбуждая малыша резкими движениями и громкими звуками. Пробуждение тоже не терпит торопливости и суеты.

Внимательно относитесь к организации места, где малыш будет спать. Это может быть кроватка или люлька (для малышей до четырёх месяцев). Возможно, вам будет удобно сначала придвинуть детскую кроватку к своей и, сняв бортик, создать свободный доступ к ребёнку. Это даст ощущение спокойствия малышу и облегчит маме ночное кормление, оставляя личное пространство сна как для взрослых, так и для ребёнка. В дальнейшем, когда малыш будет требовать меньше внимания ночью, вы сможете легко разделить места вашего сна. Кроватка — место для сна! Постарайтесь следовать этому утверждению и использовать её по назначению. Не оставляйте бодрствующего малыша в кроватке надолго.

**Мария ЛЕЛЮХИНА,**  
психолог



# Источник роста

Мясные продукты — незаменимая часть питания детей, и их исключение или ограничение для ребёнка неприемлемо, — считает детский диетолог, кандидат медицинских наук Оксана КОМАРОВА. Ребёнка ни в коем случае нельзя лишать животных белков. Их отсутствие в его рационе неминуемо приведёт к нарушениям роста и развития. У детей, не получающих мяса, часто развивается железодефицитная анемия, страдает иммунитет. Они быстро утомляются, плохо «впитывают» новую информацию.

## ■ Какая же польза от мяса?

Мясо — источник железа, снабжающего кислородом органы. Именно из мясных продуктов оно усваивается наилучшим образом. Во многих растительных продуктах железо тоже есть. Но усваивается оно всего на 2–7%. Животный белок необходим для построения клеток и тканей организма, цинк — стимулирует иммунную систему.

## ■ Когда вводить мясной прикорм?

Включение мясных продуктов в рацион малыша целесообразно не ранее 6 месяца жизни.

До года мясо следует давать ребёнку ежедневно, а после — минимум трижды в неделю. Стоит ли готовить мясо самим? Купленное мясо может оказаться недоброкачественным, а при варке из него «испарятся» полезные вещества. Поэтому ребёнок должен получать мясное пюре промышленного производства, сбалансированное по содержанию питательных веществ. При выборе мясного пюре необходимо изучить состав, чтобы убедиться, что в нём содержатся белки и жиры животного происхождения (не растительного).

## ■ Как правильно ввести новый продукт в рацион малыша?

Знакомство малыша с мясом должно начинаться с однокомпонентных пюре, чтобы мама могла отследить возможные аллергические реакции на тот или иной тип мяса.

Вводится мясной прикорм постепенно, начиная с 0,5 чайной ложки.

В течение 7–10 дней данный объём увеличивается до необходимого количества. Рекомендуемый суточный объём мясного пюре для ребёнка 6–7 месяцев составляет 30 г, 8 месяцев — 50 г, 9–12 месяцев — 90–100 г.

## ■ Какую упаковку выбрать?

Мясные пюре продаются в стеклянных и жестяных баночках. Доказано, что стеклянная упаковка не выделяет никаких вредных веществ. Также можно увидеть само пюре (у мясных пюре «ФрутоНяня» есть специальное окошко). Баночку легко открыть, можно хранить продукт, не выкладывая.

При производстве мясных пюре в стеклянной таре для обеспечения герметичности над продуктом всегда есть пространство, где создается вакуум. Кислород, присутствующий в этом пространстве, вступает в прочную связь с белком миоглобином. Поэтому верхний слой мясного пюре темнеет и изменяет цвет. Большое количество миоглобина содержится в мясе говядины, поэтому потемнение поверхности мясного пюре из говядины происходит наиболее интенсивно. Миоглобин отвечает за транспорт кислорода в мышцах и абсолютно безопасен для здоровья. Потемневший слой снимать необязательно, пюре можно перемешать и разогреть.

Изготовление мясных пюре в жестяной таре происходит без создания вакуумного пространства, в банке нет кислорода, и верхний слой мяса не меняет цвет при хранении.

Задумываясь о введении мясного прикорма, родители стараются выбирать только самые безопасные и качественные продукты. «ФрутоНяня» зарекомендовало себя как надежное, полезное, вкусное детское питание. Монокомпонентные мясные пюре «ФрутоНяня» получили положительную оценку и рекомендованы Союзом Педиатров России для питания детей первого года жизни. Они прошли клинические исследования в Научном Центре Здоровья Детей РАМН, где была научно доказана низкая иммуногенность и гипоаллергенность монокомпонентных мясных пюре «ФрутоНяня»\*.

Мясные пюре «ФрутоНяня» — это пюре категории А (высшая категория по ГОСТ). Разнообразие однокомпонентных мясных пюре — из говядины, из мяса цыплят, из телятины, из свинины, из индейки, из ягненка, из кролика — позволяет подобрать мясной прикорм индивидуально для каждого ребёнка.

В состав монокомпонентных мясных пюре «ФрутоНяня» входит только мясо, вода и немного риса для консистенции. Пюре не содержат растительные масла, специи, соль. Высокая пищевая ценность мясных пюре «ФрутоНяня» обеспечивается соответствием сырья жестким стандартам качества.

\* пюре из мяса индейки «ФрутоНяня», пюре из мяса кролика «ФрутоНяня»



На правах рекламы

# Сплю, кушаю и снова сплю



**В семье, в которой появился новорождённый, меняется весь уклад жизни. Что нужно, чтобы быстрее отладить жизнь по новым законам? Понять, чего хочет малыш.**

**К**олики, газы, проблемы со «стулом», аллергические реакции — основные физиологические проблемы ребёнка в первые три месяца жизни. Острый плач через 15–30 минут после кормления, вероятнее всего, признак кишечных коликов. В этом возрасте плач ребёнка и активизация сосательного рефлекса могут быть связаны не только с чувством голода, но и с кишечными коликами. Получается порочный круг — малыш плачет от боли, а его кормят внеурочно, решив, что он проголодался, и тем самым усугубляя проблему. Если спящий ребёнок начинает хныкать через час после еды, не спешите кормить его снова. Постарайтесь вернуть кроху ко сну: погладьте спинку, дайте соску или пройдитесь с ним на руках по комнате. Если малыш беспокоен и плачет, это не всегда значит, что он проголодался.

К концу первого месяца жизни у младенца постепенно устанавливается дневной режим с островками бодрствования и длительный ночной сон. Если режим всё ещё неустойчив, постарайтесь сделать так,

чтобы кормление, сон и купание каждый день происходили примерно в одно и то же время. Во время ночных кормлений не будите ребёнка окончательно, не зажигайте свет, говорите шёпотом. Дневной сон младенца предпочтительнее организовывать на свежем воздухе. Выходить на улицу с малышом можно уже на 8-й день жизни. Постепенно, в течение нескольких дней увеличивайте частоту и длительность прогулок. Для прогулок желательна температура выше нуля градусов.

В первый месяц бодрствование длится не более 15–20 минут, но и эти «островки» уже можно использовать для развития. Для младенца очень важным является непосредственное эмоциональное общение с взрослым. Уже с 8–14-го дня ребёнок может удерживать взгляд на лице наклонившейся к нему мамы, а к концу первого месяца ответит вам радостной улыбкой. Определитесь с выбором места, где малыш будет проводить время, когда не спит. Это может быть развивающий коврик на тёплом полу, широкий диван или родительская

кровать. Пеленальный столик удобен скорее маме для манипуляций с ребёнком, а для бодрствования — небезопасен.

На втором месяце жизни время, в продолжение которого ребёнок не спит, постепенно увеличивается. Самое оптимальное положение для бодрствования в этом возрасте — на животе; так малыш непрерывно тренируется держать голову, напрягать мышцы спины, опираться на ручки. Помогайте ребёнку чаще менять позу во время бодрствования. Разумная фантазия родителей позволяет разнообразить, сделать приятным и полезным то время, которое малыш проводит без сна.

На протяжении второго и третьего месяца понадобятся небольшие игрушки, издающие различные звуки: одна-две, которые можно надеть на ножку или ручку ребёнка с помощью мягкого манжета, и простые погремушки. Их можно использовать в общении с ребёнком, а также повесить на кронштейн от мобиля на уровне вытянутой руки малыша. В этом возрасте основное внимание ребёнка сконцентрировано на расстоянии до 40 см перед глазами.

**Мария ЛЕЛЮХИНА,**  
психолог

## В первые три месяца:

- общая продолжительность сна в течение суток — около 19 часов (17–18 часов);
- рекомендуемое количество периодов дневного сна — 5 раз (4 раза);
- продолжительность одного дневного сна — 1,5–2 часа;
- максимальная длительность каждого бодрствования — от 20 минут до 1 часа (до 1,5 часов);
- продолжительность ночного сна — 11–12 часов (с перерывами на кормления);
- рекомендуемое число кормлений в сутки — 7–8 раз (6–7 раз в сутки);
- рекомендуемая продолжительность перерывов между кормлениями — 3–3,5 часа.



# Чем лучше дети видят, тем больше они узнают



Enfamil®

Известно ли вам, что развитие зрения – один из признаков правильного развития мозга ребенка? Если зрение у малыша развивается правильно, он сможет узнать свою любимую игрушку, увереннее держать бутылочку и, самое важное, общаться с мамой и папой.

Enfamil Premium – детское питание с содержанием DHA в особой концентрации\*, при которой, как доказано клинически<sup>1-3</sup>, улучшается развитие мозга и зрения у детей в возрасте до 12 месяцев\*\*.

И это здорово: так как вы это узнали, вы поможете вашему малышу лучше познать мир.

На правах рекламы

Узнайте, как видит  
Ваш малыш, с новым  
приложением  
babyvision.  
(зрение ребенка)



Просканируйте этот код Вашим QR-  
ридером на смартфоне или зайдите  
на сайт [www.babyvision.org](http://www.babyvision.org)

**MeadJohnson**  
Nutrition

[www.enfamil.ru](http://www.enfamil.ru)

Бесплатная «горячая линия»  
по России 8 800 200 1888

\* Концентрация DHA (докозагексаеновой кислоты) не менее 0,3% от общего количества жирных кислот в составе смеси, при условии получения 100 мг DHA в день (в количествах, содержащихся в грудном молоке, и в количествах, рекомендуемых экспертами).

\*\* По сравнению с детьми, которых вскармливали подобной смесью без добавления DHA, клинически доказано<sup>1-3</sup>.

1. Морале С.Е. Раннее развитие. 2005. 81:197-203.
2. Дровер Д.Р. и соавт. Раннее развитие. 2009. 80: 1376-1384.
3. Берч Е.Е. и соавт. Развитие ребенка. 2000. 42:174-181.

Mead Johnson Nutrition — Мид Джонсон Нутришен

С грудным молоком Ваш малыш получает все необходимое. Если грудное вскармливание невозможно, используйте Enfamil Premium 1 для кормления детей от 0 до 6 месяцев и Enfamil Premium 2 помимо разнообразной диеты для кормления детей от 6 до 12 месяцев. Перед тем как перейти на вскармливание детскими смесями, проконсультируйтесь с врачом.





## Как поживаешь, малыш?

Психическое развитие в возрасте от 1 до 3 месяцев. Продолжение. Начало в №1 2012 г.

На первом году жизни каждый месяц обладает собственной ценностью.

Правильно ли формируется психическая деятельность младенца? Нет ли проблем в психомоторном развитии? Простое наблюдение за малышом помогает ответить на эти вопросы.

**У** младенца на втором месяце жизни уже довольно много потребностей: он нуждается в физическом комфорте и полноценном питании, в новых впечатлениях и контакте с близким взрослым. Малыш очень рано понимает, что помочь в этом ему может только мама. Мама и накормит, и переоденет, и утешит, и песенку споёт. А если мамы нет рядом? Выход один — попросить о помощи единственным доступным образом — криком. Так плач из физиологической реакции превращается в способ обратить на себя внимание взрослых. Постепенно малыш обретает новую потребность — ему нужен собеседник. Ему нравится смотреть на яркие игрушки, но интереснее рассматривать мамино лицо; он радуется погремушкам, но с большим интересом изучает мамин халат; засыпает только под её голос. Месячный ребёнок в состоянии комфорта спит или спокойно бодрствует. Проходит месяц-полтора, и к трём месяцам у малыша появляется неиссякаемый источник радости — общение с мамой.

К третьему месяцу малыш начинает входить в определённый стабильный ритм, теперь он способен спать ночами и есть «по часам»; он следует определённым ритуалам — последовательности действий, повторяющимся в одном и том же порядке из раза в раз.

В процессе общения у ребёнка вырабатывается длительное зрительное сосредоточение, он способен следить за маминым лицом или интересной игрушкой. При длительном звуке у него возникают ищущие повороты головы. Малыш начинает различать интонации голоса взрослого и по-разному реагирует на ласковый и сердитый голос. Ему становятся интересны игрушки, висящие над ним. Сначала он случайно наталкивается на них, а потом движения руки к привлекаемому предмету становятся целенаправленными.

Чтобы проверить возможности ребёнка, надо только внимательно приглядеться к его поведению. Вы подошли к младенцу, улыбнулись, заговорили с ним. Как реагирует малыш? Он всеми силами показывает, что ему хорошо, улыбается, активно двигается, дёргает ручками и ножками, гулит и даже пытается произносить слоги. Теперь ваши отношения окрашиваются яркими положительными эмоциями. Для ребёнка становится значимым выражение лица собеседника. Он ждёт улыбки, а при виде равнодушного лица испытывает беспокойство, требует эмоционального отклика.

К негативным факторам в развитии малыша можно отнести отсутствие ритма сна и бодрствования, преобладание отрицательных эмоциональных реакций в период бодрствования, отсутствие потребности в эмоциональном общении, фиксации взгляда на игрушках, интереса к ним. Настораживает кратковременность и, тем более, полное отсутствие слухового сосредоточения.

Какие симптомы у детей в возрасте от 1 до 3 месяцев являются поводом для обращения к неврологу:

- быстрый прирост окружности головы, увеличение размеров и усиление пульсации большого родничка, нарушение пропорций головы и тела;
- беспокойное, «болезненное» выражение лица ребёнка, слабый или раздражённый крик ребёнка;
- снижение двигательной активности и мышечного тонуса, ребёнок лежит в позе «лягушки»;
- повышение двигательной активности, длительный тремор (дрожание) конечностей, подбородка в покое, спонтанные вздрагивания, судороги;
- повышение мышечного тонуса, поза ребёнка с запрокинутой головой, вытянутыми или поджатыми конечностями, с перекрестом ног;
- снижение аппетита, упорное срыгивание, рвота;
- необычный запах, исходящий от ребёнка;
- светлые или «кофейные» пятна на коже, сосудистые опухоли — гемангиомы на лице, выраженная бледность или синюшность кожи;
- ограничение движений в одной или двух конечностях (правых, левых);
- установка головы в одну сторону.

**Юлианна КОВАЛЕНКО,**  
детский невролог

**Юлия РАЗЕНКОВА,**  
кандидат педагогических наук



## Не забудь про грудь

На правах рекламы



**Трещины сосков молочных желёз у женщин – нередкая проблема в период кормления грудью. Основная причина – нарушение техники вскармливания.**

**П**очему у младенца такие пухлые щёчки? Ответ прост. Сосание – единственный возможный механизм питания новорождённого, у которого ещё нет зубов, и он не может жевать твёрдую пищу. Поэтому природой так устроено, чтобы грудничок мог максимально эффективно сосать мамину грудь: ротовая полость «работает» как мощный насос, в ней создаётся отрицательное давление, и грудное молоко сильной струёй поступает крохе.

Если нарушается техника кормления, ребёнок неправильно прикладывается к груди, неполностью захватывает сосок вместе с ареолой, возникает риск не только срыгиваний и колик, но и повреждения нежной кожи сосков у мамы. Появившиеся трещины могут инфицироваться. Всё это нарушает процесс кормления, является причиной сильного дискомфорта для мамы и ребёнка.

Для профилактики трещин сосков постарайтесь правильно прикладывать младенца во время кормления: следите, чтобы он полностью захватил ареолу, причём под нижней губой хорошо приложенного ребёнка скроется больше ареолы, чем под верхней. Не пытайтесь сдавливать ареолу соска, чтобы дать грудь ребёнку. Просто поддерживайте грудь рукой, и младенец сам захватит сосок так, ему удобно и для сосания, и для дыхания.

Если трещины уже возникли, можно изменить технику кормления, например, кормить из-под руки (когда ножки ребёнка находятся за вашей спиной, головка почти подмышкой).

Ускорить заживление трещин поможет препарат «Д-Пантенол». Пантотеновая кислота (витамин B<sub>5</sub>), которая содержится в его составе, стимулирует образование новых клеток, укрепляет и питает их, способствует восстановлению кожи. «Д-Пантенол» устраняет её покраснение и раздражение. Наносить «Д-Пантенол», крем или мазь, необходимо на область соска после каждого кормления.

Если следовать простым советам и использовать «Д-Пантенол», можно избежать многих проблем во время кормления.

**ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**

## Ловушка для микробов

**Ж**елудочно-кишечный тракт – система, выполняющая ряд важнейших функций в организме человека: переваривание и всасывание пищевых веществ; продукция и выделение в кровяное русло ряда гормонов, регуляция обмена холестерина и др. Одна из важнейших функций кишечника – участие в формировании иммунитета, что связано с тесным взаимодействием иммунных клеток кишечника с населяющими его бактериями. Кишечные микробы поддерживают слизистую оболочку пищеварительного тракта в состоянии «физиологического воспаления», определяя его постоянную готовность дать отпор чужаку. Однако пищеварительный тракт заселен и некоторыми видами условно-патогенных бактерий, которые, когда организм ослаблен, могут проявлять свои болезнетворные свойства. А это приводит к дисбактериозу и как следствие – снижению защитной роли кишечника, ослаблению иммунитета.

Исследования, проведённые Российскими медиками, показали, что у 92–94% часто болеющих детей имел место дисбактериоз кишечника. Таким образом, восстановление полезной микрофлоры кишечника способствует повышению общей сопротивляемости к инфекциям, особенно в период сезонного подъёма заболеваемости ОРВИ (март, октябрь).

С целью коррекции дисбактериоза у детей можно использовать пробиотик «Йогулакт». Его эффективность доказана отечественными и зарубежными исследованиями. В состав каждой капсулы «Йогулакта» входит 2 миллиарда (!) живых молочнокислых бактерий и йогуртовая культура. Лактобактерии «Йогулакта» активизируют иммунитет и стимулируют выработку антител, оказывают антимикробное и противовирусное действие.

«Йогулакт» назначают детям с трех месяцев по 0,5 капсулы раз в день в течение 3–4 недель. А с года – по капсуле раз в день 4–6 недель. Детям до 3 лет рекомендуется содержимое капсулы смешать с пищей, даваемой ребёнку.



# Первый гимнастический класс

Продолжение. Начало в № 6 2011 г.

**Комплекс упражнений для детей в возрасте 10–12 месяцев направлен на совершенствование движений отдельными частями тела и их комбинаций, ползания, ходьбы, а также развитие тонкой моторики**

1. Ходьба при поддержке под кисти. Поддержка минимальная, применяется только для страховки.

2. Создавая опору под кисти или предплечья, стимулируем сидящего ребёнка встать на ноги и возвращаем его в исходное положение.

3. Предложите ребёнку поиграть с развивающим центром, имитирующим различные предметы, например диск телефона, счёты. Малыш должен самостоятельно выполнять разнообразные движения кистью.

4. Ребёнок сидит или стоит. Это упражнение знакомо многим поколениям. Последовательное сгибание и разгибание пальцев кисти (игра «Сорока»). Вначале взрослый последовательно сгибает пальцы рук малыша, читая стишок. Задача взрослого – научить ребёнка самостоятельные загибать пальцы.

5. Ребёнок лежит на спине. Наклон головы к груди и полунаклон туловища при потягивании за пальцы. Взрослый даёт захватить

малышу свои большие пальцы, после чего начинает слегка потягивать, как бы давая импульс тому, чтобы ребёнок попытался сесть. Аккуратно возвращаем малыша в положение лёжа и повторяем это упражнение по возможности максимальное количество раз.

6. В положении сидя даём ребёнку погремушку на резинке (типа эспандер). Растягивание погремушки на резинке.

7. Взрослый поворачивает ребёнка спиной к себе, фиксирует его за бедра. Прижимая малыша к своему животу, наклоняясь вперёд, мы стимулируем ребёнка встать. Взрослый разгибает туловище, ребёнок вновь занимает вертикальное положение.







8. Малыш стоит без опоры или с опорой под кисти (держась за стул или диван). Взрослый стоит на расстоянии вытянутой руки и манит ребёнка к себе. Стимуляция ходьбы без опоры.

9. Ребёнок сидит. Водим медленно мяч на уровне его лица справа налево и назад. Амплитуду движения мяча увеличиваем до 180 градусов. Малыш осуществляет повороты направо и налево за мячом.

10. Под спину лежащего ребёнка кладем ладонь правой руки и стимулируем его выполнить прогибание туловища. При необходимости осуществляем лёгкое подталкивание.

11. Ребёнок сидит. Одевание кольца на стержень пирамидки. К одиннадцати месяцам здоровый малыш может это движение выполнить сам.

12. Вис на пальцах взрослого. Взрослый даёт ребёнку захватить большие пальцы своих рук, а затем поднимает его над диваном, страхуя с помощью большого и указательных пальцев правой руки. Упражнение прекращается, если у малыша отмечается отрицательная реакция или он высвобождает большой палец левой руки взрослого.

13. Лазание по гимнастической лестнице. В домашних условиях можно использовать детскую кроватку, предварительно поставив её на спинку. Придерживая и страхуя

ребёнка, вначале учим его цепляться за реечки лесенки, затем стимулируем его поставить ножку на перекладину, подтянуться и встать на перекладину лесенки.

14. «Парение на животе». Кладем малыша на живот. Обхватываем его под бедра и живот и приподнимаем над столом. Поднимание и удержание головы ребёнка стимулируем путём показа игрушки или лица взрослого.

15. «Парение на спине». Малыша, лежащего на спине, обхватываем двумя руками, ладони кладем вдоль всей спины ребёнка, большие пальцы отводим и располагаем на области талии ребёнка. Затем осторожно приподнимаем его, в ответ на это он попытается сгруппироваться. Затем перейдите к упражнению «парение на боку».

16. Поддержка за боковую часть туловища («парение на боку»). Упражнение выполняется на правом и левом боку поочередно. Ребёнок наклоняется при поддержке за правый бок — влево, при поддержке за левый бок — вправо.

17. Малыш стоит при поддержке под кисти. На пол кладем игрушку и побуждаем его выполнить присед.

18. Ребёнка кладем на живот, левой рукой берём его за стопы (указательный палец взрослого между стопами малыша), а правой

поддерживаем за живот и грудь. Тело ребёнка параллельно опоре. Стимулируем выполнение упора на кисти и «ходьбу на руках». Для этого перед малышом можно разместить интересную игрушку.

19. Выполнение заученных движений типа «ладушки», «до свидания», «ручки пляшут», «дай ручку».

20. Ребёнок стоит с поддержкой или без нее. Напевая песенку или включив какую-либо мелодию, побуждаем малыша выполнять движения в такт музыке.

21. Ребёнок сидит. На расстоянии 1–2 метров от него располагаем интересный предмет. Когда внимание малыша фиксируется на этом предмете, прикрываем его платком. Побуждаем ребёнка ползти за спрятанной игрушкой.

22. Ребёнок стоит при поддержке под кисти. Предложите ему встать на подставку и сойти с нее. Высота подставки постепенно увеличивается до 20 см. Поддержка сводится только к страховке. В качестве подставки используйте только устойчивые предметы.

23. Малыш стоит при поддержке под кисти или без неё. Привлекательную игрушку показываем поочередно справа, слева, сверху, внизу и стараемся, чтобы ребёнок схватил её.

Продолжительность проведения комплекса — 13 минут.



## Как по маслу

**Правильное питание грудничков – предотвращаем колики**

Частым поводом обращения родителей к педиатру являются проблемы с кишечником у младенца. Причины возникновения этих состояний различны.

**И**деальным питанием для малыша до полугода является грудное вскармливание. Но иногда у мамы молочка недостаточно или имеются препятствия для вскармливания грудью. В этих случаях на помощь приходят детские молочные смеси. Но никакая смесь не может конкурировать с идеально сбалансированным составом грудного молока. Кроме того, некоторые особенности состава детских смесей также могут влиять на частоту расстройств пищеварения. Так, в одном очень крупном исследовании, которое проводилось в 17 странах и в котором приняло участие почти 7 тысяч младенцев, была выявлена связь между содержанием большого количества пальмового масла в детской смеси и частотой расстройств пищеварения. В то же время, было показано, что у детей, которые принимали смесь Симилак без пальмового масла, частота колик была на 62,5% меньше, чем у грудничков на других детских смесях, а стул был более чем в 1,5 раза чаще, чем на детской смеси с преобладанием пальмового масла. Количество детей со срыгиваниями на Симилаке также было примерно в 2 раза меньше, чем детей, получавших другие смеси.

С чем же могут быть связаны эти неожиданные результаты? В отличие от жира женского молока, жир пальмового масла имеет некоторые особенности строения. В обоих жирах содержится много т.н. пальмитиновой кислоты (в пальмовом масле почти в 2 раза больше). Но если в молочном жире эта кислота всасывается в кишечнике в связанном (непереваренном) состоянии, то молекулы жира пальмового масла расщепляются в кишечнике с высвобождением пальмитиновой кислоты. А она, к сожалению, активно всту-

пает в химическое соединение с кальцием (которого тоже много в смеси для обеспечения роста костей и здоровья зубов у младенца). Эти соединения пальмитиновой кислоты с кальцием нерастворимы, по сути представляют собой мыло, не всасываются в кишечнике и, возможно, ответственны за увеличение частоты колик и срыгивания, а также за увеличение плотности стула. Кроме того, кальций, который связывается пальмитиновой кислотой, не всасывается в кишечнике и теряется со стулом. Одно клиническое исследование показало, что на смеси без пальмового масла усвоение кальция на 53% лучше, чем на смеси с преобладанием пальмового масла. Другое исследование, изучавшее минерализацию костей у грудничков, показало, что уже на третьем месяце минерализация костей на 10% больше при использовании смеси Симилак, не содержащей пальмового масла, по сравнению с детской смесью с преобладанием пальмового масла. И различие сохранялось к 6 месяцам.

Сейчас в продаже есть различные дорогие детские смеси, основной задачей которых является борьба со срыгиваниями или с коликами, причём из их состава часто убирается пальмовое масло, которое присутствует в составе таких же (обычных) смесей тех же производителей. Так, может быть, с самого начала не стоит использовать смесь с пальмовым маслом?!

Ни одна детская смесь Симилак американской компании Abbott не содержит пальмового масла. При невозможности грудного вскармливания, выбирая смесь Симилак (с пребиотиками и нуклеотидами) или смесь Симилак Премиум (с симбиотиками, нуклеотидами и лютеином) вы максимально защищаете вашего малыша от колик, запоров и срыгиваний с первого дня использования смеси.

Помимо пальмового масла американские смеси Симилак и Симилак Премиум не содержат также рапсового и канолового масел, запрещённых в детских смесях на территории США

**Оксана КОМАРОВА,**

*детский диетолог, кандидат медицинских наук*



На правах рекламы



# ЛАКТОБАКТЕРИИ ЙОГУЛАКТ

## ЗАБОТЯСЬ О МАТЕРИ, ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ!

Доступный пробиотик Йогулакт приближен своим сбалансированным составом к детской и женской микрофлоре. Йогулакт способствует нормализации микрофлоры матери в условиях гормонально-эмоционального стресса после родов и влияет на правильное формирование биоценоза малыша.

?? Что дают лактобактерии Йогулакт?

Ребенку:

- ♥ помогают правильно сформировать микрофлору
- ♥ снижают риск возникновения кишечных колик и срыгиваний
- ♥ при грудном вскармливании стимулируют иммунитет

Маме:

- ♥ способствуют устранению запоров и вздутия
- ♥ поддерживают комфортное самочувствие
- ♥ стимулируют иммунитет

Каждая капсула содержит 2 миллиарда живых молочнокислых бактерий *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus* и йогуртовую культуру для их роста и активности.

Капсулы Йогулакт удобны в применении, так как женщина может принимать их и во время беременности, и в послеродовом периоде, а также давать их малышу с 3-х месяцев жизни.



**ЙОГУЛАКТ ФОРТЕ**  
ПРИ ПОВТОРЯЮЩЕМСЯ ДИСБАКТЕРИОЗЕ  
**УДВОЕННЫЙ СОСТАВ**  
**УСИЛЕННЫЙ ЭФФЕКТ**



Отпускается без рецепта. Не является лекарством. БАД. Произведено: Фармсайнс Инк., Канада. Маркетинг и дистрибуция: ОАО "Нижфарм"  
СОГР №77.99.23.3.У.1937.2.05 СОГР №RU.77.99.11.003.E.000515.08.10 СОГР №RU.77.99.11.003.E.012652

STADA  
C I S



## Как научить ребёнка ЛЕПИТЬ?

**Интерес к творческой деятельности появляется у детей ближе к полутора годам. Они уже научились ходить самостоятельно и теперь с важностью усаживаются за детский стол. Чем бы заняться?**

**П**ознакомьте их с солёным цветным тестом. Его можно приготовить в домашних условиях. Оно безопасно, пластично, послушно детским рукам.

Игры с тестом обогащают сенсорный опыт, способствуют развитию воображения, памяти, внимания, подготавливают руки ребёнка к работе с более тугими материалами (пластилином и глиной), активизируют мелкую моторику. Исключительно полезны игры с тестом для детей с повышенным или пониженным тонусом рук.

В раннем возрасте ребёнку доставляет удовольствие не результат, а сам процесс. Поэтому чаще привлекайте внимание близких взрослых к результату — итогу работы: с гордостью рассказывайте и показывайте, что сделал из теста малыш. Ребёнок с интересом будет ещё и ещё раз рассматривать свою «скульптуру», называть её. Учите малыша соотносить продукт лепки с реальным предметом. И вот уже у вас появляются первые «мини-скульптуры».

### «Здравствуй, тесто! Шлёпаем ладошками»

Выложите тесто на разделочную доску, шлёпайте по нему ладонями, мните его, пальцами оставляйте на нем углубления, дырочки, отщипывайте кусочки и соединяйте их. Все дети разные: кто-то сразу возьмёт тесто и начнет его мять, разрывать и изучать. Кто-то понаблюдает за действиями взрослого и через какое-то время потянется к пластичной массе.

### «Где спрятались каштаны?»

Спрячьте пластмассовый шарик в тесте и попросите малыша найти его. (Шарик и тесто должны быть разного, желателно контрастного цвета.) Ищите шарик вместе, месите тесто, шлепайте по нему руками, помогите ребёнку сжимать и разжимать кулачки. А теперь спрячьте в тесто несколько каштанов, шариков или кубиков так, чтобы края спрятанных предметов были видны. Потом начинайте освобождать их из теста. Называйте тот предмет, который достали вы, а потом тот, который

нашёл малыш. Можно спрятать однородные предметы: только каштаны или только шарики. Пусть ребёнок достаёт предметы, а вы говорите: «Один каштан, вот ещё один каштан».

### «Приходите, гости, на блины!»

Скатайте кусочек теста в шар. Шлепните несколько раз своей ладонью по тесту, расплющивая его. Получился блинчик. Пусть малыш повторит ваши действия. Прочитайте приговорку:

Стал(а)... (имя ребёнка)

Гостей угощать:

И Ивану блин,

И Степану блин,

Да Андрею блин,

Да Матвею блин.

А Митрошечке —

Мятный пряничек!

Перечисляя гостей, называйте бабушку, дедушку, имена друзей ребёнка. Можно делать блины из теста разного цвета, а потом сложить их стопкой.



### «Петух и горошек»

Возьмем фигурку петушка и сделаем из теста горошки, чтобы «покормить» его. От большого куса отщипываем большим и указательным пальцем маленькие кусочки теста. Помогите ребёнку делать то же самое. Петушок, конечно, с помощью взрослого будет клевать «горошек» и благодарить ребёнка. Эта игра помогает малышу научиться работать двумя пальцами, формирует так называемый пинцетный захват.

**Галина ОДИНОКОВА,**  
педагог



# Нужны как воздух

Малыш только что появился на свет. Его кишечник пока стерилен и активно заселяется маминой микрофлорой. В процессе родов микробы попадают к малышу с околоплодными водами, которые он заглатывает в незначительном количестве. Затем он получает полезные микробы во время кормления грудью.



**М**олочный сахар женского молока — лактоза является отличной питательной средой для бифидо- и лактобактерий, а также кишечной палочки. Кроме того из нее в кишечнике образуются молочная, уксусная и муравьиная кислоты, которые, в свою очередь, подавляют развитие патогенных микроорганизмов.

Микрофлора играет важную роль в процессах пищеварения, обмене веществ, способствует формированию иммунитета, защищает от вредных бактерий, оказывая огромное влияние на здоровье малыша.

## От чего это бывает?

Любое неблагополучие отражается на работе кишечника и ведёт к развитию дисбактериоза. Возникают проблемы с пищеварением. У грудных детей изменение состава микро-

флоры может быть следствием раннего перевода на искусственное вскармливание, в более старшем возрасте — неправильное питание, у подростков — заболевания пищеварительного тракта — гастриты, дискинезия желчных путей, приём антибиотиков.

При дисбактериозе изменяется количество и качество микробов в кишечнике. У малышек могут появиться колики, повышенное газообразование, спазмы, неустойчивый стул. Изменение состава кишечной флоры — одна из причин пищевой аллергии.

## Как помочь ребёнку?

Сегодня существует множество препаратов для коррекции нарушенной микрофлоры кишечника. Это препараты, в состав которых входят живые микроорганизмы, пищевые волокна, лактулоза. Но они восстанавливают лишь ограниченное количество бактерий. Ведь в кишечнике человека их живет более 300 видов, а количество и соотношения индивидуальны для каждого человека.

Поэтому перед мамой встаёт вопрос: «Какой препарат наиболее эффективен и безопасен для малыша?» Эта задача под силу препарату «Хилак-форте», созданному германскими учёными. Важно отметить уникальность «Хилак форте» — это метаболический пробиотик. Что же это такое? Препарат содержит продукты жизнедеятельности бактерий: молочную кислоту и короткоцепочечные жирные кислоты.

Благодаря этому он оказывает положительное влияние на всю полезную микрофлору кишечника в целом. Этим и объясняется эффективность «Хилак форте» при младенческих кишечных коликах в первые 3 месяца жизни и в период становления микрофлоры, особенно у детей, рождённых путем кесарева сечения и находящихся на искусственном вскармливании.

«Хилак форте», создавая благоприятную среду, способствует быстрому размножению собственных бактерий и вытеснению вредных микробов. Он стимулирует рост именно тех бактерий, которые необходимы. Препарат действует естественно, поэтому он настолько безопасен, что его могут применять даже грудные дети и беременные женщины. «Хилак форте» уменьшает воспаление стенки кишечника, препятствуя всасыванию в кровь вредных веществ и аллергенов.

И что немаловажно, удобная форма выпуска в каплях позволяет не только подобрать оптимальные дозы, но и назначать препарат с первых дней жизни ребёнка. Своевременное начало приёма препарата не только поможет быстро справиться с дисбактериозом, но и избежать многих проблем и заболеваний.

На правах рекламы



**ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**

## Разлука с матерью вызывает стресс

Обычная практика раздельного пребывания младенцев и мам в роддомах в последние годы вызывает всё большую критику. Новое исследование, опубликованное в журнале *Biological Psychiatry*, в очередной раз доказывает, что разлучение младенца с матерью является для него стрессом. В ходе исследования учёные измеряли частоту сердечных сокращений у двухдневных малышей в течение часа во время сна рядом с матерью и в отдельной кроватке. Младенцы, спавшие отдельно, совершали в полтора раза больше автономных движений, их сон был беспокойнее в 86% случаев. Кстати, в исследованиях на животных разлучение детёнышей с матерью — обычный способ вызвать стресс, чтобы изучить его порождающее воздействие.

## Ни дня без аллергенов

С незапамятных времен врачи предупреждают будущих мам от употребления некоторых пищевых продуктов во время беременности и периода грудно-

го вскармливания. Из-за такой еды, предупреждают они, у младенца может развиться аллергия. Учёные из Кембриджа, Лондонского королевского колледжа и университета Дьюк в Северной Каролине (США), предпринявшие широкомасштабное исследование, утверждают, что наилучший способ защитить малыша от аллергии — это приучить его к «опасным» продуктам типа арахиса с раннего детства. Эксперимент показал, что небольшие порции арахисовой муки, которые добавлялись в пищу детям ежедневно на протяжении 30 недель, помогли выработать у большинства испытуемых необходимый уровень сопротивляемости организма к аллергии. Впрочем, большинство специалистов в этой области пока не торопятся праздновать победу над аллергией. Тем более что ещё не получены доказательства того, является ли этот эффект сопротивляемости временным или постоянным.

## Всё помню

Ещё лет 15 лет назад в учебниках по психологии развития утверждалось,

что младенцы в возрасте до 6 месяцев не осознают «постоянства объекта» — не верят, что объект существует, когда он выпадает из поля зрения. В наши дни психологи доказали, что это неверно. Они задались вопросом, сколько информации об объекте нужно младенцам, чтобы запомнить его. Как оказалось, совсем немного. Экспериментаторы показывали 6-месячным младенцам пирамиду и диск, а затем прятали их за стоящий рядом экран. Далее, когда экран убирался, за ним оказывалась то уже знакомая малышам пирамида, то новый диск, то вообще пустота. В ситуации замены предмета младенцы не замечали разницы (то есть они не запоминали его форму). Но когда предмет исчезал, младенцы выражали удивление и неотрывно смотрели туда, где, по их предположению, он должен находиться.

*Подготовила Виктория Терентьева*  
Результаты исследований были опубликованы в журналах *Biological Psychiatry*, *Nature*, *Psychological Science*.

# Всё впрок

**Очень часто родителей беспокоит, когда ребёнок срыгивает. Но есть ряд простых правил, выполнение которых помогает уменьшить их частоту.**

**Е**сли срыгивания происходят не часто, 1–2 раза в день, они не обильны по объёму, а малыш хорошо прибавляет в весе и не испытывает особого беспокойства, то родителям не следует тревожиться. Но если срыгивания отмечаются часто, после каждого кормления и обильны — нужно принять определённые меры. Кое-что могут предпринять сами родители:

- приподнимите головной край детской кроватки — хотя бы на 20–30 градусов;
- перед кормлением ребёнка на несколько минут выкладывайте на животик, это поможет избавиться от воздуха в желудке;
- кормите младенца в полувертикальном положении;
- после кормления подольше по-

держите ребёнка «столбиком» для отрыгивания воздуха;

- кормить малыша можно чаще и небольшими порциями, следя за полным захватом соска и ареолы, чтобы свести к минимуму заглатывание воздуха;
- при искусственном или смешанном вскармливании нужно правильно подобрать питание.

Для таких малышей разработаны специальные смеси, более густые, чем обычные. В качестве загустителя используется камедь, а в некоторых смесях — крахмал. Смеси, содержащие камедь, более эффективны. Важно, что камедь безопасна при длительном применении и к ней не возникает привыкания.

Если срыгивания продолжаются и после шести месяцев, то для таких

«проблемных» детей предназначена молочная смесь Фрисовом 2 с пребиотиками. Содержание загустителя в смеси Фрисовом 2 несколько ниже, чем в начальной смеси — ведь ребёнок уже получает более густую пищу, прикорм.



На правах рекламы

Чтобы правильно подобрать смесь, позвоните по телефонам бесплатной консультации, где вы получите квалифицированный совет по вопросам вскармливания детей раннего возраста и уходу за ними: 8-800-333-25-08 (звонок по России бесплатный)





## Хочу сказать!

Дети, в какой части света они бы ни жили, овладевают речью абсолютно одинаково. Существуют любопытные закономерности.

**Гулить** малыш начинает тогда, когда начинает выделять человеческое лицо из окружающих предметов, радоваться при появлении близкого человека. Это происходит в 2–3 месяца жизни малыша. На этой стадии дети, принадлежащие к разным национальностям, воспроизводят одинаковые звуки и звукокомплексы. Это свидетельствует о том, что дети в любой части земли могут овладеть любым человеческим языком, ведь у них есть для этого все предпосылки: одинаковая способность к произнесению звуков и речевой слух.

**Лепет** появляется у ребёнка приблизительно с шести месяцев жизни. Малыш начинает садиться, ползать, стоять без опоры на двух ногах и активно ищет общения. Он повторяет уже не просто звуки, а начинает произносить отдельные слоги и в дальнейшем выстраивает из них «цепочки» (па-па-па, ма-ма-ма, ба-ба-ба и т.д.). Разговор со взрослыми пока протекает без слов, но хорошо интонирован.

**Слова** появляются обычно вместе с первыми шагами. Первые слова относятся как к названиями предметов или лиц («ба» — собака, «де» — бабушка), так и названиями действий («ди» — иди, «на» — в значении «дай»). Ходьбой малыш стремительно овладевает, и так же быстро пополняется его словарный запас. Каждый день появляются новые слова, при условии, что родители с ним разговаривают, давая новые образцы слов. Например, если на характерный жест просьбы ребёнка мать реагирует не молчаливым выполнением, а делает такой же жест, сопровождая его словом, то через какое-то время ребёнок усвоит данную модель общения и будет самостоятельно её использовать. В возрасте от года до двух лет малыш начинает самостоятельно пользоваться теми словами, которые он слышит от окружающих.

**Фразы** появляются приблизительно к двум годам. Два слова — это уже фраза. Примером тому может быть выражение: «Ма, ам» (мама, я хочу есть); «Ав-ав-тю-тю» (собака убежала). В возрасте от двух до трёх лет малыш приобретает навыки самостоятельности и одновременно с этим овладевает достаточно большим количеством слов, учится пользоваться грамматикой, у него формируется правильное произношение многих звуков родного языка, фразы удлиняются.

**Анна ХАРЕНКОВА,**  
логопед

## Неделя детской книги

С 22 по 31 марта в Российской государственной детской библиотеке пройдёт Неделя детской книги. Те, кто заглянет в эти дни в библиотеку, встретятся с детскими писателями Юрием Кушаком, Андреем Усачёвым, Станиславом Востоковым, Натальей Волковой, лауреатами Всероссийского конкурса на лучшую дет-

скую книгу, попадут на «Бал сказок братьев Grimm», пообщаются с героями журнала «Шишкин лес», узнают об истории настольных игр и тут же вступят в интерактивную игру в режиме non-stop, споют песни под гитару, примут участие в командных состязаниях. Не скучно будет и ребятам средних и старших классов.



**Gerber**  
Мамина любовь  
в каждой ложечке®

**НАМ ДОВЕРЯЮТ**

---

**ПОТОМУ ЧТО**

**МЫ ПРОВЕРЯЕМ!**



- ✔ Безопасность и здоровье малышей — самое важное для нас, поэтому мы тщательно проверяем сырье, из которого готовятся пюре и соки Gerber®.
- ✔ Каждую партию урожая мы тестируем в лабораториях, где существует около 120 тестов, включающих в себя более чем 500 параметров. Если хотя бы один параметр не соответствует норме, вся партия признается непригодной к переработке.
- ✔ Мы очень строго относимся ко всему, что касается качества детского питания Gerber®. Ведь готовить еду для маленьких гурманов — это большая честь для нас!



**линия заботы Gerber**  
8-800-200-2055 [www.gerber.ru](http://www.gerber.ru)  
звонок по России бесплатный

Возрастные ограничения указаны на упаковке детского питания Gerber®. Идеальной пищей для грудного ребенка является молоко матери. Всемирная организация здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые шесть месяцев и последующее введение прикорма при продолжении грудного вскармливания. Компания Nestlé поддерживает данную рекомендацию. Проконсультируйтесь с педиатром, когда вводить в рацион Вашего ребенка пюре для первого прикорма.

# Бегом к знаниям

Сначала мы учим детей ходить и говорить, а потом сидеть и молчать. А им так хочется побегать, попрыгать, поиграть. Естественная потребность двигаться у них так же сильна, как и жажда узнавать новое.



и эмоций у детей. Этому есть объяснение — каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и времени, поэтому активный ребёнок-дошкольник получает возможность приобрести в единицу времени больший объём информации, что способствует ускоренному формированию его психики. Физическое и эмоциональное, социальное и познавательное развитие не происходит отдельно, они находятся в сильнейшем взаимодействии. Дети не делают различий между мыслительной деятельностью, чувствами и движением.

Известно, что:

- Успешнее обучается тот, кто физически вовлечён в процесс обучения.
- Движение помогает детям сохранить в памяти то, что они уже выучили. Они помнят только 20% того, что слышат, 30 % — того, что видят, и практически в полном объёме запоминают то, что делают.
- Движение естественно и привлекательно для детей и мотивирует их к обучению.

Так почему бы нам, взрослым, не воспользоваться этим замечательным открытием и не научить ребёнка новому, не ограничивая при этом его двигательную активность? Ведь ещё Эйнштейн отмечал: «Обучение есть опыт, всё остальное — лишь только информация».

## ■ Маленький полиглот

Английский язык всё чаще становится обязательным в программе обучения детей. Ведь дошкольный возраст — благоприятный период в овладении иностранной речью. Дошколята обладают врождённой и ещё не утраченной способностью к овладению языками, а языки, в свою очередь, становятся действенным средством развития детей. Изучение второго языка в этом возрасте положительно сказывается на формировании таких познавательных процессов, как память, мышление, внимание, воображение, развивает слуховое и фонематическое восприятие, благотворно влияет на родную речь, речевое развитие в целом.

Детишки, осваивая новый язык, должны бегать, прыгать, играть в

## ■ Да здравствует свобода!

Дети дошкольного возраста могут достичь невероятно высоких результатов практически в любой области. Но медики уже давно бьют тревогу: недостаточная двигательная активность вместе с информационной перегрузкой, чрезмерно интенсивными занятиями негативно действуют на здоровье детей. К сожалению, они много времени проводят в статическом положении. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 10% среди поступающих в школу.

Многочисленные эксперименты показали, что именно движение и есть ключ к обучению детей! В результате двигательной активности расширяются кровяные сосуды, и к мозгу активнее доставляется кислород, вода и глюкоза. Сидение на протяжении более чем 10 минут без перерыва снижает концентрацию детского внимания. Американский врач-физиотерапевт Глен Доман утверждал, чем более физически развит ребёнок, тем быстрее идёт формирование его мозга, тем совершеннее его двигательный интеллект. Исследования подтверждают, что есть прямая зависимость между двигательной активностью и уровнем восприятия, памяти, мышления



подвижные игры, участвовать в эстафетах, а ещё петь, читать рифмовки. Специалисты, работающие с дошкольниками, часто используют в своей работе метод опоры на физические действия, разработанный психологом Джеймсом Ашером. Такой нестандартный подход к занятиям несёт громадный обучающий эффект. Суть его состоит в том, что при обучении иностранному языку необходимо имитировать процесс овладения детьми родным языком, который усваивается параллельно с выполнением соответствующих физических действий, то есть дети сначала учатся понимать на слух слова и выражения, а лишь потом воспроизводят их в речи.

Конечно, не все родители владеют иностранным языком на уровне, необходимом для обучения детей, не все знают тонкости методик, некоторым из них просто некогда. Но, отдавая ребёнка в специализированный кружок, поинтересуйтесь, есть ли на занятиях физкультурминутки, отведено ли время на двигательную деятельность.

## ■ Физкульт-привет

Через движение мы можем знакомить детей с окружающим миром, давать элементарные математические представления. Например, занимаясь математикой, можно попросить ребёнка:

- сосчитать количество шагов при выполнении того или иного упражнения;
- обратиться до предметов указанной формы бегом или прыжками, подпрыгнуть на одной (двух) ногах указанное количество раз;
- пропрыгать на правой ноге вдоль названного количества предметов;
- перепрыгивая через предметы, лежащие на полу, назвать цвет того предмета, который лежит на определённом по счёту месте;
- продвигаясь вперёд, сделать столько прыжков, сколько услышал звуков; прыгать на двух ногах вдоль такого количества кеглей, какое соответствует поднятой на карточке цифре; прыгая из обруча в обруч, назвать, каким по счёту находится обруч определённого цвета.

Знакомя ребёнка с окружающим миром, организуйте игру, в ходе которой он выполняет определённые задания, так или иначе связанные с двигательной деятельностью. Например, если играют несколько детей, можно провести эстафеты — допрыгать до картинок, положить в корзинку только картинки с экзотическими фруктами и прыжками вернуться обратно; добежать до ориентира, прыгнуть через скакалку определённое количество раз, называя при этом на каждый прыжок только домашних (диких) животных, перелётных птиц и вернуться обратно прыгая на одной ноге.

Выучив новую рифмовку, можно закрепить её, используя как считалку. Когда вы учите ребёнка рисовать, непременно чередуйте работу в статическом положении с пальчиковой, дыхательной или звуковой гимнастикой, гимнастикой для глаз или физкультурной разминкой. Выполнение различных видов гимнастик в сочетании с познавательной деятельностью повышает интерес детей, способствует значительному увеличению активного и пассивного словарного запаса, развитию памяти, внимания, мышления, творческих способностей, помогает реализовать двигательную активность, присущую дошкольникам, благоприятно сказывается на их эмоциональном настрое.

Таким образом, сочетая познавательную и двигательную активность детей, можно достичь больших результатов как в показателях физического развития и здоровья, так и в качестве обучения. Соединение познавательных занятий с физкультурой позволяет облегчить усвоение материала, даёт возможность приобретать новые знания в нескольких областях одновременно. Выполнение физических упражнений в сочетании с познавательной деятельностью повышает интерес детей, способствует значительному увеличению активного и пассив-

ного словарного запаса, развитию памяти, внимания, мышления, творческих способностей. Результаты диагностик подтверждают, что усвоение и закрепление материала по английскому языку лучше происходит в условиях двигательной активности. Лучшее всего сказал об этом принцип Конфуций: «То, что я слышу, я забываю. То, что я вижу, я помню. То, что я делаю, я знаю».

**Елена ГОРИНА,**  
кандидат педагогических наук  
**Татьяна ВИШНЕВЕЦКАЯ,**  
педагог,  
**Виктория ГОРШЕНИНА,**  
воспитатель

## Это интересно

Хотите, чтобы ваши дети росли стройными и не имели проблем с лишним весом? С самого раннего возраста позволяйте им самим контролировать процесс приёма пищи. К такому неожиданному выводу пришли детские психологи — специалисты из университета Ноттингема (Великобритания), обследовавшие более 150 детей. Исследователи собрали информацию, какие дети после отлучения от грудного вскармливания питались самостоятельно, а какие — предпочитали, чтобы их кормили с ложки. Рацион питания тех и других были примерно одинаковыми. В итоге у детей, рано начавших питаться самостоятельно, оказалось намного меньше проблем с лишним весом, чем у «маленьких ленивцев». Дети первой группы предпочитали в рационе углеводы, а малыши из второй — сладости.



# Искусство запоминания

**Вопрос: «Как ты провёл лето?» – задают обычно в школе. Оно и понятно. Мало какой дошкольник может обстоятельно на него ответить. Как научить ребёнка связно и правильно излагать свои мысли?**

**О**снова грамотной, чёткой, красивой речи закладывается в дошкольном возрасте. Чем раньше мы будем учить ребёнка рассказывать или пересказывать, тем лучше подготовим его к школе. Монологическая речь психологически более сложна, чем диалогическая: дети пропускают смысловые звенья, нарушают логическую последовательность повествования, делают ошибки в построении предложения. Чтобы облегчить этот процесс, специалисты используют мнемотехнику – в переводе с греческого – «искусство запоминания». Примером тому может служить всем знакомая фраза «Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан» – она помогает запомнить цвета радуги.

«Учите ребёнка каким-нибудь неизвестным ему пяти словам – он будет долго и напрасно мучиться, но свяжите двадцать таких слов с картинками, и он их усвоит на лету», – писал К.Д.Ушинский. В дошкольном возрасте мыслительные задачи решаются с опорой на внешние средства, наглядный материал усваивается лучше вербального.

Наглядная опора – картинки, схемы, рисунки – подсказывают направление мысли, а необходимые для рассказа средства ребёнок подыскивает и применяет самостоятельно. Наглядная опора пригодится при пересказе, заучивании стихов, при составлении описательных и творческих рассказов.

Применяя графическую аналогию, мы учим детей видеть главное, систематизировать полученные знания. Приёмы мнемотехники облегчают не только запоминание у детей, но и увеличивают объём памяти путём образования дополнительных ассоциаций, а также помогают экономить время при повторении. Мнемотехника развивает ассоциативное мышление, зрительную и слуховую память, зрительное и слуховое внимание, воображение. У детей появляется желание пересказывать тексты, придумывать интересные истории; пополняется их словарный запас;

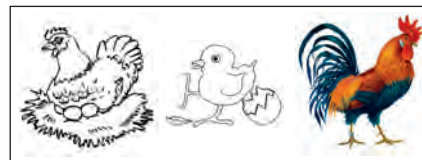
Известен факт – если процесс познания сопровождается положительными эмоциями, то вырабатываются химические вещества – нейротрансмиттеры, которые активизи-

руют создание и реорганизацию нервных сетей коры головного мозга, что делает мышление и запоминание более результативными.

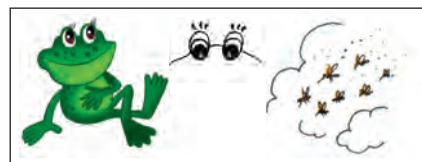
Картинки-схемы можно найти в интернете или нарисовать самому. Через мнемотаблицы познакомьте детей с сезонными явлениями природы. Анализируя картинки, им будет легко рассказать о том, как меняются в разные времена года внешний вид деревьев, образ жизни птиц и зверей, одежда людей и их занятия.

Мнемотаблицы помогают детям запомнить логическую последовательность элементов рассказывания и значительно упрощают заучивание стихов и чистоговорок.

*У наседки наконец  
вылупился птенец.  
Будет Петенька певец,  
как петух – его отец!*



*Лягушка-попрыгушка,  
Глазки на макушке.  
Прячьтесь от лягушки,  
Комары да мушки!*



*Белый снег, белый мел,  
Белый заяц тоже бел.  
А вот белка не бела,  
Белой даже не была!*



**Вера ПОДЛУЖНАЯ,**  
логопед





# Пламенный мотор

Сердечная мышца без отдыха трудится на протяжении всей человеческой жизни. Для поддержания этой тяжёлой работы требуется постоянная выработка энергии, большая часть которой обеспечивается жирами.

**Н**ормальный полноценный обмен жиров, их усвоение и получение энергии возможно только при наличии в организме особого пищевого фактора — L-карнитина. И только этим учёные могут объяснить его значительное содержание в сердечной мышце.

Исследованиями доказано, что L-карнитин необходим при многих заболеваниях сердца, в том числе и у детей. Он оказывает выраженное положительное действие на сердечную мышцу, нормализуя обменные процессы. L-карнитин показан, прежде всего, при кардиомиопатиях, аритмии, вегето-сосудистой дистонии.

Так, например, на фоне длительного применения L-карнитина отмечается благотворное влияние на работу сердечной мышцы и ритмичность ее сокращений. Кроме того, L-карнитин повышает эффективность противоритмических препаратов.

Однако список состояний, при которых отмечен положительный эффект L-карнитина, не ограничивается только лишь тяжёлой сердечной патологией у детей. Применение L-карнитина повышает адаптационные возможности организма. Особенно это важно, если ребёнок активно занимается спортом и на сердце ложится дополнительная нагрузка. Его применяют и у часто болеющих детей в период восстановления после перенесённых инфекционных заболеваний.

В последние годы в детской кардиологии с большим успехом используется лекарственный препарат на основе L-карнитина — Элькар®. Сейчас это 30% водный раствор левокарнитина для применения внутрь. На основании многочисленных исследований и большого опыта клинического применения Элькар® широко используется в педиатрии. Препарат практически не имеет противопоказаний, возможна лишь индивидуальная непереносимость. Перед его приёмом необходима консультация специалиста.



**Леонид АГАПИТОВ,**  
кандидат медицинских наук,  
детский кардиолог  
На правах рекламы

Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

# Быстрота, безопасность, надёжность

Мамам и папам малышей, страдающих аллергией, хорошо знакомо чувство тревоги при наступлении обострения. Ребёнка беспокоит постоянный зуд, он чешется, часто плачет. Возможны и более тяжёлые реакции. Самое главное в этой ситуации — оказать быструю помощь.

**О**днако, аллергия — не та болезнь, о которой, сняв обострение, можно просто забыть. Пациент вынужден принимать лекарства длительно. Один из способов лечения аллергии — использование антигистаминных противоаллергических препаратов. Дело в том, что гистамин — один из главных «виновников» аллергического воспаления. У здорового человека это вещество обеспечивает нормальные физиологические процессы в организме: участвует в процессах пищеварения, обеспечивает сосудистый тонус. Однако при заболевании его избыток — причина бронхиальной астмы, нейродермита, и кра-

пивницы. Таким образом, чтобы улучшить состояние больного, нужно заблокировать излишний выброс гистамина. Первые противоаллергические препараты были созданы в 40-х годах XX столетия. Это препараты первого поколения, наиболее известный из которых — Супрастин. Его эффективность проверена временем: он высоко активен, предупреждает и устраняет развитие аллергических реакций, оказывает выраженное противозудное действие и лёгкий седативный эффект. Главное, что Супрастин действует очень быстро: в течение 10–20 минут. Не секрет, что во время обострения аллергии самое

мучительное — это постоянный зуд. По мнению ведущих специалистов в области аллергологии и дерматологии, для его быстрого устранения наиболее эффективны именно антигистаминные препараты, к которым и принадлежит Супрастин.

В связи с хорошей переносимостью препарат является единственным гистаминблокатором, разрешённым у малышей с первого месяца жизни.



П № 012426/02 от 29.12.2006  
(раствор 20 мг/мл)  
П № 012426/01 от 29.12.2006  
(таблетки 25 мг)

На правах рекламы

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Рис. Павла Зарослова



# Разговорить молчуна

Что делать, если ребёнок не успевает за своими сверстниками, страдает речевыми расстройствами, а обычные средства не дают ожидаемого эффекта? Как обеспечить «прорыв»?

**К** трём годам дети должны начать «говорить». Это — старт: от него зависит очень многое. Но бывает и так — малыш даже не пытается говорить, мало играет, не любит слушать сказки, не смотрит даже мультики, не отзывается на своё имя. Логопед убеждает, что к нему ещё рано, невропатолог — что неврологических симптомов нет, на УЗИ мозга все структуры в норме («Зачем пришли? У него все в порядке с мозгами!»).

Следовательно, ребёнок здоров? Нет, вмешательство необходимо, и в раннем возрасте оно эффективнее, поскольку есть время сформировать то, что развито недостаточно, или ускорить то, что зреет медленно. После трёх лет интеллектуальное развитие ребёнка, степень его подготовленности

к школе будут в значительной степени зависеть от уровня развития речи. Современная медицина имеет большие возможности для коррекции речи. Уже более 20 лет во многих научно-исследовательских и практических учреждениях здравоохранения используется метод транскраниальных микрополяризаций (ТКМП).

Многих родителей пугает сам термин, он действительно получился замысловатым, но связано это с тем, что спектр воздействий на мозг человека сегодня очень широк: это и переменные, и постоянные токи, и их сочетания, воздействие через кожу и через вживлённые электроды. Поэтому, чтобы не запутаться, в названии указали и то, что воздействие идёт через поверхность головы (транскраниально, то есть через

кожу и кости черепа), и то, что ток маленький (микро-), и то, что этот ток постоянный («поляризация»). Технически это напоминает процедуру электрофореза (и проводятся ТКМП на типовом серийном приборе поликлинического уровня безопасности, только лекарства при этом не используются). Ребёнок сидит на руках у родителей или вместе с другими детьми за столом и смотрит мультики, на голове у него — сеточка из тоненьких полимерных трубочек, под которые заправлены две влажные теплые тряпочки из фланельки. Сеанс длится 20 минут, причём под самим электродом ребёнок ничего не чувствует (ни жжения, ни покалывания, ни вибрации).

Есть дети, у которых речь почти на «кончике языка» и метод помогает после 1–2 процедур подтолкнуть этот процесс. Но есть дети, работа над речью которых требует больше времени, особенно если ребёнок понимает не всё, что ему говорят, а



только простые просьбы («дай», «принеси»). И речь — не единственная их проблема: в свои 3–4 года они не знают, где «большой», где «маленький», какого цвета кубики и ещё много других важных для развития психики вещей. И даже хуже: ребёнок может не реагировать на своё имя, не проситься в туалет (это хорошо знакомо родителям детей с тяжёлыми формами аутизма). В таких сложных случаях встречи со специалистами должны быть регулярными. Основная сложность в нашей работе — поддерживать усилия родителей в продвижении вперёд, но не уповать на блестящие перспективы. Если ребёнок попадает к нам первый раз в 7 лет, но не владеет навыками самообслуживания (сам не ест, не одевается, не просится в туалет), шансов пойти в обычную школу (а есть и такие заявки от родителей!) практически нет.

Помню, как ко мне на исследование пришла девочка, у которой банальная операция по удалению молочного зуба привела к тяжелейшей аллергической реакции, завершившейся отёком мозга с утратой зрения, речи, двигательных функций на несколько недель. Прошёл всего лишь год, и девочка пришла ко мне в кабинет своими ногами, неплохо ориентировалась в пространстве. Меня поразила скорость восстановления функций после такого тяжёлого заболевания. От её родителей я узнала, что в схему лечения был включён метод ТКМП. По закону парных случаев, через неделю я делала ЭЭГ ребёнку такого же возраста с диагнозом «детский церебральный паралич» также после курса ТКМП. Этот малыш с самого рождения отставал в развитии — не стоял, не ходил, не говорил, имел в анамнезе судорожные реакции на температуру. Лечение шло с небольшим улучшением, но его пришлось прекратить, поскольку к концу курса ребёнок попал в реанимацию с тяжёлым эпилептическим приступом.

Стараюсь во время работы с пациентами держать в голове эти две крайности возможностей ТКМП: от головокружительных успехов (и это не преувеличение) до побочных эф-

фектов, нередко слабо прогнозируемых. «Тяжёлые» дети могут переносить курс спокойно, несмотря на ограничения и опасения, а лечение детей с совершенно благополучным анамнезом может «сбоить» в самых неожиданных местах. Поэтому отрицательно отношусь к лёгкости, с которой некоторые специалисты пытаются брать за проведение ТКМП без обследований и необходимой медицинской квалификации.

Продолжительность курса зависит от возраста ребенка: сколько лет, столько и сеансов  $\pm 1$  (в 3–4 года этот курс состоит из 2–5 сеансов, в 5–6 лет — из 4–7 сеансов). Повторяемость курсов зависит от диагноза и возраста: чем младше ребёнок и чем «легче» проблема, тем меньше курсов (при общем недоразвитии речи второго-третьего уровня ребёнку показано 2–3 курса, которые он проходит до момента поступления в массовую школу; при задержке психического развития — 2–3 курса в год, и в школу он может попасть не только в массовую, но и коррекционную).

При благополучном сценарии результаты лечения обычно видны по ходу курса, то есть в течение двух-трёх месяцев, положительный эффект развивается и далее и сохраняется без угасания всю оставшуюся жизнь. Это — особенность ТКМП: данное воздействие вызывает изменения на уровне структур клетки, способствует формированию новых связей взамен повреждённых или неэффективных. Систематические курсы ТКМП необходимы в тех случаях, когда повреждённый мозг ребёнка не в состоянии «залатать дырки» своими силами.

Какие положительные сдвиги можно наблюдать ещё во время проведения курса ТКМП?

- Рост познавательной активности ребёнка, обычно пассивного («стал смотреть в окно», «начал обращать внимание на мультики, задерживаться около телевизора», «стал сам носить книжки, чтобы читали», забрасывает вопросами «кто, что, зачем и почему?»).

- Увеличение общей активности, освоение новых видов двигательной

видов деятельности (игра в мяч, езда на велосипеде, плавание в бассейне), повышение координации движений; мелкой моторики. Повышается концентрация внимания и усидчивость в учебном процессе.

- Активное освоение речи — активно пополняется активный и пассивный словарь, улучшается грамматический строй речи, появляется потребность в общении со сверстниками и взрослыми.

- В эмоциональной сфере — оживление мимики, повышение настроения, ребёнок учится идентифицировать эмоциональное состояние других людей. У него проявляется самостоятельность и инициатива, снижается агрессивность, в играх усложняется сюжет. У младших школьников повышается скорость выполнения школьных работ, чтения, качества письма.

- У детей с грубым отставанием в развитии отмечаются изменения в сфере бытовых, гигиенических навыков (самообслуживания). Например, переход от жидкой пищи к твёрдой, от рожка для питья — к чашке, расширение предпочтений в еде, ребёнок начинал пользоваться горшком.

Дорогу осилит идущий, не надо раньше времени огорчаться, что ребёнок не такой, как все. Возможности детского мозга огромны (хотя и не безграничны). Если проблема уже обозначилась и мешает двигаться вперёд вместе со всеми, не надо прятать голову в песок («Поищу другого доктора, который скажет, что у нас все хорошо!»). Дети — как пластилин: пока он мягкий, его можно лепить, когда он застынет, его придётся долго разминать, прежде чем удастся придать желаемую форму. У нас появились пациенты старшего возраста — 16–18 лет, у которых положительные сдвиги начинают заявлять о себе через месяц-два после лечения. Детский мозг охотно откликается на вовремя предложенную помощь, и ростки новых перемен не замедлят о себе заявить!

**Надежда КОЖУШКО,**  
кандидат медицинских наук,  
Институт мозга (Петербург)

# ОРЗ: главное не перелечить

Что обычно прописывают при простуде?

**Жаропонижающие, средства от кашля, боли в горле, капли в нос, противогистаминные препараты, разные иммуномодуляторы и гомеопатические средства. Есть ли смысл в такой массивной терапии? Разобраться нам поможет кандидат медицинских наук Юлия ГОРИНОВА.**

## ■ Антибиотики

Многие дети, заболевшие ОРВИ, получают антибиотики — то ли потому, что родители верят в их эффективность при вирусных инфекциях, то ли потому, что педиатр не в состоянии с уверенностью исключить бактериальную инфекцию.

Становление иммунной системы у ребёнка происходит в значительной степени под влиянием условно патогенной микробной флоры. Подавление ее антибиотиками при каждом ОРЗ может способствовать замедлению созревания иммунного ответа.

Многочисленными исследованиями доказано, что раннее применение антибиотиков вдвое повышает относительный риск развития бронхиальной астмы. Кроме того, бесконтрольное использование антибиотиков приводит к росту устойчивости циркулирующих среди населения пневмококков, что делает неэффективными многие антибиотики.

Нет повода прописывать антибиотики при остро возникшей лихорадке, лёгком воспалении слизистых оболочек носа, глотки, гортани — при условии, что нет тонзиллита и изменений в лёгких (это легко можно исключить при осмотре). Подозревать наличие бактериальной инфекции и назначать антибиотики следует только при выявлении отита.

Не следует сразу назначать антибиотики и при выявлении острого тонзиллита. В раннем возрасте тонзиллит вызывается вирусами, и антибиотики на его течение влияния не оказывают. Применение антибиотиков оправдано только при стрептококковом тонзиллите.

Антибиотики не влияют на течение ларингита и крупа, обычно сопровождающихся сужением просвета гортани. Стеноз гортани в этом

случае можно быстро устранить введением гормонов.

Основную массу поражений нижних дыхательных путей составляют вирусные бронхиты. В первые два года жизни они протекают обычно как обструктивный бронхит. Многочисленные исследования показали безосновательность антибактериального лечения бронхитов как у взрослых, так и у детей. Диагноз «пневмония» ставят при достаточно отчётливых признаках или при их отсутствии, по стойкости лихорадки и одышки. Тогда же назначают антибиотик. Однако следует подтвердить диагноз рентгенологически.

## ■ Жаропонижающие

Родителям заболевшего ребёнка хочется как можно скорее помочь ему и в первую очередь снизить температуру. К подавлению лихорадки при инфекциях надо относиться осторожно. Меры по сбиванию температуры снижают дискомфорт больного малыша, подавляют болезненные ощущения, сопровождающие лихорадку. Однако высокая температура снижает способность к размножению многих микроорганизмов, стимулирует более зрелый иммунный ответ. Это важно для грудных детей, поскольку иммунная система в этом возрасте только созревает. Широкое применение жаропонижающих в наше время имеет связь как с частотой ОРВИ у детей, так и с тенденцией к росту аллергии.

Бесконтрольное применение жаропонижающих, особенно «курсовое», а не разовое, создает иллюзию благополучия и затрудняет точную диагностику заболевания, приводит к запоздалому назначению средств, направленных на борьбу с возбудителями болезни. При большинстве «простудных» инфекций температу-

ра держится всего 2–3 дня, тогда как при бактериальных инфекциях (например, при отите или пневмонии) — 3–4 дня и более, являясь важным сигналом, заставляющим подумать об антибиотиках. Поэтому следует иметь достаточные основания, чтобы снижать температуру, и ни в коем случае не стремиться предотвратить ее повторное повышение.

Лихорадка не является абсолютным показанием для снижения температуры, а в тех случаях, когда это показано, не нужно обязательно снижать её до нормальной. У большинства детей бывает достаточно понизить температуру тела на 1–1,5 °С, чтобы самочувствие ребёнка улучшилось. Показаниями к снижению температуры в основном являются:

- у ранее здоровых детей в возрасте старше 3 месяцев температура тела выше 39,0–39,5 °С и/или наличие мышечной или головной боли;
- у детей до 3 месяцев жизни — температура тела более 38–39,5 °С;
- у детей с заболеваниями сердца, легких, ЦНС — температура тела выше 38,5 °С;
- шок, судороги, потеря сознания на фоне температуры выше 38,0 °С.

Важно обеспечить ребёнку достаточное количество жидкости, раскрыть, обтереть водой комнатной температуры. Если температура не превышает указанные выше цифры, жаропонижающие давать не следует, если есть показания — дать 1 дозу парацетамола (15 мг/кг) или ибупрофена (5–7 мг/кг), что обычно снижает температуру на 1–1,5 °С и улучшает самочувствие ребёнка. Повторную дозу жаропонижающего следует дать, если температура вновь поднимется до указанного уровня. Такая тактика не исказит температурной кривой и позволит вовремя заподозрить бактериальную инфекцию. Следует помнить, что жаропонижающие не сокращают (а скорее удлиняют) лихорадочный период.

Детям с бактериальной инфекцией жаропонижающие лучше не давать, чтобы можно было оценить эффект антибиотика.





### ■ Если у малыша кашель

Из многих видов кашля при ОРЗ чаще всего возникает лающий, сухой (в начале ларингита, трахеобронхита), при бронхите кашель быстро становится влажным с большим количеством мокроты. Чаще кашель при ОРЗ связан с затеканием слизи в гортань из носоглотки и не сопровождается хрипами в лёгких. Подавлять кашель противокашлевыми средствами следует только при сухом, навязчивом, болезненном кашле, подавлять влажный кашель вредно и опасно. У детей с влажным кашлем речь должна идти не о его подавлении, а о повышении его продуктивности. Важно знать, что кашель — защитная реакция организма. Он очищает дыхательные пути от инородных тел, избытка мокроты, патогенных бактерий и токсических веществ.

Опыт показывает, что популярные отхаркивающие средства — микстуры с солями аммония, бензойной кислоты (в т. ч. с алтейным корнем, солодкой), грудные сборы, эвкалипт, чабрец и многие патентованные средства малоэффективны, как и растирания с эфирными маслами.

Для лечения любого кашля у детей до 2 лет, когда мокроты немного, она негнойная, можно рекомендовать препарат Амбробене, который действует на все основные этапы развития кашля — разжижает мокроту, облегчает откашливание, способствует выведению мокроты из дыхательных путей. Он облегчает проникновение антибиотиков в очаги инфекции, усиливает местный иммунитет в бронхах.

Амбробене выпускается в различных лекарственных формах — сироп, раствор для приёма внутрь и ингаляций, капсулы-ретард (1 приём в день), таблетки, раствор для инъекций и т. д. Сироп и раствор для приёма внутрь и ингаляций можно использовать даже у самых маленьких детей: он не даёт побочных реакций — аллергии, нарушений функций кишечника. Препарат не оказывает отрицательного воздействия на ребёнка и во время беременности (втором-третьем триместре). Жидкие формы Амбробене не содержат алкоголь и сахар, красители и консерванты. Поэтому каждый пациент может выбрать удобную для него лекарственную форму, а врач — оптимальную для лечения конкретного пациента.

### ■ Боль в горле

Она обычно связана с воспалением слизистой глотки, гортани и миндалин. Воспаление вызывает резкое неприятное ощущение при глотании, голос часто становится хриплым, а иногда и вообще пропадает на некоторое время.

#### Что делать?

Желательно как можно меньше говорить. В ряде случаев помогают домашние средства — молоко с мёдом, чай с вареньем, тёплое питьё смягчает заднюю стенку горла. Можно полоскать горло тёплой подсоленной водой. Однако чаще возникает необходимость в направленной противомикробной терапии.

Большинство антисептических препаратов, которые используются при воспалении глотки, устраняют только отдельные симптомы: уменьшают отёк, покраснение и воспаление, не влияя при этом на саму причину. Для достижения бактериостатического эффекта необходима высокая концентрация действующего вещества в полости рта, поддерживаемая частыми приёмами препарата в течение дня. При ненадлежащем приёме средств от боли в горле есть вероятность «заглушить», но не вылечить инфекцию, что может привести к повторному заболеванию, особенно часто рецидивы встречаются у детей.

Поэтому для устранения причины заболевания, предотвращения осложнений и рецидивов необходимо подобрать маленькому пациенту комбинированное лечение, которое позволит воздействовать на все группы возбудителей инфекции и обеспечит полноценное выздоровление ребёнка.

Учёными для лечения воспалительных заболеваний горла и полости рта разработаны комбинированные препараты с высоким профилем безопасности: «Граммидин Нео», в состав которого входят противомикробное средство грамицидин С и антисептик цетилпиридиния хлорид, и «Граммидин Нео с анестетиком», который снимает сильные болевые ощущения. Препараты показаны детям с 4 лет.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ**



противовоспалительным, противоотёчным и антиаллергическим эффектами.

Квикс® выпускается в виде спрея, благодаря чему можно проводить «душ» всей полости носа, увлажняя и очищая её. Океаническая вода распыляется в виде мельчайших капелек, которые достигают даже труднодоступных мест носовой полости.

Спрей Квикс® содержит раствор с повышенной, по сравнению со слизистой носа, концентрацией соли. Поэтому при попадании раствора в полость носа возникает так называемый осмотический эффект, вследствие которого избыточная жидкость из отекавшей слизистой носа «вытягивается», уменьшая отёк и нормализуя дыхание. Использование спрея Квикс® в составе комплексного лечения насморка при ОРВИ позволяет сократить или исключить вовсе применение сосудосуживающих препаратов, которые имеют ряд побочных эффектов и противопоказаний. Квикс® имеет высокий профиль безопасности, может применяться длительно без ограничений, в том числе у детей в возрасте от 3 месяцев, у женщин в период беременности и лактации.

## ■ Насморк

Сопровождает практически любую ОРВИ, причем у детей он зачастую держится длительно. С одной стороны, выделения из носа – защитный механизм, позволяющий очистить слизистую от бактерий и вирусов. С другой стороны, насморк причиняет ребёнку массу неприятностей: заложенность носа, снижение обоняния, затруднённое дыхание. Ребёнок плохо спит, капризничает, не может нормально принимать пищу. Если не начать лечение вовремя, воспаление слизистой оболочки носа может распространиться и на другие отделы дыхательных путей, придаточные пазухи, носослёзный канал, слуховую трубу, барабанную полость.

### Что делать?

Прежде всего, научите своего ребёнка правильно высмаркиваться. Сначала необходимо освободить от слизи одну половину

носа, затем другую. Если ребёнок или взрослый сморкаются неправильно, то высок риск развития отита.

Следующий этап - выбор средства от насморка. При насморке специалисты рекомендуют сочетание орошений носа солевыми растворами с последующим применением сосудосуживающих препаратов.

В остром периоде, при обильном отделяемом, сосудосуживающие капли восстанавливают носовое дыхание. Но позже, при сгущении слизи, их эффект снижается. Практика показывает, что существенно улучшает носовое дыхание сочетание орошений носа солевыми растворами с последующим применением сосудосуживающих препаратов.

Для этой цели хорошо зарекомендовало себя назальное средство Квикс®, созданное на основе воды Атлантического океана, которая обладает, за счет своего состава,



РУ ФСЗ 2008/03304 от 30.07.10

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ**



Диарея, изжога, вздутие?  
Со Сметкой об этом  
забудете!



На правах рекламы

Курс лечения  
3–7 дней

РУ П №015155/01 от 13.04.2009

## ■ Нарушение стула при ОРВИ

Один из наиболее частых проявлений вирусной инфекции — расстройство стула. Причин несколько: прежде всего, это непосредственное воздействие вируса (например, ротавируса) на кишечник. Ещё одна причина — интоксикация, вызванная влиянием вируса на нервную систему и, как следствие — нарушение моторики кишечника. И, наконец, необоснованное применение антибиотиков при ОРВИ. Нарушенная в результате такой атаки микрофлора начинает «мстить», что приводит к диарее.

Лечение энтеросорбентами в комплексе с дополнительным введением жидкости — один из самых простых и в то же время эффективных методов. Однако не все энтеросорбенты обладают одинаковой эффективностью.

Например, Сметка® — препарат природного происхождения, с мощными адсорбционными свойствами. Сметка® выводит патогенные вирусы, бактерии, их токсины, желчные кислоты, кишечные газы. Обваляивая слизистую оболочку кишечника защищает её и способствует восстановлению.

Необходимым условием эффективности Сметки является назначение её как можно в более ранние сроки болезни. Использование препарата с первых часов заболевания значительно улучшает исход болезни, оказывает «обрывающее» действие на течение диареи, способствует восстановлению нормальной микрофлоры кишечника.

Сметка® открыла широкие возможности для своевременного и эффективного лечения, в том числе у детей раннего возраста.

Для получения результата при использовании Сметки надо соблюдать «правило трёх»: принимать её не менее трёх раз в день в дозировке, соответствующей возрасту, и не менее трёх дней подряд. В случае острой диареи дозировку можно удвоить. Сметка® обладает приятным ароматом и её можно смешивать с кашей или фруктовым пюре. Сметка® входит в перечень препаратов, отпускаемых по льготным рецептам (бесплатно отпускается детям до трёх лет).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.

# Кишечные колики

Практически всем родителям новорождённых знакома такая картина: во время кормления или вскоре после него малыш вдруг поджимает ножки к животу, резко краснеет и начинает кричать. Это — кишечные колики.

Причиной приступообразных болей в животе у младенцев являются нарушения двигательной функции кишечника и повышенное газообразование. Существует определённая закономерность в проявлении колик — правило «трёх»: начинаются в первые три недели жизни; длятся около трёх часов в день; продолжаются до трёх месяцев.

**Как помочь?** Родители, как правило, стараются сами справиться с этой неприятностью: кладут на животик малыша тёплую пелёнку, используют газоотводную трубочку, ветрогонные травы, а порой полностью изнурённый болью ребёнок засыпает сам. Современные исследования учёных показали эффективность живых кислотолюбивых бактерий — *Lactobacillus reuteri* *Protectis*, содержащихся в пробиотике «Рела Лайф». Эти бактерии расщепляют избыточную лактозу, способствуют нормализации микрофлоры кишечника, оказывают влияние на моторику кишечника. Благодаря этому они помогают новорождённому при кишечных коликах. К концу второй недели приёма у 98% детей с коликами длительность плача снижается в 2 раза\*. Ребёнок плачет меньше, мама спокойна!

«РЕЛА ЛАЙФ» выпускается в виде капель для младенцев и принимается один раз в день в течение всего периода колик.

\*Savino et al. Журнал Pediatrics 2010;126:526- 533



## ВНИМАНИЕ! ВИКТОРИНА

Правильно ответившие на вопросы получат подарок для своего малыша — замечательного плюшевого мишку! Подробности на [www.verman.ru](http://www.verman.ru)

На правах рекламы

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



бавления к меньшему или сокращения большего.

- Простейший звуковой анализ. Предложите ребёнку называть количество звуков в произносимых вами словах: дом, мыло, труба, дятел, треск. Предложите прохлопать количество слогов в словах — мама, машина, музей, картина. Кроме того, неплохо, если малыш умеет определять ударный слог в слове, отличать гласный от согласного. Обо всем остальном: твёрдость-мягкость, глухость-звонкость согласных звуков, их парность, йотированные гласные — позвольте рассказать учителю.

- Знание букв и умение читать по слогам очень похвально. Но ничего страшного не случится, если к 1 сентября ребёнок плохо с этим справляется. Поверьте, если он нормально развивается, то очень быстро нагонит одноклассников и к концу первого класса ничем не будет отличаться от них. Если дошкольник умеет читать, обратите особое внимание на понимание им текста. Это главная беда юных читателей.

- Умение печатать буквы. Обычно дошколята сначала учатся печатать буквы, а уже потом начинают читать. А вот учить малыша писать письменными буквами совсем ни к чему. Дайте руке окрепнуть.

- Ребёнок должен знать на отлично своё имя и фамилию, дату рождения, адрес, имена и отчества родителей, иметь элементарные представления об окружающем мире: о живой и неживой природе, природных явлениях, временах года, транспорте, спорте, профессиях, о правилах поведения в общественных местах, безопасного поведения на улице.

Как видите, ничего страшного. Эти знания и даже гораздо больше дети вполне успешно приобретают в самом обычном детском саду.

### ■ Нужный психологический настрой

Прежде всего, обратите внимание на то, как общается ваш ребёнок с ровесниками и со взрослыми людьми.

# К школе ГОТОВ



Достаточно ли быстро мой ребёнок считает? Бегло ли читает? К сожалению, атмосферу в большинстве семей, где есть будущие первоклассники, спокойной не назовёшь. Что же должен уметь ребёнок шести-семи лет?

**Д**айте успокоимся и разберёмся. Мы намеренно не будем рассматривать случай поступления в суперпрестижную гимназию или лицей. Поговорим о том, что близко большинству — об обычной государственной школе.

### ■ Всё просто

Разберём несколько аспектов готовности ребёнка к школе. Во-первых, это знания, умения и навыки. Любой здоровый ребёнок приобретает их в детском саду и в процес-

се общения со взрослыми родственниками.

- Счёт в пределах десяти. Важно не механическое называние чисел, а способность соотнести число с реальным количеством. Проверить, есть ли это умение у ребёнка, очень просто. Положите перед ним несколько карандашей, пусть он посчитает их и покажет нужную карточку. Поиграйте в игру наоборот — выложите карточку и предложите положить рядом нужное число карандашей.

- Умение сравнивать количество предметов, уравнивать их путём до-



С готовностью ли он идёт на контакты? Пытается ли перенимать какие-то навыки у своих товарищей? Готов ли учиться у взрослых? Наконец, может ли управлять своим поведением? В школьной жизни это очень важное умение. Первокласснику приходится выполнять иногда неинтересную работу, да ещё и соблюдая некоторые ограничения. Для будущего школьника чрезвычайно важно уметь играть в игры по правилам. На протяжении дошкольного детства у него должна быть возможность играть с ровесниками, ведь именно в играх закладывается произвольность поведения, умение владеть собой.

Не меньшую важность для успешного старта в школе представляют уровень развития памяти (учите стихи!), мелкой и крупной моторики (пластилин и ножницы — незаменимые помощники), умение концентрировать внимание, строить логические связи.

Особо хотелось бы выделить проблему развития речи. К сожалению, поколение детей, «вынянченных»

телевизором и компьютером, не умеет говорить. Обязательно читайте ребёнку каждый день книги, обсуждайте прочитанное и увиденное, предлагайте домыслить, сочинить свой конец истории. Задавайте ребёнку вопросы и слушайте его ответы, пусть даже самые невероятные. Исправляйте неправильные речевые конструкции, но мягко и ненавязчиво. Если у шестилетнего ребёнка сохраняются проблемы со звукопроизношением, необходима консультация логопеда.

## ■ О самом главном

Готовые к школе дети — здоровые дети. Спорт должен войти в жизнь ребёнка ещё до школы. Представьте себе, какое количество времени ему придется проводить в статичных позах, часто при плохом освещении, в замкнутом пространстве! Здорово, если вы всей семьёй будете ежедневно совершать активные прогулки, кататься на велосипедах, лыжах, коньках, плавать. Однако спортивная секция даст кое-что ещё — умение преодолевать себя в трудных си-

туациях, дисциплинированность, способность планировать своё время. Замечено, что и учатся такие дети лучше, на домашние задания у них уходит меньше времени, они с большей готовностью соблюдают режим дня. Безусловно, есть ребята, которым противопоказаны физические нагрузки в большом объёме. Им на помощь придет ЛФК.

Если у ребёнка есть проблемы со здоровьем, старайтесь их решить до школы. Не планируйте, если это возможно, на первый класс операции, длительное санаторное лечение. Если заболевание не позволяет учиться в массовой школе, лучше подыскать спецшколу. Для детей, не имеющих возможности посещать школьные занятия, существуют альтернатива — надомное обучение. Оформление надомного обучения требует времени, так что озаботиться этим нужно заранее. Выясните у директора школы, какие документы и когда вы должны предоставить.

**Ольга МИХАЙЛОВА,**  
педагог



**Д**ети, которые отличаются хорошей концентрацией внимания, быстрее овладевают навыками учёбы в школе. Таковы результаты исследования, проведенного канадскими учёными. Они оценили степень концентрации внимания более чем у 1000 воспитанников детских садов Монреаля. Повторное обследование было проведено спустя несколько лет, когда

испытуемые учились в 1–6 классах. Дети, получившие высокие баллы при обследовании в детском саду, в школе демонстрировали умение работать как самостоятельно, так и в сотрудничестве с одноклассниками, следовать правилам и инструкциям. Исследователи отметили у них высокий уровень самоконтроля и уверенность в себе. Учёные предполагают, что продуктивное поведение в школе оборачивается успешной адаптацией к взрослой жизни, а дефицит внимания в детском возрасте приводит в дальнейшем к исключению из вузов, безработице и пагубным зависимостям.

*Результаты исследования опубликованы в Journal of Abnormal Child Psychology.*

**Н**аличие или отсутствие приятельских отношений со сверстниками в детском саду — обстоятельство для будущего принципиальное. Дружба в

столь раннем возрасте помогает избавиться от многих поведенческих проблем в будущем, развивает социальные навыки. Учёные университета штата Иллинойс (США) протестировали группу детей школьного возраста. Родители испытуемых представили исследователям данные, имели ли их дети друзей в детском саду или хотя бы одного приятеля, насколько крепка оказалась эта дружба. Также в исследовании приняли участие учителя, которые предоставили информацию о поведенческих проблемах своих учеников. Версия учёных подтвердилась. Дети, имевшие настоящих друзей в детском саду, в школьном возрасте оказались менее склонными к конфликтам, к враждебности и агрессивности.

*Данные исследования опубликованы в журнале «Infant and Child Development»*

*Подготовила Виктория Терентьева*

# Не так всё просто

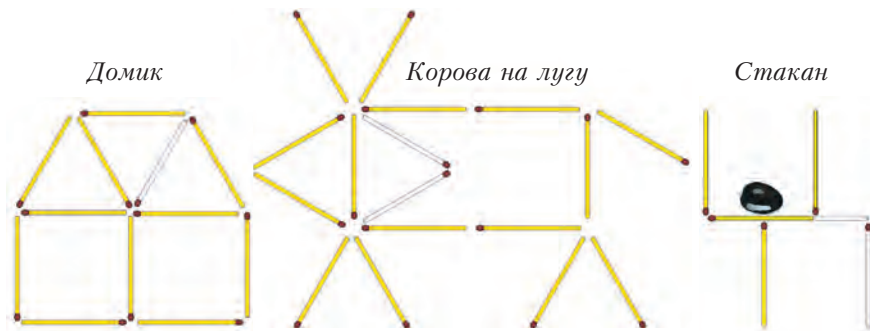
Учёные свидетельствуют: уровень психологической готовности к школе напрямую зависит от творческого воображения. Как оценить, насколько оно развито у ребёнка? Для этого есть специальные тесты.

## «Перестановка спички»

(Автор — Т.В.Чередникова, модификация — В.Т.Кудрявцева)

В основе теста — один из многочисленных видов игр-головоломок со спичками. Сложите из спичек изображение дома, коровы, стакана с вырезанной из бумаги ягоды.

Как перестановкой только одной спички: повернуть дом другой стороной; перестановкой только двух спичек сделать так, чтобы корова смотрела в другую сторону, а ягода оказалась вне стакана?



Оценка результата:

Отсутствие решения — **0 баллов**.

Для решения задачи ребёнок производит три-четыре (и более) предварительные «ручные» пробы — **1 балл**.

Ребёнок производит одну-две предварительные пробы — **2 балла**.

Задача решается «в уме» сходу — **3 балла** (максимальная оценка).

## «Девочка или мальчик?»

(Автор — К.Дункер, модификация — В.Т.Кудрявцева)

Расскажите ребёнку следующую историю: В одном городке жил мальчик, который очень любил всех разыгрывать. Один раз он переоделся девочкой: надел на себя платье, повязал платок и в таком виде стал разгуливать по городку. Но у всех, с кем бы он ни встречался, возникло подозрение: не мальчик ли это? Как это могли бы проверить продавщица в магазине игрушек, дети, играющие во дворе, учитель в школе, мама мальчика?

Отсутствие ответа — **0 баллов**.

Ответ «внимательнее посмотреть», «снять платок» — **1 балл**.

Максимальную оценку (**2 балла**) заслуживает ответ, при котором ребёнок моделирует условия, позволяющие раскрыть обман мальчика: «продавщица предлагает мальчику быстро раздеть и одеть куклу, дети — сыграть в какую-нибудь игру девочек, учитель — сесть и позаниматься за столом у окна, через которое видно, как другие ребята играют в футбол, мама — помочь приготовить обед или помыть посуду».

## «День рождения гномика»

(Авторы — В.Т.Кудрявцев, Г.К.Уразалиева)

Материал: верёвочка, маленький игрушечный самолётик, платочек, кусочек пластилина, небольшая трубочка, мыльница с мылом. Перед ребёнком на столе в случайном порядке разложены вышеперечисленные предметы. Расскажите ребёнку сказочную историю: В одной комнате жили два весёлых гномика. Но один из гномиков жил внизу, на полу, а другой — наверху, на самой дальней полке книжного шкафа. Поэтому когда гномики беседовали, им приходилось громко-громко кричать, чтобы услышать друг друга. Однажды у того гномика, что жил наверху, случился день рождения, и он решил пригласить на праздник своего друга. Вот только как попасть с пола на полку, чтобы успеть на праздник? И тут он увидел добрую фею, которая дала ему несколько вещей, которыми он мог пользоваться по своему усмотрению. Не все вещи могли помочь гномику, а лишь те из них, которые — волшебные. Попробуй сам выбрать такие волшебные вещи».

**1 балл** — малыш останавливает выбор на верёвочке, чтобы гномик смог затем подняться по ней, как по ка-

нату, или самолёттик. Испытуемый, таким образом, использует предметы в готовом виде, механически переносит их свойства в новую ситуацию, не выходя за рамки простого выбора.

**2 балла** — ребёнок предлагает выбрать платочек, усматривая в нём внешнюю аналогию с ковром-самолётом.

**3 балла** — из наличных предметов отбираются кусок пластилина, чтобы из пластилина сделать «ступеньки», или трубочка и мыльница с мылом, чтобы надуть мыльный пузырь и использовать его как «воздушный шар». Ребёнок, таким образом, творчески преобразует наличные предметы.

Дети, набирающие максимальный балл в подобных приведенных тестах, смело экспериментируют с заданными альтернативами, способны находить универсальные способы решения поставленных перед ними задач. Высокие результаты, систематически получаемые ими в подобных заданиях, позволяют с известной долей вероятности прогнозировать у ребёнка успешное овладение школьной программой в начальной школе.

**Владимир КУДРЯВЦЕВ,**

доктор психологических наук, профессор



## Наша афиша

1 марта в арт-центре «Ветошный» открывается экспозиция «Гений да Винчи». Группа итальянских экспертов на протяжении десяти лет занималась изучением технических задумок Леонардо да Винчи. По расшифрованным чертежам были воссозданы модели автомобиля, подводной лодки, танка, пулемёта, видеокамеры, акваланга, вертолёт — это всего лишь несколько примеров изобретений да Винчи, свидетельствующих о том, насколько он опережал своё время.

Галерея «Глаз» до 15 марта показывает проект молодого фотографа Ивана Михайлова «Детские площадки». «В детстве я, как и многие мальчишки, мечтал стать космонавтом. Во дворе у нас стояла горка в форме ракеты. По ночам я залазил на неё, смотрел на звезды и представлял себе далекие космические путешествия. Прошло время. Ракеты на детских площадках постепенно превращаются в груды ржавеющего железа. Для меня это своего рода ностальгическая история. Мне бы хотелось сохранить этот кусочек истории и связанные с ним воспоминания» — так описывает автор идею своей фотовыставки.

В залах ГМП в Денежном переулке до 30 марта открыта выставка «Пути-дороги Татьяны Мавриной». Эту художницу называют «самой русской из всех художников». Ее неповторимый стиль легко узнаваем. Вы наверняка встречали её красочные иллюстрации к сказкам А.С. Пушкина. Экспозиция представляет около

200 единиц живописи, графики, предметов прикладного искусства, в том числе работы в стиле Пабло Пикассо и Анри Матисса, знаменитые «нюшки» (обнажённая натура).

Государственный Биологический музей К.А. Тимирязева приглашает на выставку Евгения Антоненкова «Мир сказки. Мастерство художника», которая будет работать весь март. Герои его картин знакомы и удивительны одновременно. Сколько мы уже видели Алис на своём веку, а такую Алису никогда. Сколько мы видели Репок, а такой вы будете радоваться и удивляться.

В дни весенних каникул на ВВЦ пройдёт интерактивная выставка детского досуга и активного отдыха «Спортлэнд». Гости смогут познакомиться с последними разработками в досугово-спортивной отрасли и принять участие в развлекательных, спортивных, творческих викторинах и соревнованиях.

В марте музей занимательных наук «Экспериментариум» отмечает свой первый день рождения. Это пока единственный в России научно-развлекательный центр, созданный для изучения законов науки и явлений окружающего мира. Он даёт возможность принять участие в экспериментах, опытах и других познавательных действиях.

**Марина САВАТЕЕВА,**  
экскурсовод

## По расписанию

*У моего сына проблемы со стулом. Сначала пытались справиться домашними средствами. Они не помогли, и пришлось обратиться к врачу. Он поставил диагноз «хронический запор». Насколько это серьёзно и можно ли его вылечить?*

*Е. Новожилова, Москва*

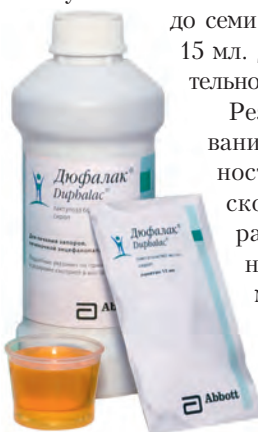
Диагноз «хронический запор» (от лат. *constipatio* — скопление) врач ставит в том случае, если у пациента отмечается редкий, плотный стул. У большинства детей речь может идти о запоре при задержке стула более чем на 36 часов. При постановке диагноза важны такие симптомы, как боль и длительное натуживание при дефекации.

Лечение запоров является комплексным и рассматривается только как дополнение к общегигиеническим нормам поведения и правильному питанию. То есть, медикаментозная терапия должна быть вспомогательным компонентом терапевтических мероприятий. Первым этапом в лечении запоров является нормализация режима дня и дефекации. Следующий этап — коррекция пищевого рациона. Питание должно быть дробное с включением продуктов, усиливающих моторную функцию толстой кишки.

Одним из наиболее эффективных препаратов для лечения запоров является Дюфалак. Это уникальное лекарственное средство, обладающее двойным действием — слабительным и пребиотическим, т.е. способствует росту полезной микрофлоры в кишечнике. Это обеспечивается лактулозой, которая является основным действующим веществом препарата Дюфалак. При приеме Дюфалака не только нормализуется ритм работы кишечника, но и восстанавливается баланс кишечной микрофлоры.

Сточная слабительная доза препарата для детей от года до семи лет — 5–10 мл, старше семи лет — 15 мл. Дюфалак можно принимать так длительно, как это необходимо.

Результаты многочисленных исследований убедительно доказали эффективность Дюфалака в лечении хронического запора у детей. Препарат характеризуется высокой безопасностью: его можно назначать беременным женщинам и маленьким детям с рождения. При приёме препарата его можно смешивать с водой или соком.

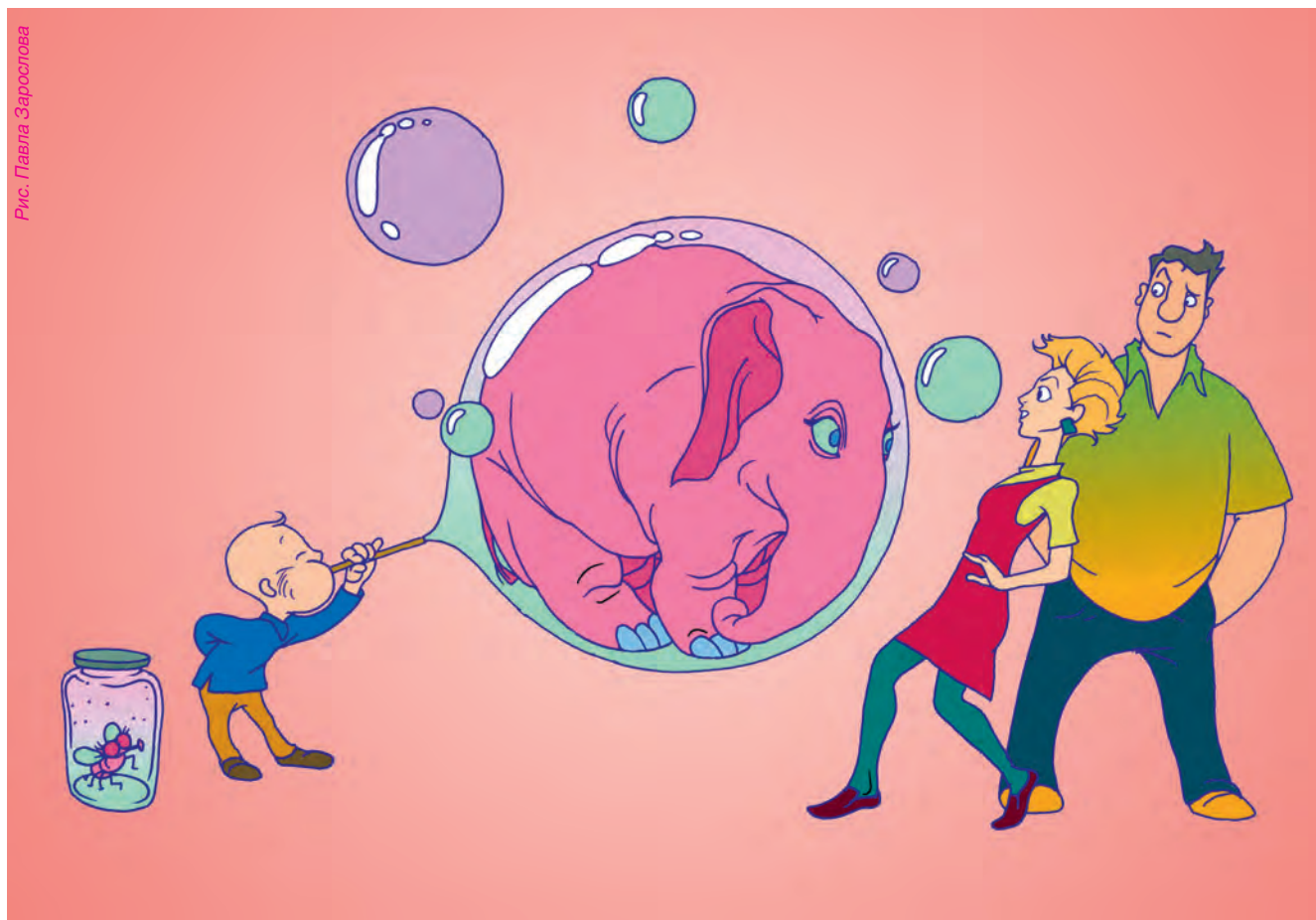


Рег. уд. П № 011717/02  
На правах рекламы

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

# Маленький врунишка

Рис. Павла Зарослова



## или большой фантазёр?

Впервые уличив собственного ребёнка в откровенной лжи, мы совершенно не понимаем, как реагировать на происшедшее, где-то в глубине начинает закипать обида и чувство, что нас предали. И рушится главное в детско-родительских отношениях – доверие.

**Д**оверие – основа любых отношений, а уж близкие, семейные взаимосвязи строить без доверия совсем невозможно. И прежде чем карать врунишку, стоит попробовать справиться с собственными чувствами и разобраться с потенциальными причинами вранья. Не стоит винить себя («избаловали, неправильно воспитываем, плохо контролируем») или

воспринимать ребёнка как безнадежно аморальную личность. Врут, начиная с определенного возраста, все дети. Мало того, врут все взрослые. Если хотите, ложь – показатель взросления ребёнка – он уже в состоянии прогнозировать последствия поступка и реакцию окружающих. Кроме того, обман свидетельствует о способности детей разбираться в том, что хорошо и что

плохо. Если малыш вас обманывает – он кое-что из моральных правил уже усвоил и не хочет расстраивать близких неблагоприятным поступком. Вообще, парадоксальным образом ложь как дурной поступок преследует благую цель – быть хорошим.

Первая и наиболее распространённая причина детского вранья – страх последствий, в том числе и для



собственной самооценки. Как только дети начинают прогнозировать события чуть дальше собственного носа, они пытаются эти последствия обернуть в свою пользу. Проступок очевиден, а ложь ещё может остаться нераскрытой. Как быть нам, взрослым? Заручиться доверием, исключить жестокие наказания, разговаривать с ним, объяснять, дать возможность исправить ситуацию. Ребёнок в значительной степени наказывает себя сам — страхом наказания, душевными терзаниями, мучительным ожиданием. Особенно важно снять запреты на проявления чувств. «Стыдно бояться, у нас в семье не было трусов», — даёт установку отец. И сыну приходится придумывать причину своего нежелания идти в неосвещённую комнату или боязни отвечать до доски.

Вторая причина детской лжи менее очевидна, но не менее распространена. Это желание привлечь внимание других людей. После каникул, выслушав истории всех приятелей о летнем отдыхе, ребёнок может почувствовать, что его рассказ о трёх месяцах, проведённых с бабушкой на даче, будет выглядеть бледно. Лучше рассказать о жарких странах, о встречах с необыкновенными животными. Потребность в социальном внимании и включённости в группу сверстников настолько сильна, что ради неё можно пойти и на обман. В этом случае важно подсказать ребёнку другие способы завоевать популярность среди сверстников.

Толкают детей на обман сами взрослые. «Скажи соседке, что меня нет дома», «Позвоню начальнику, что заболела, а то не успеваем купить всё к началу учебного года», «Не говори маме, что я заходил в магазин», — в этих и других подобных ситуациях родители позволяют себе «невинную» ложь для благих целей и тем самым показывают детям, как можно избежать неприятностей. Часто мотивы обмана у ребёнка самые положительные — никого не расстраивать или даже защитить близкого человека. А может быть, защитить свой личный мир, своё пространство от бесцеремонного вторже-

ния родителей, которые «видят сквозь стены» и «всегда знают, о чём думает ребёнок», а ещё лучше знают, «что для него хорошо».

Нередко взрослые считают ложью то, что на самом деле является фантазией. Живое воображение ребёнка подсказывает ему неожиданные развязки весьма обыкновенных историй. Так создаётся уникальное личное пространство, где с лихвой восполняется то, чего не хватает в обыденной жизни. Фантазии — здоровый ресурс развития ребёнка и нередко — возможность справиться с трудными ситуациями. Ни в коем случае нельзя обвинять маленького фантазёра во лжи. Фантазии всегда бескорыстны и приходят на помощь малышу тогда, когда он просто не помнит последовательности событий или не совсем понимает, чего от него требует взрослый.

Мышление детей, особенно дошкольников, несёт в себе черты магического, в этом возрасте фантазии воспринимаются как почти реальность, а потому и рассказывать о них можно так убедительно, что у взрослых создаётся ощущение — «врёт и не краснеет». За внешней оболочкой обмана могут крыться наивные попытки малыша сделать себя и мир лучше.

Обманывать ребёнка приходится и в том случае, если он чувствует, что не похож на того послушного мальчика или девочку, которым хотят видеть его родители. Несоответствие родительским ожиданиям может преодолеваться путем насилия над собственной индивидуальностью, или путём обмана — «смотрите, я такой, каким вы хотите меня видеть».

Частое вранье является сигналом того, что дитя не ощущает себя в безопасности, не испытывает к себе уважения. Провоцируют ложь и чрезмерное количество запретов, требования не по возрасту. Кстати, ложь нередко возникает вследствие угроз и отсроченных наказаний, когда родители по осени обещают ребёнка лишиться новогоднего подарка или зимой шантажируют его летним отдыхом.

А ещё врунишкой становишься тогда, когда чувствуешь себя ненужным, лишним в семейных отношениях: «Отойди, не мешай! Пойди, займись чем-нибудь. Отстань, сейчас некогда». Проступки ребёнка нарушают заведённый порядок в доме, и родительский гнев направляется на восстановление формально-приличного образа жизни. Что там на самом деле происходит в жизни ребёнка — не важно; главное, чтобы он не создавал проблем. Тогда ложь устраивает всех, вызывая иллюзию благополучия. А между тем, враньё требует не разбирательства, а поиска конструктивных возможностей удовлетворения познавательных, коммуникативных или эмоциональных потребностей ребёнка. Например, чтобы не вынуждать юного пиромана таскать спички из кухни и придумывать объяснения запаху гари в квартире, лучше снабдить его инструкцией безопасного взаимодействия с огнём и предоставить место для экспериментов. Но, увы, взрослым гораздо проще выстроить систему запретов и бессистемно, но эмоционально контролировать их соблюдение. Запутавшемуся обманщику лучше показать достойный выход из трудной ситуации, чем ловить его на несоответствиях и загонять в угол. Ведь известно, что нравственность вырастает не из чувства вины, а из чувства собственного достоинства. Враньё не должно оставаться незамеченным или безнаказанным, но если в семье нет доверительных отношений, оно может поселиться у вас навсегда.

И последнее. В детском вранье родителей очень сильно пугает не только моральная сторона вопроса, но потеря контроля над собственным ребёнком, которого, казалось, читаешь как раскрытую книгу, и вдруг — скрытые намерения. Потеря абсолютной власти и необходимость признать взросление дитя — вот что пугает в детской лжи. Открытым остается вопрос — хватит ли родителю смелости поступать честно?

**Татьяна АВДУЛОВА,**  
кандидат психологических наук



среди мам и бабушек такое стало редкостью.

Когда традиция прервана и прямой передачи межпоколенного опыта нет, родители в тот или иной момент оказываются в «нормативном» стрессе. Это состояние временное — при условии, что семья справится с трудностями, пути разрешения которых не заложены в детском опыте. Мы легко умеем то, что видели в детстве: например, варить борщ или варенье. Но если в нашей семье никогда не готовили, например, баранину, то нам будет непросто обучиться этому. Потребуется время, руководство, внутренние ресурсы и желание обучиться. И вот современная мамочка, решившись родить третьего малыша, чувствует, что делает «что-то не то», что-то нарушающее традицию. Если вы и ваш супруг с детства любили делать всё не как все — тогда это не вопрос и не проблема, а комфортное ощущение. Таких пар, как мы с вами понимаем, тоже совсем немного.

И потому возникает парадоксальное, но довольно часто встречающееся у родителей троих детей ощущение, что они выпадают из социальной нормы. Женщину это ощущение затрагивает сильнее — ведь это она чаще всего гуляет с детьми и ловит на себе не всегда одобрительные взгляды: «Так, родила. А как они у тебя одеты? Все ли чистые?» Нормальные вроде бы вопросы, но задаются они многодетным мамам с особым пристрастием. Увы, социальной поддержки, которая так влияет на женское самоощущение, многим российским женщинам явно не хватает. Очень приятно услышать в свой адрес по поводу количества детей — «Молодец!», и очень неприятно — «Понарожали». Я, например, знаю многодетных мамочек, которые просто опасаются ездить с детьми общественным транспортом — настолько остра реакция на их семью. Но также знаю и других мам, которые количеством малышек гордятся и профессионально отбивают «горячие мячи» от окружающих.

Самоощущение женщины зависит не столько от количества детей, сколько от качества отношений между су-

## Третий и далее

О самоощущении многодетной мамы — с какими трудностями она сталкивается и какие призы получает — рассказывает семейный психолог Екатерина БУРМИСТРОВА, мама девяти детей.

### ■ Как решиться на многодетность?

Многое зависит от истории семьи. Если у женщины мама и бабушка были многодетными, то и она, решаясь на многодетность, не делает ничего особенного — просто соблюдает традиции своей семьи. Но таких примеров на нашем постсоветском пространстве очень немно-

го. А чтобы оба супруга, папа и мама, выросли в многодетных семьях — это уж совсем «эксклюзив». Начавшийся после Великой отечественной войны спад рождаемости загнул почти каждую семью. Традиции многодетности повсеместно прервались на два-три поколения. И если наши прабабушки почти все были многодетными, то



пругами. Если извне, от родственников и широкого социального окружения поддержки ощущается недостаточно, то крайне важно, чтобы поддержку оказывал муж. Ведь это главный ресурс, «энергозапас» семьи. И если между мужем и женой есть согласие по поводу того, сколько же детей хорошо иметь их семье — за самооощущение женщины можно не тревожиться. Только нужно разговаривать, не стесняться обмениваться не только радостями, но и сомнениями, тем, что сложно, непросто, не получается. Важно, чтобы каждый из супругов не ушел со своими трудностями в свою скорлупу.

Пока дети маленькие, мама фактически пребывает безотлучно при них, что может приводить к депрессиям. Мощным ресурсом для поддержания жизненного тонуса многодетной мамы может стать работа или любимое дело, хобби. Но далеко не каждая профессия позволяет практиковать частичную занятость. Так вот, имеет смысл сделать так, чтобы у мамы была возможность сохранить квалификацию или найти занятие, может быть, отличное от того, что составляло базовое образование, но отвечало бы её нынешним интересам. Конечно, непросто менять коней на переправе, но если есть у семьи хотя бы минимальная возможность этот вопрос решить, сделайте это.

Если родители и более широкое социальное окружение женщину в её многодетности не поддерживают, значит надо искать единомышленников, друзей, тех, кто не осуждает и обладает похожим опытом. Мне кажется, что людям вообще очень полезно «дружить вокруг детей». И очень здорово, когда возникает у семьи (а не только у женщины) новый круг общения — семейные пары с детьми похожего возраста и, может быть, схожими взглядами на воспитание. Отлично, если бы у мужчин образовалось своё товарищество, в котором быть папой — почётно, а проводить время всей семьёй — нескучно. Общение нескольких семей, в которых по трое и больше детишек — просто кладёшь опыта, эмоций, радости. Замечательно,

когда есть кого позвать в гости на день рождения детей и кто не ужаснётся их количеству. Отлично, когда есть с кем поехать отдохнуть — чтобы у взрослых и детей была компания. Ведь вся индустрия досуга в нашей стране, к сожалению, рассчитана на людей неженатых. И это потенциальная проблема, которую стоит попытаться решить. Мобильные телефоны и Интернет — тоже неплохой источник поддержки, хоть с реальным общением и сопоставимы.

### ■ Дайте немного отдыха

Женщине полезно чувствовать себя красивой. Казалось бы, мелочь... Но восприятие собственной внешности крайне важно для «качества жизни». При условии, что семья не находится в обстоятельствах форс-мажора, стоит всеми силами противодействовать превращению многодетной мамы в эдакую «железную колхозницу». Положительное отношение к собственной внешности, одежде, ощущение уюта в доме часто и позволяет женщине сохранять чуткость, нежность, способность отдавать и заботиться.

Часто маме, у которой ещё не подросли помощники, хочется быть всем для всех. Но выполнить все просьбы, позаботиться о каждом на сто процентов невозможно. И это ощущаешь уже при рождении второго ребёнка. Но если детей — трое и больше, а хозяйка ещё не отказалась от нереалистичных ожиданий по отношению к самой себе — возможны нервные, психические, соматические срывы. На мой взгляд, одно из необходимых для мамы нескольких детей умений — определять остаток собственных сил и без крайней необходимости не задействовать резервы. Если вы, стараясь сделать как лучше, излишне перенапряжётесь, не выиграет никто. Возможности отдыха изыскивать нестыдно. Нигде не написано, что «хорошая и правильная» мать никогда не отдыхает.

Сформулируйте для себя, что с вами происходит, когда вы устаёте? Повышаете голос на детей? Или чувствуете вялость и апатию? Набор

признаков у каждого индивидуален. Какой бы прекрасной ни была жизнь в большом семействе, но нагрузки-то все же повышены. И это не на несколько дней, а на годы. Родительство — это не спринт, а марафонская дистанция. Это касается любого количества детей в семье. И потому нужно найти правильный для себя и своей семьи ритм. Поверьте, мягко снизить планку — весьма полезный жизненный навык. Совсем необязательно всё делать на твердую пятёрку.

### ■ Сугубо положительные моменты

Любовь — не только универсальный двигатель, но и анальгетик, позволяющий не чувствовать боли, усталости. Главное для самооощущения мамы нескольких детей — радоваться тому, что жизнь сложилась именно так, быть в мире с собой.

Семейная жизнь — лонгитюдный проект. Что у вас получилось — будет ясно лет через 20–30, когда дети не только подрастут, но и одолеют путь взросления. На одном из моих семинаров слушатель, молодой муж и отец, сказал слова, ставшие для меня афоризмом: «Когда становится трудно, я думаю о том, какой моя семья будет в день нашей бриллиантовой свадьбы». На мой взгляд — это прекрасный маяк.

Поскольку первенец — глобальный стресс, а второй ребёнок — событие по преодолению ревности, третий и последующие малыши приносят ощущение, что ты хорошо умеешь делать то, чем занимаешься, у тебя получается быть родителем. Нет уже полного растворения в родительской роли, времени и пространства становится больше — это подтверждают 95 процентов многодетных родителей.

Ощущение того, что ты состоялась, реализовалась как женщина — один из главных призов многодетных мам. Дети растут, и когда видишь сладко сопящие в подушку носы или челки, склонившиеся над книжкой или игрушками, понимаешь: всё правильно, именно этим и стоит в жизни заниматься.

## С праздником вас, дорогие женщины, с приходом весны!

Мы приготовили подарок – старинный рецепт ухода за лицом. Его применяли красавицы ещё в 18-м веке, и описан он во французских аптекарских книгах. Это – чистка лица кольцом, которое исполняет роль косметической ложечки. Необычным рецептом поделилась Ирина Фёдоровна УЛЬЯНОВА, наш косметолог-консультант.

**Д**ля процедуры понадобятся: салициловый спирт (1%) или спиртовой раствор борной кислоты (1%), упаковка марлевых стерильных салфеток, детская присыпка или тальк, золотое или серебряное кольцо без камня. Перед чисткой необходимо распарить кожу лица. Для этого в небольшую кастрюльку наливаем два стакана воды, добавляем три лавровых листа, 2–3 штуки гвоздики и кипятим 5 минут. Умываемся с мылом или гелем, вытираем лицо. Наклоняемся над паром на несколько минут, на голову можно накинуть небольшое махровое полотенце.

Затем садимся перед зеркалом, берём кольцо и аккуратно водим его краем по распаренной коже. Движения должны быть лёгкими и в то же время – с нажимом. Начать лучше с области носа и щёк, затем перейти на лоб и подбородок. После этого двумя стерильными салфетками обернуть указательные пальцы и слегка надавливающими движениями пройти по всем областям кожи лица. Тем самым мы проводим пилинг. Салфетки можно менять несколько раз. После чистки следует обработать кожу ватным тампоном, смоченным в спиртовом растворе.

Затем в небольшую чашку положить одну чайную ложку присыпки и развести двумя столовыми ложками тёплой кипячёной воды (можно использовать настой трав) до получения однородной массы.

Устройтесь поудобнее, так чтобы ноги были повыше, и нанесите эту маску на лицо. Смойте через 20 минут.

Процедуру можно проводить дома только при условии, что на коже нет угревой сыпи и гнойничков. При проблемной коже чистка осуществляется в косметическом кабинете специалистом-косметологом.

После умывания лицо необходимо ещё раз протереть спиртовым раствором. Ваша кожа сияет чистотой, поры сузились, вы выглядите великолепно.

Помните, что кремом можно пользоваться только на следующий день.



*Направления движений при чистке лица*

### ■ Зеленый чай замедляет набор веса

Если вы любите жирную пищу, но переживаете по поводу лишнего веса, обратите внимание на зелёный чай. В этом напитке содержится эпигаллокатехин-3-галлат (EGCG), который значительно тормозит набор веса при потреблении жирной пищи и абсорбирует жир. Увы, это соединение не уменьшает аппетит. Достаточно выпивать несколько чашек чая в день, чтобы ваш вес был под контролем.

### ■ Попробуйте разноцветную морковь и сладкую брокколи

Зачастую полезные продукты питания не обладают привлекательным вкусом и запахом. Британские селекцио-

неры решили изменить эту ситуацию и создали более сладкий вид брокколи. Известно, что новый сорт брокколи, помимо более привлекательного вкуса, «заряжен» химическим соединением, спасающим от рака и проблем с сердцем (в нём в три раза больше глюкорафанина). В ближайшее время в Соединённом Королевстве появится разноцветная морковь. Это ещё одна разработка британских селекционеров. Чтобы получить новинку, им пришлось обратиться к забытым сортам моркови (известно, что до XVI века этот овощ имел жёлтый или фиолетовый цвет). По словам разработчиков, такое разнообразие окраски полезных продуктов позволит приобщить детей к полезной пище.

*Обзор зарубежной прессы подготовила Анна Веселова*





СЕТЬ МАГАЗИНОВ  
**ДЕТИ**  
ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

В помощь малышу и маме предлагаем Вам

**СПИСОК**  
необходимых вещей  
для новорожденного

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> • пеленки                  | <input type="checkbox"/> • термометр для воды      | <input type="checkbox"/> • пена для купания                        |
| <input type="checkbox"/> • распашонки или рубашечки | <input type="checkbox"/> • клеенка                 | <input type="checkbox"/> • плед или одеяло                         |
| <input type="checkbox"/> • комбинезон               | <input type="checkbox"/> • детское мыло            | <input type="checkbox"/> • постельное белье                        |
| <input type="checkbox"/> • боди                     | <input type="checkbox"/> • влажные салфетки        | <input type="checkbox"/> • конверт на выписку                      |
| <input type="checkbox"/> • ползунки                 | <input type="checkbox"/> • ватные диски или шарики | <input type="checkbox"/> • автокресло                              |
| <input type="checkbox"/> • чепчик или шапочка       | <input type="checkbox"/> • присыпка                | <input type="checkbox"/> • кроватка                                |
| <input type="checkbox"/> • носочки или пинетки      | <input type="checkbox"/> • крем под подгузник      | <input type="checkbox"/> • коляска                                 |
| <input type="checkbox"/> • ванночка                 | <input type="checkbox"/> • детский шампунь         | <input checked="" type="checkbox"/> • ПОДГУЗНИКИ LIBERO Baby Soft* |

Приобретите 7 позиций из списка и получите

и дисконтную  
**3% карту**



**Libero**

\* Наличие подгузников Libero Newborn 2-5Np26 или Mini 3-6Np22 в списке покупок обязательно

подгузники

**В ПОДАРОК!**

\*\* В качестве подарка Libero Baby Soft размеры Newborn 2-5Np26, Mini 3-6Np22, Midi 5-8Np20 на выбор



ВСТУПАЙТЕ В КЛУБ ДРУЗЕЙ «ДЕТИ»!

☎ 8-800-700-7447

# Набирайся сил, малыш!

5 марта 2012 года при Перинатальном центре ГКБ №70 г. Москвы открылось консультационно-реабилитационное отделение. Его врачи занимаются медицинским наблюдением за детьми в возрасте до трёх лет, родившимися недоношенными. Здесь малыши получают целый комплекс реабилитационных и восстановительных мероприятий, которые позволяют им догнать в развитии своих сверстников, рождённых в срок. Перинатальный центр ГКБ №70, открывшийся год назад, — яркий пример модернизации московского здравоохранения. В рамках одного учреждения собраны все необходимые подразделения по выхаживанию новорождённых. В состав Перинатального центра входят акушерский стационар (родильный дом) на 160 коек, педиатрический стационар. Кроме того, в состав центра входят гинекологический стационар на 60 коек и женская консультация.

В рамках программы модернизации здравоохранения в каждом административном округе столицы созданы кабинеты (отделения) медико-социальной помощи беременным в трудной жизненной ситуации (в СВАО и ЮВАО по 2 кабинета, в остальных округах — по одному). В 2011 году в кабинеты обратилось 2750 женщин. Женщинам была оказана как медицинская

так и медико-психологическая помощь. В структуру кабинета входят акушеры-гинекологи, акушерки, психотерапевт, медицинский психолог, юрист, социальный работник.

За последние 5 лет благодаря улучшению качества оказания акушерско-гинекологической помощи в медицинских учреждениях Москвы число родов увеличилось с 97 251 (2006 год) до 120 941 (2011 год).

*По материалам Департамента здравоохранения Москвы*





# Когда поют папы



22 февраля, накануне праздника Защитника Отечества, состоялся конкурс патриотической песни среди московских семей «Поющий папа». Конкурс был организован Департаментом семейной и молодёжной политики города Москвы.



**В** Большом зале Дома кино СК РФ собрались конкурсанты, члены их семей и просто зрители. Участников конкурса поздравила заместитель Мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Ольга Юрьевна Голодец и руководитель Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы Людмила Ивановна Гусева.

Участники финала были выбраны на отборочных турах, которые прошли предварительно во всех округах столицы. 15 самым талантливыми папам предстояло соревноваться друг с другом в исполнении песен гражданского звучания. Большинство участников остановили свой выбор на песнях времён Великой Отечественной Войны — «Эх, дороги», «Лизавета», «По полю танки грохотали», «На побывку едет», «Летят перелётные птицы», «Тёмная ночь», «На безымянной высоте», «Туманы». Кто-то исполнил песни собственного сочинения. Папы пели хором, дуэтом и соло, представляли на суд зрителей литературно-музыкальные композиции, оригинальные





эстрадные цирковые и танцевальные номера. Некоторые участники пригласили на сцену членов своих семей. И поддержка близких была сильной. Так, Алексею Гудкову, подготовившему музыкальную композицию «Слава Богу на небе», активно помогала вся его большая семья — супруга и 10 детей. Романа Шмыкова, исполнившего песню «Прощайте, скалистые горы», на сцене поддержали шестеро детей и жена. Выступления конкурсантов перемежались выступлениями известных музыкантов и киноактёров. Присутствующие услышали песни в исполнении Александра Пескова, Сергея Варчука, ВИА «Самоцветы».

В состав компетентного жюри вошли российская эстрадная певица, композитор, поэт Ирина Грибулина,

поэт и певец Евгений Гор, экс-солистка ансамбля «Русская песня» Екатерина Бродская. Им предстояло сделать непростой выбор...

И вот на сцену приглашены все участники. Лауреатом конкурса патриотической песни «Поющий папа» становится Эдуард Курилов. Лучшим автором-исполнителем признан Михаил Чесноков, лучшим певцом-вокалистом — Виталий Манжелий. «Приз зрительских симпатий» вручается Алексею Гудкову и Эдуарду Новикову. Каждый участник получил ценный подарок — электронную книгу. Завершился вечер финальной песней «Папа может всё, что угодно».

Конкурс поющих пап впервые прошёл в столице. И быть может, он повторится через год?



Номинация «*Лучший автор-исполнитель*»

**Чесноков Михаил Алексеевич** — ВАО, район Соколиная Гора, двое детей.

Номинация «*Лучший певец-вокалист*»

**Манжелий Виталий Анатольевич** — ЗАО, район Тропарёво-Никулино, двое детей.

Номинация «*Приз зрительских симпатий*»

**Гудков Алексей Юрьевич** — ЮВАО, район Южнопортовый, многодетный папа, десять детей;

**Новиков Эдуард Викторович** — ЮАО, район Нагатинно-Садовники, пенсионер, отец-одиночка, воспитывает одного ребёнка.

*Лауреат конкурса патриотической песни среди семей города Москвы «Поющий папа»*

**Курилов Эдуард Николаевич** — ВАО, район Красносельский, один ребёнок.



## Не «детские» вопросы о детских продуктах

Что нужно знать, чтобы покупать ребёнку качественные и безопасные продукты

— **Как правильно выбирать детские кисломолочные продукты и в чём их отличие от взрослых молочных продуктов?**

— На этикетке детских кисломолочных продуктов обязательно должна быть надпись «для детского питания» и указано, для какой возрастной категории предназначен этот продукт, например: для питания детей старше восьми месяцев или для питания детей дошкольного и школьного возраста (от 3 лет). Их отличие от «взрослых» — к детским продуктам предъявляются более высокие требования: к качеству сырья, безопасности входящих компонентов, составу готового продукта, безопасности и качеству упаковки. Все это отражено в федеральном законе РФ № 88-ФЗ «Технический регламент на молоко и молочную продукцию».

— **Какие компоненты могут содержаться, а какие нет в детских кисломолочных продуктах?**

— Питание должно быть безопасным для здоровья ребенка. Если на продукте написано «для детского питания», — это означает, что все его компоненты соответствуют требованиям безопасности и пищевой ценности, предъявляемым к детским продуктам. Например, в них не могут содержаться консерванты и ГМО.

— **Могут в детских продуктах содержаться пищевые добавки Е?**

— Индексом Е в рамках Европейского сообщества принято обозначать наличие в продукте питания любых пищевых добавок. А вот наличие разных индексов у кода Е говорит о том, какой именно ингредиент был добавлен в продукт. Например Е 500 — сода, а Е 330 — лимонная кислота, Е 101 — витамин В<sub>2</sub>, Е 160а — витамин А, Е 300 — витамин С, Е 375 — витамин В<sub>3</sub>, Е 333 — кальций, Е 329 — магний. В продуктах детского питания могут содержаться только разрешённые законом компоненты. Ведущие производители указывают полное название ингредиентов, чтобы

у родителей была полная уверенность в безопасности и качестве продуктов для ребёнка.

— **Какое количество сахара может содержаться в детских кисломолочных продуктах?**

— Углеводы очень важны в питании ребёнка. Это источник энергии для роста и развития. Количество углеводов в кисломолочных продуктах для детей раннего возраста не может превышать 12 г, в том числе сахарозы не более 10 г в 100 мл готового продукта. А для дошкольников и школьников — 16 г, сахарозы не более 10 г в 100 мл готового продукта. Эти рекомендованные количества соответствуют физиологическим потребностям для каждой возрастной группы.

— **Из чего состоит фруктовый компонент детских кисломолочных продуктов?**

— Дети очень любят кисломолочные продукты с фруктами, но некоторые не воспринимают фрукты кусочками в творожке и йогурте. Именно поэтому ведущие производители в качестве фруктового компонента добавляют в них фруктовые пюре и соки, состав которых полностью указывают на упаковке.

— **Что такое натуральные красители и чем они отличаются от искусственных?**

— Искусственные красители запрещено использовать в продуктах детского питания, к ним относятся: Е 104 — желтый хинолиновый, Е 110 — желтый, Е 124 — пунцовый 4R, Е 129 — красный очаровательный АС, Е 131 — патентованный синий V. В качестве натуральных красителей производители применяют сок свеклы и черной моркови, экстракт паприки, вытяжку из кожуры винограда, бета-каротин из моркови. Поэтому при выборе детского продукта обязательно посмотрите, какие добавлены красители — искусственные или натуральные.

— **Что такое натуральные ароматизаторы и в чем их отличие от идентичных натуральным?**

— Натуральные ароматизаторы получают методом экстрагирования натурального сырья, и они не имеют в своём составе синтетических молекул, в отличие от идентичных натуральным. В продукты детского питания входят такие натуральные ароматизаторы, как лесные ягоды, клубника, персик, абрикос и гранат, которые расширяют вкус ребёнка и вызывают у него желание пробовать свежие ягоды и фрукты.

— **Для чего в детские продукты добавляют лимонный сок?**

— Лимонный сок является источником витамина С, улучшает усвоение кальция и железа, выводит токсичные свинец и ртуть из организма, влияет на обмен веществ. А ещё способствует сохранению свежести продукта, сохраняя его полезные свойства.

— **Что является гарантией качества детских кисломолочных продуктов?**

— Гарантия качества и безопасности детских кисломолочных продуктов — использование молока высшего сорта и компонентов, разрешённых законом, с полной информацией на этикеточной надписи. Нужно выбирать детские продукты от ведущих производителей, которые имеют возможность закупать высококачественное российское молоко, использовать сырьё от ведущих мировых производителей, гарантированное российскими и международными сертификатами (ISO, HASSP).



Институт Данон Россия — независимая научно-практическая организация, объединяющая ведущих учёных с целью пропаганды принципов рационального питания, изучения проблем диетологии и безопасности пищевых продуктов.





На правах рекламы

# Растем на всем натуральном

Молочные  
продукты  
для детей  
дошкольного  
и школьного  
возраста.

Растешка содержит натуральные ингредиенты и дополнительно обогащен **Кальцием** и **Витамином D** для укрепления костей.

Новая формула Растешки была разработана совместно с Институтом питания РАН.







Регистрационное удостоверение  
ПН-011717/02

- Мягко устраняет запор и восстанавливает нормальную работу кишечника
- Способствует росту собственной микрофлоры кишечника
- Может применяться у детей с первых дней жизни, а также у беременных и кормящих женщин

## Дюфалак® — мягкое слабительное для взрослых и детей

### Дюфалак® (Duphalac)

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ НОМЕР: П N011717/02. МЕЖДУНАРОДНОЕ НЕПАТЕНТОВАННОЕ НАЗВАНИЕ: лактулоза. ЛЕКАРСТВЕННАЯ ФОРМА: сироп. ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА: слабительное средство. Оказывает гиперосмотическое слабительное действие, стимулирует перистальтику кишечника, улучшает всасывание фосфатов и солей Са 2+, способствует выведению ионов аммония. ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ: запор; регуляция физиологического ритма опорожнения толстой кишки; размягчение стула в медицинских целях (геморрой, состояния после операции на толстой кишке и в области анального отверстия); печеночная энцефалопатия; лечение и профилактика печеночной комы или прекомы. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: галактоземия; кишечная непроходимость; повышенная чувствительность к любому компоненту препарата. С ОСТОРОЖНОСТЬЮ: непереносимость лактозы; пациенты с печеночной (пре)комой, страдающие сахарным диабетом; ректальные кровотечения недиагностированные; колостомы, илеостомы. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И В ПЕРИОД ЛАКТАЦИИ: в случае необходимости лактулозу можно назначать. СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ: дозу подбирают индивидуально. При лечении запоров и для размягчения стула: начальная доза для взрослых: 15–45 мл, поддерживающая: 15–30 мл. Дети 7–14 лет: начальная доза 15 мл, поддерживающая 10–15 мл, дети 1–6 лет: начальная и поддерживающая доза 5–10 мл, дети до 1 года: начальная и поддерживающая доза 5 мл. При лечении печеночной комы и прекомы: начальная доза 3–4 раза в день по 30–45 мл, затем переходят на индивидуально подобранную дозу. ПОБОЧНОЕ ДЕЙСТВИЕ: в первые дни приема лактулозы возможно появление метеоризма. Как правило, он исчезает через несколько дней. При передозировке могут наблюдаться боли в области живота и диарея, что требует коррекции дозы. В случае применения повышенных доз в течение длительного времени при лечении печеночной энцефалопатии у пациента вследствие диареи может развиваться нарушение электролитного баланса. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДРУГИМИ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ПРЕПАРАТАМИ: исследования по взаимодействию с другими лекарственными препаратами не проводилось. См. полную информацию о препарате в инструкции по применению.

119334, Москва, ул. Вавилова, 24, этаж 5  
тел.: (495) 411 6911, факс: (495) 411 6910

[www.duphalac.ru](http://www.duphalac.ru)  
[www.gastrosite.ru](http://www.gastrosite.ru)  
[www.abbott-products.ru](http://www.abbott-products.ru)

 **Abbott**  
A Promise for Life

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

реклама