

Издаётся с мая 1999 года

медицина  
психология  
педагогика

**МАМА  
ПАПА**



Советы, рекомендации,  
консультации  
лучших специалистов

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

Мелочей нет.....с. 8  
Первые друзья.....с. 18  
Постоим на потолке?.....с. 20

Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы



**Играют  
Все**

# 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 коликов 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**



<b>Тема номера ■</b>	
Пространство свободы .....	4
Побег .....	6
<b>Я расту ■</b>	
Мелочей нет .....	8
Потягущечки .....	10
<b>От года до трёх ■</b>	
Почему молчим? .....	12
В четыре руки .....	14
Первые друзья .....	18
<b>Дошколёнок ■</b>	
Постоим на потолке? .....	20
Неорганизованный .....	22
<b>Я – школьник ■</b>	
Плотный график .....	24
Я стал взрослым .....	25
<b>На приёме у невропатолога ■</b>	
Сотрясение мозга .....	26
<b>Семейная консультация ■</b>	
Третий и далее .....	28
<b>Все вместе ■</b>	
Рядом с вами .....	29
<b>Питаемся правильно ■</b>	
Прикорм: вопросы и ответы .....	30

## РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

**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

**РЕАН А. А.**  
Член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

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

**КЕШНИЯН 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 Е.Е.**  
доктор психологических 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: [mapaparaia@mail.ru](mailto:mapaparaia@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. № 12–10–00056  
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



## Классное мероприятие

– Ну, что вам понравилось больше всего? – спросил я у ребятшек после очень интересной экскурсии.

– Салочки! – дружно закричали ребята. Потные, счастливые они носились друг за другом по фойе, и остановить их не было никакой возможности.

– А когда ещё пойдём в музей? – спросили они.

Я даже растерялся.

– Ну, а что вы запомнили о творчестве Васнецова?

– Конечно, запомнили! И про трёх богатырей, и про серого волка, а Вася меня как догонит, как схватит за куртку! А она у него осталась в руках, а я убежал!.. А Настя...

И вдруг я понял, что детям просто некогда и негде играть. Задачи у второклашек такие, что родителям не под силу, по русскому правила учат, плюс теннис, музыка, рисование, танцы... Когда тут играть? Китайский мудрец Лао Цзы писал, что нужно меньше читать и меньше знать, но больше думать. Я, конечно, не к тому, чтобы растить неучей. Но как не оставить пространство для себя: подучиться, подумать, посмеяться, посмотреть на осенние листья...

Впрочем, есть ли оно у нас, взрослых? Работа, работа, опять работа, домашние дела, да ещё проследить, чтобы дети дурака не валяли, уроки сделали... Такая вот круговая озадаченность. Жить-то когда?

**Искренне ваш,  
Анатолий ХАВКИН**





Рис. Павла Зарослова

# Пространство свободы

Свои знаменитые слова Гамлет вполне мог произнести по-другому: играть или не играть? Великие признавали, что жизнь – это игра. Людские забавы похожи на животные, а животные... в общем, полной ясности до сих пор нет. Однако точно известно: человека от животного отличает творчество. Хотим мы этого или нет, играть мы будем всё равно. Но КАК – вот в чём вопрос.

**П**сихологи дали много определений игры. Игра – это своеобразный способ «познания с удовольствием и радостью», и предупреждение к полезной деятельности, и проявление «избытка сил», наконец, место, где ребёнок копирует отношения взрослых. Исследователь культуры Ю.М. Лотман заметил, что самое ценное в игре состоит не в результате, а в самом процессе. Отметим, однако, что игра всё же яв-

ляется продуктивной – но специфически продуктивной! – деятельностью, просто её результат, «продукт» находится не в утилитарно-практической сфере. Конечно, невозможно жить в построенном из кубиков доме, но игровой опыт его построения уникален для каждого играющего в кубики ребёнка. Философы относят игру к важнейшим феноменам человеческого бытия, в числе которых – любовь, труд, власть, смерть.

Игра есть не только у человека, но и у животных. Как считал самый известный исследователь игры в двадцатом веке Й. Хёйзинга, она есть функция живого существа, и её нельзя объяснить только биологически, только логически, только психологически. Те типы игр, которые присутствуют в мире животных, свойственны и человеку. Отечественный этолог (учёный, занимающийся социальным поведением животных) А.Н. Ирецкий предложил классификацию игр, которая достоверно описывает и поведение человека как биологического существа. Такой подход не только не унижает человеческое сообщество, но и позволяет понять те наши особенности, которые незаметны или необъяснимы при привычном взгляде.

Итак, игры бывают:

- Имитационные — они предназначены для освоения уже «отработанных» предшествующими поколениями механизмов поведения. Ярким примером будут игры в «дочки-матери» и им подобные, где ребёнок осваивает и тренирует привычные социальные роли.

- Конкурентные — в них осваиваются роли социальной иерархии. Это разнообразные догонялки и прятки — игры, где надо проявить силу, ловкость, догадливость (качества, очень важные для детской компании). Конкурентные игры в «здоровой» форме появляются только в неформальных детских коллективах, которые формируются стихийно, «по интересам».

- Креативные (поисковые) игры, в которых отрабатываются новые схемы и способы поведения. Это игры индивидуального приобретения опыта, который может впоследствии оказаться полезным не только для одной особи, но и для популяции в целом. Таковы, например, игры с конструкторами.

- Эти типы игр существуют и у животных, и у человека. Но наш вид — Homo Sapiens — выработал ещё один тип — азартные игры, в которых полезный результат заключается в «сбросе эмоционального напряжения», в условном удовлетворении потребности в игре у отдельных человеческих особей без риска для других. Это игра «чужими руками и ногами», «игра случая», где от человека ничего не зависит, игра-наблюдение за происходящим. Участник азартной игры располагает лишь иллюзорными средствами воздействия на результат. Яркий пример — поведение футбольных фанатов, которые не играют сами, но эмоционально переживают действия игроков. Насколько свойственны азартные игры детям? Думается, что их психофизиологические особенности — не слишком устойчивое внимание, произвольность деятельности — не слишком располагают к азарту. Ребёнок больше «действитель», чем наблюдатель. Но чем старше он становится, тем больше его потребности играть

удовлетворяют игры с преобладанием азарта.

Если человек в детстве не получил опыта креативных, конкурентных и имитационных игр, то, став взрослым, он может попытаться компенсировать недостающий опыт игры («недоигранность») через азартные игры — ведь они не требуют особых усилий в отличие от других игр.

### Компьютерные игры дают иллюзию всемогущества. Однако выйти из заданных условий невозможно

Преобладание в обществе определённого типа игр — показатель его культурного состояния. К сожалению, стихийно возникающие детские компании, которые раньше собирались, например, во дворах многоквартирных домов или на улицах небольших городов, сегодня встречаются очень редко. А между тем, они представляют нормальный и необходимый этап социализации — именно в компании сверстников дети осваивают все типы игр. Заботливые родители опасаются отпускать ребёнка играть во двор, и, увы, они имеют для этого основания. Дети остаются дома наедине с компьютером.

Игра, происходящая в виртуальной реальности, кажется пространством свободы. Иллюзия власти над ситуациями, предложенными в компьютерных играх, только подогревает азарт. Однако выйти из условий игры, заданных её создателями, невозможно.

С палочкой или конструктором можно играть по-разному — они могут быть куклой, транспортом, оружием, а в компьютерной игре, какой бы многовариантной она ни была, вариантов всегда просчитанное количество — они заданы алгоритмически. Игра за компьютером почти не требует тех телесных движений, которые характерны для креативно-поисковых, конкурентных, имитационных игр. Ведь в креативной игре ребёнок буквально «мыслит телом», в конкурентной — состязается в физических и интеллектуальных способностях, а в имитационной часто подражает образу,

лидеру, даже мимически, то есть тоже телом.

В компьютерных играх, по сути, человек теряет партнёров — даже если игра интерактивна, если в ней он-лайн участвуют нескольких соперников. Ведь другого человека во всём многообразии его особенностей игрок не воспринимает, не видит. Опыт компьютерной игры отличается от опыта игры «обычной» — в ней

больше условности и меньше нестандартных ситуаций, которые всегда появляются в непредсказуемой реальной жизни и из которых необходимо найти выход. В ней не нужно отвлекаться на необходимость ориентироваться в реальной жизненной ситуации, и потому проживание азарта происходит более «концентрированно».

Игра в высшем понимании этого слова есть форма самовыражения, творческой самореализации, она, наконец, само творчество. Человек в ней творит иную реальность, осуществляет «выход в сферу возможного». О ней точно сказал Ф. Шиллер: «Человек играет только тогда, когда он в полном значении слова человек, и он бывает вполне человеком лишь тогда, когда играет». Поэтому тот, кто не имеет достаточного опыта «настоящей», а не виртуальной игры, не может жить и в культуре, как в собственном «человеческом доме».

*Анна ГУСЕВА,  
кандидат философских наук*

#### К сведению

Интересно, что в английском языке есть два слова для обозначения игры — «play» и «game». «Game» — игра по правилам, о которых заранее договариваются участники, и она внутренне гораздо более организована, чем окружающая жизнь. Благодаря ей человек осваивает социальное поведение. «Play» — свободная игра, не связанная никакими условиями, правилами. Прелесть её в том и состоит, что любые ограничения серьёзной жизни в ней легко преодолеваются. Так бесшабашно и безоглядно играют дети — берутся, толкаются, устраивают кучу-малу. В ней человек черпает творческое вдохновение.

# Побег

«Ему бы только уставиться в экран и нажимать кнопки!» – говорят взрослые. А какими неотложными делами в это время заняты они сами? Дети ускользают в параллельную жизнь. От одиночества.



пенсации жизненных проблем: она снижает эмоциональное напряжение, позволяет расслабиться и отдохнуть.

Впервые понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Есть несколько стадий психологической зависимости от компьютерных игр:

- **Лёгкая увлечённость.** Устойчивой, постоянной потребности в игре ещё нет. Ребёнок начинает чувствовать вкус игры, ему всё больше нравится компьютерная графика и звук, имитация реальной жизни или каких-либо фантастических сюжетов.
- **Увлечённость.** Игра принимает систематический характер. В случае если ребёнок не имеет постоянного доступа к компьютеру, то есть не имеет возможности в удовлетворении своей потребности, с его стороны возможны достаточно активные и даже агрессивные действия по устранению препятствующих причин.
- **Зависимость.** Изменяется самосознание, самооценка. Реальный мир полностью вытесняется игровым. Зависимость может быть двух форм:

## К сведению

Результаты недавнего опроса более ста московских родителей показали: примерно 20% из них считают, что можно «допускать ребёнка к компьютеру» с 3–4 лет, 30% ответили, что лучше подождать до 5–6 лет, столько же родителей убеждены, что самое подходящее для этого время – 7 лет. Наконец, каждый пятый родитель уверен, что стоит повременить до 10–12 лет или ещё позже. Опрос показал, что в большинстве случаев знакомство детей с компьютером начинается в среднем в 5 лет с развивающих и логических игр. Самые молодые из опрошенных родителей предпочитают знакомить ребёнка с компьютером уже в два–три года. Как используется компьютер в семьях? 60% родителей сказали, что компьютер их ребёнку нужен в основном для компьютерных игр, в остальных случаях он используется для просмотра мультфильмов. Большая половина опрошенных ограничивают времяпрепровождение у компьютера своих детей до одного часа в день. Примерно 40% родителей считают, что разрешить доступ ребёнку в Интернет можно с 7 лет, 30% – со средней школы (с 10–12 лет), 15% – с 14–15 лет, 10% – с 5–6 лет под присмотром взрослого. Больше половины родителей намерены обезопасить ребёнка от лишней информации в Интернете с помощью установки специальной программы «Родительский контроль», около 20% – личным присутствием.

**Ч**то лежит в основе увлечённости компьютерными играми? Во-первых, потребность в игре как таковой свойственна человеку на протяжении всей его жизни. В самом процессе игры удовлетворяется неосознаваемая ребёнком познавательная потребность, вследствие чего он получает удовольствие. Благодаря знакомству с компьютером можно усилить концентрацию внимания, ускорить процесс принятия решения, поспособствовать формированию художественного воображения, развить быстроту реакции. Но компьютерные игры направлены не только на решение логических задач, они сопряжены с эмоциональной нагрузкой, которая может стать основой патологической привязанности к играм.

Из электронных игр наименее опасны «аркадные игры» с простой графикой и звуком. За такими играми обычно просто «убивают время», они не вызывают длительной привязанности. Совершенно другое дело – ролевые игры, в которых игрок, ребёнок, перевоплощается в управляемого им героя и полностью погружается в его мир. В подобных играх ощущение

реальности очень велико. Самую большую опасность, на наш взгляд, представляют «стрелялки» – обычно они имеют весьма примитивный сюжет, основанный на насилии. Часто при чрезмерной увлечённости компьютером дети настолько вживаются в компьютерную игру, что им становится гораздо интереснее в виртуальном пространстве, чем в реальной жизни. В этом вымышленном мире существуют интересные задачи, невыполнение которых, однако, не приводит к каким-либо отрицательным последствиям, например, к плохим отметкам или неодобрению родителей. Более того, сделанные ошибки можно исправить, повторно проходя тот или иной момент игры. Ролевые компьютерные игры, в отличие от неролевых, в большей степени позволяют человеку уйти от реальной жизни в виртуальный мир. Дети и, в частности, подростки, не способные реализовываться в повседневной жизни, начинают отождествлять себя с компьютерным героем и через него удовлетворяют те потребности, которые остаются в реальной жизни неудовлетворёнными. Другими словами, игра становится средством ком-



социализированная и индивидуализированная. При социализированной форме игровой зависимости поддерживаются социальные контакты с окружением. Дети любят играть вместе с кем-то, объединяются по компьютерной сети друг с другом. При индивидуализированной форме ребёнок уходит «в себя», отрывается от внешнего окружения. Кстати, исследования последних лет показывают, что у юных пользователей компьютеров невысок риск стать отшельниками, не приспособленными к социальной жизни. Дети часто используют домашний компьютер как интересную игрушку для привлечения товарищей по играм.

• **Привязанность.** Она характеризуется угасанием игровой активности. Человек пытается «держать дистанцию» с компьютером, но все же полностью «оторваться» от психологической тяги к компьютерным играм он не может. Это стадия самая длительная из всех — она может продлиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания этой привязанности.

Есть два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и желание принять роль дру-

гого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния. Оба механизма основаны на компенсации негативных жизненных переживаний, а, следовательно, они не будут работать, если человек удовлетворён своей жизнью, не имеет хронических психологических проблем и считает свою жизнь счастливой, продуктивной. Однако таких людей очень немного, поэтому большинство людей можно считать потенциально предрасположенными к формированию психологической зависимости от ролевых компьютерных игр. Причём, отметим, «зависимость» возникает у детей в основном по отношению к играм агрессивного содержания. Как будет взаимодействовать с компьютером ребёнок — это во многом зависит от родительской культуры.

Заменить родителей компьютером нельзя. Психическое развитие ребёнка происходит только в результате человеческого общения. Нередко в современной семье родители уделяют ребёнку недостаточно внимания, они слишком узко и формально понимают свои родительские обязанности: одеть, накормить, проследить за поведением и отметками в школе. При этом психологические

потребности ребёнка, его интересы, предпочтения остаются вне поля внимания. Такие родители заинтересованы в том, чтобы он был удобным, послушным, не приставал с вопросами, не мешал заниматься своими делами.

А как же традиционные виды детской деятельности и занятий с ребёнком? Ведь компьютерная эпоха не отменяет необходимости развития высших психических функций (восприятия, мышления, памяти, воображения, эмоций), а они развиваются в игре, конструировании, чтении книжек. В высокотехнологичной Японии, например, особое внимание в дошкольном и школьном образовании обращают на мелкие пальчиковые движения и действия. Детям для самостоятельной работы предлагают цветную бумагу, ножницы, клей, пластилин, лобзики, дощечки, морские камешки, лоскутки, кисточки, фломастеры. Ребёнку предоставляют все возможности для творчества, самовыражения и развития. Водите детей в спортивный зал, в бассейн, на занятия музыкой, танцами, в музей и театры, на выставки. Почему всё это должен заменить компьютер?

**Наталья АВДЕЕВА,**  
кандидат психологических наук

**Какова оптимальная продолжительность общения ребёнка с компьютером?**

На этот вопрос отвечают **Людмила ЛЕОНОВА, доктор медицинских наук, и Людмила МАКАРОВА, кандидат медицинских наук.**

Наши исследования, проведённые среди школьников старших классов, показали, что работа на компьютере в течение одного-двух академических часов приводит к большему утомлению, чем обычные, традиционные уроки той же длительности. У подростков, занимавшихся на компьютере, чаще регистрировались неблагоприятные типы реакции центральной нервной системы и сердечно-сосудистой системы, пониженный уровень умственной работоспособности и работы органа зрения.

Представьте себе теперь, как будут реагировать на общение с компьютером дети младшего возраста! Наше предварительное наблюдение за здоровыми детьми показало, что получасовая работа на компьютере является для них слишком утомительной. В состоянии утомления и выраженного утомления после общения с ПЭВМ находился каждый второй ребёнок.

Какова же оптимальная продолжительность общения детей-дошкольников с компьютером? Мы исследовали два варианта: 15 и 20 минут. В процессе наблюдений стало очевидным, что признаки утомления (двигательное беспокойство, чрезмерное возбуждение, случаи отвлечения от работы, а у некоторых и отказ от работы) начинали появляться у шестилетних детей с 14-й минуты работы, и число таких

случаев резко возрастало после 20-й минуты занятий. После 20-минутного занятия зрительное утомление отмечалось в 25% случаев, в то время как после 15-минутного — лишь в 7%. Общее утомление выявлено после 20-минутного занятия в четверти случаев, а после 15-минутного — в 6%.

### Информация

Результаты исследования Института возрастной физиологии РАО показали, что среди детей 14–16 лет, играющих за компьютером, большинство — мальчики, при этом преобладающий вид деятельности за компьютером среди подростков — общение в Интернете. Ежедневно подростки проводят за компьютером 1–3 часа. При этом доля девочек, проводящих за компьютером 2–3 часа в день, несколько выше по сравнению с мальчиками. Исследования показывают, что мальчики раньше получают доступ к компьютеру и более активно приобщаются к работе с ним в возрасте до 8 лет.

# Мелочей нет

Первые дни после выписки из роддома. Как много вопросов возникает у мамы. И главный из них – что нужно сделать, чтобы ребёнок рос здоровым и крепким.



## Как переодевать младенца?

Одевать ребёнка раннего возраста удобнее всего на коленях у матери, при этом он лежит на животе. Если младенца одевать в положении на спине, то его голову и плечи следует приподнять, положив под них жесткую подушку.

**Как носить ребёнка?** В первые два месяца жизни младенца следует носить в положении, напоминающем «позу эмбриона», с опорой спины и головы ребёнка на руку взрослого. В дальнейшем желательно, чтобы младенец находился спиной к вам и лежал на руке, которая, как пристяжной ремень проходит от правого плеча ребёнка до его левого бедра. Таким образом, малыш удерживает голову и может разглядывать всё, что привлекает его внимание и вверху и внизу.

**Где лучше установить кроватку?** Лучше расположить её так, чтобы дверь в комнату находилась

перед глазами ребёнка. Тогда, следя за входящими взрослыми, он не будет запрокидывать голову. С первых дней жизни следует приучать детей лежать на животе, поскольку именно это положение оптимально для развития реакции выпрямления и равновесия. Многократное изменение позы ребёнка в течение дня оказывает положительное влияние на формирование психомоторных функций.

**Как лучше составить режим дня?** При его составлении помните о следующем:

- Режим тесно связан с ритмом кормления, соответствующим возрасту, и определяется суточной потребностью ребёнка в пище и её объёмом, который он может усвоить в одно кормление.

- Возможную длительность бодрствования ребёнка и время сна на каждом возрастном этапе определяет предел работоспособности нервной системы. Чем старше ребёнок, тем длительнее он бодрствует и реже спит. Длительность бодрствования между кормлениями нарастает медленно – от 30–40 минут в первый месяц до 2,5–3 часов – к одному году. С возрастом сон изменяется не только количественно, но и качественно – он становится более глубоким и спокойным.

- Бодрствование и сон – сопряжённые состояния, то есть активное бодрствование обеспечивает глубокий сон, и, наоборот, полноценный сон – залог активности ребёнка.

- Чем младше дети, тем больше они нуждаются в частой смене деятельности.

Предлагаю вашему вниманию таблицу изменений продолжительности бодрствования, сна и количества кормлений у детей в возрасте от 1 месяца до 1 года. Необходимо сразу оговориться, что такой ритм характерен для здоровых доношенных детей. Недоношенные и физически ослабленные дети требуют особого внимания. Во время прорезывания зубов качество и длительность сна могут изменяться.

В удовлетворении основных физиологических потребностей детского организма есть определённая последовательность. Например, наиболее целесообразная последовательность действий в возрасте до 9–10 месяцев – сон, кормление, бодрствование. В более старшем возрасте последовательность изменяется – сначала бодрствование, а потом кормление и сон. Это связано с увеличением длительности бодрствования и сокращением дневного сна.

На протяжении первого года жизни режим меняется три раза. Следите за его своевременной сменой. Частой ошибкой бывает длительная задержка выросшего ребёнка на режиме более младшего возраста или его преждевременный перевод на более «взрослый» режим. Показателем правильно составленного режима являются поведение и настроение малыша: он спокоен и активен, не плачет, не возбуждён, спит крепко, просыпается в положительном эмоциональном состоянии.

**Инна ШАРКОВА,**  
невролог

Возраст ребёнка в месяцах	Кормление		Бодрствование между кормлениями (в часах)	Сон			
	Количество раз	Интервалы в часах		Дневной (сколько раз)	Длительность каждого периода сна	Ночной (длительность в часах)	Количество часов сна в сутки
1 – 2,5 – 3	7–6	3–3,5	1–1,5	4	2–1,5	10–11	18,5–17,5
2,5 – 3 – 5 – 6	6	3,5	1,5–2	4–3	2–1,5	10–11	17,5–16,5
5 – 6 – 9 – 10	5	4	2–2,5	3	2–1,5	10–11	16–15,5
9 – 10 – 12	5–4	3,5–4	2,5–3,5	2	2,5	10–11	15,5–14,5



# О пользе овощей и фруктов

«Говорят, что вкус формируется с детства. А вот мой Саша ест только сладкое: пирожные, булочки, конфеты – пожалуйста. Сгущёнку литрами. А вот что-нибудь полезное, например овощи или фрукты, ни в какую», – сокрушалась пришедшая ко мне на приём мама. Выяснилось, что она сама приучила ещё маленького ребёнка к сладкому. Вместо того чтобы начать вводить прикорм с овощных пюре, она его кормила кашами, да ещё подслащивала.

*Консультирует детский гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук*  
**Маргарита БАБАЯН**

**В**ажно помнить, что прикорм – это не просто переход ребёнка к «взрослой» пище. Это введение дополнительных полезных пищевых веществ и воспитание пищевых привычек, развитие вкуса, правильное формирование жевательного аппарата. Поэтому так важно своевременно ввести в рацион правильную пищу – овощи и фрукты.

Сроки и последовательность введения продуктов прикорма определяются строго индивидуально и зависят от ряда факторов. Прежде всего, стоит оценить готовность ребёнка к введению новых продуктов. При этом стоит обратить внимание на его физическое и психомоторное развитие, особенности пищеварительной системы, уровень обмена веществ.

Наиболее оптимальным для знакомства малыша с прикормом является возраст 4–6 месяцев. Этот интервал – своеобразное «критическое окно» для формирования пищевой толерантности, то есть формирования устойчивости к различным пищевым веществам. Важным также является выбор последовательности введения продуктов прикорма и консистенция.

Одно из первых блюд прикорма – пюре из овощей. Ведь растительная пища – важнейший источник минеральных солей, клетчатки, органических кислот, витаминов и прочего. По пищевой ценности овощи значительно отличаются друг от друга: капуста брокколи богата витаминами С, В<sub>5</sub> и U, фолиевой

кислотой, йодом, а цветная – магнием, фосфором, железом и кальцием; морковь и тыква – бета-каротином, витаминами РР и группы В; кабачок – источник пищевых волокон. Поэтому важно включать в рацион ребёнка пюре из нескольких овощей. Детям с избыточной массой тела и склонностью к запорам первыми необходимо ввести овощные пюре из брокколи, кабачка или цветной капусты. Чуть позже возможно расширить дневной рацион ребёнка за счёт пюре из тыквы, морковки или других видов овощей.

После введения однокомпонентных видов овощей малышу предлагают поликомпонентные пюре из комбинации овощей. Если ребёнок неохотно ест овощи, то можно использовать комбинированные фруктово-овощные пюре.

С началом введения прикорма в рацион ребёнка должны присутствовать и пюре из фруктов, они также, как и овощи, являются важным источником витаминов, минеральных веществ, органических кислот, клетчатки. Начинать знакомство с фруктовыми пюре необходимо с однокомпонентных низкоаллергенных видов, таких как яблоко, груша и чернослив.

По мнению педиатров, в питании ребёнка целесообразно использовать продукты и блюда прикорма промышленного производства, которые готовятся из высококачественных ингредиентов, в соответствии со строгими гигиеническими требованиями и имеют гарантированный химический состав и необходимую степень измельчения.

При выборе прикорма почти всегда встаёт вопрос о переносимости того или иного продукта, особенно если ребёнок страдает аллергией или есть угроза её развития. Для решения этих проблем была разработана специальная серия гипоаллергенных продуктов прикорма «ФрутоНяня», в которую входят все виды прикорма. Гипоаллергенность продуктов прикорма «ФрутоНяня» подтверждена серьёзным клиническим исследованием на базе НЦЗД РАМН в 2011 году. Гипоаллергенные продукты прикорма «ФрутоНяня» рекомендованы к использованию ведущими педиатрами, а также детскими нутрициологами, аллергологами и гастроэнтерологами как в питании здоровых детей – для профилактики развития аллергии, так и для детей с её проявлениями.

На правах рекламы





# Потягушечки

Начало – в № 3, 2012 г.

В 4 месяца малыш становится полноправным партнёром наших двигательных забав. В этот период он готовится к овладению важных двигательных навыков – ползания, сидения, стояния.

**Ч**етырёхмесячный малыш выглядит настолько аппетитной булочкой, что так и хочется его помять, пощипать. И это вполне обоснованное желание. На этом этапе появляется новый массажный приём – разминание. Разминание состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей. Начинаем массаж с ягодиц, приговариваем:

*Машенька взялась за дело,  
Замесила тесто смело.  
Никуда не беги –  
Будем есть пироги!*

На этом участке тела можно не только «замесить мягкое место», но и применить приём «поколачивание». Поколачивание области ягодиц выполняется тыльной стороной согнутых в кулак пальцев. Этот приём можно заменить пощипыванием. Поколачивание, как и любые другие ударные приёмы, нельзя делать в области поясницы (области проекции почек).

К массажу живота можно подступиться с такими присказками:

*Патокку с имбирём  
Варил дядька Симеон,  
Тётушка Арина  
Кушала, хвалила,  
А дядюшка Елизар –  
Все пальчики облизал.*

Чередуйте массажные движения под заданный ритм. Начинайте с кругового поглаживания животика по часовой стрелке. Затем разнонаправленными движениями рук «прогладьте» прямые мышцы живота. Для стимуляции боковых мышц пощекотите животик сбоку.

Чтобы осваивать мир, необходимы крепкие мышцы и умение ориентироваться в пространстве. Освоим новые упражнения.

Возьмём ребёнка спиной к себе, и, горизонтально отклонив, упрём его прямые ноги в свой живот. При этом мы поддерживаем малыша под живот. Кроха изо всех сил постарается выгнуться дугой и будет с удо-

вольствием тренировать мышцы спины. А мы при этом повторяем:

*Тяну,  
Дягну –  
Рыбу  
Ловлю.  
В кошель  
Кладу.  
Домой  
Несу.*

Теперь поднимем малыша горизонтально высоко вверх. Здесь уже нет «приземляющей» опоры ногами.

*Ой, сорока-белобока  
Научи меня летать.  
Невысоко, недалеко –  
Только солнышко видать.*

Держите малыша за область нижней части грудной клетки. Пытаясь уравновесить своё тело, ребёнок при изменении положения будет отклонять голову и напрягать различные мышцы туловища. Это большой труд, но новые впечатления компенсируют мышечную усталость.

Дайте малышу в руки свои пальцы, вы увидите его непреодолимое желание сесть. Процесс присаживания сам по себе – прекрасное упражнение. Вот только сажать кроху ещё рановато. Приговаривайте:

*Расти, казак,  
Пригож, богат,  
Силен, смышлён,  
Добром наделён.*

В таких забавах пройдёт ещё один месяц.

Цель двигательных занятий с детьми четырёхмесячного возраста:

- Окончательно нормализовать тонус мышц ног.
- Укрепить мышцы брюшного пресса и спины.
- Воспитать опорную реакцию стоп.
- Научить ребёнка удерживать равновесие в любой ситуации

**Алёна ЛЕБЕДЕВА,**  
*физиолог, многодетная мама*



## Всё что нужно от масла

Коровье молоко по своему составу существенно отличается от грудного. В коровьем молоке много белка, мало необходимых углеводов и жиры, которые хуже усваиваются и лишены необходимых ребёнку компонентов. Учёные пришли к выводу о необходимости частично или полностью замещать жиры коровьего молока на смесь растительных масел — подсолнечного, кукурузного, кокосового, пальмового и других. Это важно для обеспечения гармоничного роста и развития малыша.

*Об этой важной проблеме рассказывает кандидат медицинских наук, педиатр-диетолог Оксана Николаевна КОМАРОВА*

**Н**евольно возникает вопрос: «А почему недостаточно одного масла, например, подсолнечного?» Дело в том, что в состав масел входят различные жирные кислоты, каждая из которых по своему важна для малыша. Но в природе нет растительного масла, идентичного по набору жирных кислот жирам грудного молока. Поэтому для максимального приближения к грудному молоку мы добавляем композицию из разных масел. Кроме того, жирные кислоты, которые должны присутствовать в питании, можно объединить по группам: насыщенные и ненасыщенные.

Насыщенные жирные кислоты — основной источник энергии для растущего организма, и в женском молоке их много. Наиболее известная среди насыщенных жирных кислот — пальмитиновая. Содержание этой кисло-

ты очень высоко в пальмовом масле, поэтому она и носит одноимённое название. Жиры грудного молока содержат около 25% пальмитиновой кислоты. Также источник насыщенных жирных кислот — кокосовое масло, богатое лауриновой кислотой, однако лауриновой кислоты в грудном молоке гораздо меньше. Поэтому в детских молочных смесях используется смесь пальмового и кокосового масел.

Ненасыщенные жирные кислоты необходимы для построения клеток организма, в том числе головного мозга и сетчатки глаза. Подсолнечное, рапсовое и соевое масла богаты определёнными ненасыщенными жирными кислотами, функция которых не энергетическая, а строительная.

Поэтому для гармоничного роста и развития необходимо правильное соотношение между насыщенными и ненасыщенными жирами, разными видами жирных кислот. Пальмовое масло как источник важных насыщенных жиров вводится в состав смесей. А недостаток насыщенных жиров может привести к снижению энергетической ценности рациона питания ребёнка, потере массы тела и сопротивляемости болезням.

Согласно требованиям производства ингредиентов для детского питания, все добавляемые в детские молочные смеси масла проходят специальную многоступенчатую очистку.

Частым поводом обращения к врачу является беспокойство у младенцев, связанное с запорами. И родители на приёме у врача часто спрашивают: влияет ли комбинация масел в смеси на ухудшение характеристик стула у детей?

Доказано, что смеси, содержащие более 45% пальмового масла в составе жирового компонента, снижают усвоение кальция из-за образования нерастворимых комплексов — мыл. Поэтому в составе современных смесей гораздо меньше количество пальмового масла — чтобы извлекать только его пользу, без негативных последствий избыточного содержания.

Кстати, другие компоненты смесей, пребиотики, оказывают положительное влияние на характеристики стула. Если ребёнок получает искусственное вскармливание, то следует выбирать смеси, обогащённые пребиотиками, которые являются «пищей» для бифидо- и лактобактерий. Пребиотики способствуют улучшению характера стула, его размягчению. Кроме того, пребиотики стимулируют всасывание кальция в кишечнике. Они благодаря образованию молочной кислоты подкисляют кал и препятствуют образованию нерастворимых комплексов кальция с пальмитиновой кислотой.

Жиры детской молочной смеси



● другие жирные кислоты  
● пальмитиновая кислота

Жиры женского молока



● другие жирные кислоты  
● пальмитиновая кислота





## Почему молчим?

**Задержка в развитии речи – этот диагноз всё чаще ставят в детских поликлиниках. Причин много, остановимся на той, устранить которую под силу самим родителям.**

**С**огласно возрастным нормам, к концу второго года жизни ребёнок должен уже активно пользоваться речью в общении. Задержка в развитии речи может случиться по многим причинам: физическим (дефекты слуха и речевого аппарата), физиологическим (травма мозга при рождении) или психологическим. Поговорим о последней.

Чтобы ребёнок заговорил, у него должен быть налажен эмоциональный контакт с взрослым, прежде всего с родителями. В младенчестве очень важно брать ребёнка на руки, ловить его взгляд, говорить сердечные слова, петь ему. Потребность в общении возникает уже к концу

третьего месяца жизни. Некоторые считают, что разговаривать с таким неразумным существом, как младенец, преждевременно, ему достаточно игрушек. Но у малыша, который играет в одиночестве, возникает чувство беспокойства, страха, неуверенности. Стремясь избавиться от тягостных чувств, ребёнок пытается привлечь к себе внимание – протягивает ручки, заглядывает в глаза окружающим, капризничает. «Вот видите, только стоит обратить на него внимание, как он прямо с ума сходит», — недовольно говорит мать и делает вывод — необходимо ещё более ограничить общение. А ребёнок при этом вынужден направлять свою активность не на познание от-

крывающегося перед ним мира, а лишь на то, чтобы привлечь окружающих ему близких людей к общению. Скорее всего, он вырастет безынициативным, несамостоятельным, будет испытывать трудности в общении со сверстниками. Отсюда и задержка в активной речи и чувство неудовлетворённости от контактов с окружающими.

Для развития речи очень важно, чтобы ребёнок вовремя освоил деловое общение — оно рождается в совместной деятельности с взрослым, в совместной игре. К сожалению, зачастую современные родители чересчур увлекаются развивающими и познавательными играми и совсем не развивают у детей сферу манипулирования предметами. Интерес к предметам, игрушкам и действиям взрослого с ними возникает у ребёнка с середины первого года жизни. Кроха любит играть всем, что попадает под руку, познавая физические качества объектов — цвет, форму, величину. Однако в предметах главными являются не эти качества, а их назначение и функции: ложка — это не только твёрдый металлический предмет, но и средство для удержания пищи. Общественная функция и назначение предметов не даны непосредственно, как их форма, цвет или размер. Их раскрывает перед ре-

### Плач под контролем

В чём секрет хорошего сна малышей? В том, чтобы позволить им немного поплакать. Так утверждают исследователи из Мельбурнского университета. Они провели эксперимент, который доказал эффективность метода так называемого контролируемого плача. В чём его суть? Родителям предлагается выдержать некоторое время, прежде чем подойти к кроватке и успокоить плачущего малыша. Желающим пользоваться этим методом учёные рекомендуют начинать с двух минут контролируемого плача, на следующий день увеличить это время до пяти минут, потом до 10 минут и так далее, пока малыш не научится успокаиваться самостоятельно. Учёные обследовали более 300 австралийских детей в возрасте от семи месяцев до шести лет. Установлено, что применение этого метода положительно воздействует на эмоциональное состояние детей и их родителей, значительно улучшает качество детского сна.

бёнком взрослый: «Вот утюг. Будем им гладить». В ходе такой практики ребёнок учится подчиняться не логике природных свойств предметов, а логике общественной функции. Но ещё важнее, что предмет как бы сам «подталкивает» ребёнка обратиться к взрослому с предложением: «Давай поиграем?»

### Чтобы малыш заговорил, у него должен быть налажен эмоциональный контакт с родителями

В общении с игрушками ребёнок не должен быть предоставлен самому себе. Находитесь рядом, комментируйте действия ребёнка: «Что у тебя в руках? Кубик? Кто достал этот кубик? Что ты делаешь? Кладёшь кубик в коробку?» Многократное повторение подобных вопросов способствует тому, что звучащее слово связывается с предметом и действием. В процессе такого общения у ребёнка развиваются фонематический слух, речевая артикуляция. Малыш и ранее слышал слово,

но не вслушивался в него, не соотносил его с ситуацией. Теперь наступает этап, когда слово приобретает для него значение. Он фиксирует внимание на артикуляции взрослого, а потом, робко шевеля губами, произносит требуемое слово.

В переходной фазе — когда ребёнок уже готов к общению, но пока не говорит, очень много зависит от

активности взрослого. Вот малыш хочет взять предмет, воспрепятствуйте этому и попросите прежде назвать предмет. Взаимодействие при этом происходит по такой цепочке: предмет—взрослый—слово. После того как ребёнок начинает активно говорить, изменяется его отношение как к предмету, так и к слову. Первоначально ребёнок общался с взрослым ради предмета, теперь же речевое общение стало для него более привлекательным, а игрушка, предмет — поводом к такого рода

взаимодействиям. Таким образом, в переходный период от доречевого общения к вербальному дети совершают трудную работу, которая внешне не заметна для окружающих.

Задержка речи может также объясняться нетребовательностью взрослого к чёткости речи, поощрению им долгого использования лепетных слов, гиперопекой — взрослый всё делает за ребёнка сам, и малышу незачем обращаться к взрослому, который понимает его с полуслова. Родителям иногда неосознанно хочется, чтобы ребёнок не вырос, им приятно видеть его маленьким, беспомощным и забавным. При этом дети подсознательно принимают такую позицию и, соответственно, у них может произойти речевая задержка. Для того чтобы исправить создавшуюся ситуацию, необходимо воздействовать не только и не столько на ребёнка, сколько изменить себя.

**Вера МИХЕЙ,**  
логопед

## Больше энергии для активного крохи

**О**чень интересно наблюдать за тем, как развивается ваш малыш, как он становится активнее, приобретает новые навыки и взрослеет не по дням, а по часам. Темпы роста ребёнка на первом году жизни поистине впечатляющи: примерно к пятому месяцу жизни малыш удваивает свой вес, а к году — добивается «трёхкратного увеличения».

Если полугодовалый малыш получает грудное молочко — это замечательно. А если молочную смесь — необходимо подумать об успешном продолжении. Для детей от 6 месяцев до 1 года используются «последующие» смеси. Например, молочная смесь Фрисолак 2 Gold, которая производится в Голландии компанией «ФризлендКампина». По сравнению с начальной смесью, Фрисолак 2 Gold имеет более высокую энергетическую ценность и более высокое содержание белка. А для сытности, чтобы малыш без проблем выдержи-

вал перерывы между кормлениями, — углеводный компонент смеси содержит кроме лактозы и медленно всасывающиеся углеводы. Фрисолак 2 Gold содержит необходимое количество легкоусвояемого железа, необходимого для профилактики анемии, кальций и фосфор для активного формирования скелета, цинк и йод для нормальной работы щитовидной железы, витамины А, D, группы В и С, а также особые вещества — нуклеотиды, которые укрепляют иммунную систему, участвуют в энергетическом обмене, положительно влияют на микрофлору кишечника. Присутствующие в смеси пребиотики — олигосахариды, обладающие бифидогенной активностью, улучшают состав кишечной микрофлоры.

Не забывайте следить за тем, как ребёнок прибавляет в весе, взрослеет и развивается. А когда малышу исполнится годик, угостите его вкусным и питательным Фрисолаком 3,



Товар сертифицирован

предназначенным для малышей в возрасте от 1 до 3 лет.

Приятного аппетита с Фрисо!

Фрисо горячая линия по вопросам  
вскармливания детей раннего возраста:  
**8 800 333 25 08** (звонок по России бесплатный)

# В четыре руки

Бывают игры, реквизит для которых всегда с собой.

**В** словесных парных играх в ладоши участвуют два игрока и сразу две руки каждого из партнёров. Синхронные действия — чаще всего это хлопки в собственные ладоши и хлопки-касания с ладонями партнёра — сопровождаются стихами и согласуются с их ритмом. Сначала темп игры-разминки должен быть невелик. Малыш при этом копирует движения рук взрослого, затем старается выполнять их в определённом ритме и, одновременно с этим, учится декламировать стихи.

На пальчиках и ладонях рук прекрасно проигрываются чистоговорки. Многократное повторение разных звуковых сочетаний развивает фонематический слух, артикуляцию ребёнка и, соответственно, дикцию — чистое и правильное произношение как самих звуков, так слогов и слов, их включающих.

*Ро-ро-ро!*

На каждый слог слова раскрытые ладоши партнёров соприкасаются (отбивка ритма).

*Е-гор-ка у-ро-нил вед-ро!*

На первый слог партнёры хлопают в свои ладоши, на второй слог — отбивают ритм касанием ладоней друг друга и так далее поочередно.



*Ке-ке-ке!*

На каждый слог слова раскрытые ладоши партнёров с силой соприкасаются (отбивка ритма).

*Е-гор-ка пла-ва-ет в ре-ке!*

На первый слог партнёры несильно хлопают в свои ладоши, на второй слог — с силой отбивают ритм касанием ладоней друг друга и так далее поочередно.

*Ха-ха-ха!*

На каждый слог слова раскрытые ладоши партнёров с силой соприкасаются (отбивка ритма).

*Е-гор-ка ло-вит*

На первый слог партнёры несильно хлопают в свои ладоши, на второй слог — с силой отбивают ритм касанием ладоней друг друга и так далее поочередно.

*Пе-ту-ха!*

На каждый слог последнего слова ладоши партнёров с силой соприкасаются. При произнесении слогов делаются длительные паузы (хлопки получаются размеренными, неторопливыми).

Есть ещё замечательный фольклорный жанр — детские страшилки с небольшим образным нравоучением-предупреждением малышу о том, как важно слушать старших, «быть хорошим». Потешки-страшилки с элементом «угрозы» имеют ярко выраженный терапевтический эффект. Ребёнок то замирает в предвосхищении «страшных последствий», то испытывает эмоциональное облегчение после того, как опасность миновала. Познакомьте малыша с одной страшилкой, имеющей солидное историческое прошлое. Она — о Мамае-бабае.

*Ба-ю — бай!*

*Ба-ю — бай!*

На два первых слога партнёры хлопают в свои ладоши.

На последний слог ладони партнёров соприкасаются (отбивка ритма). Движения рук повторяются.

*К нам при-е-хал злой Ма-май.*

На первый слог партнёры хлопают в свои ладоши, на второй слог — отбивают ритм касанием ладоней друг друга и так далее поочередно.

*Про-сит: де-точ-ку от-дай!*

У партнёров сердитое выражение лица (брови сдвинуты), строгие сердитые голоса. Каждый партнёр в такт первому слову совершает хлопки своими ладонями слева от себя (у левого уха), а в такт второму и третьему слову — справа от себя. Голова чуть наклоняется в сторону движения рук.

*А мы дет-ку не да-дим.*

Раскрытые ладоши партнёров соединяются. Ритм подчёркивается верчением голов влево-вправо (выражение отрицания).

*При-го-дит-ся нам са-мим!*

На каждый слог слова раскрытые ладоши партнёров соприкасаются (отбивка ритма). Каждый партнёр подчёркивает ритм киванием головы.

**Ирина МАЛЬЦЕВА,**  
психолог

## Как корабль назовешь...

При выборе имени для новорождённого родителям следует проявлять осторожность. По словам экспертов, необычное имя может сильно осложнить жизнь человека в дальнейшем. Специалисты утверждают: дети с чересчур оригинальными именами чаще страдают от насмешек сверстников, что негативно влияет на их самооценку и приводит к психологическим проблемам. Клинические психологи утверждают, что имя человека и то, как он себя ощущает, во многом определяет отношение к нему окружающих. Исследования, проведённые среди жителей Нью-Йорка, показали, что люди с легко произносимыми именами более коммуникабельны и успешны.





# Вздохнём легко!

**Заложенность носа – следствие отёка слизистой оболочки. Причины – не только грипп или ОРВИ. Ринит может быть проявлением аллергии на пыльцу растений или домашнюю пыль, а также результатом вегетативной дисфункции, когда нарушается регуляция тонуса мелких сосудов.**

**К**онечно, выделения из носа, в большинстве случаев – это защитный механизм, очищающий слизистую оболочку от бактерий, вирусов и раздражающих веществ. Но всё же любой насморк – сигнал неблагополучия в детском организме, который может обернуться серьёзными осложнениями и причиняет массу неприятностей.

Если причина в вирусной инфекции, то обычно заболевание начинается с частого чихания, ощущения сухости, жжения и зуда в носу. Затем появляются заложенность носа, снижение обоняния и выделения, которые ещё больше затрудняют дыхание. Из-за этого ребёнок плохо спит, капризничает, не может нормально принимать пищу – заложенный нос мешает ему комфортно себя чувствовать.

Независимо от природы насморка, если начать правильное лечение вовремя, то можно не только эффективно облегчить состояние пациента, но и избежать нежелательных последствий. Так, при инфекции, воспаление слизистой оболочки носа может распространиться на другие отделы дыхательных путей: придаточные пазухи (гайморит, фронтит), носослезный канал (дакриоцистит), слуховую

трубу (евстахеит), барабанную полость (отит). Осложнениями могут стать воспаление верхних и нижних дыхательных путей.

Ещё одна опасность – хронизация насморка при отсутствии своевременного и правильного лечения.

Как же помочь ребёнку? Прежде всего, необходимо научить малыша правильно высмаркиваться. Сначала необходимо освободить одну половину носа, затем другую. Если ребёнок или взрослый сморкаются неправильно, высок риск развития отита из-за баротравмы, когда резко изменяется давление в носовой полости и среднем ухе. Интересно, что подобное явление наблюдается и в полётах на самолёте. Поэтому и рекомендуют делать частые глотательные движения при взлёте и посадке.

Следующий этап лечения – выбор средств для лечения насморка с учётом причины. Независимо от природы насморка, оториноларингологи советуют сочетать орошения носа солевыми растворами с последующим применением сосудосуживающих препаратов.

Среди солевых растворов для орошения носовой полости прекрасное зарекомендовал себя спрей

Квикс®, созданный на основе воды Атлантического океана. Эта вода обладает уникальной комбинацией целебных минералов и микроэлементов, которые ценятся за свои противовоспалительные, противоотёчные и антиаллергические эффекты.

Спрей Квикс® снимает отёк и облегчает носовое дыхание, очищает и увлажняет слизистую оболочку. Он хорошо переносится, не раздражает слизистую носа, а побочные эффекты, как правило, отсутствуют (за исключением аллергии на морскую воду). Океаническая вода, распыляясь в виде мельчайших капелек (своеобразный «душ» носовой полости), проникает даже в труднодоступные места носа, бережно вымывает бактерии и вирусы. В носу образуется целебное «облако» полезных минералов и микроэлементов, оказывающее благотворное воздействие на слизистую носа.

При инфекционном, аллергическом или вазомоторном ринитах иригационная терапия с использованием спрея Квикс® повышает эффективность специального лечения. Важно, что препарат не имеет ограничений по длительности применения, не вызывает привыкания и может использоваться у детей в возрасте от 3 месяцев и у женщин в период беременности и лактации. Детям Квикс® назначается по 1–2 орошения в каждую половину носа 2–3 раза в день.



РУ ФСЗ 2008/03304 от 30.07.10

На правах рекламы

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ**



## Панкреатит

Врач в поликлинике поставил моему пятилетнему сыну диагноз «реактивный панкреатит». Я очень волнуюсь. Что это за болезнь и правильно ли мы его лечим?

**Е. Харламова, Москва**

**П**анкреатит — это воспаление поджелудочной железы, одного из важнейших органов человека. Она участвует в процессе пищеварения, выделяя ферменты, переваривающие белки, жиры, углеводы, а также одновременно является и эндокринной железой, продуцируя гормон инсулин. Панкреатит у детей — явление

не частое. В основном он возникает остро, как осложнение таких инфекционных заболеваний, как эпидемический паротит, корь, ветряная оспа. Ребёнка беспокоят сильные, опоясывающие боли в животе, рвота, интоксикация. Лечение в основном ограничивается режимными мероприятиями. Как любят говорить врачи: «Пациенту необходим холод, голод и покой». В тяжёлых случаях назначаются антибиотики, препараты, снижающие активность панкреатических ферментов и синтез соляной кислоты. Иногда острый панкреатит переходит в хронический.

Реже панкреатит является следствием врождённых аномалий развития. Причинами хронического панкреатита могут быть дискинезия желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь и муковисцидоз. Ультразвуковое исследование позволяет исключить только какие-либо врождённые или приобретённые дефекты поджелудочной железы. К сожалению, некоторые специалисты по ультразвуковой диагностике при обнаружении незначительных изменений поджелудочной железы ставят диагноз «реактивный панкреатит», вводя тем самым родителей маленьких пациентов в заблуждение. Такого диагноза нет! Панкреатит — тяжёлое заболевание, диагностика которого основывается на совокупности клинических симптомов, лабораторных и инструментальных методах диагностики. Ставить этот диагноз имеет право только педиатр или гастроэнтеролог.

**Светлана БЛАТ,**  
кандидат медицинских наук, детский гастроэнтеролог

## Расстроенный стул

Ротавирусная инфекция — наиболее частая причина расстройства стула у маленьких детей. Больше всего ей подвержены малыши от 6 месяцев до двух лет.<sup>1</sup>

**Н**апример, в США на долю кишечного гриппа приходится до 40% всех случаев острых кишечных инфекций у детей, а взрослые могут заразиться, ухаживая за больными детишками.<sup>1</sup>

Интоксикация, вызванная влиянием вируса на нервную систему, также приводит к нарушению моторики кишечника и усиливает диарею.

Что же делать? Первый шаг — лечение энтеросорбентами в комплексе с дополнительным введением жидкости. Это один из самых простых и в то же время действенных методов. Однако не все энтеросор-

бенты обладают одинаковой эффективностью.

Например, Смекта® — мощный энтеросорбент природного происхождения с клинически доказанными преимуществами перед другими энтеросорбентами.<sup>2</sup> Обладая обволакивающей способностью, Смекта® выводит патогенные вирусы (в том числе и ротавирусы), бактерии, токсины, а также желчные кислоты, газы. Кроме того, Смекта® обладает уникальным свойством защищать и способствовать восстановлению поврежденной слизистой кишечника.<sup>3</sup>

Необходимое условие эффективности Смекты — 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 микрофлоры. Смекта® открыла широкие возможности для своевременного и эффективного лечения как у детей, так и у взрослых.

Для получения результата при использовании Смекты надо соблюдать «правило трёх»: принимать её не менее трёх раз в день и не менее трёх дней подряд. Смекту можно смешивать с кашей или фруктовым пюре.



На правах рекламы

1. А.И. Хавкин и соавторы. «Детская гастроэнтерология» № 1 2009

2. П.Л. Щербаков, В.А. Петухов. «Сравнительная эффективность энтеросорбентов при диарее у детей».

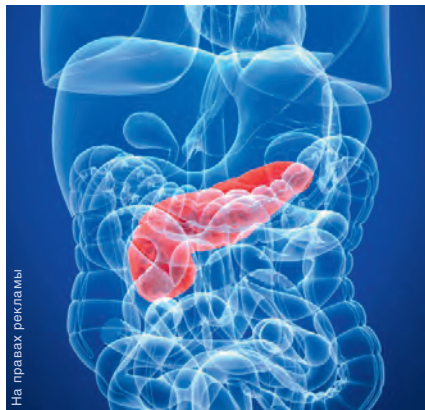
«Вопросы современной педиатрии», 2005/ том 4/ №4.

3. Droy Lefaix MT, 1989 Rateau J.G.J.G., Cur. Med. Res. Opi, 1982

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



## Знакомьтесь – поджелудочная железа



Поджелудочная железа – жизненно важный орган, часть эндокринной и пищеварительной систем человека. Она синтезирует и выделяет гормоны, а ее ферменты необходимы для расщепления и усвоения пищи: белков, жиров и углеводов.

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

**Когда ей нужно помочь.** Иногда работа поджелудочной железы оказывается недостаточно эффективной и ферментов на переваривание пищи попросту не хватает. Наиболее тяжёлая форма ферментной недостаточности – наследственное заболевание «муковисцидоз», при котором встречаются все признаки недостаточности поджелудочной железы: потеря веса, жирный стул, хронические инфекции и пр.

Чтобы помочь организму справиться с поступающей пищей, созданы препараты, содержащие панкреатические ферменты, такие как Креон®. Он содержит активные ферменты поджелудочной железы, экологически чистые и безопасные для человека.

**В нужное время.** Ферментные препараты выпускаются уже более века. Но основная сложность при их применении – сохранение активности ферментов и своевременность действия в двенадцатиперстной кишке. Ведь если фермент просто принять внутрь, то

попав в желудок, он разрушается соляной кислотой желудка и не будет таким эффективным. Поэтому препарат Креон® заключён в кислотоустойчивые капсулы, заполненные маленькими шариками – микросферами с ферментами. За 1–2 минуты капсула растворяется в желудке, а микросферы, защищённые от действия кислоты, уже через 15 минут начинают действовать именно в двенадцатиперстной кишке. Эта уникальная лекарственная форма позволяет индивидуально подбирать дозу для лечения: капсулу можно вскрывать и просто отсчитывать нужное количество микросфер, что очень удобно для лечения детей.

**Важно помнить:** ферментные препараты, такие как Креон®, содержащие кислотоустойчивые минимикросферы, на сегодня являются препаратами первого выбора и настолько безопасны, что разрешены к применению у самых маленьких пациентов.

## Поддержка изнутри

Содружество микроорганизмов, обитающих в детском кишечнике, ученые рассматривают как своеобразную и очень важную систему, участвующую не только в пищеварении, но и иммунной защите, которая позволяет противостоять инфекции. Это особенно важно в раннем детском возрасте.

**М**икрофлора – это довольно сложная система, включающая в себя сотни микроорганизмов, и её правильная работа зависит от многих факторов. Равновесие такой системы может быть нарушено очень легко.

Состав микрофлоры кишечника ребёнка может изменяться по многим причинам, например: нарушение рациона или режима питания, частые простудные заболевания. Немаловажную роль играет и влияние экологических факторов. Кроме того, есть и некоторые другие причины возникновения такой проблемы: к примеру,

дети, появившиеся на свет при помощи кесарева сечения, как правило, чаще подвержены дисбактериозу, что тоже является симптомом нарушения состава микрофлоры кишечника.

Любые изменения в микрофлоре не проходят бесследно для ребёнка и отражаются на состоянии всего организма: частые болезни, проблемы с питанием и пищеварением, нарушение обмена витаминов и всасывания минералов, аллергия. Все это может быть последствием дисбактериоза. Как же справиться с этими проблемами?

Для восстановления микрофлоры кишечника можно использовать

Хилак форте. Благодаря уникальному составу, он обладает высоким профилем безопасности и может применяться с первых дней жизни. Хилак форте способствует росту полезных бактерий в кишечнике малыша и, тем самым, предотвращению вздутия животика и колик. К тому же нормализация микрофлоры способствует улучшению усвоения полезных веществ и укреплению иммунитета.

Помогая микрофлоре кишечника, Хилак форте способствует гармоничному развитию маленького организма.



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





## Первые друзья

На третьем году жизни ребёнок вдруг делает открытие: тот, кто возится с ним в общей песочнице, это не игрушка, не кукла. Так кто же это?

**П**сихологи установили, что примерно до полутора лет дети относятся к ровесникам скорее как к живой игрушке, чем партнёру по общению, у них напрочь отсутствуют навыки взаимодействия. Стоит одному из них взять игрушку другого, как сразу же возникает конфликт.

Взрослея, дети начинают получать огромное удовольствие, наблюдая друг за другом. Они без усталости прыгают, кружатся, падают, кувыркаются, «строят рожицы», смеются, визжат и бросаются игрушками. На первый взгляд перед нами обыкновенное баловство, скорее бесполезное. Однако если внимательно присмотреться, можно заметить, с каким интересом дети смотрят друг на друга, как синхронно выполняют одни и те же движения, как чутко реагируют на инициативу партнёра. Подобным образом малыши получают первые уроки общения с ровесниками. Разглядывая сверстника, наблюдая за его действиями и подражая ему, ребёнок как бы смотрит в зеркало на самого себя.

Покажите двух-трёхлетнему малышу фотографии плачущего, смеющегося или играющего ребёнка — и он сразу же вспомнит эпизоды своей жизни, вызвавшие такие же состояния, сравнит себя с изображённым сверстником.

На смену весёлому, радостному общению пока ещё часто приходят ссоры, малыши ещё не умеют контролировать свои действия, договариваться друг с другом. Поэтому так важно поддерживать детские контакты. С чего начинать? Очень интересны и полезны детям подвижные игры, которые предполагают совместное выполнение одних и тех же действий. Поставив малышей в кружок, предложите им вместе попрыгать, потопать ножками, похлопать в ладошки, покружиться. Показывайте образец действия и задавайте ритм движений. При этом нужно обращать внимание детей друг на друга, называть их по имени, хвалить за то, как они хорошо и дружно играют. Ребятам постарше можно предложить самим придумывать какие-нибудь движения или действия с тем, чтобы другие им подражали.

Подобные игры хорошо включать в небольшие сюжеты с элементами воображения. Например, дети могут кружиться «как снежинки», прыгать «как зайчики», топтать «как медведи», тянуться ручками кверху «как цветочки к солнышку». Очень сближают детей хороводные игры. Их также хорошо организовывать с несколькими малышами. Даже самые маленькие дети с удовольствием будут играть в «карусели», «раздувайся, пузырь», «каравай».

Помогите малышам обмениваться игрушками, устанавливать очерёдность в действиях, достигать общей цели. К совместным играм с предметами относятся, например, игры с мячами, которые можно перекачивать, бросать, толкать ножкой друг к другу. Интересную игру можно организовать, если дать двум малышам одинаковые пирамидки и предложить им сначала разобрать и собрать их самостоятельно, а потом — вместе, подавая друг другу колечки и нанизывая их на один стержень. Из кубиков можно вместе построить башню, заборчик или длинный поезд, гараж или домик. С помощью лески и крупных бусин (макарон, колечек) можно сделать бусы для большой куклы и друг для друга.

Огромное удовольствие доставят детям игры с бумагой и красками. Разложите на полу или на столе большой лист ватмана или кусок обоев. Нарисуйте несколько домиков в разных углах листа, скажите детям, что это их домики, и что они могут ходить друг к другу в гости. Предложите им, макая кисточки в краску, делать следы на бумаге, «шагая» друг к другу. То же самое можно делать с помощью печаток или даже пальчиками. Эту игру можно разнообразить. Например, изобразите на бумаге озеро или лесную полянку с деревьями и с помощью тех же изобразительных средств вместе рисуйте рыбок в озере или птичек на деревьях. Вы можете также обводить карандашом или фломастером детские ладошки, а малыши будут их сравнивать.

Поддерживайте инициативу детей, хвалите их и привлекайте к похвале друг друга. Ведь самое важное в дружбе — это доброе и внимательное отношение.

**Людмила ГАЛИГУЗОВА,**  
кандидат педагогических наук

# Всё под контролем

Вот и наступила осень с её неустойчивой погодой, коротким «бабьим летом», унылым серым небом и мелким моросящим дождём. Простуда и вирусные инфекции «поднимают голову», испытывая на прочность наш иммунитет.

**И**звестно, что иммунная система функционирует как единое целое и одно из главных её звеньев — местный иммунитет кишечника. Населяющие его полезные микробы играют важную роль в развитии иммунного ответа: способствуют выработке иммуноглобулинов, витаминов, подавляют рост патогенной флоры. Полезные бактерии кишечника очень чувствительны к вредным влияниям, особенно — к приёму антибиотиков. Как результат: нарушение слаженной работы микрофлоры. Защитная роль желудочно-кишечного тракта снижается, нарушаются процессы пищеварения и всасывания пищи, синтез витаминов. Это

может привести к гиповитаминозам, анемии, аллергии, снижению иммунитета.

Поэтому поддержание нормальной микрофлоры кишечника является важным этапом укрепления иммунной системы. В этом поможет натуральный препарат Йогулакт. Уникальный по составу, Йогулакт содержит несколько видов полезных бактерий в большом количестве (в каждой капсуле — 2 миллиарда живых бактерий). Благодаря этому в кишечнике создаётся благоприятная среда, а собственные полезные бактерии начинают быстро размножаться, вытесняя вредные микробы.

Важно, что Йогулакт действует физиологично: в его составе, только

те бактерии, которые в норме присутствуют в кишечнике. Он может применяться даже у малышей (с трёх месяцев). А если болезнь затягивается и вы вынуждены принимать антибиотики, препарат поможет предотвратить негативные последствия антибиотикотерапии: его можно и нужно принимать одновременно с антибиотиками.

Йогулакт, благодаря сочетанию полезных бактерий, усилит естественную защиту организма ребёнка и поможет противостоять болезням в период простудных заболеваний.

На правах рекламы



## Маленькие хитрости

Когда гуляю с сыном в лесопарке, он часто подбирает по краям тропинки всякий мусор в виде обёрток от конфет, пустых сигаретных пачек, упаковок чипсов... Мне не нравится это любопытство, но сделать ничего нельзя: скандал со слезами обеспечен всякий раз, когда я пытаюсь отобрать очередную «бяку». Как оградить годовалого малыша от возможной заразы?

Михаил Т., Печатники

Уважаемый Михаил! Предлагаем заранее запастись всякими «блестяшками», «хрустяшками», красочными упаковками дома, предварительно отмыв их до удовлетворительной чистоты. Желательно сохранить этот процесс в тайне от вашего пытливого мальчика. Незаметно подкладываете эти «артефакты» на пути прогулки, либо, если он уже схватил что-либо запрещённое, можно «поменяться» — забрать «бяку» и вручить отмытую красоту. Детки почти всегда «покупаются» на такой «выгодный» обмен. Затем можно дать вторую, третью...

Андрюше уже год. Стало невероятно тяжело одеть парня на прогулку. Чадо сопротивляется: крутится, двигает конечностями, голосит; процедура растягивается. Супруг обычно применяет силу. Но может, есть какие-нибудь особые приёмы?

Юлия М., Северное Тушино

Уважаемая Юлия! Попробуйте поиграть с малышом в догонялки. Пусть ручка «догоняет» рукав или варежку. А ножка — штанину, носочек и ботиночек. Если вы будете при этом причитать «Ой-ой неужели и тут догонит?» малыш будет доволен и одевание пройдёт более гладко. Также помогает вручение любимой игрушки. Пока малыш её покрутит и обнюхивает, колготки и брючки вполне можно надеть.

Подрастает второй мальчик, количество детской одежды, обуви и прочих «крайне важных» предметов, рассованных по разномастным коробкам, превысило мыслимые пределы. Разобраться что где сегодня лежит — задача. Кто знает как наладить хранение?

Александра Т., Москва

Здравствуйте, Александра! Постарайтесь упорядочить вещи по удобному вам правилу: например, комплекты для прогулок, только брючки и курточки, все вещи для сырой погоды. Вариантов много. Разложите содержимое каждой коробки на белой простыне и сфотографируйте. Распечатайте снимки и наклейте на коробку с той стороны, где их будет видно. Теперь всё перед глазами.

### Дорогие родители!

На самые простые вопросы бывает сложно найти ответ.

Пишите, делитесь своим опытом, спрашивайте, а наши эксперты постараются ответить. E-mail: [tatarapaja@mail.ru](mailto:tatarapaja@mail.ru)



# Постоим на потолке?



Рис. Павла Зарослова

ползает на коленках. В позе «кошечки» ребёнок чувствует себя комфортно, непринуждённо — именно в такой позе он находился в материнской утробе. Недаром любой человек, испытывая боль, напряжение, тяжесть, на какое-то время «сжимается в комочек».

Или возьмём такой больной вопрос, как формирование осанки. Обычно осанка «ставится» тренажно-механическим способом. Взрослые постоянно подчёркивают, что сидеть прямо — значит сидеть красиво, но почему это так, для детей остаётся далеко неочевидным, если не сказать — бессмысленным. Этот способ формирования здоровой осанки нередко приводит к тому, что она, не успев закрепиться, перерастает в патологическую (лордическую, кифотическую). При этом никто не обращает внимания на такое важное обстоятельство — **ребёнок должен понимать смысл действий**. И это второй важный момент оздоровительной работы. Выдающийся учёный А.В. Запорожец в своих классических исследованиях показал, что движение может стать управляемым только в том случае, если оно будет осмысленным. Знакомая картина — педагогу на физкультурных занятиях и уроках приходится, простите, буквально «выкручивать руки» ребёнку, дабы сформировать у него тот или иной навык. А навык всё никак не прививается! Вернёмся к вопросу о постановке осанки. Начинать нужно с того, чтобы дать ребёнку представление о позах. Это может быть сделано при помощи специальных игровых упражнений. Поиграйте в «стоп-кадр» — пусть дети представляют себя «лошадкой перед прыжком», «тяжелоатлетом в рывке». Очень полезна игра «Скульптор и глина», в неё играют два малыша — один создаёт «скульптуру» из первоначально неоформленной «глины», которую изображает другой. Дети могут повторить, а потом и самостоятельно придумать контрастные позы-«перевертыши» («собака на заборе», «кошка в мышинной норке», «пассажир в чемодане», «стояние на потолке»). Упражнения для формирования и коррекции осанки должны быть творческими (напряжения и расслабления мышц спины можно добиться, изображая движения разных

**Как сделать, чтобы ребёнок был здоров? Нужны свежий воздух и здоровое питание, закаливание и физкультура. Всё вроде бы правильно, но этого мало. Призовём на помощь двигательное творчество и воображение.**

**У**крепить здоровье возможно не только медицинскими методами. Исследования, которые были проведены в НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца, убедительно показывают, что **стоит включить в оздоровительные мероприятия воображение, как их эффективность возрастает в несколько раз по сравнению с традиционной практикой**. Любые оздоровительные моменты и процедуры, в частности закаливающие — контрастный душ, хождение босиком, плавание, контрастные температурные воздействия на воздухе, — лучше всего организовать в

форме игры. Так, во время приёма закаливающего душа предложите ребёнку «порисовать» на теле струёй воды — «изображайте» не только простые фигурки, но создавайте целые «полотна». Как научиться расслаблять те или иные мышцы (навык, кстати, весьма полезный в жизни)? Объяснить детям, как действует приём мышечной релаксации довольно трудно, лучше подключить воображение и попробовать сымитировать позу «кошечки». Тогда ребёнок «преображается» совершенно естественно, его образная память воспроизводит яркие кошачьи черты. И вот он уже пластично выгибает спину, урчит,



животных — медведя, слона, бабочки, зайчика).

Большой оздоровительный эффект несут упражнения на развитие мелкой моторики руки. Только нужно постараться, чтобы движения рук ребёнка носили осмысленный характер, а сами руки становились своеобразными орудиями детского воображения. Движущиеся руки способны в буквальном смысле слова приоткрыть дверь в завтрашний день ребёнка и очень многому научить. Ведь не случайно мелкие мышцы руки уподобляют высшим отделам коры мозга, обеспечивающим работу мысли и функции речи. Попробуйте вместе с детьми проимитировать процедуру мытья рук под струёй воды с разным напором. При нормальном напоре движения рук широкие, неспешные, плавные. Когда напор уменьшается, движения становятся более сосредоточенными и немного напряжёнными. Когда вода еле капает, то её приходится специально растирать по поверхности рук, с силой втирать, напряжённо смыкая поверхности обеих рук.

Осмысленная моторика лежит и в основе навыков рационального дыхания. Попробуйте следующее упражнение — нарисуйте дыханием в воздухе воображаемые фигуры. Дыхание в контрастном ритме можно осваивать, изображая различные объекты и ситуации (короткие и прерывистые вдохи и выдохи — «паровозик», медленные и размеренные — «океанский лайнер»).

Эффект осмысленных действий может быть усилен, если дети вступают в своеобразный диалог с органами собственного тела. Предположим, ребёнок испытывает существенные трудности при выполнении опре-

делённых движений, например, при подбрасывании мячика одной рукой и попытке его поймать — другой. «Не получается? — говорим мы. — Ничего страшного. Ты пока немножко отдохни, а руки пусть поработают вместо тебя. Ты только наблюдай за ними. Дай им имена. Они сёстры или подружки? Во что они любят играть? Сколько им лет — пять, шесть?.. Какие они умелые, ловкие! Похвали их. Они могут и тебя научить так здорово подбрасывать и ловить мячик...» Такой приём можно использовать и в изобразительной деятельности, при творческом конструировании, в подготовке к письму — там, где так или иначе «задействована» моторика мелких мышц руки. Здесь ребёнок как бы вводит в зону ближайшего развития своих собственных двигательных возможностей. Благодаря этому его возможности заметно повышаются.

Третий важный момент в деле оздоровления — **положительный эмоциональный настрой, уверенность в своих силах**. Есть немало игр-упражнений, которые помогают настроиться на позитивный лад. 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, уверенность. «Материалом» же является рука самого ребёнка, 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 — сильный, добрый, основа и опора (это — «папа»). Указательный палец — строгий, следящий за порядком, контролирующий (это — «мама»). Средний палец — главный помощник родителей — «старший брат». Безымянный палец — кроткая, трудолюбивая «сестричка». Мизинец — маленький помощник всех остальных членов семьи, хотя иногда непослушный (это — «младший братик»). Только такая крепкая семья может решать сложные задачи, преодолевать трудности. Это упражнение одновременно развивает осмысленную моторику мелких мышц руки, воображение, уверенность в себе, чувство психологической защищённости благодаря своеобразному «семейному контексту» и вместе с тем активизирует биологически активные точки кожи, расположенные на руке, путём её своеобразного массажа. Такое упражнение рекомендуется применять в тех случаях, когда детям для усвоения предлагается новый материал. В играх с элементами массажа определённые участки тела становятся своего рода психосоматическими «голограммами» — массируя их, ребёнок воздействует на весь организм в целом.

Оздоровительные игры, построенные на воображении, помогают добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда распространённых заболеваний (энурез, диатез, ОРЗ, отдельные нарушения сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта), в поддержании общего психофизического благополучия детей.

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

**СТАРЫЙ ЛЕКАРЬ**  
www.oldlekar.ru  
(495) 38 000 38

**17 октября | 12% скидка на весь ассортимент**

**С ПРАЗДНИКОМ ДАРОГАР МАМОЧКА!**

\* За исключением товаров, цена которых включает все возможные скидки. Список таких товаров можно уточнить у дежурного администратора. На правах рекламы.

ООО «Витамин Ко», Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития №99-02-000590 выдана 23.09.2004, Товары сертифицированы, Предложение действительно 17.10.2012г.



папа». Ситуация становится для него шоковой, ведь он привык к *безграничности* потребления чужих ресурсов и к *мгновенности* удовлетворения своих потребностей. Само собой, в детском коллективе это невозможно, так как ресурс воспитателя распределяется на всех. И сколько бы вы ни призывали малыша к спокойствию, пока не решится его главная проблема, не нормализуется и его поведение.

Ребёнок 2–3-летнего возраста должен быть знаком с понятием границ. Я уверена, что и ваш сын имеет какие-то ограничения в своей жизни. Для родителей, придерживающихся демократического стиля воспитания, «педагогика объяснения» кажется единственно верной. Без сомнения, малыш очень нуждается в «объяснялках», но он должен знать и несколько безусловных требований. Их каждая семья формулирует для себя сама. Однако есть, на мой взгляд, и общепринятые. Например – нельзя бить другого человека, брать чужое, мешать другим отдыхать.

Конечно, когда ребёнок подрастёт, ему можно объяснить и причины (почему именно нельзя), но пока он мал, эти запреты должны быть безусловными и выражаться в ваших действиях. Собрался ударить – перехватить руку и нахмурить брови, не хочет возвращать чужую вещь – отобрать и вернуть её с извинениями владельцу. Кстати, иногда дети не понимают объяснений не потому, что не готовы понимать другого, а потому что им не так объясняют. Объяснять нужно с помощью моделирования, опираясь на опыт ребёнка. В дошкольном возрасте детский эгоцентризм – явление нормальное (малышу особенно интересно то, что имеет к нему непосредственное отношение), поэтому все примеры должны вызывать к пережитым им чувствам, ситуациям, событиям.

И ещё, ребёнок развивается не тогда, когда среда полностью подстроена под него, а тогда, когда ему приходится её *осваивать*.

Успехов!

Уважаемые читатели! Присылайте свои вопросы, и мы зададим их нашим экспертам. На письмо читательницы отвечает кандидат педагогических наук Ирина ХОМЕНКО.

*Поддавшись увещаниям и убеждениям родственников и друзей, я отдала сына (ему три года) в садик. В результате, все ужасно. Он отказывается есть («меня будет кормить мама»), прячется от воспитателей в шкафах, дерется с другими детьми. Воспитательница сказала, что ребёнок чересчур вольный – упрямо делает вид, что не слышит её, куда захотел, туда и пошёл, бурно реагирует на всё, что ему не нравится. Получается, что я совершаю какое-то жуткое насилие над собственным дитём. Все убеждают, что не надо поддаваться, что он к садику готов. Что делать, чтобы ребёнок легче адаптировался в детском саду? Он вообще-то у меня терпеливый, спокойный.*

Надежда

**Н**адежда, здесь, мне кажется, вопрос не о терпении. Ребёнку нужно *понимать*, что такое детский сад. Некоторые дети уже в два года это понимают, а некоторые и в три – нет. Это часто зависит не только от особенностей малыша, но и от его воспитания и установок родителей. Родители обычно заново «знакомятся» со своим чадом в тот момент, когда он из семейного (любящего) круга впервые выходит на социальную арену. Мне кажется, сейчас нужно сделать паузу и понять, *почему* вашему сыну не нравится ходить в детский сад.

Из вашего описания мы видим, что ребёнок не очень хорошо умеет

общаться в коллективе (делиться, выполнять общие правила, подчиняться взрослому). А между тем, подчинение – важное умение, так как оно влияет на безопасность ребёнка и других детей. В обществе не всё можно делать «как хочется», ведь задеваются интересы таких же свободных людей.

Почему ребёнок хорошо ведёт себя дома? Скорее всего потому, что у него нет необходимости учитывать интересы других, ведь пока ресурс, выделяемый ему семьёй, для него избыточен (дают больше, чем он способен взять). Соответственно, малышу непонятно, почему воспитатель не хочет его кормить «как мама» или играть только с ним «как

# Чтобы меньше болел

Частые ОРЗ у детей – серьёзная проблема для родителей. Отставание в учёбе, недостаток общения и впечатлений, нарушение качества жизни всей семьи – неполный список последствий.

**М**атеринские защитные антитела к различным инфекционным агентам надёжно защищают младенца в первые месяцы жизни, особенно если он находится на естественном вскармливании. Но к полутора-двум годам жизни уровень материнской защиты снижается, а у ребёнка начинают синтезироваться свои собственные защитные клетки. Процесс этот длительный и завершается только к 6–8 годам. В этот период жизни малыши находятся в состоянии так называемой «иммунной ямы», когда материнская защита ослабла, а своя собственная ещё недостаточна.

Исследованиями российских учёных было выявлено, что почти пятая часть детишек страдает «энергодифицитным диатезом» – скрытой формой индивидуальной недостаточности энергообмена. Наличие скрытого энергодифицита может негативно сказываться на течении различных заболеваний, в том числе и такого явления, как «часто болеющий ребёнок». Однако и сами частые респираторные заболевания способ-

ствуют истощению энергетических ресурсов организма малыша, снижению аппетита, развитию анемии и рахита.

Сегодня для лечения и профилактики различных заболеваний и состояний у детей широко используется препарат метаболического действия Элькар®. Это 30%-ный водный раствор левокарнитина – вещества, родственного витаминам группы В. Он обеспечивает организм необходимой энергией, участвует в усвоении жиров, активизируя работу ферментов, витаминов, стимулируя тем самым работу защитных факторов организма. Элькар® – эффективное профилактическое и лечебное средство при заболеваниях органов дыхания и респираторных заболеваниях у детей с раннего возраста. Он удобен и безопасен в применении, быстро проявляет эффект. Однако необходим индивидуальный подбор дозы и продолжительности приёма Элькара.

**Елена САХАРОВА,**  
кандидат медицинских наук



Per. уд.: ЛСР-006143/10-300610  
На правах рекламы

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

## Большие последствия маленьких неприятностей

Слабая боль в горле, лёгкое покашливание – и готово: как минимум, неделя сидения на больничном обеспечена. Недолечили, недоглядели, поторопились с выходом на улицу – пожалуйста, уже две недели.

**Е**два заканчивается лето, как вирусы и бактерии начинают своё победное шествие. И первый, кто подвергается нападению – это дети. Опытные мамы знают: нельзя недооценивать малейшие признаки заболевания, поэтому не спешат выпроваживать ребёнка в детский сад или школу – лечат до полной и окончательной победы над вирусной или бактериальной инфекцией. Что же делать, если малыш пожаловался на боль в горле. В этой ситуации уместно сразу дать препарат с местным противомикробным действием. Один из таких препаратов – Граммидин Нео (и Граммидин Нео с анестетиком) уничтожает причину заболевания и предотвращает дальнейшее развитие как вирусной, так и бактериальной инфекции в полости рта и горла ребёнка.

Граммидин Нео на сутки быстрее устраняет все симптомы боли в горле и в 3 раза эффективнее купирует все воспалительные процессы, чем, например, препарат, содер-

жащий в составе лизоцим\*. Более того, Граммидин Нео с анестетиком обладает сильным обезболивающим эффектом, что крайне важно при комплексном лечении ОРЗ, когда заболевание сопровождается сильной болью в горле.

Для каждой мамы, конечно, важно, не только благоприятное действие лекарства, но и его безопасность. Граммидин Нео и Граммидин Нео с анестетиком имеют высокий профиль безопасности, их можно принимать малышам уже с 4 лет.

Удобная форма приёма: всего по 1 таблетке 1–2 раза в день для детей до 12 лет, и по 1 таблетке 3–4 раза в день – старше 12 лет, – позволяет соблюсти курс лечения без пропусков и помогает полностью справиться с заболеванием.



Per. № ЛСР-010398/08-251208

\* Е.Ю.Радциг, М.Р.Богомилский, Е.Н.Котова, Н.Д.Пивнева «Боль в горле: симптом и способы лечения», РМЖ №16, 2012.

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





## Плотный график

(Продолжение. Начало в предыдущих номерах)

Как лучше распланировать вторую половину рабочего дня младшеклассника? Прислушаемся к рекомендациям физиологов.

**Н**ачнём с очень важного момента режима – приготовления домашних заданий. Оптимальным временем для них является период с 15 до 16 часов, и если ребёнок садится делать уроки, «когда мама приходит с работы», в 18–19 часов, то такая работа малоэффективна и очень утомительна. Начинать приготовление

уроков нужно с менее трудных предметов, затем переходить к наиболее сложным и заканчивать лёгкими. Зачастую родители требуют многократного переписывания заданий с черновика на чистовик, заставляют делать всё в один присест, не учитывая, что максимальная продолжительность работы у младших школьников составляет примерно 30 минут (а у некоторых значительно меньше). Для сохранения работоспособности совершенно необходимы пятнадцатиминутные паузы. Ослабленных и отстающих в физическом развитии детей нельзя «подгонять» – это крайне отрицательно сказывается на результатах их работы и приводит к более быстрому утомлению. Очень полезно для профилактики нарушения зрения во время перерывов выполнять гимнастику для глаз. Эти упражнения состоят из многократного (15–20 раз в течение 3 минут) перевода взора с мелкого ближнего предмета на другой предмет, находящийся на расстоянии 7–10 метров от глаз.

Не менее важный вопрос, который волнует родителей младшеклассника, – оставлять ли его на продлёнку? Для начала перечислим, кому она противопоказана: детям, не достигшим к моменту поступления в школу необходимого уровня готовности, но зачисленным в первый класс, часто и длительно болеющим, имеющим ослабленную нервную систему. Все они нуждаются в индивидуальном подходе при обучении и организации так называемого щадящего режима в семье. Таким детям вторую половину дня желательно проводить не в школе, на «продлёнке», а дома. Им необходимы двухчасовой дневной сон, 3–4-часовые ежедневные прогулки на воздухе, достаточный по продолжительности ночной сон (до 11 часов), полноценное питание, а при необходимости лечебно-оздоровительные мероприятия. Заметим, что дети группы риска успешнее работают в малых группах, им необходимо индивидуальное объяснение, тщательная проработка материала. Малейшие нарушения условий обучения и жизни, превышение школьной и внешкольной нагрузок,

несоответствие этих нагрузок возрастным возможностям детского организма приводят к резкому ухудшению здоровья, развитию хронических заболеваний у детей этой категории.

Какие трудности испытывает ребёнок в группе продлённого дня? Прежде всего это длительные контакты со сверстниками (большим коллективом), необходимость постоянно подчинять свои интересы интересам большинства, минимум возможностей уединиться, просто отдохнуть от шума. К сожалению, достаточно редко, только в отдельных случаях класс является и группой на продлённом дне, а учитель – её воспитателем. Значительно чаще в группе собраны ученики нескольких начальных классов. В качестве воспитателя работают несколько попеременно сменяющихся педагогов. Различие требований, разные подходы к учащимся в этих случаях создают дополнительные проблемы для младшеклассников. Если в школе отсутствуют специальные игровые комнаты отдыха, то дети фактически целый день, исключая прогулку, находятся в одном и том же классе. И тогда «продлёнка» превращается в продлённый учебный день. Это трудно и психологически, и физически.

Варианты оптимальных режимов организации продлённого дня могут быть различными, но они должны включать следующее: двухразовое горячее питание (обед и полдник), обязательный сон для первоклассников и желательный – для ослабленных второклассников, время для самоподготовки, активный отдых, внеурочную деятельность.

Впрочем, у группы продлённого дня есть свои плюсы. Отметим следующий – «продлёнка» позволяет распределить учебную нагрузку на весь день, а не сосредотачивать её только в первой половине дня. Чередуя разные виды деятельности, увеличивая двигательную активность, можно существенно повысить работоспособность ребёнка, облегчить его адаптацию к учебным нагрузкам.

**Татьяна ПАРНИЧЕВА,**  
кандидат биологических наук



# Я стал взрослым

Как облегчить первокласснику привыкание к школе? Об этом размышляет детский психолог Екатерина ЧЁРНАЯ.

**У**спешность при обучении в школе зависит не только от уровня интеллектуальной подготовки, но и от эмоциональной и волевой зрелости ребёнка, от его желания учиться. Несамостоятельным, эмоционально незрелым детям крайне непросто освоить школьную дисциплину. Именно такой — развитый и умный — первоклассник подсакивает с места и кричит: «Аннаиванна, я, я знаю!» — и мешает работе класса, сам того не понимая. Несамостоятельный ученик ждёт от учителя личного обращения — слов «все открыли тетради» ему недостаточно. Он ждёт обращённой именно к нему фразы: «Ваня, и ты открой тетрадь!»

Воспитание подобных сложных человеческих качеств — воля, эмоциональная зрелость — это процесс, причем довольно длительный. Одно из главных открытий, которое должен сделать первоклассник, — уроки и все дела, связанные со школой, это его зона ответственности. Тогда

не будет никаких «мама, ты опять забыла, что по русскому нам задали».

Выполнение домашних заданий обычно становится камнем преткновения для детей, готовых к школе только интеллектуально. Изначально цель этих заданий — помочь научиться работать самостоятельно. Но зачастую мамы, ошибочно полагая, что результат этих заданий важнее, чем процесс, берут ситуацию под жёсткий контроль, и под девизом «ни одной ошибки и ни одного кривого крючка» сидят неотлучно рядом и очень расстраиваются, если у чада что-то получается неидеально. Тем самым у него неосознанно отбирается главное право школьника — право на ошибку, и самостоятельность не вырабатывается.

У ребёнка должны быть регулярные домашние обязанности. Что он делает ежедневно? Чистит зубы, заправляет кровать, складывает одежду. Домашние обязанности приучают детей брать на себя ежеднев-

ную ответственность, и в этом плане очень ценен опыт ухода за цветами и домашними животными — ведь заботиться о них нужно регулярно. С началом учёбы в школе ребёнок должен освоить следующие полезные навыки:

- Собрать свой портфель. Для начала подскажите, в какой последовательности нужно положить в школьную сумку всё необходимое. Повесьте рядом с рабочим столом список того, что должно быть в портфеле.

- Следить за одеждой и обувью для школы. Семилетний человек вполне уже может оценить, насколько загрязнилась его форма.

- Собираться вовремя на занятия. Это базовый навык, без которого обучаться в школе очень сложно.

Вообще, ребёнку нужно усвоить, что существует некая канва дня — встаём, умываемся, одеваемся, идём в школу, в положенное время делаем уроки. Доказано, что примерно 85% детей относят к категории «ритмичных» — им проще существовать по распорядку дня. И только 15% детей относятся к группе «безритмичных», то есть с хаотическим временным устройством. Их видно с младенчества, они такими остаются и в школе.

Хочу обратить внимание родителей ещё на один важный момент адаптации к школе. У ребёнка, который только начинает учиться, ещё не созрела мотивация, самооценка. Он находится пока на уровне дошкольника, и ему нужно подтверждение, что с ним всё хорошо, что он — замечательный. Поскольку в учёбе не всегда всё идёт гладко, очень важно, чтобы дома он ощущал мощную поддержку. В общении с первоклассником нужно избегать оценочного отношения. «Концентрация на успешном» в учёбе — это очень мудрая позиция, которую можно посоветовать всем родителям. Как это работает? Проверяя, например, тетрадку с прописями, найдите не самую кривую букву, а самую красивую, скажите сыну или дочери: «Вот эта получилась здорово!» — а об остальных, неправильно написанных, пока умолчите.





# Сотрясение мозга

нием агрессии со стороны детей или взрослых.

Сотрясение мозга характеризуется кратковременной (на несколько секунд или минут) потерей сознания, наступающей немедленно после травмы. После восстановления сознания наступает амнезия (ребёнок может не помнить события, прошедшие за несколько минут, и даже за час до травмы). Могут отмечаться головная боль, тошнота, рвота, бледность, потливость, слабость, головокружение, шаткость походки и другие очаговые симптомы, которые самостоятельно проходят в течение нескольких дней после травмы. У детей возникновение внутримозговых кровоизлияний может происходить даже без предшествующей потери сознания, в связи с чем наблюдение за ребёнком в первые 48 часов после травмы должно быть предельно внимательным. При появлении в этот период тошноты, рвоты, головокружения, головной боли или нарушения сознания ребёнка необходимо госпитализировать его и провести компьютерную томографию головы.

При наличии даже лёгкой черепно-мозговой травмы рекомендована кратковременная госпитализация на 2–3 дня. В течение первых суток проводится необходимый комплекс обследований, включая контроль неврологического статуса, сознания, рентгенографию черепа в прямой и боковой проекции, осмотр глазного

**Случается у детей довольно часто. Очень важно вовремя заметить его симптомы и обратиться к специалистам.**

**У** детей первого года жизни основной причиной черепно-мозговой травмы лёгкой степени, к какой относится сотрясение мозга, являются падения с пеленального столика. В этом возрасте сотрясение мозга не часто сопровождается потерей сознания. К тревожным симптомам относятся срыгивания или рвота фонтаном, чрезмерная сонливость или капризность, плач без видимых причин, анизокория (разный размер зрачков), нистагм, нарушения зрения, запрокидывание головы, судороги. Необходимо как можно раньше обратиться к детскому неврологу, который осмотрит малыша и назначит необходимые обследования. В случае возникновения вышеописанных

симптомов показана экстренная госпитализация и обследование ребёнка в условиях стационара.

У детей более старшего возраста (от года до трёх лет) сотрясения головного мозга возникают как дома, так и на прогулке. Если сотрясение не сопровождается травмой мягких тканей головы, родители могут и не узнать о случившемся. В случае возникновения необъяснимой рвоты, особенно утром, «кругов» под глазами, вялости, сонливости ребёнка после активного предшествующего дня родители должны внимательно осмотреть голову малыша и расспросить его о предыдущем дне. Травма головы может быть как случайной, так и преднамеренной — если явилась проявле-

## В здоровом теле...

Физически активные дети лучше успевают в учебе. Эту истину еще раз подтвердили исследователи Института здравоохранения в Амстердаме (Нидерланды). Учёные провели целую серию экспериментов в США, Канаде и Южной Африке, его участниками стали дети и подростки от 6 до 18 лет. Эксперимент показал, что физически развитые и активные дети получают более высокие оценки по школьным тестам и в целом демонстрируют более высокую успеваемость по сравнению с малоподвижными сверстниками. Специалисты объясняют эту закономерность тем, что вследствие физической активности увеличивается приток крови и кислорода к мозгу. Это, в свою очередь, повышает в организме выработку эндорфинов — гормонов, побеждающих стресс.



дна окулистом. В первые сутки после травмы нежелательно назначение снотворных и успокоительных средств, так как есть риск пропустить начало угнетения сознания (если ребёнок засыпает, его следует периодически будить). Если после 48–72 часов у ребёнка ясное сознание, не отмечалось повторной рвоты, нет тяжелой головной боли, очаговых неврологических симптомов, он может быть выписан домой под наблюдение невролога. В случае, когда выраженные неврологические нарушения сохраняются у ребёнка более одной недели, речь идёт об ушибе мозга лёгкой степени. В этом случае госпитализация может продлиться до недели, рекомендуется дообследование с целью исключения субарахноидального кровоизлияния и перелома свода черепа.

При лёгкой черепно-мозговой травме в первые 3–7 дней рекомендовано ограничение жидкости, иногда назначают курс мочегонных препаратов на 7–10 дней. В посттравматическом периоде могут периоди-

чески возникать головные боли, головокружения, нарушение внимания, памяти. С целью профилактики возникновения посттравматических осложнений показано назначение ноотропных препаратов иногда в комбинации с сосудистыми средствами. В этот период особенно рекомендуются витамины группы В, укрепляющие средства, а также здоровый сон и полноценное питание. Мозг после травмы нуждается в доступе глюкозы (наилучший источник — шоколад, мед) и полиненасыщенных жирных кислот (орехи, оливковое масло).

Иногда после лёгкой черепно-мозговой травмы возникает так называемый посткоммоционный синдром (от лат. commotio — сотрясение). Это связано с тем, что даже лёгкая травма не проходит безболезненно для мозга. Основными проявлениями посттравматического синдрома являются головная боль, головокружение, снижение памяти, невнимательность, быстрая утомляемость, плохой сон, раздражительность, тре-

возможность. Продолжительность синдрома различна и может составлять от 1 недели до 6 месяцев. Чем короче был период утраты сознания, тем менее выраженными и длительными будут проявления синдрома. При повторных травмах проявления в посттравматическом периоде выражены сильнее и сохраняются дольше.

При сохранении у ребёнка спустя 6–8 месяцев после травмы головных болей, головокружений, утомляемости показана консультация психолога, психотерапевта. Подобная симптоматика, как правило, не связана непосредственно с травмой, а является проявлением других проблем: скрытой депрессии, эмоциональной неустойчивости, попыткой ребёнка удержать повышенное внимание к себе. При наличии подобных нарушений доктор может назначить успокаивающие препараты, антидепрессанты (предпочтительнее растительного происхождения), витамины, общеукрепляющие средства.

**Анна ВЕСЕЛОВА,**  
кандидат медицинских наук

# НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ



**ДЕТИ**  
ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

[www.detishop.ru](http://www.detishop.ru)  
**8-800-700-7447**  
интернет-магазин:  
[online.detishop.ru](http://online.detishop.ru)

Рис. Павла Зарослова



далеко не каждая профессия позволяет практиковать частичную занятость. Так вот, имеет смысл сделать так, чтобы у мамы была возможность не потерять квалификацию или найти занятие, может быть, отличное от того, что составляло базовое образование, но отвечало бы нынешним интересам женщины.

Часто маме, у которой ещё не подросли помощники, хочется быть всем для всех. Но выполнить все просьбы, позаботиться о каждом на сто процентов невозможно. На мой взгляд, одно из необходимых для мамы нескольких детей умений — определять остаток собственных сил и без крайней необходимости не задействовать резервы. 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.

Любовь — универсальный двигатель, но и анальгетик, позволяющий не чувствовать боли, усталости. Главное для самоощущения мамы нескольких детей — радоваться тому, что жизнь сложилась именно так, быть в мире с собой и радоваться тем, кто живёт рядом. Поскольку первенец — глобальный стресс, а второй ребёнок — пособие по преодолению ревности, третий и последующие малыши приносят ощущение, что ты хорошо умеешь то, чем занимаешься, у тебя получается быть родителем. Нет уже полного растворения в родительских ролях, времени и пространства становится больше — это подтверждает большинство многодетных родителей. Ощущение того, что ты состоялась, реализовалась как женщина — один из главных призов многодетных мам. Ведь что бы ни было, как бы не гладко, не на твердую пятёрку все шло — но дети растут, и когда видишь сладко сопящие в подушку носы или чёлки, склонившиеся над книжкой или игрушками, понимаешь: всё правильно, именно этим и стоит в жизни заниматься.

## Третий и далее

О самоощущении многодетной мамы рассказывает семейный психолог Екатерина БУРМИСТРОВА, мама девяти детей.

**У** супругов, которые решаются на третьего ребёнка, часто возникает парадоксальное ощущение, что они выпадают из социальной нормы, становятся «не как все». Увы, социальной поддержки многодетным семьям явно недостаёт. Очень приятно услышать в свой адрес по поводу количества детей — «Молодец!», и очень неприятно — «Понарожали». И если извне, от родственников и широкого социального окружения, поддержки ощущается недостаточно, то крайне важно, чтобы поддержку оказывал муж. Ведь это главный ресурс, «энергозапас» семьи. Если между су-

пругами есть согласие по поводу того, сколько же детей хорошо иметь, за самоощущение женщины можно не тревожиться. Только нужно разговаривать, не стесняться обмениваться не только радостями, но и сомнениями. Важно, чтобы каждый из супругов не ушёл со своими трудностями в свою скорлупу.

Пока дети маленькие, мама фактически пребывает безотлучно при них, что может приводить к снижению у неё жизненного тонуса и депрессиям. Мощным ресурсом для поддержания жизненного тонуса многодетной мамы может стать работа или любимое дело, хобби. Но



# Рядом с вами

Когда жизнь бросает нам вызов, важно задействовать все доступные ресурсы. Поддержку можно найти в Центре социальной помощи семье и детям «Коптево».

**В** Центр обращаются разные семьи: многодетные, воспитывающие ребёнка с ограниченными возможностями, неполные, потерявшие кормильца, приёмные и опекунические, малообеспеченные. Разные причины приводят сюда людей, но всегда им гарантировано внимание специалистов.

С апреля 2009 года работает «Школа приёмных родителей Северного административного округа города Москвы». Здесь оказывают поддержку тем, кто решил принять в семью ребёнка, осуществляют сопровождение таких семей. С момента открытия Школы более 200 человек прошли необходимую подготовку, а многие дети обрели свою семью.

В рамках программы «Раннее вмешательство» специалисты Центра оказывают квалифицированную помощь и поддержку семьям, готовящимся стать родителями, ожидающим ребёнка, а также находящимся в трудной жизненной ситуации, осуществляют сопровождение семей с новорождёнными.

Уже не первый год в Центре работает клуб «Родительские университеты». Он собирается дважды в месяц по субботам. Психологи дают консультации по воспитанию и развитию детей, освоению навыков неконфликтного общения в семье. Заседания клуба — это возможность неформального общения в кругу единомышленников. За чашкой чая мамы обмениваются рецептами, делятся опытом проведения семейного досуга.

Социальную помощь оказывают в Центре многодетным семьям. В двух районах САО, которые обслуживает Центр — Головинском и Коптево, насчитывается 984 многодетных семьи (в этом году 85 семей получили бытовую технику), их приглашают на культурно-досуговые мероприятия, экскурсии выходного дня.

Совместный досуг — залог здоровой семьи. Вот почему в Центре про-



Мастер-класс «Аквариум»



Развивающие занятия в клубе «Пирамидка»

водится много семейных праздников, творческих мастер-классов, чаепитий. Для детей работают следующие кружки: изобразительного творчества, бисероплетения, лепки, росписи по ткани в технике батик, вязания крючком и спицами. Ребята ждут в танцевальном кружке «Карусель» и театрально-музыкальной студии «Карамельки», в компьютерном классе «Виртуальный мир и Я». Особой популярностью среди детей и особенно подростков пользуются занятия в спортивной секции «Пять колец». Всегда много участников в клубе юного натуралиста и в военно-патриотическом клубе «Час мужества».

Кстати, ограниченные физические возможности — не повод отказаться от посещения кружков. В Центре предусмотрено всё для комфортного передвижения детей-инвалидов.

В ЦСПСиД «Коптево» работают библиотека художественной литературы и энциклопедий, тренажерный зал и компьютерный класс, здесь всегда можно поиграть в настольный теннис.

Приходите!

Адрес Центра: 125183, г. Москва, проезд Черепановых, дом 44  
www.detikoptevo.ru  
Контактный телефон:  
8-499-153-80-08



# Прикорм: вопросы и ответы

Расширение рациона питания ребёнка – один из важнейших моментов в жизни малыша. Когда и чем начинать прикармливать, нужно ли давать прикорм, если у мамы много молока и ребёнок хорошо развивается, – эти и многие другие вопросы задают родители на приёме педиатру. Именно поэтому консультация доктора медицинских наук, профессора Анатолия Ильича ХАВКИНА посвящена проблеме организации прикорма.

мясное монокомпонентное пюре, в 7 месяцев малыша можно знакомить с желтком, и с 8 месяцев в его меню могут появиться специальные детские кисломолочные продукты – йогурт и кефир. Что касается коровьего молока, то однозначной позиции по данному вопросу нет, но на сегодняшний день большинство педиатров рекомендуют вводить молоко в рацион ребёнка после года.

**– Почему нужно вводить продукты прикорма в рацион ребёнка до года?**

– Конечно, никто не спорит, что грудное молоко – идеальное питание для младенца. Однако если после шести месяцев ребёнок питается только маминым молочком, он начинает испытывать дефицит в жизненно важных веществах. Особенно это касается железа. И если в это время дополнительно не ввести его с продуктами питания, у малыша может развиться железодефицитная анемия. В результате может отмечаться задержка физического и умственного развития. Кроме того, продукты прикорма способствуют формированию процессов глотания и жевания, то есть, по сути, они являются промежуточной ступенькой между грудным молоком и «взрослой» едой.

**– Когда же лучше вводить прикорм?**

– Возраст 4–6 месяцев определён педиатрами как оптимальный для введения прикорма. Ранее 4 месяцев ребёнок ещё не готов к усвоению другой пищи, кроме грудного молока. После 4 месяцев снижается проницаемость слизистой ЖКТ, созревает ряд пищеварительных ферментов, формируется местный иммунитет ребёнка и угасает «рефлекс выталкивания ложки», то есть малыш может глотать более густую пищу, чем мамино молоко. Если вводить прикорм позднее 6 месяцев, то у ребёнка может возникнуть дефицит жизненно важных микронутриентов, а необходимость быстро позна-

комить малыша с большим количеством новых для него продуктов увеличивает вероятность аллергии.

**– А с чего лучше начинать прикорм? Кто-то считает, что начинать лучше с каш, кто-то с овощного пюре. Что вы посоветуете?**

– В вопросе введения прикорма необходимо придерживаться принципов постепенности и поэтапности. Существует схема введения прикорма, разработанная Союзом педиатров России, где указаны возраст и последовательность введения продуктов. Однако важно помнить, что любой ребёнок индивидуален, поэтому в данном вопросе нужно прежде всего проконсультироваться с вашим педиатром. Если у ребёнка избыточный вес и есть проблемы со стулом, то прикорм можно начинать с овощных пюре, если, наоборот, есть недостаток массы тела, то прикорм начинают с безмолочных каш. Важно помнить, что только ваш врач может оценить состояние ребёнка и дать рекомендацию, когда и с чего начинать прикорм.

**– Не у всех есть возможность найти схему введения прикорма Союза педиатров, перечислите, пожалуйста, основные виды прикорма и сроки их введения.**

– В промежутке 4–6 месяцев, руководствуясь рекомендациями врача-педиатра, вводят овощное пюре, кашу, фруктовое пюре, начиная с 6 месяцев в рационе малыша должны появиться детский творожок и

**– Какие продукты лучше использовать для прикорма? Везде только и слышишь о пестицидах, красителях, консервантах!**

– Согласен. На рынке можно купить не совсем качественные и проверенные продукты: откуда привезли, где росло, чем обрабатывали? Непроверенные продукты могут содержать токсичные металлы, гормоны, антибиотики и прочее. Поэтому, если мы говорим о питании для детей раннего возраста, я сторонник продуктов промышленного производства. Здесь продукция адресная и есть с кого спросить. Компании – крупные производители продуктов детского питания – осуществляют жесткий контроль качества и безопасности как сырья (мясо, молоко, овощи, фрукты), так и готового продукта. В детском питании не используются заменители сахара, ГМИ, искусственные ароматизаторы и красители, консерванты, ограничено использование вкусовых добавок. Промышленное питание имеет оптимальную и гарантированную степень измельчения. Выполнение всех этих условий позволит нам быть уверенными в том, чем мы кормим своего ребёнка. Однако здесь важно помнить, что на продуктах, предназначенных для самых маленьких потребителей, обязательно должна быть маркировка «для питания детей раннего возраста», а также указан возраст, с которого можно давать тот или иной продукт.

Беседовала  
Ирина ЗАПОРОЖЦЕВА



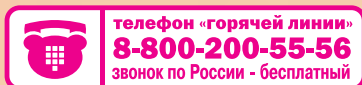
И малыш скажет:

Да!



## Детское питание «Тёма»

- Разработано с учетом потребностей детей первого года жизни.
- Соответствует российским требованиям к безопасности продуктов питания для детей раннего возраста.
- Все кисломолочные продукты «Тёма» производятся из российского молока высшего сорта, они обогащены пробиотиком LGG.
- Биойогурты дополнительно обогащены витаминами и микроэлементами.
- Мясные пюре «Тёма» производятся из российского охлажденного мяса с использованием современных технологий.



[www.mir-tema.ru](http://www.mir-tema.ru)



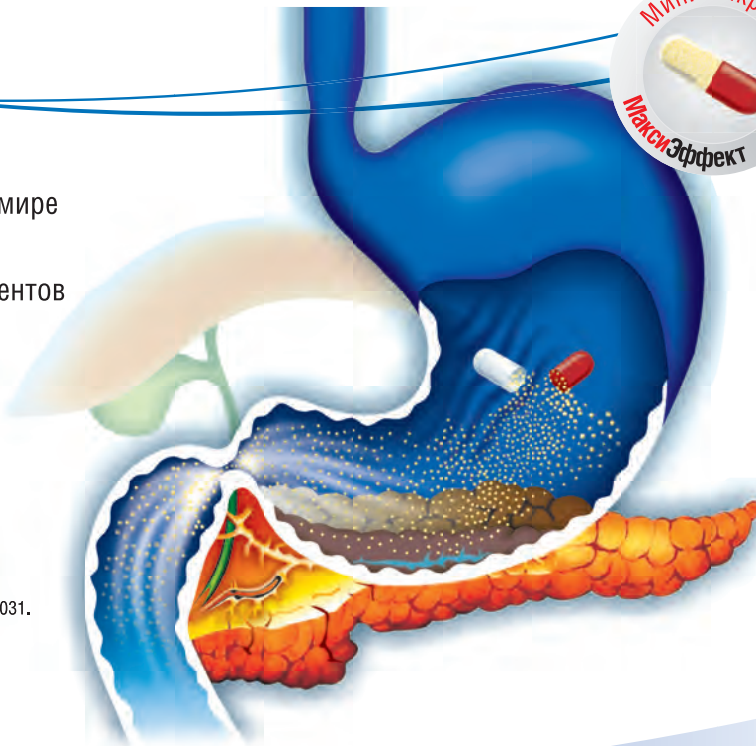


# Креон® -

## эффективная терапия нарушений пищеварения<sup>1</sup>



- Креон® – ферментный препарат №1 в мире по числу назначений при ВСНПЖ<sup>2</sup>
- Креон® – более 80% активности ферментов реализуется в течение 15 минут<sup>3</sup>
- Минимикросферы – технология, защищенная патентом



- Safdi M. et al. Pancreas 2006; 33: 156–162.
- IMS Health, September 2010.
- Lohr JM. et al. Eur J Gastroenterol and Hepatol 2009; 21: 1024–1031.

2012/05-652

Креон® 10000, Креон® 25000

МНН: панкреатин.

Регистрационный номер: П N015581/01; П N015582/01.

**Лекарственная форма:** капсулы кишечнорастворимые. **Фармакологические свойства:** ферментный препарат, улучшающий процессы пищеварения. Панкреатические ферменты, входящие в состав препарата, облегчают расщепление белков, жиров, углеводов, что приводит к их полной абсорбции в тонкой кишке. **Показания к применению:** заместительная терапия недостаточности экзокринной функции поджелудочной железы у детей и взрослых. Недостаточность экзокринной функции поджелудочной железы связана с разнообразными заболеваниями желудочно-кишечного тракта и наиболее часто встречается при: муковисцидозе, хроническом панкреатите, после операции на поджелудочной железе, после гастрэктомии, раке поджелудочной железы, частичной резекции желудка (например, Бильрот II), обструкции протоков поджелудочной железы или общего желчного протока (например, вследствие новообразования), синдроме Швахмана-Даймонда. **Противопоказания:** повышенная чувствительность к панкреатину свиного происхождения или к одному из вспомогательных веществ, острый панкреатит, обострение хронического панкреатита. **Применение при беременности и в период грудного вскармливания:** беременность: клинические данные о лечении беременных женщин препаратами, содержащими ферменты поджелудочной железы, отсутствуют. Назначать препарат беременным женщинам следует с осторожностью, если предполагаемая польза для матери превышает потенциальный риск для плода. Период грудного вскармливания: во время кормления грудью можно принимать ферменты поджелудочной железы. При необходимости приема во время беременности или кормления грудью, препарат следует принимать в дозах, достаточных для поддержания адекватного нутритивного статуса. **Способ применения и дозы:** внутрь. Капсулы следует принимать во время или сразу после каждого приема пищи (в т.ч. легкой закуски), проглатывать целиком, не разламывать и не разжевывать, запивая достаточным количеством жидкости. Доза для детей и взрослых при муковисцидозе: доза зависит от массы тела и должна составлять в начале лечения 1000 липазных единиц/кг на каждый прием пищи для детей младше четырех лет, и 500 липазных единиц/кг во время приема пищи для детей старше четырех лет. Дозу следует определять в зависимости от выраженности симптомов, результатов контроля за стеатореей и поддержания адекватного нутритивного статуса. У большинства пациентов доза должна оставаться меньше или не превышать 10000 липазных единиц/кг массы тела в сутки или 4000 липазных единиц/г потребленного жира. Доза при других состояниях, сопровождающихся экзокринной недостаточностью поджелудочной железы: дозу следует устанавливать с учетом индивидуальных особенностей пациента, к которым относятся степень недостаточности пищеварения и содержание жира в пище. Доза, которая требуется пациенту вместе с основным приемом пищи варьируется от 25000 до 80000 ЕД липазы, а во время приема легкой закуски – половина индивидуальной дозы. **Побочные действия:** со стороны желудочно-кишечного тракта: тошнота, рвота, запор и вздутие живота – часто. Частота возникновения следующих неблагоприятных реакций была ниже или схожей с таковой при применении плацебо: диарея – часто; боли в области живота – очень часто. Со стороны кожи и подкожных тканей: сыпь – редко; зуд, крапивница – для оценки частоты случаев данных не достаточно. **Передозировка:** симптомы: гиперурикозурия и гиперурикемия. Лечение: отмена препарата, симптоматическая терапия. **Взаимодействие с другими лекарственными препаратами:** исследований по взаимодействию не проводилось. **Особые указания:** в качестве меры предосторожности, при появлении необычных симптомов или изменений в брюшной полости необходимо медицинское обследование для исключения фиброзирующей коллопатии, особенно у пациентов, которые принимают препарат в дозе более 10000 липазных единиц/кг в сутки. **Полную информацию об особых указаниях см. в инструкции по применению. Влияние на способность к управлению автомобилем и другими механизмами:** применение препарата Креон® не влияет или оказывает незначительное влияние на способность к управлению автомобилем и механизмами. Полная информация по препарату представлена в инструкции по применению. Имеются противопоказания, перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

ИМП от 12.08.2011

ООО «Эбботт Лэбораторизс»

125171, Москва, Ленинградское шоссе, 16А, стр. 1, 6 этаж  
Тел. +7 (495) 258 42 80; факс: +7 (495) 258 42 81

[www.abbot-russia.ru](http://www.abbot-russia.ru)

[www.gastrosite.ru](http://www.gastrosite.ru), [www.mucoviscidos.ru](http://www.mucoviscidos.ru)

**Abbott**  
A Promise for Life

РЕКЛАМА

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ, О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ