



Взрослые дети.....с. 11  
Тайная перинатальная.....с. 16  
Как если никак?.....с. 21  
Гиперкинетический синдром.....с. 38



# Внутренний стержень



# Дочки-Сыночки

СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ



## КАТАЛОГ



В ТВОЕМ МОБИЛЬНОМ!

8-800-333-222-8

Цены радуют всегда! Да!

www.dochkisinochki.ru

Приходите в наши магазины с купоном и  
**ГЕОРГИЕВСКОЙ ЛЕНТОЧКОЙ!**\*

ПОЛУЧАЙТЕ  
СКИДКУ

**5%**



ТОЛЬКО  
с 8 по 11 мая!



Велосипед  
2-х колесный  
(от 3-х лет)  
в ассортименте

6997.~

**5497.~**



Самолет  
трехколесный  
в ассортименте

2250.~

**1797.~**



Роликовые коньки  
со сменными полозьями  
в ассортименте

**1997.~**

**ACTION! ★**

Велосипед  
2-х колесный (2-4г.)  
в ассортименте

6497.~

**4997.~**



Шлем защитный  
в ассортименте

**от 847.~**

**ACTION! ★**



**KAILI**

Коляска-трость  
в ассортименте

**от 1347.~**



\* Скидка 5% предоставляется с 8 по 11 мая во всех розничных магазинах "Дочки-Сыночки" при предоставлении анонса акции со штрих-кодом и георгиевской ленточки. Скидка распространяется на все товары кроме подушек, продуктов питания, крупногабаритного товара, а также товаров из новой коллекции. Скидка по данной акции не суммируется с другими акциями и специальными программами. Количество товаров ограничено. Условия акции уточняйте на сайте [www.dochkisinochki.ru](http://www.dochkisinochki.ru) в разделе «Новости и акции». Вся информация носит справочный характер и не является публичной офертой. Информацию по наличию и цене уточняйте у продавца на кассе.

**Уважаемые родители, бабушки и дедушки!**

**В**от уже 15 лет, как мы издаём для вас журнал «Мама, папа, я». Вместе с нами выросло не одно поколение малышей. В каждом номере мы стараемся ответить на наиболее насущные вопросы здоровья и воспитания детей. Но чтобы сделать ещё более интересным наш журнал, нам важно понимать вас — нашего читателя: что интересует прежде всего, какие темы волнуют в первую очередь. Давайте делать журнал вместе! Может быть, вы хотите получить совет? Напишите, и мы постараемся помочь. Наиболее интересные темы мы обсудим в журнале вместе с ведущими врачами, воспитателями и психологами.

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты:

1. Ваше имя.
2. Возраст.
3. Профессия.
4. Район постоянного проживания (район Москвы или другой город).
5. Место (организация), где вы приобретаете наш журнал.
6. Сколько детей в вашей семье.
7. Возраст детей.
8. Что вам нравится (не нравится) в нашем журнале.
9. Какие темы вы бы хотели, чтобы мы осветили (можно написать на примере конкретной ситуации).
10. Ваш контактный телефон.

Авторы наиболее интересных тем в анкетах получат ценные подарки от редакции и будут отмечены как соавторы наших публикаций.

Анкеты можно выслать по электронной почте [mataparaja@mail.ru](mailto:mataparaja@mail.ru) с темой письма «Анкета». Ответы можно писать под номерами. Или заполнить форму на сайте [www.rebenok-info.com](http://www.rebenok-info.com).

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:**

- БЛОХИН Б.М.**  
доктор медицинских наук, профессор,  
главный педиатр Департамента  
здравоохранения г. Москвы
- БЕЗРУКИХ М.М.**  
доктор биологических наук,  
профессор, директор Института  
возрастной физиологии РАО
- РЕАН А.А.**  
член-корреспондент РАО, доктор  
педагогических наук, профессор
- КРАВЦОВА Е.Е.**  
доктор психологических наук,  
профессор

- КЕШИШЯН Е.С.**  
доктор медицинских наук, профессор
- КОНЬ И.Я.**  
доктор медицинских наук, профессор
- КУТУЗОВ А.Г.**  
доктор педагогических 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

**4**

**Тема номера**

- 4 Внутренний стержень
- 7 Ваше личное дело
- 11 Взрослые дети

**14**

**Я расту**

- 14 Игры на физиоролле
- 16 Тайны перинатальной неврологии
- 18 Маленькие Эйнштейны
- 20 Основы гигиены малыша
- 22 Если плохая погода

**24**

**От года до трёх**

- 24 Кто стучится в дверь мою?
- 26 Волшебный карандаш

**28**

**Дошколёнок**

- 28 Кто поможет?
- 30 Бегом, вплавь и на велосипеде
- 32 Осторожно — злые родители!
- 34 Нос — это серьёзно

**36**

**Наша консультация**

- 36 О будущих папах

**38**

**Я — школьник**

- 38 Гиперкинетический синдром

**42**

**Семейная консультация**

- 42 А ну отдай мой каменный топор!

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 15-04-00056  
Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-53335 от 22 марта 2013 г. Тир. 190 000 экз. Подписано в печать 10.04.2015

**РЕДАКЦИЯ:**

Главный редактор — Анатолий ХАВКИН,  
доктор медицинских наук, профессор  
Зам. главного редактора — Анна ГОРОВАЯ  
Ответственный секретарь — Дмитрий КАЛАУШЕНКО  
Главный художник — Ярослав СМАГИН  
Директор по рекламе — Олег РУДЕНКОВ  
Верстка — Альбина ОСОКИНА  
Корректор — Татьяна САМАРЦЕВА

**Учредитель — ООО «Здоровая семья»**  
Одобрено Департаментом здравоохранения г. Москвы

Адрес редакции: 127412, Москва, ул. Талдомская, д. 2,  
тел. (499) 714 72 01, e-mail: [mataparaja@mail.ru](mailto:mataparaja@mail.ru)

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель. Распространяется бесплатно по детским учреждениям, детским садам, раздаточным пунктам детского питания, аптекам, магазинам детских товаров.



# ВНУТРЕННИЙ СТЕРЖЕНЬ



Рис. Павла Зарослова

Человек, уважающий себя, обладает силой, которая позволяет выстоять в трудной ситуации.

**Д**етская уверенность в себе до поры до времени стойко выдерживает «атаки» внешнего мира: все малыши любят и принимают себя и не имеют привычки в чём-то раскаиваться. Но рано или поздно в крепкой оболочке самолюбия будет пробита серьёзная брешь. Это происходит, как правило, в 6–7 лет. Ребёнок начинает оценивать себя, сравнивать с другими и... переживать.

В школьном возрасте самооценка — определяющий фактор жизни малыша. Именно с самооценкой связан общий уровень развития интеллекта, способностей, речи, физического развития. Если талантливый ребёнок не уверен в себе, то он будет проявлять себя неполностью, или даже вовсе «откажется» от своих возможностей — все силы маленького человека уйдут на внутренние переживания. Такие

дети не идут своим путём, а пытаются соответствовать каким-то нормам. Напротив, малыш, который верит в собственные силы, как правило, избавлен от необходимости производить впечатление, ему легче заводить достойные отношения, противостоять наскокам сверстников.

К сожалению, основными врагами детской уверенности в себе являются родители и близкие люди. Именно они в по-

искаха способа управления поведением сына или дочери используют неоправданно радикальные меры воздействия. Да и проблему детской неуправляемости часто решают примитивно просто — ребёнка нужно запугать и подчинить. А ведь необходимо не только накормить, одеть и дать образование своему чаду — именно взрослые должны сохранить психологическое здоровье своего малыша.

### ■ Без упреков и условий

Каждый родитель любит своего ребёнка, но в какой именно любви он нуждается? Некоторые мамы и папы считают, что их чадо неполностью совпадает с «идеальной моделью», и время от времени громко говорят об этом. Если малыш с ранних лет начинает чувствовать, что не оправдывает ожидания тех, кого больше всех любит, то как сохранится в нём вера в себя? Родители должны быть уверены в том, что ребёнок у них самый лучший, а все возникающие проблемы будут решены.

Не ставьте малышу никаких условий вашей любви к нему. Плохое поведение, неудачи, медлительность, даже агрессивность — любое проявление характера должно быть встречено с любовью и пониманием. Объясняйте, помогайте, учите вести себя иначе, но не раздражайтесь, не лишайте его своей любви — больше всего на свете он боится её потерять.

Легко любить малыша, которому всё просто дается. А если у него что-то не получается? Задача родителей — не осуждать, а последовательно решать возникающие вопросы. А если малыш успешен — не назначайте ему цену, пусть он знает, что его любят не за достижения, а про-

сто потому, что он — лучший в мире. Тогда маленький человек научится уважать не только себя, но и других.

Однако принимать своего малыша таким, какой он есть, — не значит бездействовать. Для решения большинства острых вопросов потребуется, в первую очередь, ваша готовность этим заниматься. Если ребёнок переживает, что он слабый, — запишите его в спортивную секцию, непросто общаться — найдите хороший детский психотренинг, трудности в учёбе — сами займи-

ваются: ведь основная причина того, что нервирует взрослых — непослушание, капризы, грубость, — лишь подсознательное желание отплатить за критическое к себе отношение.

### ■ Подводные камни педагогики

У родителей есть мощное «воспитательное» оружие, которое, к сожалению, чаще всего используется очень легкомысленно. Это эмоции. Самый сильный вред психике ребёнка наносят именно эмоциональные кон-

## Основные враги детской уверенности в себе — родители и близкие люди

тесь его обучением или наймите репетитора.

Как правило, поступки ребёнка нуждаются в коррекции. Обратите внимание на выражение лица мальчишки, к которому с уважением обратился взрослый мужчина, пожал ему руку, спросил о чём-то. Малыш отвечает ему с достоинством, самоуважением. Но как будет вести себя маленький человек в случае, если его сначала не замечают, а заметив, уменьшительно-ласкательным тоном говорят какую-нибудь нелепицу? Нет никаких оснований считать детей ниже себя, такой позицией мы лишь показываем им свою невоспитанность.

Впрочем, недовольство поведением ребёнка можно и нужно высказывать, но — в вежливой форме. Например, вместо: «Закрой рот!» попробуйте сказать: «Подожди, пожалуйста, я сейчас договорю, потом ты скажешь». Почувствовав уважительное к себе отношение, дети преобра-

жаются: фликти между родителями и малышом, и, наоборот, полноценное общение лечит ребёнка от любых видов неврозов. Никакие усилия докторов и педагогов по эффективности влияния на психическое и физическое состояние малыша не могут сравниться с родительской любовью.

Чаще всего отношения с ребёнком раскачиваются, как маятник: восхищение — раздражение. Сначала его чрезмерно «переполюют» вниманием и любовью, «опьяняют» своими эмоциями, но как только малыш совершает ошибку, вся сила любви оборачивается силой унижения. Его свергают с пьедестала, ребёнок попадает в положение «преступника» и уже не может понять, кто он на самом деле. Основой для формирования психологически здоровой личности являются постоянство родительской любви и отсутствии чрезмерных эмоций.

Ещё один подводный камень в отношениях малыша и родите-

лей — его кажущаяся устойчивость к критике взрослых. Мы почему-то считаем, что дети могут выдержать большое количество негативной информации о себе. Они как бы эмоционально нечувствительны и пока не способны выразить свои ощущения. Но это лишь видимость. Иногда дети делают ужасный вывод: «Мама меня не любит», «Она может меня бросить». Нисколько не ужаснувшись, они продолжают жить с этим знанием, как с чем-то само собой разумеющимся. Малыши просто добавляют это открытие к общей информации о жизни. Родители могут догадаться о психологическом неблагополучии ребёнка только по косвенным признакам: невротическим реакциям (нервные тики, плохой сон, чрезмерная привязанность к маме, заикание), резким изменениям поведения и характера. Мысль «Я — ничто в этом мире» может подспудно жить в маленьком человеке годами, а свои отравленные плоды она принесет после того, как он подрастёт и будет вынужден самостоятельно принимать жизненно важные для себя решения.

### ■ Зеркало семьи

Степень доверия родителей — один из главных показателей детской самооценки. Как будет относиться к себе ребёнок, которому, наконец, позволили самостоятельно вымыть посуду, утром он без посторонней помощи зашнуровал собственные ботинки, а вечером, наравне с взрослыми, участвовал в обсуждении семейных планов? Доверять — значит предполагать, что ребёнок обладает правом на своё мнение и, значит, является полноценной личностью. Информировать его о своих планах,

требованиях, учитывайте его пожелания, советуйтесь с ним. Кроме того, позволяйте ему принимать решения (кроме тех случаев, когда речь идёт о безопасности) и следуйте его выбору: спрашивайте, какую одежду он сегодня хочет надеть, на какую площадку хочет пойти гулять. Аргументируйте своё мнение, и пусть ребёнок самостоятельно сделает выбор. Это ещё одна возможность воспитать самоуважение и готовность к диалогу с окружающими.

Привлекайте малыша к работе — для него очень значимо участвовать во взрослых «настоящих» делах — вместе вытирайте пыль, мойте посуду, делайте мелкий ремонт. Давайте ребёнку небольшие поручения по дому, которые нужно выполнять регулярно. Учитывайте, что маленькому человеку необходима исследовательская деятельность. Она, конечно, часто доставляет родителям много хлопот, но из первых экспериментов вырастают жажда познания и ростки самоуважения.

Доверять — значит наделять ребёнка положительными качествами, даже если у него ещё не было возможности проявить себя. Гораздо больший воспитательный эффект приносят приятно звучащие для детского уха определения «хороший» и «способный», чем обвинения «плохой» и «никчемный». Но если вы обманываете малыша, и он чувствует, что родители в него не верят, лишают возможности помогать взрослым и выполнять посильную работу, то маленькому человеку рано или поздно начинает казаться, что он действительно всё только портит. Если вы обвиняете вместо того, чтобы объяснить, ребёнок соглашается:

«Да, я действительно плохой». Малыш — зеркало нашего к нему отношения и с лёгкостью принимает предложенную ему роль.

### ■ Формула счастья

Чувству полноценности нельзя научить, но им можно «заразить». Когда вы успокаиваете ребёнка, столкнувшегося с неудачей, что сами думаете при этом? Если переживаете, что ваш малыш не такой, как хотелось бы, и не умеете это скрыть, он чувствует ваше отношение, а пустые слова здесь не помогут. Только непоколебимая родительская вера подпитывает его уверенность в себе. Родители — самые авторитетные люди для ребёнка, и, чем он младше, тем сильнее влияние на него мамы и папы, тем легче он принимает вашу точку зрения.

Малыш, привыкший к уважительному к себе отношению в семье, даже в негативно настроенном коллективе не примет игру в агрессора и жертву. Скорее всего, он сам окажется в авторитетной роли, потому что именно сила внутреннего самоуважения характеризует сильного человека.

Если родители смогут внушить своему ребёнку чувство собственной полноценности, это будет для него лучшим пропуском во взрослую жизнь. Нет идеальных людей, но есть счастливые люди — ничто не может лишить человека права иметь друзей, любить и заниматься любимым делом. Именно искренняя симпатия и уважение к малышу влияют на его психологическое благополучие, и только таким образом из счастливого ребёнка может вырасти счастливый взрослый.

*Ирина ГУСЕВА,*  
психолог



# ВАШЕ ЛИЧНОЕ ДЕЛО



Трудно найти человека, у которого не было бы какого-нибудь психологического комплекса, даже если сам он этого не сознаёт. Как правило, в таких случаях мы просто говорим, что есть трудности с налаживанием контактов или продвижением по карьерной лестнице. А между тем в основе многих проблем взрослого человека лежат ошибки, сделанные в процессе воспитания.

**В** период становления личности могут возникать два типа проблем: так называемые *нормативные* (то есть свойственные всем представителям определённого возраста или пола) и *ненормативные* (возникающие в ходе переживания разных событий или обусловленные индивидуальными особенностями близкого окружения).

Организм ребёнка способен справиться с нормативными комплексами в особый период. Его называют сензитивный, или чувствительный. Это время, когда организм ребёнка обладает максимальными ресурсами и способен справиться с возникшей угрозой наиболее эффективно. Если малыш в сензитивный период не решает «положенных» задач, у него могут развиваться психологические проблемы, которые будут мешать ему всю жизнь.

## ■ Не-полный и не-ценный

Самостоятельность начинается формироваться после первого года жизни, когда ребёнок учится ходить. Это первый период, в ходе которого малыш физически отделяется от родителей и начинает осваивать автономное существование. Обычно мамы и папы очень переживают,

что он получит травмы, и поэтому стараются уберечь своё дитя от возможных негативных последствий. На протяжении нескольких месяцев (а то и лет) маленький человек постоянно слышит: «Осторожнее!», «Не лезь!», «Не беги!», а при падении родители кидаются к малышу, поднимают его, не давая возможности обучиться. После этого он получает первый опыт самостоятельного одевания, мытья посуды и уборки квартиры, но взрослые зачастую лишают малыша этой возможности, находя разные поводы для ограничения его активности («Он ещё маленький, разобьёт, лучше я сама посуду помою!», «Будет копаться с одеванием, а мы торопимся!»). Таким поведением родители транслируют маленькому человеку идею о его слабости и неспособности, которая со временем полностью «нейтрализует» его стремление быть самостоятельным. То есть, у ребёнка появляется **комплекс неполноценности**.

Наиболее сензитивный период для преодоления этих проблем, как считают специалисты, — 3 года. В это время малыш активно протестует против опеки недогадливых родителей, заявляя знаменитое:



Ошибка родителей – чрезмерно активное воздействие на ребёнка

### ■ Общий язык

Активно взаимодействовать с другими людьми дети начинают после трёх лет, и к пяти-шести годам у них формируется индивидуальный стиль коммуникации («разговорчивые», «тихони», «агрессивные»). В этот период ребёнок осваивает не только речь, но и нормы социальной жизни. Взрослые знакомят малышей с гласными и негласными правилами поведения, устанавливают границы дозволенного, формируют представления о безопасности.

Основная ошибка родителей в это время – чрезмерно активное, зачастую граничащее с прямым публичным оскорблением, воздействие на ребёнка. Как маленький человек должен относиться к поведению взрослых, которые на людях упрекают его («Ты меня позоришь!») и принуждают к бездумному следованию непонятным правилам («Я сказала – замолчи, и всё!»)? Такие «воспитательные меры» вызывают в малыше страх и боязнь заявить о своих потребностях, опасение высказать собственное мнение. То есть, формируется состояние, которое можно назвать **комплексом публичности**.

Развитие этого комплекса приводит к тому, что малыш предпочитает «не высываться», дабы не получить очередной психологический пинок от окружающих. Как любое живое существо, он пытается защититься от опасности. Обычно для этого используется два основных способа: *бегство* (избегание) или *нападение* (агрессия). Ни один из них нельзя назвать продуктивным, потому что они мешают маленькому человеку выйти на реальное, искреннее, партнёрское взаимодействие. В перспективе комплекс публичности может вызвать не только неумение строить деловые и личные отношения, но и привести к социофобии, то есть боязни людей.

Главные направления профилактики комплекса публичности – защита чувства собственного достоинства ребёнка, разъяснение ему смысла социальных правил, помощь в адекватном выражении своих чувств. «Тренировать» социальное поведение нужно дома, в том числе во время приёма гостей или проведения семейных праздников. Попробуйте вместе с малышом обсудить какую-нибудь поведенческую проблему и предложите ему несколько вопросов, которые станут своеобразным педагогическим камертоном для регулирования его поведения: «Сказал бы ты это взрослому человеку или своему ровеснику? Не оскорбил бы ты его своим отношением в этой ситуации?». Применяя этот простой приём, родители смогут избежать авторитарного стиля воспитания и выстроить реальные партнёрские отношения с детьми.

Таким образом, сначала коммуникационную модель нужно

«Я – сам!». Он уже хорошо говорит, понимает значение запретов и может осваивать новые виды деятельности. Задача взрослых – с раннего детства всячески поддерживать инициативы ребёнка и обеспечить ему безопасную среду для развития самостоятельности. Основное правило – не делать за него то, что он способен (физически) сделать сам, и хвалить за любую работу. Если возникает сомнение в его способности к конкретному действию – можно просто попробовать. Не получится – вернуться к этому вопросу через некоторое время.

Прямые последствия развития комплекса неполноценности – заниженная самооценка, неуверенность в себе, страх перед новыми видами деятельности, зависимость от других людей в обеспечении жизненно важных потребностей, инфантильность, потребительство.



отработать на членах семьи, а далее — на других людях, с которыми ребёнок вступает в контакт. От того, насколько удачно малыш войдёт в социальное пространство, зависит его стремление к академическим и социальным достижениям. Проблемы успеваемости и социального статуса детей волнуют всех пап и мам, но лишь немногие из них отдают себе отчет в том, что стремление добиться результата формируется у ребёнка именно в семье.

### ■ Мотивация к успеху

Как считают специалисты, наиболее сензитивным, «проявочным» периодом здесь является начало учёбы в школе (6–7 лет). Именно регулярная образовательная деятельность позволяет увидеть индивидуальные особенности ребёнка и сравнить его с другими сверстниками.

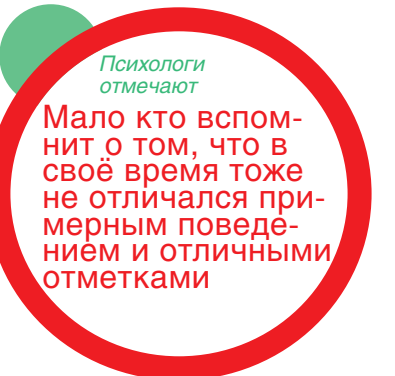
Не секрет, что для некоторых родителей кажущаяся неуспешность маленького ученика является стрессом: ведь они были уверены, что их малыш будет лучше всех! А здесь возникают серьёзные проблемы. К ним можно отнести академическую неуспеваемость по некоторым предметам, неприязненные отношения с каким-либо педагогом или неспособность учиться в одном темпе с классом. Родители, чувствуя свою беспомощность, выбирают одну из двух стратегий: либо обрушиваются с негативными эмоциями на ребёнка, либо начинают «войну» с учителем. «Боевые действия» (и в том, и в другом случае), как правило, проходят на подсознательном уровне, однако больше всего от них страдает наиболее уязвимое звено этой цепи — маленький ученик.

Многие дети именно в такие моменты становятся жертвами **комплекса неудачника**.

Если спросить любого взрослого человека, какое влияние на него оказала школа, то многие признают, что оно было огромным. Но мало кто вспомнит о том, что в своё время тоже не отличался примерным поведением и отличными отметками. Тем не менее, именно в школе формируется представление человека о своих способностях (ведь они получают ярко выраженную академическую оценку), своем социальном статусе (вхождение в определённый круг общения либо изоляция), своем месте в жизни семьи. И если на первые два фактора повлиять сложно, то последний лежит как раз в зоне ответственности родителей: именно они могут смягчить или усугубить негативное воздействие на жизнь ребёнка неизбежно возникающих проблем.

### Постоянное давление не стимулирует ребёнка к получению качественного образования

Однако многие родители вместо активной поддержки малыша в школьный период, когда он *ожидаемо неуспешен*, выбирают тактику постоянного давления, ошибочно предполагая, что жёсткими мерами стимулируют его к получению качественного образования. Вместо постоянной фиксации достижений ребёнка, пусть даже небольших, они требуют от него всё новых и новых побед. В итоге у маленького человека развивается академический перфекционизм («синдром отличника»), завышенный уровень притязаний («аутсайдером



быть неприлично»), формируется заниженная самооценка («хочу многого, но не могу ничего»). Нередки случаи, когда причиной детского суицида становится то, что ребёнок «не оправдал ожиданий родителей», «подвел их».

В перспективе малыш, которому вовремя не помогли преодолеть комплекс неудачника, перестаёт стремиться к социальному и профессиональному росту, то есть становится однозначным аутсайдером. Чтобы не

допустить этого, родители должны не только поддерживать любые усилия ребёнка в учебной деятельности, но и помочь ему сформировать представление о себе как об уникальном, не похожем ни на кого человеке. Конечно, нужно научить его проигрывать («не всегда же быть первым») и, по возможности, не стремиться к соревновательности («все люди разные», «каждому — своё»).

Ещё одно важнейшее качество, которым должен обладать малыш, — умение разделять ответственность с другими. Упомя-

нутый выше «синдром отличника» чаще всего формируется у людей, которые не научились брать на себя только часть «вины» за неудовлетворительный результат и казнят за общие ошибки только себя. В итоге окружающие привыкают к мысли, что у них есть свой «козёл отпущения», и с радостью отдают эту роль человеку с комплексом неудачника. Эта ситуация неминуемо отражается не только на социальной репутации человека, но и на его личной жизни.

### ■ Сто дней после детства

В возрасте 12–16 лет (а иногда и раньше) ребёнок начинает переживать личные драмы. Взрослым порой это кажется смешным, малозначительным, однако именно первые духовные переживания закладывают дальнейшую траекторию интимно-личностного развития человека.

В литературе и на интернет-форумах часто можно встретить истории о том, как малыш пережил агрессивное вторжение родителей (реже — педагогов) в свою личную жизнь. В силу недостатка хитрости и опыта, дети не умеют хорошо прятать свои дневники, письма или запароливать блоги. В раннем возрасте — скрывать свои личные симпатии от взрослых. Настоящим потря-

сением для малышей оказывается «предательство» какого-либо члена семьи, который рассказал о личной жизни своего ребёнка (или прочитал его стихи и дневники) третьим лицам (друзьям, соседям), и они, как им казалось, по-доброму посмеялись над ним. Некоторые дети так никогда и не могут простить взрослым пережитое когда-то чувство стыда и закрываются потом не только от них, но и от всех остальных потенциально близких людей, чтобы не испытать этой боли снова. А если ребёнок к тому же был отвергнут объектом своей симпатии, тут уже велика вероятность формирования **комплекса гендерной (то есть мужской/женской) несостоятельности**.

Этот комплекс проявляется в недовольстве своим телом и внешностью, страхе получить отказ от представителей «любимого» пола, боязни создания семьи. Маленький человек считает, что не способен родить и воспитать ребёнка, и боится оказаться плохим сыном/дочерью для своих родителей.

Для профилактики комплекса гендерной несостоятельности рекомендации вполне очевидны: родителям нужно уважать любые чувства детей, серьёзно относиться к их переживаниям по поводу внешности, больше рассказывать о своих детских мыслях и комплексах, а также об опыте преодоления личных драм.

*Во избежание деформации личности ребёнка мамы и папы должны постоянно демонстрировать растущему человеку ценность его самостоятельных действий и чувств, важность полученного им опыта. Кто знает, возможно, пройдёт несколько лет, и ваш малыш, своевременно получивший поддержку, подставит родителям своё крепкое и надёжное плечо. Подумайте об этом!*

**Ирина ХОМЕНКО,**  
кандидат педагогических наук

Первые духовные переживания закладывают дальнейшую траекторию интимно-личностного развития человека



# ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ

Рождение ребёнка, как правило, меняет психологический статус человека. Для многих этот период оказывается серьёзным испытанием. Как правило, мы не всегда задумываемся о внутренних причинах, которые влияют и на характер взаимоотношений с детьми, и на оценку собственной родительской успешности.



© Anton Volnyanskyy | Dreamstime.com

**М**амы и папы должны обратить пристальное внимание на некоторые особенности своего поведения, чтобы «диагностировать» у себя ту или иную психологическую проблему.

## ■ Мы ему многого недодали!

Наиболее ярко **комплекс плохого родителя** проявляется на двух этапах: в первые 3–4 месяца жизни младенца и в возрасте 18–20 лет.

В первом случае родители так сильно боятся причинить вред грудничку или «не уследить» за ним, что не замечают, когда он перестает нуждаться в такой пристройной опеке. Постепенно естественное внимание к ребёнку перерастает в стремление постоянно обеспечивать всю его жизнедеятельность.

Комплекс плохого родителя проявляется и в тот момент, когда молодой человек становится со-

вершеннолетним (либо оканчивает школу, вуз) и возникает возможность сравнить его социальные достижения с успехами сверстников. Родителям начинает казаться, что они многого недодали ребёнку.

Основная причина этого комплекса — крайняя эгоцентричность, «нарциссизм» родителя: ему кажется, что он способен влиять на все процессы, которые касаются его детей. А поскольку такому человеку сложно принять собственное несовершенство (а неуспехи сына или дочери, по мнению взрослых, являются доказательством их слабости), включается механизм психологической защиты. Он проявляется в стремлении отстраниться от «некачественного произведенного продукта» и переложить вину за социальные неудачи на других. «Жертвами» могут стать учителя, работодатели, близкие друзья ребёнка, а в некоторых случаях — второй родитель или его родственники.

## ■ Пусть мой малыш добьётся большего, чем я!

Если социальные достижения родителя оказались гораздо более скромными, чем он мечтал, часть его амбиций может быть перенесена на ребёнка.

Малышу подбираются такие занятия или (в перспективе) сфера деятельности, которыми мечтал заниматься сам родитель. Как правило, таких людей очень сложно убедить в автономности человеческой личности и индивидуальных потребностях малыша: амбициозные мамы и папы, имеющие свои социальные стандарты, с упорством, достойным лучшего применения, добиваются осуществления своей «образовательной» программы («Я ж ему добра желаю!»). Успехи ребёнка в других (не значимых для родителя) областях, как правило, игнорируются. В итоге он вынужден скрывать свои инте-



ресы, а протест против давления родителей может толкнуть его в сомнительные организации, криминальные группировки, секты.

### ■ Я для своего ребёнка – лучший друг!

Бликие детско-родительские отношения нельзя считать недостатком, однако некоторые взрослые почему-то считают, что ребёнок может выступать в роли их лучшего друга: они делятся с ним своими секретами (иногда интимными), обсуждают частную жизнь, требуют от него полной откровенности. Это и есть **комплекс подружки**.

Таким родителям кажется, что маленький человек всегда готов оказать им «дружескую поддержку», однако для малыша с небольшим жизненным опытом и формирующейся психикой это может оказаться непосильной задачей. Ведь родитель для него – прежде всего защитник, а значит, сильный человек, не имеющий проблем. Не забывайте о том, что дети не всегда могут адекватно понять суть ваших затруднений, а значит, и адекватно отреагировать на них. Иногда после подобных «открытий» ребёнок может начать испытывать страх, неприязнь, недоверие к родителю.

С другой стороны – далеко не каждый взрослый бережно относится к событиям личной жизни своих детей, некоторые мамы даже обсуждают со знакомыми интимные подробности, которые ребёнок рассказал родителям (первая глубокая привязанность, сексуальный опыт). Маленький человек, таким образом, чувствует себя обманутым и лишается психологической защищённости.

Главная причина возникновения комплекса подружки –

социально-психологическая незрелость и педагогическая некомпетентность взрослого. В результате у ребёнка формируется зависимость от родителей, в дальнейшем он не сможет самостоятельно решать личные проблемы, будет испытывать страх перед отношениями с потенциальными сексуальными и брачными партнёрами.

### ■ В наше время...

Как ни парадоксально, но некоторые родители испытывают чувство ревности к своим детям, которые живут в гораздо лучших условиях, чем они. Это проявляется в излишней жёсткости в воспитании, упрёках («В детстве у меня таких игрушек не было, а ты недоволен!»), повышенной требовательности. Многие желания ребёнка воспринимаются как каприз. Что тут поделаешь – налицо **комплекс соперничества**.

Он, кстати, присутствует и у некоторых молодых отцов в период рождения первых детей: мужчинам в этот период кажется, что их отвергают, они испытывают чувство конкуренции с новым членом семьи. Это может проявляться в самоустранении от «работы» с малышом («Воспитание – удел женщин!»), критическом отношении к успехам ребёнка («Подумаешь – научился ползать!»), игнорировании потребности младенца в контактах («О чём мне с ним говорить?..»).

Этот комплекс формируется у взрослых, как правило, в детские годы, и чаще им страдают люди, прошедшие через тяжёлые испытания (болезнь, голод, необходимость бороться за существование). Эти люди остро переживают так называемую

«необратимую потерю детства» – они уже не могут иметь хорошие игрушки и безусловную любовь окружающих. Поэтому, видя, как легко их ребёнку достаётся и то, и другое, подсознательно испытывают обиду и ревность.

Ситуация может усугубиться, если малыш существенно отличается от своего родителя по психофизиологическим характеристикам – имеет иной темперамент, комплекцию, тип внешности. В этом случае «непохожий» на родителя ребёнок вообще воспринимается как «чужой».

Ещё одним субъектом соперничества могут стать мать или отец родителя. Обычно это проявляется в позиции: «Я не буду воспитывать детей так, как воспитывали меня!», или: «Я воспитаю своего ребенка лучше, чем вы!» Как правило, в таких случаях мы имеем дело с так называемым «неразборчивым отвержением» – давняя обида на родителей заставляет отвергать всё, что исходит от них.

Родительский комплекс соперничества крайне негативно влияет на детей: ребёнок становится скрытным, начинает испытывать чувство вины за то, что у него есть больше, чем имел родитель, и, в конце концов, между ними возникает отчуждение.

### ■ Не умничай!

Многие взрослые абсолютно уверены в том, что мамы и папы должны выглядеть в глазах своего ребёнка сильными и непогрешимыми существами. Здесь и находятся истоки **комплекса родительской некомпетентности**.

Мамы и папы, которые верят в этот миф, боятся признаться

детям, что они чего-то не знают или не умеют. Если ребёнок демонстрирует большую осведомлённость, чем взрослый, он может услышать что-то вроде: «Мал ещё мне указывать!». Особенно остро переживают комплекс родительской некомпетентности те люди, которые добились реальных социальных результатов. Резкий контраст между их высоким профессиональным статусом и неспособностью решать педагогические задачи создаёт у них постоянное психологическое напряжение. Страх оказаться «несостоятельным» проявляется в авторитарном стиле взаимодействия (чтобы никто не смог убедиться в этой «несостоятельности»), агрессии (в ответ на якобы «провокации» со стороны детей или супруга), нежелании обсуждать «щекотливые» вопросы, эмоциональной за-

крытости от остальных членов семьи.

Ещё одной разновидностью комплекса родительской некомпетентности может быть страх оказаться не таким умелым в вопросах воспитания, как собственные мать или отец. Образ «идеальной мамы» или «идеального отца» может вызывать у такого родителя чувство беспомощности и неадекватности нужного педагогического результата.

Последствия проявления этого комплекса для ребёнка заключаются, прежде всего, в неадекватном представлении о своих родителях: по сути, малыш вынужден всё время общаться не с мамой и папой, а с их образами, от которых взрослые никогда не отступают.

*Родительские комплексы связаны с двумя основными причи-*

*нами: неумением воспринимать ребёнка как автономную развивающуюся личность («другого» человека, имеющего свои потребности, особенности, ресурсы и риски) и страхом оказаться несостоятельным.*

*Конечно, преодоление этих психологических комплексов — долгая и кропотливая работа, поэтому можно начать с нейтрализации их проявлений. Основной стратегией здесь может быть повышение психолого-педагогической компетентности родителей, а также тщательная «психологическая ревизия». Кому-то, возможно, будет достаточно одной беседы с психологом, а кто-то нуждается в долговременном обучении навыкам взаимодействия с собственными детьми.*

**Ирина ПИСАРЕНКО,**  
кандидат педагогических наук



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ  
**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ**  
**ТЕАТР КУКЛ**  
С.В. ОБРАЗЦОВА

**22-30 апреля**  
**Большой зал:**

22	(14-00)	«Любовь к трём апельсинам» В. Бирюков 6+
23	(14-00)	«Маугли» Н.Гернет по Р. Кипплингу 6+
24	(19-00)	«Необыкновенный концерт» С. Образцов, А. Бонди 12+
25	(11-00, 14-00)	«Винни по прозвищу Пух!» А.Милн 6+
25	(18-00)	<b>ПРЕМЬЕРА:</b> «Безумный день, или Женитьба Фигаро» Бомарше 16+
26	(11-00, 14-00)	«Конек-Горбунок» П.Ершов 6+
26	(18-00)	«Божественная комедия» И. Шток 12+
30	(12-30)	«Наша Чукоккала» К.Чуковский 0+

**Малый зал:**

25, 26	(12-30)	«Дюймовочка» Г.-Х.Андерсен 6+
29	(12-30)	«Всё кувырком!» Д.Биссет 0+

Тел: 8 (495) 699-3310, 8 (495) 699-5373, 8 (495) 699-5979 [www.puppet.ru](http://www.puppet.ru)

# ИГРЫ НА ФИЗИОРОЛЛЕ

Едва ли не самое распространённое неврологическое отклонение на первом году жизни ребёнка – снижение мышечного тонуса.

**С**имптомы синдрома мышечной гипотонии – снижение сопротивления пассивным движениям, увеличение их амплитуды, ограничение двигательной активности. Из-за этого может произойти задержка моторного развития и формирования сложных двигательных функций.

## Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-6 месяцев

### Упражнения для верхних, нижних конечностей и туловища

#### Поочерёдное сгибание-разгибание ног

И.п. – лёжа на спине.

Одной рукой взрослый оказывает давление на колено, помогая разгибанию ноги, вторая удерживает стопу, выводя её в правильное положение.

Одновременное сгибание-разгибание ног

И.п. – лёжа на спине.

#### «Бокс»

И.п. – лёжа на спине.

Вложив большие пальцы рук в кисть малыша, взрослый поочерёдно сгибает и разгибает руки.

#### Поочерёдные круговые движения прямых рук

И.п. – лёжа на спине.

#### Круговые движения стоп

И.п. – лёжа на спине.

Взрослый одной рукой фиксирует голень, а другой совершает плавные круговые движения стопой.

#### Движения стопами

И.п. – лёжа на животе, ноги в стороны, голени согнуты под углом 90 градусов.

Взрослый, обхватив стопы малыша, вращает их вовнутрь,

прижимая друг к другу наружными краями.

#### Поворот на живот и обратно

И.п. – лёжа на спине.

Захватив голени ребёнка и чуть подтягивая за руку, помогите ему перевернуться на живот. Если это пока не получается, произведите несколько «колющих» движений кончиком пальца по «боковым» мышцам живота для стимуляции их активности.

#### Опускание и поднятие туловища

И.п. – сидя на краю стола спиной к взрослому. Помощник фиксирует ноги.

Вложив большие пальцы в ладонь малыша, взрослый осуществляет наклон туловища назад (до горизонтального положения), затем подтягивает его за руки вперёд.

#### Наклоны

И.п. – стоя спиной к взрослому, который фиксирует ноги в области коленных суставов.

Помощник, слегка подталкивая малыша вперёд, добивается сгибания туловища в пояснично-крестцовом отделе, а потом возвращает в исходное положение.



Опускание и поднятие туловища

Обратите внимание на правильную постановку стоп.

#### Приседания

И.п. – стоя спиной к взрослому.

Помощник фиксирует стопы и голени и помогает малышу присесть, осуществляя лёгкое надавливание в области подколенных сгибов.

#### Упражнения с отягощением

Выполняются активно, то есть помощь взрослого минимальна.

В качестве реквизита можно использовать мешочки с песком. Утяжелители для рук фиксируются на предплечье, для ног – на голени. Исходный вес зависит от возможностей ребёнка (приблизительно, с 3 месяцев для рук – 100–110 граммов, для ног – 150–170 граммов).

#### Поочерёдное сгибание-разгибание рук

И.п. – лёжа на спине.

Взрослый с помощью игрушки стимулирует самостоятельную двигательную активность малыша. Утяжелители рекомендуется использовать с 3–3,5 месяцев.

#### Ходьба на руках

И.п. – упор на руках. Взрослый поддерживает ребёнка за ноги и под грудь.

С помощью игрушки помощник стимулирует приподнимание головы и движение вперёд (пальцы должны быть разведены). Утяжелители рекомендуется использовать с 4 месяцев.

#### Поднимание ног

И.п. – лёжа на спине, ноги вне опоры.

Взрослый одной рукой фиксирует туловище ребёнка, другой пощипывает мышцы брюшного пресса для стимуляции самостоятельной двигательной активно-



сти. Утяжелители рекомендуется использовать с 4 месяцев.

### Поднимание ног

И.п. — лёжа на животе, ноги вне опоры.

Взрослый одной рукой фиксирует туловище малыша, другой пощипывает ягодичные мышцы, стимулируя поднимание ног. Утяжелители рекомендуется использовать с 4 месяцев.

### Ходьба на ногах

И.п. — стоя с поддержкой.

С помощью игрушки взрослый стимулирует движение ребёнка вперёд. Утяжелители рекомендуется использовать с 4 месяцев.

**Удержание головы, туловища на весу (на боку)**

И.п. — лёжа на ладонях взрослого, на боку (правом и левом поочередно).

С 4 месяцев за спиной малыша крепится рюкзачок с грузом (ориентировочно 150—170 граммов). С помощью игрушки стимулируйте удержание головы и туловища в горизонтальном положении.

### Удержание туловища на весу

И.п. — лёжа на животе, на краю стола (туловище вне опоры). Помощник удерживает ребёнка за ноги.

С 4 месяцев за спиной малыша крепится такой же рюкзачок. С помощью игрушки стимулируйте зрительное сосредоточение и повороты головы.



Покачивания вперёд-назад с постановкой ног на опору



Покачивания вперёд-назад (лёжа на спине)

### Дыхательные занятия

Их нужно чередовать с другими упражнениями комплекса.

### Лёгкое надавливание на грудную клетку

И.п. — лёжа на спине.

Взрослый мягко, ритмично «воздействует» на грудную клетку малыша спереди и сбоку, обходя грудину.

### Скрещивание рук на груди

И.п. — лёжа на спине.

Развести руки ребёнка в стороны и скрестить на груди, по очереди располагая сверху.

### Упражнения в виси

И.п. — вис за предплечья с захватом лучезапястных суставов. Лёгкие покачивания вперёд-назад, из стороны в сторону.

Повороты вокруг вертикальной оси.

### Перенос веса тела с одной руки на другую

И.п. — вис с фиксацией за одноименную руку и ногу

### Покачивания вперёд-назад

И.п. — вис вниз головой с фиксацией за ноги.

### Легкие покачивания вперёд-назад, из стороны в сторону

При наличии в клинике ребёнка гипертензионно-гидроцефального синдрома это упражнение запрещено!

И.п. — лёжа на ладонях взрослого.

### Кружение по комнате (вертикальное, горизонтальное).

### Упражнения на физиооролле

#### Покачивания на мяче

И.п. — лёжа на животе (поперёк мяча).

Взрослый выполняет лёгкие, ритмичные покачивания малыша в быстром темпе. Возможны одновременные пружинящие движения. При покачивании назад стопы касаются опоры.

И.п. — лёжа на спине.

**Ирина МИНКА,**

кандидат педагогических наук



Вис за руки



Вис за ноги



Покачивания из стороны в сторону



# ТАЙНЫ ПЕРИНАТАЛЬНОЙ НЕВРОЛОГИИ

Статистика свидетельствует, что более девяноста процентов родителей детей первого года жизни приходят на консультации к специалистам по поводу несуществующего диагноза – перинатальная энцефалопатия.

**В** его основе обычно располагается один или несколько признаков вероятного нарушения нервной системы. Но после проведения клинического осмотра и достоверных исследований перинатальное поражение мозга (гипоксическое, травматическое, токсико-метаболическое, инфекционное) практически никогда не подтверждается.

## ■ В плену индексов

Одна из главных «составляющих» этого диагноза - гипертензионно-гидроцефальный синдром, или внутричерепная гипертензия, то есть повышение внутричерепного давления. Ребёнок часто плачет и вздрагивает, вытаращивает глаза, ходит на носочках – так виноват именно он, гипертензионно-гидроцефальный синдром!

Часто в качестве главного аргумента для родителей используется «тяжелая артиллерия» – данные инструментальных методов исследований. «У малыша увеличена скорость венозного кровотока, а индекс резистентности понижен на целых 0,12! Это же вернейший признак гипертензионно-гидроцефального синдрома!» – уверенно заявляют взволнованным мамам и папам, и они медленно сползают по стенке.

На самом деле этот диагноз – очень серьёзная и довольно редкая патология. Она сопровождается тяжелыми нейроинфекциями и мозговые травмы, гидроцефалию, нарушение мозгового кровообращения и опухоли головного мозга.

## ■ Доверяй, но проверяй

Внутричерепную гипертензию (если она действительно есть) нетрудно заметить: в этом случае типичны постоянные головные боли (чаще по утрам), тошнота и рвота, не связанная с едой. Ребёнок, почти всегда вялый и грустный, постоянно капризничает, малышу по-настоящему плохо, и внимательная мама сразу обратит на это внимание.

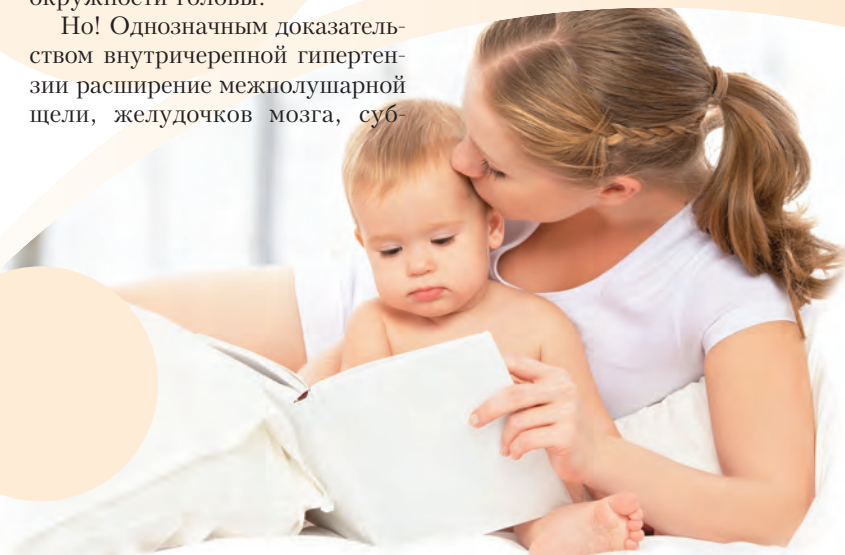
Серьёзным симптомом могут быть косоглазие или разность зрачков и, конечно же, нарушения сознания. У грудных детей весьма подозрительным является выбухание и напряжение родничка, расхождение швов между костями черепа, а также быстрый, избыточный прирост окружности головы.

Но! Однозначным доказательством внутричерепной гипертензии расширение межполушарной щели, желудочков мозга, суб-

арахноидальных и других пространств ликворной системы на снимках нейросонографии или томограммах мозга служить не могут. Кроме того, нет никакой достоверной связи внутричерепной гипертензии с просвечивающимися сосудами на лице, ходьбой на цыпочках, нарушениями развития и так далее. Так что если вашему малышу поставили диагноз на основании «вытаращивания» глазок (ни в коем случае не путать с истинным симптомом Грефе, симптомом «заходящего солнца»!), то не стоит сразу же сходить с ума. Попробуйте получить второе экспертное мнение, потому что начинать лечение неуточнённой патологии на основании таких «аргументов» неразумно. Кроме того, такое лечение небезопасно: любые бесосновательно назначенные лекарства, снимающие «внутричерепную гипертензию», могут быть вредны.

**Сергей ЗАЙЦЕВ,**

*детский невролог, кандидат  
медицинских наук*



# БЕСПОКОЙНЫЙ ЖИВОТИК

Кишечные колики доставляют новорождённому немало неприятностей, но они временны и скоро уйдут бесследно. Как пережить этот беспокойный период?

**К**олики — не болезнь, а физиологическое явление. На протяжении первых трёх месяцев жизни у малыша еще только формируется пищеварительная система, стенки кишечника еще недостаточно ритмично сокращаются, что приводит к затруднению прохода пищи и коликам.

Для характеристики колик педиатры часто используют «правило трёх»: колики длятся около 3 часов в день, начинаются в первые 3 недели жизни

и продолжаются примерно 3 месяца. Распознать их несложно: это громкий продолжительный плач, сильное беспокойство и попытки малыша прижать ножки к животу.

При приступах колик, несмотря на то, что они могут повторяться достаточно часто, общее состояние ребёнка обычно хорошее, и в период между ними он спокоен, нормально прибавляет в весе и у него хороший аппетит. Если же малыш отказывается от еды и нет при-

бавки в весе — стоит обратиться к педиатру. Колики могут возникать в любое время суток у детей, находящихся как на грудном, так и на искусственном вскармливании. Обычно реакция на колики становится более сильной к вечеру.

Прогресс в борьбе с кишечными коликами был достигнут благодаря препаратам на основе симетикона, каким является Боботик®. Требуется всего 8 капель Боботик® на приём. Такой маленький объём не нарушит аппетит малыша. А приятный вкус при отсутствии в составе сахара приятно порадует. Боботик® поможет сделать период адаптации кишечника малыша к жизни вне маминого живота максимально комфортным и безболезненным.

*Статья подготовлена по материалам — А.И. Хавкин. Функциональные расстройства пищеварения у детей раннего возраста. Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология, №1, 2013, с. 1-10.*

НОВОЕ СРЕДСТВО ОТ ДЕТСКИХ КОЛИК НА ОСНОВЕ СИМЕТИКОНА



**БОБОТИК**  
пусть не болит  
животик!

акрихин

ВСЕГО  
**8**  
КАПЕЛЬ\*

\*ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 2-Х ЛЕТ

- ЭМУЛЬСИЯ
- НЕ СОДЕРЖИТ САХАРА

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

РЕКЛАМА

Рег. номер: ЛСР – 006465/09 от 13.08.2009

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ





## МАЛЕНЬКИЕ ЭЙНШТЕЙНЫ

Именно так называют современные немецкие специалисты всех новорождённых.

«Они заинтересованно относятся к окружающему миру и очень восприимчивы» — такая оценка способностей детей, только что появившихся на свет, существенно отличается от бытовавшего ранее мнения: младенец — всего лишь пассивный объект, за которым ухаживают взрослые. Немецкие психологи считают, что правы те родители, которые всерьёз воспринимает своего новорождённого малыша как личность — играют с ним, разговаривают, адекватно реагируют на его потребности.

Ведь уже через несколько часов после рождения ребёнок начинает активно искать глазами свою мать. При этом он испытывает определённые чувства: голод, неудобство от мокрых пелёнок, жажду и так далее, а главное — способен эти чувства

выражать доступным ему способом. Более того, младенец распознает и чувства окружающих его людей. Он внимательно следит за лицом матери, и по мимике, интонации может определить, сердится мама или ласкова с ним.

Что же, по мнению немецких исследователей, характерно для современных новорождённых?

- Необыкновенно острый слух, который со временем ослабевает. Грудничок может воспринимать высокочастотные звуки, различные шумы, и, конечно же, голос мамы.

- Сильно развитый хватательный рефлекс. Если дать малышу палец, то он сжимает его с такой силой, что ребёнка даже можно приподнять! Этот рефлекс достался нам в наследство от предков.

- Если малыша поставить на твёрдую поверхность, он начинает перебирать ножками, словно стремится вперед. Это ещё рефлекторные движения, которые исчезают после первых недель жизни.

- Очень тонкое обоняние. Как только мать подходит к ребёнку, чтобы покормить его, он тут же поворачивает голову в сторону груди — запах материнского молока малыш запоминает с самого рождения. Причём, как показали опыты, именно молока своей мамы.

- Новорождённые — настоящие гурманы. У них гораздо больше вкусовых сосочков, чем у взрослых, поэтому им доступен более широкий спектр различных вкусов. Однако предпочтение младенцы отдают сладкому. Можно сказать, что они с рождения «запрограммированы» на сладкое.

- Они немного дальновзоркие. Мамино лицо младенцы лучше всего видят на расстоянии 20–30 сантиметров.

- Груднички — самые лучшие имитаторы мимики. Стоит родителям высунуть язык, как малыш тут же делает то же самое. Большое и очень приятное развлечение для мам и пап — строить перед коляской различные гримасы, а потом наблюдать, как малыш их в точности повторяет. Значит, он в состоянии владеть мимикой своего лица и интуитивно чувствует, что выглядит точно так же, как его родители. Кроме того, мимика малыша способна меняться в зависимости от его настроения.

Ну, разве не маленькие гении эти новорождённые!?

*Перевод с немецкого  
Елены ЗАГУСКИНОЙ*

# ЧТОБЫ НОСИК ДЫШАЛ

Каждое острое респираторное заболевание у детей сопровождается ринитом (насморком), вызывающим резкое затруднение носового дыхания. Первые 4–5 дней заболевания выделения из носа слизистые или серозные, затем может присоединиться бактериальная инфекция, и секрет становится гнойным.

**Д**ети дошкольного и школьного возраста уже способны хорошо высмаркивать нос. Их важно только правильно научить, что при рините каждый носовой ход нужно отсмаркивать отдельно и поочередно. У детей же раннего возраста удалить секрет из носа сложно, так как маленькие дети ещё не умеют сморкаться. Поэтому при насморке у малышек необходимо использовать специальное приспособление для «оттягивания» слизи из полости носа — аспиратор. Такое устройство легко купить в аптеке, а отличаются они способом оттягивания слизистого секрета.

Конечно, слизь гораздо легче удалить после промывания специальными средствами, разжижающими слизистый секрет и размягчающими корочки. При насморке и для профилактики ОРВИ родители часто используют для этих целей народные средства для промывания полости носа ребенка, например, раствор поваренной соли, который вводят с помощью шприца или резиновой груши. Однако подобные процедуры чреваты серьезными проблемами:

- В домашних условиях очень сложно достичь оптимальной концентрации раствора и полного

растворения соли. Слишком высокая концентрация соли и грубые частицы в растворе могут повредить слизистую носа малыша.

- При введении солевого раствора в нос ребёнку под давлением с помощью шприца или резиновой груши есть риск попадания воды из полости носа в среднее ухо, и как следствие — развития отита.

Удобнее использовать для промывания носа малыша при насморке готовые стерильные растворы морской воды выверенной концентрации во флаконах с контролируемой подачей препарата.

Для промывания носика малыша подойдет, например, аэрозоль Аквалор® Беби. Он содержит изотонический раствор натуральной морской воды. Концентрация солей в нем такая же, как в орга-

низме человека, поэтому он не повреждает слизистую оболочку полости носа. Морская вода не вызывает привыкания и побочных эффектов, а благодаря нежной системе распыления «мягкий душ» Аквалор® Беби обеспечивает равномерное орошение полости носа малыша и бережно очищает от бактерий, вирусов и слизи.

Поэтому он рекомендован к применению у детей с самого рождения.

**ВАЖНО!** Детям первого года жизни, находящимся на грудном вскармливании процедуру промывания носа при насморке надо проводить перед каждым кормлением, чтобы избежать отказа от груди из-за затруднённого носового дыхания.

Стерильность раствора морской воды в Аквалор® Беби на протяжении всего использования обеспечивается специальной клапанной системой.



На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Есть вещи, ставшие настолько привычными, что задумываться о них не принято. А между тем пренебрежение элементарными правилами может сказаться на состоянии здоровья. Речь идёт о гигиенических процедурах. Всё ли нам известно о том, как правильно ухаживать за мальчиком или за девочкой?

**Н**аучно доказано, что детская интимная гигиена отличается от взрослой. А кроме того, гигиена мальчиков и девочек тоже отличается друг от друга. Поэтому компанией «Манн и Шредер» разработаны специальные гели AQA baby, учитывающие и возрастные и гендерные особенности.

## Гель для подмывания мальчиков

- Специально разработан для ежедневного подмывания мальчиков с первых дней жизни
- Мягкие компоненты деликатно очищают нежную кожу интимной зоны
- *Бисаболол* и *аллантоин* обладают выраженным противовоспалительным, вяжущим и успокаивающим действием

- 100% безопасно: не содержит SLES, SLS, парабенов, феноксиэтанола, формальдегида, продуктов нефтепереработки. Без красителей

- Гель для подмывания подходит для мальчиков, перенесших процедуру обрезания

- Нет аналогов на рынке

## Средство для подмывания девочек

- Учитывает особенности вагинальной микрофлоры, очень неустойчивой и незащищенной в данный возрастной период (с первого месяца жизни до 8 лет)

- Уникальный состав с полезным пребиотиком\* регулирует баланс,

восстанавливая естественное равновесие и соотношение микрофлоры.

- Экстракты ромашки, лаванды и календулы обладают выраженным антибактериальным и противовоспалительным действием

- Разработано при сотрудничестве с детскими гинекологами

- 100% безопасно: не содержит SLES, SLS, парабенов, феноксиэтанола, формальдегида, продуктов нефтепереработки. Без красителей.

Наверное, известное выражение «Чистота — залог здоровья» должно было бы звучать так: «Правильный уход — залог здоровья».



На правах рекламы

## ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ МАЛЫША

**К**ожа младенца намного тоньше, нежнее, чувствительнее кожи взрослого. Её собственные защитные барьеры ещё очень слабы, и поэтому она легко повреждается, возникают опрелости, покраснения и инфицирования, а вслед за ними и дерматиты. Чтобы этого не случилось, необходим тщательный и бережный уход за кожей ребёнка. Неоценимую помощь вам окажут средства по уходу за кожей малыша. Следует обратить внимание, что далеко не все из них подходят для новорождённых, то есть

могут быть использованы с первого дня жизни. Средства должны быть не только эффективны, но и максимально безопасны для ребёнка.

Средства для купания, очищения и защиты кожи: крем под подгузник, гель для мытья с первого дня жизни, пенка-шампунь для удаления себорейных корочек, увлажняющий крем для тела.

Туалет новорождённого проводится каждое утро. Лицо и руки обмывают тёплой проточной водой. Глаза, если они чистые, специально обрабатывать не надо, достаточно

того, что вы ребёнка умыли. Но если в углах глаз появляется белый налёт или «слипаются» реснички, глаза необходимо обработать ватными шариками (для протирания каждого глаза нужен отдельный шарик), смоченными кипячёной водой, по направлению от наружного края глаза к носу. Некоторые загрязнения не смываются водой — они могут стать причиной раздражения. Для удаления таких загрязнений удобно использовать очищающую жидкость, не требующую смывания. При сухости кожи лица нанесите увлажняющий крем для лица.



# КАК, ЕСЛИ НИКАК?



Случается, что опорожнения кишечника не бывает в течение суток или даже более. Допускать этого нельзя, так как застой каловых масс в кишечнике вызывает всасывание в кровь вредных веществ через кишечник: у ребёнка вздувается живот, появляются срыгивания, снижается аппетит, ухудшается настроение.

Какие же могут быть причины запоров или урежения стула?

- **Повышенная жирность молока или смеси** — замедляется перистальтика, вздувается живот, появляются колики.

- **«Кишечные колики».**

Спазмы различных отделов кишки вызывают застой стула.

- **Незрелость нервно-мышечного аппарата кишечника** свойственна всем малышам, и особенно недоношенным, незрелым и возбудимым детям, перенесшим тяжёлые роды.

В общей схеме терапии «запоров» у детей первых месяцев жизни можно предложить следующую последовательность действий, которую легко применить в домашних условиях и в каждой семье:

- Грудное вскармливание и коррекция питания матери, контроль за регулярностью её стула.

- Использование смесей без пальмового масла или с загустителями.

- Тепловые укладки на живот, выкладывание на живот и массаж.

- Использование препаратов, уменьшающих метеоризм (фитопрепараты, симетикон).

- В острых ситуациях можно использовать газоотводную трубку, клизму.

Важное направление в лечении функциональных запоров — использование хорошо переносимых лекарственных препаратов с высоким профилем безопасности.

Этим требованиям соответствует препарат Дюфалак®. Его основа — лактулоза, сырьём для производства которой является молочная сыворотка.

Дюфалак® — стимулирует естественные механизмы очищения кишечника (снижает pH, повышает осмотическое давление) За счёт этих процессов происходит очищение кишечника и запор исчезает.

Лактулоза интенсивно стимулирует рост бифидо-, лактобактерий и восстанавливает баланс кишечной микрофлоры.

Доза Дюфалака подбирается индивидуально и зависит от возраста ребёнка и тяжести состояния.

При возникновении проблем с кишечником у вашего малыша как можно раньше обратитесь к специалисту.

**Т**рудности с пищеварением у младенцев — частое явление, которое очень волнует родителей.

В большинстве случаев механизм запора у детей в этот период имеет иной механизм, чем у малышек старшего возраста.

Например, на грудном вскармливании у ребёнка стул должен быть после каждого кормления, а иногда и между ними. Урежение дефекации до 2–3 раз в день может вызвать болезненные явления в животе малыша.

У детей, получающих смеси, стул более редкий, и ребёнок быстро приспосабливается к этому. В таком случае дефекация 2–3 раза в сутки является нормой.



На правах рекламы

Рег. Номер П N011717/02

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Дети в этом возрасте любят рвать бумагу — так предоставьте малышу возможность исследовать, какой она бывает. Приготовьте для него газету, журнал, салфетки. Послушайте, как она шуршит. На что это похоже? Вот ёжик шуршит в траве, а это мышка у себя в норке. Порвите бумагу на маленькие кусочки — снежок выпал.

Подвижную игру с маленьким человеком, который твёрдо стоит на ножках, но самостоятельно ещё не ходит, можно организовать так. Поставьте несколько стульев на расстоянии шага. Положите на них любимые игрушки — зайчика, мишку. Они путешествуют. Сначала в лесу, потом (перешли на другой стул) пришли в деревню, покатались на машине, поехали на паровозике. Весело играть и в «догонялки». Зайчик убегает от мишки: прыг — в лес, прыг — к домику, прыг — поехал на машинке. Крут стульев можно замкнуть.

Можно заняться и лепкой, которая развивает моторику пальцев рук, речевые зоны мозга, обогащает кинестетические ощущения. Для этих целей лучше использовать мягкий (флуоресцентный) пластилин. Вот только один пример.

Приготовьте картон, бисер, мелкие бусины, блёстки. Вырежьте силуэт рыбы или бабочки размером 10x10 см. Выберите 2–3 ярких цвета (жёлтый, красный, синий). Покажите ребёнку, как оторвать маленький кусочек пластилина — «щип», и приклеить его к картону — «ляп». Нужно в технике «щип-ляп» заполнить весь картон. После этого предложите малышу насыпать на пластилин бисер, бусины и крепко прижать их ладошкой. У вас получилась яркая, блестящая рыбка или бабочка!

**Татьяна КАШИНА,**  
логопед

## Если плохая погода

От капризов нашего климата никуда не деться ни зимой, ни осенью, ни весной. Чем же заняться с малышом, когда на улице дождь, лужи или крепкий мороз?

**Р**ебёнок от шести месяцев до года пытается постигнуть окружающий мир. Вот и займитесь с ним изучением разных по фактуре материалов, которые он может трогать и ощупывать. Безопасная кухонная утварь: контейнеры, крышки, деревянные ложки — настоящий клад для игр в этом возрасте. Также подойдут грецкие орехи и фундук, каштаны, жёлуди (но под вашим присмотром). Можете дать ребёнку и различные макаронные изделия, крупы.

Вместе с малышом трогайте, пересыпайте из одной мисочки в другую. Называйте предметы, их свойства: гладкие, шероховатые, неровные. Для ребёнка будет интересно, если мама обыграет свои действия: «Вот горох мышка раз-

бросала. Вот орешки упали, белочка их собирает».

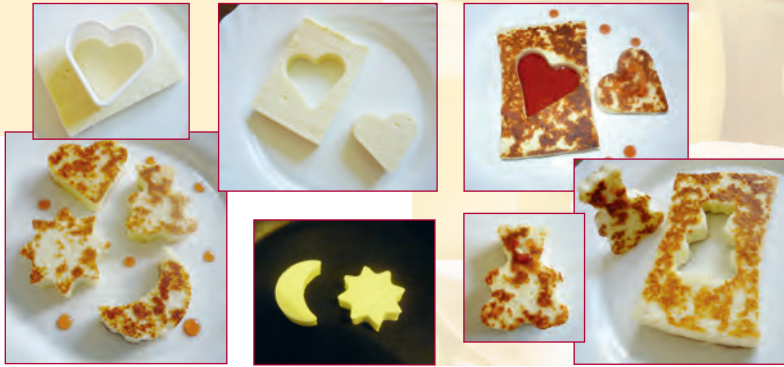
Возьмите для занятий лоскуты разных тканей: шёлк, бязь, креп-дешин. Дайте их ребёнку потрогать, затем можете поиграть. Пусть это будут коврики для игрушек, или накидки для мишки, зайчика. Увлечёт малыша, если вы над его манежем, кроваткой протянете резинку с привязанными на ней шнурочками, верёвочками, лентами, доступными для его рук.

Отличная забава для ребёнка — сделанная вами погремушка. Небольшую пластмассовую бутылку наполните до половины водой, крупой, бусинками. Малыш будет с интересом следить, как пересыпаются крупины, переливается вода.

# Артис и вдохновение

**Х**отите накормить детей здоровым и вкусным обедом, а у вас мало времени? Всего за три минуты из сыра Артис, который хорошо известен как богатый источник кальция и белка с низкой долей жира, можно приготовить прекрасное блюдо.

Сыр Артис рекомендуется всем, но маленькие дети особенно любят его из-за приятного и нежного вкуса. А сделать это здоровое блюдо ещё более привлекательным, можно поиграв с разными формами. И малыши будут с удовольствием кушать ваши произведения!



На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ. СМОТРЕТЬ ИНСТРУКЦИЮ  
 Д-Пантенол мазь: РУ П/ИЩ/18 Д-Пантенол крем: РУ П/С/01/24 Д-Пантенол спрей: СОПР № К/16/01/21 (О.Е. 0000576) от 14.02.2015 г.  
 \* Поставщик сырья. Рекламация как вспомогательное средство при различных повреждениях кожи. РЕКЛАМА

**Д-Пантенол:**  
 Здоровая кожа с пеленок —  
 веселый счастливый ребенок!



- мазь** при опрелостях  
 25 и 50 г при трещинах сосков  
 лекарственное молочных желез  
 средство
- крем** при дерматитах  
 25 и 50 г для ежедневного ухода  
 лекарственное за кожей ребенка  
 средство
- спрей\*** для смягчения, увлажнения  
 200 мл и заживления кожи  
 косметическое  
 средство



Ответственно. Экономично. С рождения.





# КТО СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ МОЮ?

Обязательно познакомьте детей с правилами безопасности и постоянно следуйте им в повседневной жизни. Это – залог сохранения здоровья и профилактика травматизма.

## Для детей 4–5 лет

**Как вести себя правильно?** Научите малыша вести себя адекватно ситуации. А для этого нужно показать ему сложные жизненные моменты и объяснить, какие опасности могут подстергаться во дворе, в транспорте, в магазине, дома. Убедите маленького человека в том, что ему не нужно бегать и плакать, он всегда может быть уверенным в том, что о нём позаботятся взрослые.



**Если звонят в дверь.** В игровой форме расскажите о том, что нельзя открывать дверь посторонним людям. Вспомните сказку «Волк и семеро козлят», объясните, как нужно себя вести и что делать. Но и взрослые не должны забывать, что нельзя оставлять ребёнка в пустой квартире.

## Во что поиграть

**«Хорошо – плохо».** Взрослый говорит о пользе и вреде опасных для детей предметов, ребёнок дополняет, например:

– ножницами режут бумагу – ножницами можно повредить руки;

– иголкой шьют – иголкой можно уколоться;

– спичками разжигают огонь – от спичек может начаться пожар;

– стеклянная посуда красивая – её можно разбить и пораниться;

– мамина косметика хорошо пахнет – там много вредных для детей веществ.

**«Ой, не ой».** Взрослый называет предметы, живые объекты – ребёнок говорит «ой», когда они опасны, и «не ой», когда они безопасны. Например: огонь, кипящее молоко, мама, нож, море, уют, музыка. Попросите его объяснить, почему он так считает.

## Для детей 6–7 лет

### **Поведение в случае угрозы.**

Научите ребёнка пользоваться телефоном, чтобы он мог позвонить родителям, родственникам, соседям. Обратите внимание малыша на то, что есть номера телефонов, которые необходимо запомнить и позвонить по ним в экстренных случаях. Ребёнок также должен знать свой домашний номер телефона.

Проиграйте с ним разные жизненные ситуации, отработайте модели поведения при пожаре, наводнении, урагане, дорожно-транспортном происшествии.

## Во что поиграть

**«Как поступить правильно».** Взрослый обсуждает с ребёнком решение проблемных ситуаций. Например: незнакомые люди звонят в дверь и просят открыть её (слесарь пришел ремонтировать кран, техник пришел проверить сигнализацию, приехал родственник из другого города). Обсудите с малышом, как ответить, не обидев незнакомцев. Но в любом случае лучше не рисковать и попросить их прийти позже. Можно записать через дверь имя, отчество, телефон.

**«Заболела бабушка».** Объясните малышу, что бабушке нужно дать лекарство и позвонить по телефону родителям или в скорую медицинскую помощь (03).

**«Я начну, а ты продолжи».** Закрепите с ребёнком правила поведения.

– Я на стенах... (не рисую).

– Мусор на улице... (бросаю в урну).

– Улицу перехожу... (по пешеходному переходу).

– В транспорте я... (держусь за поручни, не высовываюсь из окон).

**Ирина ЧЕРНОБУРОВА,**  
учитель-дефектолог,  
**Елена ЗЫКОВА,**  
учитель-дефектолог

# МИКРОФЛОРА – НАША ОПОРА

Организм моментально реагирует на любые воздействия. И первым откликается... наш желудочно-кишечный тракт. Ведь именно он создает линию обороны, которая борется с агрессорами и не «пускает» болезнь. Эта линия обороны – микрофлора нашего кишечника. Однако очень часто защитник сам нуждается в поддержке.

## ■ Что происходит?

Любая болезнь или нервное напряжение изменяют моторику кишечника, нарушая все его функции. Как следствие – смещается баланс между полезными и вредными бактериями. Так запускается механизм заболевания.

При заболеваниях органов пищеварения количество полезных бактерий резко снижается вплоть до их полного исчезновения. Дисбактериоз – одно из проявлений неблагополучия всего желудочно-кишечного тракта. И это совсем небезобидно, особенно для детей! У малышей нарушается моторная деятельность кишечника, возникают спазмы, запоры, поносы, повышенное газообразование, вздутие живота, колики, чувство дискомфорта.

## ■ Что делать?

Срочно восстанавливать микрофлору. Самый эффективный способ устранить проблему – заселить ЖКТ полезными бактериями.

RU1504319509

Сегодня существует большое число препаратов, содержащих бифидо- и лактобактерии. При этом надо учитывать, что микрофлора человека очень индивидуальна и меняется в течение жизни. Пробиотические препараты Линекс® учитывают эту особенность и поэтому представлены в двух формах для каждого состояния микрофлоры и возраста: Линекс для детей® в саше и Линекс® в капсулах.

Линекс для детей® в саше – это пробиотик, содержащий важные для ребёнка бифидиобактерии ВВ12. Именно бифидиобактерии заселяют кишечник ребёнка с первых часов жизни и играют важную роль в формировании его микрофлоры и иммунитета. ВВ12 хорошо изучены и обладают высокой степенью безопасности. Поскольку Линекс для детей® не содержит лактозу, ароматизаторы, красители, подсластители, пальмовое масло и глютен, он хорошо подходит для детей с формирующейся микрофлорой от 0 до 7 лет. Он нейтральный на вкус и

очень удобен в использовании: всего 1 приём в день, а содержимое саше легко растворяется даже в малом объёме жидкости, что очень важно для ребёнка.

Для детей постарше и взрослых, у которых микрофлора уже сформировалась, актуальнее принимать Линекс® в капсулах, поскольку он содержит сбалансированный комплекс полезных бактерий, работающих во всех отделах кишечника. Линекс® это препарат с мировым 30-летним клиническим опытом применения и многочисленными клиническими исследованиями.

Не стоит ждать, когда неблагоприятные ситуации начнут влиять на здоровье, а в жизни их немало: адаптация к садику, школе, болезни, перегрузки. Даже введение прикорма и поездки в отпуск могут дестабилизировать состояние малыша. Линекс® защищает ЖКТ и будет бороться за здоровье вашего ребёнка.

www.linex.su



Линекс для детей® – биологически активная добавка

RU.77.99.11.003.E.011651.12.14 от 02.12.2014 (Линекс для детей)  
Рег.номер: П N012084/01 (Линекс)



Линекс® – лекарственный препарат

**SANDOZ**  
a Novartis company

ЗАО «Сандоз» 125315, Москва, Ленинградский пр-т 72/3,  
тел: +7 495 6607509, www.sandoz.ru

На правах рекламы



# ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА

Если в доме ребёнок, то коробка с цветными карандашами у нас всегда под рукой. Как правило, малыш использует их только по назначению, однако я готова открыть вам маленькую тайну – «работа» с этим простым инструментом может принести большую пользу вашему чаду.

**П**редлагаю нехитрые упражнения, которые принесут ребёнку огромную радость от общения с родителями, укрепят его пальчики, научат координировать свои движения, разовьют умение доводить начатое дело до конца.

В играх с карандашами важно учитывать несколько моментов.

Прежде всего, задания нужно выполнять вместе с малышом, взяв на себя роль «первой скрипки». Если вы станете объяснять ребёнку, что и как надо делать, то провал неизбежен – инструкция будет долгой и малопонятной. Лучше пригласите поиграть вместе с вами кого-нибудь из членов семьи, например, бабушку или дедушку.

Не старайтесь выполнить все упражнения сразу. Сначала выберите самые простые, потом переходите к более сложным. Комбинируйте задания и последовательность их выполнения. Закрепляя упражнения, придумывайте свою серию заданий из нескольких повторяющихся действий, которые можно выполнять различными способами.

Можно усложнить задачу, используя различный темп, меняя ритмический рисунок, разыгрывая небольшой сюжет, включая неглубокие приседания, шаги, повороты.

• Покатать карандаш между ладонями.

• Постучать карандашом по столу.

Комбинации:

– темп (медленный, быстрый, умеренный),

– ритм (раз, два – раз, два; раз, два – раз, два, три...).

• Перекладывать карандаш из одной руки в другую.

Комбинации: перед собой, над головой, за спиной, с закрытыми глазами.

• Перекладывать несколько карандашей из одной руки в другую.

Комбинации: те же, что и в предыдущем упражнении.

Усложнение: перекладывать из одной руки в другую, беря по одному карандашу.

• Гусеница.

Ставим карандаш вертикально (пишущим концом вниз). Берем его указательным и большим пальцем правой руки. Поочередно меняя правую и левую руку, ставим указательный и большой пальцы друг под друга. То есть, движемся по стержню карандаша сверху вниз и обратно.

Здесь возможны множество сюжетов, которые ограничивает только ваша фантазия. Например, останавливаем движение пальцев в нижней части карандаша, когда пальцы зафиксировали положение «готовности к письму». Удерживая его в таком положении, говорим: «Гусеница устала и

хочет спать». Одновременно опускаем верхнюю часть карандаша так, чтобы она соприкоснулась с кистью руки. После этого подкладываем безымянный палец под карандаш (для ребёнка это подушечка, которую он кладёт под голову гусеницы). Затем предлагаем малышу покачать «гусеницу». Размахивая рукой с карандашом из стороны в сторону (маятник), приговариваем: «Кач-кач» или убаюкиваем. Ну а потом может налететь ветер (поэтому раскачивание усиливается) или даже начаться вьюга (движение кисти по кругу против часовой стрелки, которое рассматривается как подготовка руки к письму).

**Елена ТУШЕВА,**  
кандидат педагогических наук





# ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

«Антибиотико-ассоциированная диарея», «пробиотики» и «микрофлора» – эти термины прочно вошли в нашу жизнь. Какие же существуют состояния, когда необходимо принимать бифидо- и лактобактерии и как выбрать «правильные» средства? Чем же одни средства и штаммы бактерий отличаются от других и необходимы ли эти средства детям?

**М**ногие заболевания требуют назначения антибиотиков, которые могут нанести вред полезным бактериям в кишечнике. Поэтому, кроме антибиотиков, необходим приём пробиотиков и пребиотиков, которые восстанавливают микрофлору кишечника.

Пробиотики – это бифидо- и лактобактерии, а пребиотики –

это их питание. Поэтому важно выбирать средства комплексные, содержащие пре- и пробиотики. Минимальная доза для осуществления значимого эффекта – не менее  $3 \times 10^8$  пробиотических микроорганизмов. А на упаковке препарата должна указываться не просто видовая принадлежность бактерий, а штаммы, например: *Lactobacillus acidophilus* (LA-5),

*Bifidobacterium lactis* (BB-12), по которым проводились научные исследования и доказана эффективность. Средства не должны содержать аллергенов и примесей.

Помимо профилактики и терапии диарей комплексные средства можно принимать курсами и для укрепления иммунитета всей семьей, если семья едет в отпуск или ребенок готовится пойти в детский сад, в школу; при частых стрессовых ситуациях, которые могут повлиять на ослабление иммунитета и нарушить микрофлору.

**Здоровая микрофлора =  
крепкий иммунитет**

**нормобакт L**

4 МИЛЛИАРДА  
ЛАКТОБАКТЕРИЙ В 1 САШЕ

РЕКОМЕНДОВАН  
с 1  
месяца  
жизни

**УНИКАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ**

**ПРОБИОТИКА  
ЛАКТОБАЦИЛЛУС РНАМНОСУС GG**

**И ПРЕБИОТИКА  
В ВИДЕ ФРУКТООЛИГОСАХАРИДОВ**

СВИД. О ГОС. РЕГ. № КЗ.16.01.78.003.Е.002243.08.13  
ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРИНИМАЮЩАЯ ПРЕТЕНЗИИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ:  
ОАО «АКРИХИН» 142450, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, НОГИНСКИЙ РАЙОН,  
Г. СТАРАЯ КУПАВНА, УЛ. КИРОВА, 29. ТЕЛ. (495) 702-9503

РЕКЛАМА

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ**



тия. Главные причины — патологии беременности и родов, злоупотребление табаком, алкоголем, токсическими и наркотическими веществами, родовые травмы различной степени выраженности, недоношенность, врождённые хромосомные аномалии.

Сложно говорить о каких-либо чётких временных нормах развития речи, но мы считаем, что основанием для определения у ребёнка проблем такого рода служит отсутствие отдельных слов в возрасте 1,5 лет и несформированность фразовой речи к 2–2,5 годам. Этот факт сам по себе может быть обусловлен как наследственными факторами («мама и папа заговорили поздно»), так и наличием каких-либо значимых нарушений психики, вплоть до раннего детского аутизма или умственной отсталости. Но принять правильное решение об истинных причинах таких нарушений и предложить эффективное лечение могут лишь специалисты, которые знают эту патологию, умеют выявлять и лечить её.

Врачи общей практики, логопеды общепрофильных детских садов, друзья и соседи, как правило, успокаивают мам и пап: «Да не волнуйся, к 5 годам догонит, заговорит», но часто в 4–5 лет эти же люди упрекают родителей: «Ну что же вы так долго ждали, лечить надо было!» Именно в этом возрасте дети чаще всего и попадают на приём к детскому психиатру, правда, уже имея сопутствующие нарушения поведения, эмоций, отставание в интеллектуальном и физическом развитии. Организм человека, а тем более ребёнка — это единая система, в которой все компоненты тесно связаны, и когда нарушается работа одного из них (в данном случае формирование

**Нарушения психики в детском и подростковом возрасте — чрезвычайно острая тема. К сожалению, многие мамы и папы не хотят признать проблемы своего ребёнка и обратиться к специалисту. А с возрастом ситуация только усугубляется.**

**Т**ак уж получилось, что современное общество почему-то не признает важность детской психиатрии. К большому сожалению, это относится и ко многим врачам, в особенности докторам общего профиля, которые часто недооценивают, а иногда просто не хотят замечать у детей нарушения, тре-

бующие вмешательства детского психиатра. А ведь хорошо известно: чем позже пациент попал на прием к специалисту, тем менее эффективно лечение.

### ■ Учимся говорить

Чаще всего в раннем возрасте встречаются различные формы задержек психоречевого разви-

речи), постепенно и другие структуры начинают давать сбой.

### ■ Обратите внимание

Речевая и моторная задержка развития может быть не только самостоятельным диагнозом, но и одним из признаков более значимых психических нарушений. Одно из подтверждений этого тезиса — значительный рост заболеваемости детским аутизмом. В последние три года эта болезнь у детей 3–6 лет выявляется в два раза чаще, чем раньше. И это связано не только и не столько с улучшением качества диагностики, но и со значительным ростом заболеваемости.

При этом родители должны знать, что детей с «чистым» аутизмом (социальная отгороженность) сегодня практически нет. Это заболевание зачастую сочетает в себе выраженное отставание в развитии, снижение интеллекта, нарушения поведения с четкими ауто- и гетероагрессивными тенденциями. И, конечно, чем позже начинается лечение, тем тяжелее его отдаленные последствия. Более 40% детей 8–11 лет с этим диагнозом переходят в заболевания эндогенного круга, такие как шизотипическое расстройство или детский тип шизофрении.

### ■ «Неправильные» дети

Синдром дефицита внимания и гиперактивность сейчас являются, наверное, самыми популярными диагнозами, которые с удовольствием ставят терапевты, педиатры и неврологи. Но они почему-то забывают, что, согласно действующей номенклатуре болезней, эти проблемы относятся к нарушениям психики, и наиболее эффективным будет лечение таких малышей именно у детского психиатра и психотерапевта.

Иногда эти заболевания, если они не грубо выражены, могут скомпенсироваться самостоятельно, по мере роста и физиологического созревания ребёнка. Но зачастую, даже при благоприятном ходе процесса, результатами невнимания к таким проблемам становятся серьёзные трудности при обучении в школе и нарушения поведения со склонностью ко всему «отрицательному». Причем привыкание к «плохому» (различные зависимости, асоциальное поведение) у таких детей происходит значительно быстрее, чем у «правильных» подростков.

### ■ Боль на всю жизнь

Сегодня достаточно высок процент детей с диагнозом «умственная отсталость». Критерием для его постановки после достижения 3-летнего возраста является, прежде всего, отсутствие эффекта от интенсивного лечения в раннем детстве.



Синдром дефицита внимания и гиперактивность — самые популярные диагнозы, которые с удовольствием ставят терапевты, педиатры и неврологи

К нам приводят немало детей и с сугубо психическими нарушениями эндогенного круга. Речь идёт о шизофрении и расстройствах, с ней сходных, при которых происходит нарушение процессов мышления и грубо изменяются личностные особенности. Несвоевременное выявление и задержки с началом терапии этих расстройств всегда приводят к очень быстрому нарастанию дефекта личности.

**Организм человека – единое целое. Если нарушается работа одного звена, то и другие дают сбой**

Цель обучения таких малышей в специализированных коррекционных школах VIII вида — не интеллектуальная компенсация и попытка вывести их на «общевозрастной» уровень, а социально-трудовая адаптация и поиск того вида деятельности, который позволит им впоследствии существовать самостоятельно. К сожалению, это возможно только при лёгкой (редко — умеренной) степени заболевания. При более выраженных нарушениях такие пациенты в течение всей жизни нуждаются в уходе.

### ■ Не бойтесь доктора!

Не пугайтесь слова «психиатрия», не стесняйтесь спросить у детского психиатра о том, что вас беспокоит в вашем ребёнке. Помните: своевременное обращение к квалифицированному специалисту предотвратит развитие грубых психических нарушений и даст вашему чаду возможность жить полноценной жизнью.

**Сергей ПОЗДНЯКОВ,**  
заведующий детским КДО Центральной клинической психиатрической больницы Московской области



# БЕГОМ, ВПЛАВЬ И НА ВЕЛОСИПЕДЕ!

Многие мамы и папы часто спрашивают, какие физические упражнения должен освоить каждый ребёнок.

**В**се дети, конечно, должны уметь ходить в разном темпе, бегать, прыгать. Но, кроме этих жизненно необходимых навыков, хорошо, если они научатся плавать, ездить на велосипеде, кататься на лыжах и коньках. Эти физические упражнения помогают развивать силу, выносливость, координацию движений, а самое важное — укрепляют здоровье.

В программе физического воспитания школьников большое внимание уделяется гимнастике. Многие люди, став взрослыми, вспоминают, как на уроках физкультуры их заставляли делать кувырки, прыгать через гимнастического козла. Зачем? Эти упражнения учат владеть своим телом, чтобы, оказавшись в экстремальной ситуации, суметь сгруппироваться. Например, поскользнувшись на льду, не разбить голову, не сломать руку или ногу. Чем отличаются спортсмены от других людей? Они практически никогда не получают бытовых травм, потому что обладают быстрой реакцией, хорошо владеют своим телом.

Известно немало случаев, когда дружба с гимнастикой спасала людям жизнь. Мой знакомый тренер по биатлону, попав в автомобильную аварию, выполнил опорный прыжок (как при прыжке через козла) на капот машины и не просто

остался жив, но даже не поцарапался!

Акробатика — азбука не только гимнастики, но и вообще спорта — потому и осваивается спортсменами практически любой специализации. А если ваш ребёнок выберет спортивное направление, относящееся к гимнастике, он всегда будет гибким, ловким, подвижным. Девочки, занимающиеся художественной гимнастикой, отличаются от своих сверстниц не только правильной осанкой, легкой походкой, грацией и пластичностью, но и музыкальностью. А ведь художественная гимнастика — это ещё и жонглирование предметами, то есть вид спорта, развивающий координационные способности, мелкую моторику.

При этом гимнастику, как и плавание, легче освоить в раннем возрасте. К сожалению, с годами ребёнок может приобрести водобоязнь, побороть которую очень сложно. Кроме того, детей 6–8-летнего возраста научить держаться на воде достаточно просто, а вот для ликвидации плавательной неграмотности более взрослого ребёнка необходимо индивидуальный подход. Так что как только ваш малыш достигнет такого роста, чтобы из мелководной чаши мог торчать его нос, обязательно отведите в плавательный бас-

сейн для занятий с инструктором.

Точно так же с возрастом ребёнку труднее осваивать двигательные навыки катания на коньках и лыжах, езды на велосипеде: появляется страх, для преодоления которого нужны силы и время. Можно, конечно, обойтись и без этих видов спорта, но ведь они способствуют развитию выносливости, укреплению мышц всего организма, нормализации обменных процессов. А потому не пропустите наиболее благоприятный, или, как говорят специалисты, сенситивный возраст для освоения этих двигательных навыков.

**Елена ЛАПИЦКАЯ,**  
кандидат педагогических наук, доцент Института возрастной физиологии



# ДИСБАКТЕРИОЗ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



Сложно поверить в то, что в организме каждого человека живет два-три килограмма живых микробов. Мало того — микроорганизмы не просто наши «квартиранты», они помогают человеку жить.

Рассказывает Василий ЮРАСОВ, кандидат медицинских наук, заместитель директора по медицинским вопросам Независимой лаборатории ИНВИТРО

**У** здорового человека среди микробов преобладают полезные бактерии, но встречаются патогенные и условно-патогенные. Полезные микроорганизмы подавляют размножение патогенных, помогают в процессе переваривания пищи, а также разрушают токсины.

Полезные микробы синтезируют триптофан, из которого образуется серотонин — «гормон радости и счастья», так что благодаря им мы чувствуем себя счастливыми. Микробы также синтезируют витамины группы В, необходимые нашему организму.

Преобладание нормальных бактерий на фоне минимального присутствия в организме человека условно-патогенных микроорганизмов — это идеальное состояние, которое называется нормобиозом. На оптимальное соотношение микробов в кишечнике влияют многие факторы: регион, в котором проживает человек, рацион его питания, экологическая обстановка.

**Дисбактериоз — нарушение количественного и качественного состава микрофлоры кишечника.**

Вопреки ошибочному мнению, дисбактериоз — это не самостоятельное заболевание, а клиничко-лабораторное состояние микрофлоры кишечника, который развивается как следствие уже существующей болезни. Например, патологии желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы или нарушений в работе иммунной системы. Дисбактериоз может появиться при бесконтрольном приеме антибиотиков, гормонов, иммунодепрессантов, вследствие хирургического вмешательства, острых кишечных инфекций, нерационального питания. Недосыпание или регулярные простудные заболевания (инфекции органов дыхания) также могут привести к дисбактериозу.

При возникновении дисбактериоза главное правило — лечить

патологию, вызывающую его. Если у больного наблюдаются диарея, метеоризм, вздутие или спазмы в области живота, в процессе консультации врач должен изучить анамнез пациента и назначить ряд инструментальных и лабораторных обследований для того, чтобы выявить основную причину дисбактериоза. Немаловажно провести и лабораторное исследование микрофлоры кишечника, при котором оценивается соотношение между полезными и условно-патогенными микроорганизмами, чтобы понять насколько нарушен баланс микрофлоры.

Эти рекомендации касаются и детей, и взрослых. Отдельно стоит упомянуть о дисбактериозе у новорождённых детей. Он может быть следствием реанимационных мероприятий при родах или наличия у матери бактериального вагиноза. Дисбактериоз у младенцев также могут вызвать позднее прикладывание к груди или непереносимость грудного молока. У детей старше трёх лет дисбактериоз может быть следствием частых ОРВИ или аллергических реакций, которые вызывают бытовые аллергены, пыльца и частички эпителия домашних животных.



На правах рекламы

# ОСТОРОЖНО - ЗЛЫЕ РОДИТЕЛИ!

Все знают значение слова «жестокость», однако каждый понимает его по-своему. В чём отличие жестокости от строгости и нетерпимости?

**О**чень важно с раннего возраста разделить в сознании ребёнка эти понятия: злость, раздражение, требовательность и — жестокость. Мама может быть недовольна поведением своего малыша, но он должен быть уверен, что и в этом эмоциональном состоянии она его очень любит. И как бы долго мамочка ни сердилась, все равно он для неё — главное существо в мире. Только с этой фундаментальной уверенностью ребёнок чувствует себя спокойно.

Жестокость, наверное, начинается с того момента, когда злость выходит из-под контроля разума родителей, которые не так давно очень радовались рождению ребёнка. Может быть, дело в том, что, по нашим представлениям, он должен быть только таким, каким мы его хотим видеть? Учиться на пятерки, помогать по хозяйству, быть послушным и аккуратным. И если родители в чём-то разочарованы, то они, в лучшем случае, ведут своё чадо к врачам и психологам, а в худшем — становятся откровенно жестокими в борьбе

за «идеал», у них появляются неуправляемая агрессия и аффективное чувство злости, которые, в конце концов, в прямом смысле слова бьют по самым близким людям. С одной стороны, без агрессии homo sapiens не смог бы выжить, как вид. Но существует очевидная грань, за которой человек превращается в опасное, неспособное на разумные действия бесчувственное существо.

При этом дети, которые с первых дней жизни сталкиваются с жестокостью взрослых, даже не подозревают, что это неправильно. Недавно к нам в отделение плановой хирургии поступил мальчик с болями в животе. Ему сделали рентген — оказалось, кишечник забит каловыми массами. Врач, увидев на теле ребёнка следы от ремня, спросила, что это. Мальчишка рассказал, что отчим часто его «наказывает». Последний раз это случилось, когда он сломал в туалете смыватель. Отчим избил его и запретил ходить в туалет. После этого мальчик практически месяц терпел.

А в отделении нейрохирургии

поступают дети с черепно-мозговыми травмами, нанесёнными родителями. Что характерно, малыши почти всегда защищают взрослых, пытаясь оправдать поступки взрослых. Маленькая девочка рассказала мне о своей жизни с мамой, которая, когда не пьёт водку, всегда её кормит. А в больнице она оказалась, потому что мамочка взяла её в гости и забыла на остановке. Замёрзшую девочку привезли к нам, и она ждёт, когда же её заберут...

Многое зависит от темперамента, характера — биологии человека, но, конечно, и от развития, воспитания, умения сопереживать другим. Сейчас много пишут и говорят о толерантности, но я хочу напомнить, что в нашей стране всегда большое место уделяли вопросам терпимости. Попробуйте понять близких людей, вслушайтесь, вживитесь в чувства окружающих, проявите заботу, ласку, интерес. На смену деструкции и саморазрушению должна прийти мотивация достижений.

**Тамара ГРИГОРЬЯНЦ,**  
медицинский психолог



# РАССТРОЕННЫЙ СТУЛ

Ротавирусная инфекция наиболее частая причина расстройства стула у детей. В развитых странах на её долю приходится около половины всех случаев острых кишечных инфекций у детей, причём взрослые нередко заболевают, заражаясь при уходе за малышами.

**И**нтотоксикация, вызванная влиянием вируса на нервную систему, приводит к нарушению моторики кишечника и усиливает диарею, пища не успевает перевариться, стул приобретает водянистый характер.

## Наш совет!

— Срочно обратитесь за помощью к врачу, если ребенок жалуется на резкие боли в животе, температура выше 38,5 °С, диарею.

— Из-за диареи организм теряет жидкость. Поэтому необхо-

димо дополнительное питье в виде водно-солевых растворов (ОРС-200, Гидровит и пр.).

— Ограничение в питании должно носить кратковременный характер и не более 4–6 часов.

## Советы по питанию во время болезни:

Исключите молоко — источник лактозы, и грубую растительную клетчатку (свежие овощи и фрукты), используйте яблочное или морковного пюре, рисовый отвар, кисломолочные и низколактозные смеси. Диетическое лечение диареи необходимо проводить с 3-го дня болезни и обязательно в период выздоровления. В зависимости от возраста ребёнка ему подбираются или детские смеси, которые обогащены легкоусвояемым белком, или такими продуктами, как творог, мясо и

рыба (в виде кнелей, котлет). Вместе с тем, для скорейшего выздоровления необходимо включение в рацион питания ребенка смесей, не содержащих лактозу, но являющихся поставщиком энергии и полезных веществ. Как правило, такие смеси содержат другие углеводы, которые хорошо усваиваются.

— Прием энтеросорбентов способствует выведению токсинов.

— При диарее любой этиологии поможет Энтерол! Его можно принимать и в острый период вирусной диареи, и для профилактики. Применение Энтерола при вирусной диарее усиливает местный иммунитет в кишечнике ребёнка<sup>1</sup> и препятствует присоединению бактериальной инфекции, когда организм ослаблен. Энтерол существенно сокращает длительность острого и восстановительного периода после ротавирусной инфекции и вирусных диарей другого происхождения.<sup>2</sup>

1. Buts JP et al. *Digestive Diseases And Sciences*. 1990; 35(2): 251-256  
2. Grandy G et al. *Probiotics in the treatment of acute rotavirus diarrhea*. *BMC Infectious Diseases* 2010; 10: 253.  
3. По данным IMS Health 2013

## Это интересно!

В 1923 году сотрудник института Пастера (Париж) французский микробиолог, доктор Анри Буляр во время эпидемии холеры в Индокитае обнаружил, что для лечения диареи местное население успешно использует кожу тропических фруктов — личи и мангостина. Анализ показал, что этот эффект связан специфическими дрожжами *Saccharomyces*, которые живут на коже фруктов. Анри Буляр выделил этот вид дрожжей и дал им своё имя — «*Saccharomyces boulardii*». По возвращении во Францию, изобретение было запатентовано. В середине 50-х годов XX столетия был начат выпуск антидиарейного препарата «Энтерол», содержащего этот чудодейственный микроорганизм. Сегодня «*Saccharomyces boulardii*» зарегистрирован более чем в 100 странах мира. В России он знаком врачам и пациентам под названием Энтерол. «*Saccharomyces boulardii*» пробиотик №1 в мире!<sup>3</sup>



107045, Россия, Москва,  
Последний пер., д. 11, стр. 1  
www.biocodex.ru  
Тел: +7 495 783 26 80

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



действию. Он может быть как без смещения костных отломков, так и со смещением. В последнем случае возникает изменение формы носа. Для её восстановления потребуется госпитализация в стационар, где проведут репозицию костей носа. Оптимальными сроками для такой манипуляции являются или первые несколько часов после травмы, или период с пятого по седьмой день. Это связано с тем, что травмы носа сопровождаются отёком и гематомами окружающих мягких тканей, что мешает оценить степень появившейся деформации и правильно восстановить положение носовых костей. Отёк и гематомы достигают своего максимума уже через несколько часов и держатся около пяти дней. А после семи-восьми дней начинается неправильное сращение костных фрагментов, что впоследствии приведет к стойкому косметическому дефекту и потребует более серьёзного хирургического лечения.

Ушиб носа не сопровождается переломом его костного скелета. Однако нужно помнить о том,

## Нос – это серьёзно!

В структуре детского травматизма у мальчишек лидирующее место занимают травмы носа. По этим показателям их более спокойные и нежные сверстники безнадежно отстают.

**Е**сли в доме растёт будущий мужчина, то, как правило, запасы йода, зелёнки и пластырей пополняются чуть ли не каждую неделю. Разнообразные ушибы, синяки и царапины – совершенно обычное дело и не вызывают серьёзных проблем. Однако существует целый ряд достаточно коварных ситуаций, когда, казалось бы, небольшой ушиб приводит к серьёзным последствиям. В первую очередь это относится именно к травмам носа.

Получают их мальчики, обычно, во время драк, занятий

спортом (боевые искусства, хоккей, лыжи) и катаний с ледяных горок. Зимой количество травм носа возрастает в несколько раз. Для того чтобы разобраться в особенностях этой группы травматических повреждений, разделим её на переломы костей носа, ушибы носа и гематомы носовой перегородки.

Итак, перелом костей носа. Основу скелета носа составляют две носовые кости: правая и левая. Они достаточно тонкие, поэтому перелом может произойти даже при сравнительно небольшом травматическом воз-

### К сведению

Что категорически *не надо* делать при ушибе носа? Очень часто родители допускают одну ошибку: заставляют ребёнка запрокинуть голову назад. Это опасно, так как ребёнок может захлебнуться кровью. Не стоит также прикладывать к носу снег. Лучше смочить холодной водой кусочек ткани.

Усадите ребёнка и попросите слегка наклонить голову вперёд. Пальцем прижмите повреждённую ноздрю к носовой перегородке на несколько секунд, затем положите в ноздрю ватку, смоченную перекисью водорода. Постарайтесь обязательно показать ребёнка врачу-травматологу или отоларингологу. Травма может оказаться серьёзней, чем кажется на первый взгляд.

что такое происшествие — это всегда травма головы, которая может привести к сотрясению мозга или другим последствиям. Поэтому при появлении признаков сотрясения (потеря сознания в момент травмы, тошнота, рвота, головная боль) необходимо показать ребёнка врачу. После ушиба возникает отек слизистой оболочки носа, что приводит к некоторому затруднению дыхания. Если это затруднение выражено резко и закапывание не помогает, то, возможно, возникло крайне неприятное осложнение — гематома носовой перегородки.

В некоторых случаях при травме носа возникает отслойка слизистой оболочки носовой перегородки, куда свободно изливается кровь, то есть появляется гематома. Эта внутренняя гематома незаметно для

глаз выпячивает стенки носовой перегородки в просвет носовых ходов и затрудняет дыхание. Она является идеальной питательной средой для микробов, поэтому может быстро нагноиться, и тогда возникнет абсцесс носовой перегородки. В результате у ребёнка не только затрудняется носовое дыхание, но и ухудшается самочувствие, поднимается температура. Это состояние является крайне опасным — как в силу особенностей венозного оттока (в структуры основания черепа и мозга), так и по причине наступающего гнойного расплавления хряща носовой перегородки. В первом случае возможно развитие гнойного менингита и сепсиса, во втором — выраженный дефект носа, требующий в дальнейшем сложной пластической операции.

Если у вашего ребёнка травма носа, необходимо:

- выяснить время и обстоятельства происшествия;
- остановить носовое кровотечение (если оно есть) ватными тампонами с сосудосуживающими каплями, приложить холод к переносице;
- отслеживать симптомы сотрясения головного мозга, измерить температуру;
- при хорошем самочувствии и отсутствии признаков перечисленных осложнений помните, что у вас есть в запасе неделя, в течение которой необходимо сделать рентген костей носа и показать ребёнка врачу-отоларингологу. До этого времени можно закапывать в нос сосудосуживающие капли или использовать мази.

**Александр ИВАНЕНКО,**  
кандидат медицинских наук

**ВЕСЬ МАЙ**  
купайся, отдыхай!

**В КВА-КВА ПАРКЕ**  
на ЯРОСЛАВКЕ

г. Москва, Ярославское шоссе, ТРЦ «XL». ☎ «ВДНХ», авт. №333 • [www.kva-kva.ru](http://www.kva-kva.ru)



# О БУДУЩИХ ПАПАХ

Варикоцеле – как мелодично звучит этот медицинский термин. Однако, увы, речь идёт о серьёзной проблеме молодых людей и подростков – расширении и деформации вен яичек, в результате чего в будущем они могут лишиться возможности иметь потомство.

**И**менно мужское бесплодие является наиболее частым осложнением этого заболевания. В общей сложности с варикозом яичковых вен связывают более 40% бездетных браков, а, по данным Всемирной организации здравоохранения, варикоцеле встречается приблизительно у 15 процентов молодых мужчин. Большинство случаев выявляется на медицинских осмотрах в школах и военкоматах, а возраст, на который приходится пик заболевания, – 14–15 лет. Как правило, варикоцеле бывает только с одной стороны – слева (80–98%). Двустороннее варикоцеле встречается в 2–12% случаев, а на правостороннее приходится всего 3–8%.

Коварство болезни в том, что протекает она, как правило, бессимптомно. Пациенты не жалуются ни на боль, ни на какое-либо беспокойство. Ино-

гда они замечают некоторое увеличение, опущение левой половины мошонки, незначительные тянущие ощущения в области яичка и в паху, усиливающиеся при ходьбе и физической нагрузке. Лишь при значительном варикоцеле мошонка мешает двигаться, а левое яичко уменьшается. В запущенных случаях возникает боль, которая носит постоянный, ноющий характер.

Почему у молодого и вроде бы совершенно здорового человека возникает это заболевание? В предпубертатном и пубертатном периоде дети интенсивно растут, и давление в гроздьевидном сплетении повышается. В это же время идёт усиленный приток артериальной крови к яичку. Под влиянием возросшего давления развивается варикозная деформация стенок сети яичковых вен. Длительный застой венозной крови приводит к повышению температуры и развитию склеротических изменений. В результате этих пагубных процессов начинается аутоиммунный процесс, нарушается морфология и функции яичек. Если никак не лечить это состояние, оно может обернуться появлением патологических форм сперматозоидов.

## ■ Как решить эту проблему?

Во-первых, надо регулярно посещать уролога. При отсутствии жалоб это можно делать не чаще одного раза в год. Если по каким-то причинам вы ещё ни разу не показали своего отпрыска этому специалисту, то в 10–11 лет это сделать совершенно необходимо.



Во-вторых, если врач заподозрил неладное, он обязательно назначит дополнительные обследования. Например, рентген или УЗИ. Но учтите: современная медицинская техника очень чувствительна, и, наверное, сегодня нет такого мальчика, у которого с помощью этой методики нельзя было бы обнаружить первичных признаков варикоцеле. Что с этим делать? Начинать активно лечить всех малышей? В этом нет никакой необходимости. Достаточно профилактических осмотров уролога, который определяет дальнейшую тактику лечения.

Если диагноз всё-таки будет поставлен, то врач захочет уточнить степень выраженности варикоцеле, и с этой целью назначит гистологические исследования яичка и спермограмму.

Сакраментальным остаётся вопрос, когда необходимо делать операцию и можно ли без неё обойтись? Успокойтесь: никто на операционный стол ребёнка не потащит. Обычно врач прибегает к тактике динамического наблюдения за юным пациентом, может быть, вам предложат носить специальный бандаж или поддерживающую повязку. Вполне вероятно, что всё пройдёт само собой и хирург не потребует, однако, если на протяжении определённого периода уролог замечает, что левое яичко практически не растёт, а пациент жалуется на нарастающий дискомфорт, это становится показанием к операции.

### ■ Резать, не дожидаясь осложнений

Операции по поводу варикоцеле сейчас считаются щадящими и мало инвазивными. Открытых операций почти не делают. Их

заменяла лапароскопия, которая не требует больших разрезов, не вызывает кровотечений и практически не оставляет послеоперационных рубцов. Правда, и у неё есть свои минусы — потребность в введении газа в брюшную полость и обязательная общая анестезия с управляемым дыханием (эндотрахеальный наркоз).

Есть и альтернативные методики — например, ангиографическая эмболизация, во время которой применяют различные склерозирующие материалы, а также операция Мармара, или перевязка вен подпаховым доступом. Но, в любом случае, решение о целесообразности операции должен принимать специалист (желательно уролог-андролог), который чётко определит стадию заболевания.

количество бесплодных пар увеличилось.

**Приучайте ребёнка к горшку** как можно раньше, терпеливо и доброжелательно убеждайте его пользоваться этим чудесным приспособлением. Не кричите на него, не шлёпайте, если он опять «сделал» в штанишки. И уж тем более не наказывайте, оставляя мокрым, чтобы понял, как плохо он поступил. Это приводит к циститам, пиелонефритам и прочим заболеваниям мочеполовой системы.

Вы перешли на трусики? Прекрасно! Однако очень важно, чтобы они были **по размеру** вашему малышу. Сильно обтягивающие формы крайне вредны для мужского здоровья. Не пережимайте половые органы, не мешайте нормальному кровотоку, и тогда у варико-

## При возникновении малейшего беспокойства не откладывайте визит к урологу-андрологу

### ■ По утрам, надев трусы...

Еще один важный вопрос — можно ли как-то не допустить развития заболевания? Здесь советы, универсальные для всех мальчиков: родители ни в коем случае не должны допускать того, чтобы их дети **очень долго носили подгузники**, какими бы «дышащими» и «суперкомфортными» их ни называли производители. Внутри этого предмета гигиены, особенно если он не очень чистый, создается неправильный температурный режим, «парилка» для кожи и половых органов. Век одноразовых подгузников

цели будет значительно меньше шансов.

Вообще варикоцеле — заболевание уникальное: по всей видимости, оно, как и сколиоз, сформировалось в процессе перемещения человечества с четырёх конечностей на две и связано с проблемами возвратного венозного оттока крови. Так что отдавайте детей в спортивные секции с возможностью чередования вертикального и горизонтального положений тела. В первую очередь это, конечно, **плавание**.

**Юрий РУДИН,**  
детский уролог-андролог  
высшей категории, доктор  
медицинских наук, профессор



## ГИПЕРКИНЕТИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Родители бьют тревогу: у многих малышей ещё до того момента, когда они начинают ходить, возникают расстройства, которые современная медицина определяет как гиперактивность.

**К**акие симптомы должны побудить родителей немедленно отправиться на консультацию к специалисту?

- Ребёнок чрезмерно подвижен, суетлив.
- Малыш не может заниматься одним делом больше пяти минут, постоянно отвлекается.
- Его двигательная активность не целенаправленна.
- Возникли проблемы с координацией движений — он часто спотыкается, падает, ударяется об окружающие предметы, не может выполнять мелкие движения.

- Малыш болтлив, часто повторяет одни и те же слова, фразы.

- Отвечает на вопрос, не дослушав его до конца.

- С трудом дожидается своей очереди (так называемые дети-выскочки).

- Мешает другим, пристаёт к сверстникам, влезает в игры, разговоры.

У таких детей также часто встречаются трудности засыпания и безрассудство в ситуациях, представляющих некоторую опасность. Кроме

того, они, как правило, практически не реагируют на замечания, что очень злит родителей и воспитателей.

Специалисты говорят и о некоторых нарушениях внимания, связанных с гиперактивностью. Такие малыши меняют одно занятие на другое, не закончив начатое дело, не могут сосредоточиться, с трудом удерживают свое внимание, забывчивы, несобранны, часто теряют вещи. В конце концов, они не могут самостоятельно организовать свою деятельность.

## ■ Причины и следствия

Эти расстройства возникают из-за повреждения центральной нервной системы. Заболевания, перенесённые матерью во время беременности и родов, инфекции, тяжёлый токсикоз, а также алкоголь, табакокурение и даже психологические стрессы — всё это вредные факторы, которые мешают внутриутробному развитию ребёнка. А во время родов из-за неправильного прохождения плода, оперативных родов или по другим причинам могут произойти механические травмы или возникнуть гипоксия.

Тяжесть поражения может быть разной. Лёгкие нарушения довольно часто исправляются в течение первого года, а вот более выраженные проявляются в тех самых симптомах гиперкинетического синдрома.

Долгосрочный прогноз в отношении таких детей обычно благоприятен, но только в том случае, если они своевременно получают соответствующее лечение и правильное воспитание. Взрослые должны бить тревогу в тех случаях, если **ребёнок гиперактивен абсолютно во всех ситуациях, не может нормально общаться с подавляющим большинством своих сверстников, а его расторможенность сопровождается агрессивным поведением**.

## ■ Будьте реалистами

Не надо думать, что гипердинамический ребёнок — это просто непослушный малыш, который специально всё делает назло. А вот если он захочет (точнее, если его заставить!), то будет вести себя так же, как другие дети.

Это — заблуждение. Повышенная подвижность, нарушения внимания — не признак труд-

ного характера, а проявления астении, то есть усталости центральной нервной системы. Взрослым трудно это понять, потому что, когда мы утомляемся, то падаем на диван и засыпаем. У гипердинамического ребёнка всё наоборот: вместо того, чтобы лечь спать, он бежит по комнате, хватая одну игрушку за другой, и не реагирует на ваши замечания. В этой ситуации самое главное — терпение и любовь к маленькому человеку. Не нужно требовать от ребёнка того, чего он не может вам дать.

питков, содержащих значительное количество **пищевых (химических) добавок**. Результаты одного из исследований показали, что поведение более половины группы гиперактивных детей заметно ухудшилось после того, как в их пищу стали добавлять искусственные красители, консервирующие средства и вкусовые вещества. После того, как химические добавки устранили, малыши стали вести себя гораздо лучше.

Учёные также уверены, что родители должны **сократить потребление сахара** их

## Повышенная подвижность, нарушения внимания — не признак трудного характера, а проявления астении

### ■ Что делать?

- Гипердинамическому ребёнку нужен **жёсткий режим дня**. Кроме того, родители должны дать своему малышу возможность расходовать избыточную энергию, а значит, необходимы **физические нагрузки**. Избегайте тех видов спорта, в которых выражен эмоциональный компонент (соревнования, командные игры, силовые занятия). Показаны плавание, ритмичные виды спорта, танцы, лёгкая атлетика, лыжи, велосипед. Ну и, конечно, — длительные прогулки на свежем воздухе, зарядка и другие физические упражнения дома, два раза в день по 20–30 минут.

Ограничивайте время пребывания ребёнка у телевизора, компьютера — **оберегайте от переутомления**, потому что оно приводит к снижению самоконтроля.

- Следите за рационом питания, **избегайте** продуктов и на-

ребёнок. Как считают специалисты, пища с высоким содержанием белка блокирует воздействие сахара. Если ваш малыш любит пирожки, оладьи и блины с вареньем, то включите в его рацион продукты, богатые белком, вроде кефира, яйца или сыра.

### Не рекомендуются:

- шоколад, какао, кофе, кока-кола, пепси-кола;
- щавель, шпинат, зелёный горошек;
- печень, почки, мозги, жиры;
- жареные, острые блюда, крепкий бульон.

- Одна из главных и самых сложных задач для родителей — **наладить правильный контакт и общение** с ребёнком.

Для этого нужно не задавать «наводящие вопросы», а выражать свои мысли прямо. Не надо спрашивать: «Ты что, не можешь найти свою куртку?». Вместо этого скажите: «Найди свою куртку, принеси сюда и покажи



мне». Не давайте малышу несколько заданий сразу, и запомните: если ваши указания выходят за пределы одного предложения, то становятся слишком длинными для детей с неустойчивым вниманием. А чтобы улучшить контакт, всегда **смотрите ребёнку в глаза**, говорите сдержанно, тихим голосом, а также используйте **тактильную стимуляцию** (похлопайте за руку, обнимите, погладьте).

• Стройте взаимоотношения по принципу «позитивной модели», не забывайте **хвалить** малыша в каждом случае, когда он этого заслужил, даже **за небольшие достижения**. Это поможет укрепить его уверенность в своих силах.

Поведение ребёнка с чрезмерной активностью хорошо регулируется и **системой поощрения**. За выполнение какой-то задачи он получает награду в виде ещё одного часа просмотра телевизионной программы или порции вкусной пищи. Эта методика более эффективна, чем наказание за неправильное поведение.

• Ни в коем случае **нельзя бить ребёнка**, даже если он совершил серьёзный проступок. Самое больше наказание для расторможенного малыша — это посадить его на стул и заставить какое-то время оставаться на месте без книг, телевизора или какого-либо дела (можете поставить перед ним часы и указать, сколько он должен сидеть).

• Будьте осторожны и в отношении критических замечаний. Если ваш ребёнок не слишком хорошо справляется с задачей, всё-таки похвалите его. Не нужно взрывать: «Посмотри, сколько времени ты тратишь на то, чтобы надеть ботинки!» Вместо этого скажите: «Ну вот, теперь ты, наконец, обулся. Я был уверен, что ты справишься с этим.

Посмотрим в следующий раз, сможешь ли ты сделать это немного быстрее». Категорических запретов должно быть немного, постарайтесь **избегать слов «нет» и «нельзя»**.

• Для ребёнка близкие люди — это как бы один человек, и потому **в семье недопустимы какие-либо разногласия**.

Если так не получается, то вплотную заниматься малышом должен один человек (лучше — отец сыном, а мать — дочерью). Другой родитель, бабушки и дедушки либо во всём поддерживают его, либо вообще временно исключаются из воспитательного процесса (разводиться для этого не нужно).

• Гипердинамического ребёнка нужно **учить сдержанности** — пусть настроение и эмоции проявляются хоть и бурно, но в рамках дозволенного. Не надо постоянно одергивать его — действуйте на малыша собственным примером, **спокойно объясняйте**, в чем он не прав.

**Старайтесь избегать скандалов**. Удалитесь куда-нибудь на то время, когда у ребёнка возникает вспышка гнева. Когда малыш увидит, что некому наблюдать за его спектаклем, раздражение быстро пройдет.

Весьма нелегко, но тоже очень **важно научить малыша «остывать»**. Когда ваш торопливый отпрыск в очередной раз будет пробегать мимо, попробуйте остановить его. Мягко, не повышая голоса, предложите отдохнуть, ласково погладьте по голове, обратите внимание на окружающих и игрушки. Затем можете спрятать любимого мишку



Мягко, не повышая голоса, предложите отдохнуть, ласково погладьте по голове, обратите внимание на окружающих и игрушки...

и через некоторое время спросить, что исчезло, а что осталось.

• Главная рекомендация для тренировки внимания: **не следует отвлекать ребёнка**, когда он занят игрой, делом. Здесь нет и не может быть исключений. Занимаясь малышом, **не должен отвлекаться и взрослый, который с ним играет**. Нужно помнить, что, отвлекаясь, родители учат отвлекаться и его.

• По возможности избегайте пребывания в местах скопления людей, сократите приём гостей. Во время игр ограничивайте ребёнка только одним партнёром.

• Если малыш забывчив, постарайтесь помочь ему. Используйте яркую одежду, плакаты с расписанием дня, записки с заданиями. Пусть он подготовит их вместе с вами. Помните, что гиперактивность можно удерживать под разумным контролем. Это даст вашему ребёнку **возможность не чувствовать себя неуспешным**.

**Анна ЛАРИОНОВА**,  
врач-невролог высшей категории  
**Гульнара ЭРОГЛУ**  
**(ТУЛЯКОВА)**,  
врач-невролог



# ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Доступный семейный отдых самого высокого уровня – возможно ли это сегодня? Добро пожаловать в замечательный словенский городок Подчетртек. В средние века здесь «под четверг» проходили ярмарки. Вот отсюда и название. Рядом с городом – курорт «Терме Олимпия», где вы не только насладитесь покоем и комфортом, но и укрепите свое здоровье.

**К**урорт славится источниками целебной воды с высоким содержанием кремния. На первый взгляд, этот химический элемент не оказывает серьезного влияния на физиологию человека. Однако известный британский учёный, профессор Кристофер Эксли установил, что именно кремний помогает вывести из организма целый ряд вредных веществ и металлов.

Олимская вода успешно используется в качестве дополнительного средства для лечения болезней суставов и позвоночника, ревматических и нервных заболеваний, а также вегетососудистых нарушений. Она очень

полезна и для восстановления после травм и операций опорно-двигательного аппарата, а также выводит токсины и замедляет процессы старения. Причем использовать её можно и нужно по-разному: бассейны, души, водные горки, ну и, в конце концов, «внутреннее потребление».

Гостеприимные хозяева сделали всё возможное для того, чтобы пребывание в «Терме Олимпия» стало настоящим праздником для всей семьи. Гостей ждут прекрасные отели и апартаменты, отличный сервис, открытые и закрытые бассейны в двух термальных комплексах, а также масса развлечений в тер-

мальном парке Аквалуна: водная горка Королевская кобра, Акваджунгли, Аквасафари и множество других замечательных аттракционов. И, конечно, нельзя не упомянуть свежайший воздух и вкусную, полезную еду из местных экологически чистых продуктов. Дни, проведенные в «Терме Олимпия», вы запомните навсегда!

**Илья ПРОКОФЬЕВ**

ТЕРМЕ ОЛИМИА  
Представительство в Москве  
Наталья ТРАВИНА  
Тел. +7 926 270 27 41  
Mail: natalia.travina@terme-olimia.com

## НАСТОЯЩИЙ «КОРРЕКТОР»

Упражнение для развития внимания гиперактивных детей

**В**озьмите старые журналы, книги. Объясните ребёнку, что корректор – это человек, который исправляет ошибки. И предложите ему стать таким корректором. Договоритесь о том, какая буква будет условно

неправильной (например, «А») и покажите, как он должен её зачеркнуть. Засеките время (5–10 минут). Играть лучше вдвоём: малыш «исправляет» ошибки у себя, а вы – у себя. Затем проверьте друг друга. Ваши ошибки

ребёнок будет искать с большим удовольствием. Прodelывать такую работу желательно систематически. Если почувствуете, что ваш сын или дочь уже без труда справляется с этим заданием, можете его усложнить.



Рис. Павла Зарослова

психологического состояния и многих других «обстоятельств» иногда действуем вопреки здравому смыслу и своим интересам. Вот и получается, что «брачная» наука не поможет нам избежать собственных ошибок. Это просто невозможно, потому что единственный источник семейного благополучия — вы сами и ваши взаимоотношения с близким человеком.

И ни в коем случае не впадайте в ещё одно очень популярное заблуждение. Мол, единственный вопрос, который должны решить юноша и девушка, — найти свою вторую половинку. А дальше, конечно, всё будет хорошо — ведь они любят друг друга, а значит, семье не страшны никакие препятствия. Любовь поможет всё преодолеть, а им самим ничего делать не надо. Не заблуждайтесь, уважаемые читатели: надо, ещё как надо! Потому что семейная жизнь — это постоянная, ежеминутная, сложная работа над отношениями.

Каждый из нас должен, в конце концов, понять: он станет по-настоящему счастливым только вместе с близкими людьми. Я не знаю универсальных рецептов, но твёрдо убеждён, что для начала каждый должен разобраться в себе, своих чувствах и эмоциях. Другими словами, человек — творец своего счастья, и эту немудрёную истину нужно прочувствовать.

Подавляющее большинство людей хорошо знают, как нужно себя вести для того, чтобы сохранить радость в семье. Но в том-то и дело, что многим из нас очень сложно отказаться от вошедших в нашу кровь и плоть первобытных взглядов на отношения мужчины и женщины.

## А ну отдай мой КАМЕННЫЙ ТОПОР!

Однажды ученик Сократа пришёл к своему учителю посоветоваться, можно ли ему жениться. Знаменитый философ дал ему исчерпывающую рекомендацию: какое бы решение ты сейчас ни принял, всё равно потом будешь жалеть.

**В**еликий русский писатель Лев Николаевич Толстой, и сам не слишком успешный в личной жизни человек, писал, что все счастливые семьи счастливы одинаково, а вот каждая несчастливая семья несчастна по-своему. Так что не удивительно, что интерес у общества вызывают отнюдь не скучные «счастливчики», а

именно те «ячейки общества», которые раздирают ссоры и конфликты — как считают многие, понимание причин произошедших несчастий поможет им самим избежать семейных проблем.

К сожалению, даже абсолютно чётко понимая, что так поступать нельзя, практически все мы под влиянием эмоций,



### Женские заблуждения

**Он должен сам догадаться, что я хочу. В крайнем случае, SDF предложить что-то такое, что мне понравится. А если я скажу об этом сама, то этого мне уже не надо.**

Получается, партнёр обязан быть телепатом, который всегда чётко знает, чего хочет его женщина и точно выполняет её желания. Малейшее несоблюдение или отклонение от того «сюрприза», который возник в её головке, — это упреки, скандал, обиды и прочие «радости» жизни. Но если дама будет откровенна и честна перед самой собой, то признает, что нередко сама не знает, чего ей хочется.

Скорее всего, в такие моменты женщине нужны просто проявления внимания, заботы и любви. Но в силу различных психоэмоциональных и психофизиологических переживаний она не может вербально оформить свои желания, а большинство мужчин, в силу конкретности своего мышления, занятости или раздражения, не могут или не в состоянии понять, что ей действительно надо.

**Я хочу, чтобы он был настоящим мужчиной — сильным, решительным, смелым. В то же время жёстко настаиваю на своём мнении. Если он не делает так, как я хочу, — значит, не любит меня, нам надо расстаться.**

Главная причина таких мыслей — чувство неуверенности в себе и своём избраннике. Нередко за этим стоят глубокие психопатологические процессы, берущие начало в детстве или юности. Иногда на приёмах такие женщины с обеспокоенностью говорят, что именно так

поступали их мамы. Мол, они сами стараются всё делать по-другому, но не могут с собой справиться, и это их пугает, расстраивает и огорчает.

Логический анализ этого заблуждения показывает: таким поведением женщина психологически ломает мужчину, делает его нерешительным, безынициативным. Зачем ему настаивать на своей точке зрения, если все споры приводят к выяснению отношений и скандалу? А уступая раз от разу, постепенно мужчина находит для себя комфортную позицию: ничего не хочет решать, ничего не хочет делать. Нередко при таких взаимоотношениях он начинает потихоньку выпивать.

Если вы ломаете мужские качества партнёра, то через какое-то время он станет вам не интересным, а затем — вообще не нужным.

**Всё должно крутиться вокруг меня, я — центр своей «маленькой вселенной». Мой ребёнок — самый лучший, и все должны присоединиться к этому восхищению.**

Женщина воспринимает все происходящие события, не считаясь с мнением других. Оценивает, сколько времени и как муж занимается с малышом, предъявляет претензии к нему — недостаточно, мало, не так, как ей хочется или нравится. И неважно, что мужчина много работает, устаёт — он просто обязан восхищаться не только ребёнком, но и женой. Женщина иногда даже не укладывает малыша вовремя спать — пусть дожждётся прихода отца с работы, а тот должен будет в очередной раз восхититься и оценить, какая она замечательная мать.

Таким поведением можно вызвать неприязнь отца к ребёнку, да и к себе тоже. Мужчина постоянно чувствует себя неправым, и при этом видит, что жена делает ошибки, а её требования вздорны и нередко даже глупы.

**Желание «по-мужски», через конфронтацию, настаивать на своём. В прямом противостоянии ваш партнёр почти наверняка будет более успешен.**

Ваш спутник перестает видеть в вас любимую женщину и с удивлением обнаруживает, что перед ним конкурент. А в этом случае у любого представителя сильного пола почти автоматически включается «мужская» программа — он должен переубедить, доказать свою правоту.

В такой «интеллектуальной» борьбе женщина почти всегда проигрывает. А когда у неё заканчиваются аргументы, она «включает» свои негативные эмоции, и семейная размолвка превращается в скандал. После разбирательств муж, как правило, обижен несправедливостью, с его точки зрения, нападками и упреками, а жена довольна своим поражением в споре и возмущена «черствостью» партнёра, который её «больше не любит и не понимает».

На самом деле всё очень просто. Гармоничная семейная жизнь — это не конкуренция, а создание комплементарной пары, в которой женщина дополняет мужчину. Конечно, разумная представительница слабого пола всегда может кое-что подкорректировать.

### Мужские заблуждения

**Я — главный. Её профессиональная деятельность меня не интересует, задача**



**женщины – обеспечить быт.**

Когда рождается ребёнок, женщина отказывается от работы и посвящает себя семье, мужу, ребёнку. Но проходит время и ей становится скучно.

Разрываются социальные связи, причём с каждым годом всё сильнее. Молодая мама теряет профессиональные навыки, начинает сравнивать себя со знакомыми, которые чего-то добились в жизни. Женщине начинает казаться, что её существование становится бессмысленным. Отсюда появление раздражительности, недовольства, злости и на себя, и на близких. В семье начинаются скандалы и размолвки. Если такая динамика сохраняется, развод неминуем.

**Если я люблю её, значит, она должна любить меня.**

Все холостые мужчины знают, что представительницы прекрасного пола любят ушами, но вот парадокс: после того, как они женятся, почему-то об этом забывают. Но женщина-то остаётся женщиной – она хочет продолжать получать подтверждения любви. А если он это не делает, то в голове у дамы появляются разные деструктивные мысли: он меня разлюбил, я ему неинтересна, у него кто-то появился. Она начинает ревновать, злиться, раздражаться, чувствует себя неуверенно в семье и в жизни.

**Я – мужчина и все проблемы в семейной жизни решаю сам.**

Это, конечно, хорошая позиция. Но только в том случае, если мужчина знает, какие именно проблемы надо решать и каким образом это делать. А вот тут-то мы сталкиваемся с некомпетентностью и душевной ленью. «Я понимаю, что в семье не всё ладно, но пусть сначала она сама что-то сделает, а тогда и я отреагирую». Или: «Я зарабатываю деньги – так пусть она занимается семьёй, тратит эти деньги и радуется, какой я молодец».

Материальное благосостояние – это, разумеется, очень важно, но для настоящего счастья, увы, его совершенно недостаточно.

**Михаил БАРЫШЕВ,**  
доктор медицинских наук,  
профессор



## Всегда КРАСИВА

Период беременности – один из важнейших в жизни женщины. Все ресурсы организма будущей матери направлены на рост и развитие плода. Однако изменения, происходящие в это время в организме, не всегда проходят бесследно.

**Н**абор массы тела нередко сопровождается появлением стрий на животе и бёдрах, а во время грудного вскармливания – на груди. По сути, стрии (растяжки) – это ат-

рофические рубцы, а их непосредственная причина – длительное перерастяжение волокон кожи. При этом возникают разрывы её волокон (эластина и коллагена) и происходит процесс замещения здоровых тканей кожи рубцовой. Свежие стрии имеют различные оттенки красно-фиолетового цвета, а с течением времени светлеют.

### ■ Как предупредить?

- Необходимо выпивать около двух литров жидкости в день. Рекомендуется сократить количество соли в пище, для предотвращения задержки жидкости в клетках, появления отёков, усиливающих механическое растяжение кожи.

- **Витамины и микроэлементы** – важное условие для поддержания эластичности кожи. Они показаны и в виде средств по уходу за кожей, в составе которых есть витамины А и Е, натуральные масла.

- **Массаж**, проводимый в местах наибольшего растяжения кожи, не всегда возможен при беременности.

- **Контрастный душ** тонизирует сосуды. После него необходимо пользоваться увлажняющими кремами и маслами, которые помогают удержать влагу в клетках кожи.

Одним из наиболее известных и эффективных средств для профилактики и уменьшения видимости стрий является **Bio-Oil**. Это косметическое масло производится с 1987 года компанией Union Swiss. Масло **Bio-Oil** – обладатель 183 наград среди средств по уходу за кожей. Его формула – это суспензия на основе масла с добавлением экстрактов ромашки, розмарина, календулы, лаванды, витаминов А и Е. Она содержит уникальный запатентованный ингредиент **PurCellin Oil™**, воздействующий на консистенцию масла, делая его лёгким и быстро-

впитываемым, не оставляющим жирной плёнки. Высокая эффективность, хорошая переносимость, гипоаллергенность, включая использование во время беременности, подтверждены клиническими исследованиями.

Во время беременности растяжки на коже могут появиться в любой области тела, но чаще всего они возникают на животе, бёдрах и ягодицах, пояснице и груди. По статистике стрии появляются у 70–90% женщин в области живота и у 90% женщин на других частях тела. Чтобы предотвратить образование растяжек во время беременности, рекомендуется наносить масло **Bio-Oil** на эти зоны в начале второго триместра два раза в день. Помимо профилактики от растяжек, оно также обеспечивает отличный уход за кожей во время беременности. Его формула эффективна при различных состояниях кожи. При регулярном применении **Bio-Oil** помогает выровнять неровный тон кожи, уменьшить зуд, избежать обезвоженности кожи.

Соблюдение этих несложных правил позволяет свести к минимуму, а то и вовсе предотвратить появление стрий. А если они появились, помните – лечение свежих стрий более простое и эффективное, чем застарелых.



На правах рекламы





На правах рекламы

## НАЧНЁМ С ЛУЧШЕГО

Моему малышу недавно исполнилось 8 месяцев, и хочется покормить чем-то новым. Пробовали давать кефир, но он отказывается. Наверное, не нравится кислый вкус. Подруга советует добавить варенье или сахар, но я читала, что это вредно. Я хочу, чтобы ребёнок привыкал к здоровой пище. Что посоветуете? Нашему читателю отвечает врач-диетолог, кандидат медицинских наук **Оксана КОМАРОВА**.

**К**исломолочные продукты — важный компонент детского питания, они являются в первую очередь источником кальция, молочного белка и витаминов группы В. В возрасте 8 месяцев помимо творога в рацион ребёнка необходимо ввести питьевые кисломолочные продукты. Например, можно попробовать «Биолакт классический» от бренда «Тёма», который обладает приятным молочным вкусом и рекомендован детям с 8 месяцев. «Биолакт» стоит в одном ряду с детскими йогуртом, кефиром и предназначен для детей раннего возраста. По за-

кваске он ближе к йогурту, так как при его изготовлении для сквашивания используются молочнокислые бактерии, а не грибки, как в кефире. Благодаря закваске Биолакт обладает более низкой кислотностью, чем кефир, поэтому и на вкус продукт менее кислый и резкий. В состав закваски Биолакта входят термофильный стрептококк и ацидофильная палочка.

Важно, что ацидофильная палочка является представителем нормальной кишечной микрофлоры и относится к многочисленной группе молочнокислых бактерий, которых объединяет одно общее свойство — синтеза

рывать молочную кислоту, благодаря которой они способны подавлять рост болезнетворных микробов. Впервые ацидофильную палочку стали использовать для приготовления детских кисломолочных продуктов еще на молочных кухнях СССР.

Сегодня «Биолакт» от бренда «Тёма» объединяет в себе традиции и современные технологии и гарантирует качество и безопасность продукта. «Биолакт классический» обладает всеми полезными свойствами, присущими кисломолочным продуктам: стимулирует аппетит и моторику кишечника, является источником легкоусвояемого кальция, необходимого для формирования костей скелета и зубов, а также белка с высокой биологической ценностью.

У «Биолакта» чистая этикетка, в составе нет ничего лишнего, только молоко и закваска. «Биолакт классический» производится без добавления сахара и крахмала, в его составе нет красителей, ароматизаторов, консервантов.

«Биолакт классический» выпускается без добавления фруктов, поэтому он идеально подходит для начала введения питьевых кисломолочных продуктов в рацион ребенка старше 8 месяцев и может стать прекрасной альтернативой кефиру. Ведь за счет закваски он обладает более мягким вкусом.

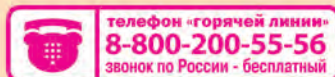
Вводить «Биолакт классический» в рацион питания малыша можно после консультации педиатра. Начинайте давать его, как и любой новый продукт, с чайной ложки, постепенно доводя количество до 200 мл в сутки.

И пусть этот продукт станет полезной и вкусной составляющей рациона вашего малыша.

# «Биолакт» с 8 месяцев



- ❖ Кисломолочный продукт для питания детей раннего возраста.
- ❖ В состав закваски входит Ацидофильная палочка (*Lactobacillus acidophilus*).
- ❖ Без добавления фруктов и сахара, идеально для введения в рацион питьевых кисломолочных продуктов.
- ❖ Без крахмала, красителей, консервантов.
- ❖ Источник легкоусвояемого кальция и молочного белка.



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

JUST MOM ULLA

# НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ОДЕЖДЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ!

## Ждем Вас

в сети магазинов «Детский мир»

### в МОСКВЕ:

- ул. Воздвиженка, д. 10, ТЦ «Военторг»
- пр-т Вернадского, д. 37
- ул. Днепропетровская, д. 2, ТЦ «Глобал-Сити»
- пр-т Андропова, д. 8, ТРЦ «Мегаполис»
- ул. Дубнинская, д. 30/1, ТЦ «Петровский»
- ул. Шукинская, д. 42, ТЦ «Шука»
- Ходынский бульвар, д. 4, ТЦ «Авиапарк»
- ул. Менжинского, д. 38, корп. 2
- пересечение МКАД и Калужского ш., ТРЦ «МЕГА»
- ул. Адмирала Лазарева, д. 2, ТЦ «Виктория»
- Варшавское шоссе, влад. 140, ТРЦ «Колумбус»
- Поселок совхоза им. Ленина, 24-й км МКАД, ТРЦ «Вегас»

### и в ПОДМОСКОВЬЕ:

- Мытищи, Олимпийский пр-т, д. 21, ТЦ «Олимп»
- Красногорск, 66 км МКАД, ТЦ «Vegas Crocus City»

  
Детский мир  
www.detmir.ru

