

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА** Я

Советы, рекомендации,
консультации
лучших специалистов

В большое плавание.....с. 18

Над кем смеётесь?.....с. 25

Отдых без расстройств.....с. 26

Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы

Друзья навеки



ЛАКТОБАКТЕРИИ ЙОГУЛАКТ ЗАБОТЯСЬ О МАТЕРИ, ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ!

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

??? Что дают лактобактерии Йогулакт?

Маме:

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

Ребенку:

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

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

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



Отпускается без рецепта. Не является лекарством.

СОГР №77.99.23.3.У.1937.2.05 СОГР №RU.77.99.11.003.E.000515.08.10

Произведено: Фармасайнс Инк., Канада. Маркетинг и дистрибуция: ОАО "Нижфарм"

STADA
C I S

Тема номера ■	
Верные друзья	4
Счастье – это когда тебя поднимают	5
Тонкая настройка	6
Есть контакт!	7
Я расту ■	
Проторенный путь	8
Раньше срока	10
От года до трёх ■	
На горшок? Не желаю	12
Лечение во сне	14
Всё вокруг моё	16
Дошколёнок ■	
В большое плавание	18
Войнушки нашего двора	20
Я – школьник ■	
Почему дети не читают	22
О чём речь?	23
В тёмных тонах	24
Над кем смеётесь?	25
На приёме у гастроэнтеролога ■	
Отдых без расстройств	26
Лёгкое решение	27
Как спасти животики	27
Пожар в желудке	28
Все вместе ■	
Мы рады всем	29
Питаемся правильно ■	
Расти, моё солнышко!	30

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

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

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

ДЛИН В.В.
доктор медицинских наук, профессор

КЕШИШЯН Е.С.
доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.
доктор медицинских наук, профессор

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

СИМКИН К.М.

СОНЬКИН В.Д.
доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.
доктор медицинских наук, профессор

КРАВЦОВА М.М.
педагог-психолог ГОУ СШ 57

КРАВЦОВА Е.М.
научный сотрудник МГППУ

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

РЕДАКЦИЯ:

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

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

Адрес редакции: 125993, Москва, Газетный пер., д. 5, тел./факс: 629 86 68, 772 03 91, e-mail: mamapapa@mail.ru

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

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 11–04–00479
Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ № 77–15960. Тир. 250 000 экз.

Колонка главного редактора

Дачный роман

Между нами сразу возникла симпатия. Эти слова – формула, в которой заключена целая гамма чувств. Непонятно как, по каким признакам ты узнаёшь близкое существо, рядом с которым хорошо. Как правило, сначала – взгляд. Вы смотрите друг другу в глаза, и возникает притяжение. Так произошло и у нас. Он внимательно посмотрел. Потом подошёл поближе. Потом понюхал. И завилал хвостом. Мы стали неразлучны.

Тузика можно было назвать классической дворянкой: серый, небольшого роста, умный, с характером лёгким и весёлым. Когда я вечером читал на холодной терраске, Тузик открывал лапой дверь, входил и ложился под столом на мой ботинок. Так мы сидели, и нам было хорошо. Подкармливал, конечно.

Вскоре пёс залоснился, стал толстым и ещё больше повеселел. Во время прогулки он бежал трусцой впереди и бодро подтягивал. Однажды из-за забора выскочила целая свора местных шавок. Я схватил палку. Отгоняя, всё искал глазами Тузика в надежде на подмогу. Его не было. Он как будто растворился. Я продолжал озираться в поисках друга, и мне было тяжело на душе.

Тузик возник внезапно. Как ни в чём не бывало, он подбежал и «заговорил» первым. Я не отвечал. Тогда он стал просить прощения: заглядывал в глаза, полз на брюхе и вилял хвостом. Я его простил.

Всё пошло по-старому. Он снова сопровождал меня на прогулках. И вот история повторилась. Тузик снова исчез. А потом мы опять помирились: не гнать же его было после такого долгого знакомства.

Сезон закончился, надо было уезжать. Но до сих пор я вспоминаю Тузика. Его ласку, тепло и его предательство. Скучаю ли я по нему? Скорее всего, да.

*Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН*

Верные друзья



Рис. Павла Зарослова

Зачастую нам кажется, что детям ничего не стоит подружиться. Достаточно одному подойти к другому и сказать: «Привет, меня зовут Вася, а тебя как? Пойдём играть». Легко приобретая приятелей, они так же легко и расстаются с ними. Как научить ценить дружбу и не пройти мимо близкого по духу человека?

■ А вот и я

В детском коллективе, как и во взрослом, всё начинается со знакомства. Ребята оценивают друг друга, присматриваются, наблюдают и изучают. Их связи ещё непрочные, ребёнок только начинает выбирать, с кем ему будет интереснее. Поэтому сегодня он дружит с Васей и Петей, а завтра уже с Колей и Мишей. Для детей дошкольного возраста взрослый человек пока ещё намного важнее сверстников. Они целиком ориентируются на его оценку, хотят, чтобы он их заметил и услышал, поддержал.

Чтобы облегчить вступление ребёнка в коллектив, обратите внимание, как он идёт на контакт со взрослыми, помогите ему сформулировать правила общежития. Посоветуйте, как можно справляться со стеснительностью, страхом быть отвергнутым окружающими. Он должен знать: как бы его ни оценивали другие, в семье его всегда будут принимать и любить.

■ Закручиваем интригу

Интересно наблюдать, как в детском коллективе начинают завязываться отношения. Их суть можно выразить в такой фразе: «Я хочу дружить с Васей, а тот дружит с Верой, она смотрит на Машу, которая любит Петю, который хочет дружить со мной, а я с ним не хочу». Подобные перипетии взаимоотношений приводят взрослых в замешательство: почему нельзя всем дружить со всеми?

Дети не просто завязывают отношения. Они испытывают друг друга на верность, тренируются в проявлении чувств — обиды, вины, злости, радости. Они оценивают, какие отношения для них важны, а какие — не очень, пробуют отвергать и переживать отвержение. Звучит странно? Но представьте себе человека, который не умеет отвергнуть другого. Или такого, который не способен пережить отвержение? Словом, в детских коллективах оттачиваются важнейшие социальные навыки.

И взрослым важно поддерживать в ребёнке доверие к людям, но и в равной степени осторожность при выборе приятелей.

■ Против кого дружим

Со временем любой коллектив делится на маленькие компании. Таков закон общежития. Первоклассники, например, предпочитают дружить парами, дети на год-два постарше сбиваются в группки из трёх и более человек. Отношения, которые царят в них, уже очень похожи на настоящую дружбу. Недаром друзья играют в мушкетёров. А героям необходимы враги! Так появляется конкуренция, и в этом нет ничего страшного. Дети овладевают важными навыками: отстаивать своё, стремиться к успеху, добиваться цели, спокойно относиться к неудаче. Часто взрослые недоумевают, почему в детских компаниях столько агрессии, напора. Но именно в таких условиях формируются целеустремлённость, верность и начало дружбы.

Попробуйте направить естественную конкуренцию детей в нужное русло. Перенесите выяснение «кто сильнее» в спортивные состязания. Покажите, что конкуренты могут сотрудничать, организовывать совместную деятельность.

Детское общество – возможность для тренировки чувств

Мы вместе

Ощущение принадлежности к группе – этой ценный жизненный опыт. Присмотритесь к компании подростков. Они одеваются одинаково, читают одни и те же книги, у них одни и те же кумиры. На самом деле это союз непохожих. Один не может постоять за себя, зато на него можно положиться. Другой все время конфликтует, но добивается намеченной цели. Третий – одиночка, имеет глубокие и нетривиальные размышления. Они интересны друг другу. Отойдём поодаль и понаблюдаем, как они строят взаимные мосты. Если эти связи выдержат испытание

временем, то окажется, что людей скрепляет не внешнее сходство, а общие ценности и нажитый совместно опыт. В таких отношениях можно позволить себе многое: и радоваться, и злиться, и грустить, и искать помощи, быть слабым. По

большому счёту, именно это называется дружбой.

Нужна ли тут помощь взрослых? Я думаю, не особо. Единственное, что мы можем сделать – дать детям возможность самому пройти весь путь – от знакомства до обретения настоящего друга.

Как остаться другом своему ребёнку?

- Не выносите категоричных суждений о его новых приятелях. Почувствовав осуждение, дети замыкаются в себе, теряют открытость.
- Помните, что дружеские отношения развиваются по своему сценарию, не пытайтесь изменить их траекторию.

рию, не пытайтесь изменить их траекторию.

• Поддержите ребёнка во время конфликтов и кризисов – он должен понимать, что это естественный этап отношений. С большинством проблем в общении дети не только могут, но и должны справляться сами. Но им важно ощущать опору во взрослых, видеть, что к их проблемам относятся серьёзно.

• Нам так хочется отгородить нашего ребёнка от некоторых сверстников. Но прежде чем делать это, попробуйте понять, какой опыт в общении с ними он приобретает.

• Мы часто советуем без разбору: а ты дай сдачи, расскажи учителю, не смей жаловаться. Сделав эти советы универсальной истиной, легко можно попасть впросак. Поэтому разбирайте с ребёнком каждую ситуацию отдельно, вместе раздумывайте, какие способы могут быть хороши и почему.

Виталий СОНЬКИН,
психолог

Счастье – это когда тебя поднимают

Кого мы ищем в друге? Порой мы и сами не осознаём. Особые методики, обращаясь к подсознанию человека, позволяют ответить на этот вопрос. Чаще всего мы воспринимаем друга как помощника, как добрую маму. Он защищает нас, помогает выйти из затруднительного положения, подсказывает, что делать, берёт на себя ответственность. Он как подъёмник – регулярно поставляет нам позитивные впечатления, «лекарства» от душевных ран. Потребность в таком товарище испытывают люди всех возрастов.

Другой весьма распространённый тип доверительных отношений – это когда человек видит в друге свою противоположность. Такая дружба сильнее развита в юном возрасте и в мужской среде. Подростки, юноши находятся в состоянии соперничества за лидерство в группе, за ус-

пехи в физической и интеллектуальной областях. Дружба как соперничество весьма распространена и у девушек – они оспаривают друг у друга титул самой красивой, модной, успешной. Такие мотивы близкого общения не так уж и плохи – они стимулируют человека быть более активным, дают возможность потренироваться в своих силах.

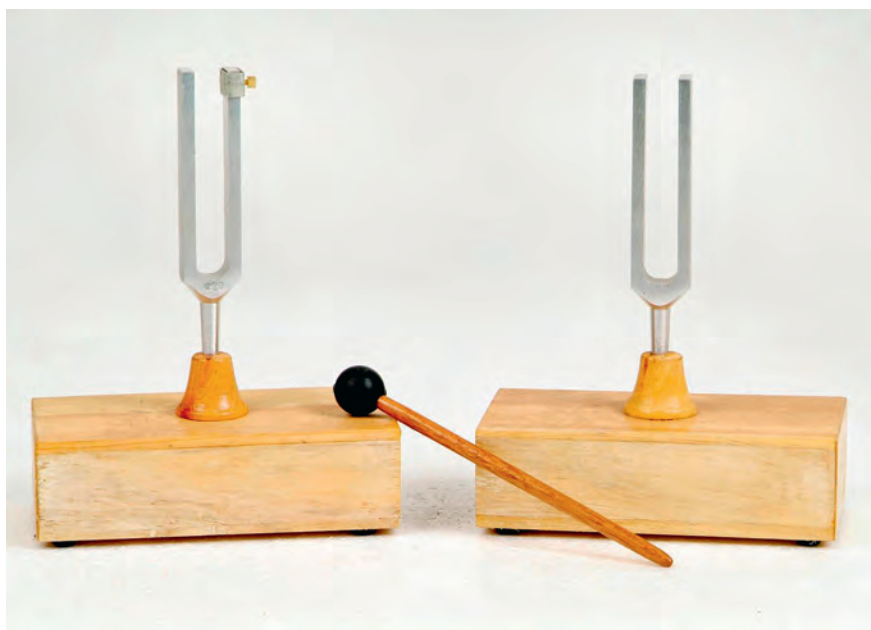
Друг как достаточно важный человек в жизни, но не необходимый – такие отношения возникают обычно после создания человеком собственной семьи. Так, на расстоянии, свойственно дружить молодым женщинам, только что вышедшим замуж, мужчинам зрелого возраста. У каждого человека при этом – своё дело, своя семья. Иногда судьбы друзей могут пересекаться, но потом снова всё возвращается на свои места.

Человеку зрелого возраста свойственно воспринимать друга как

равноправного партнёра. Такие отношения сохраняются обычно с друзьями детства – с ними можно расслабиться, подурочиться, не думать о том, как ты выглядишь и что говоришь. Между ними нет конфликтов и противоречий, но нет и ярких, окрашенных отношений.

Дружба с человеком, который реализует в жизни то, что хотелось бы воплотить самому, – к такому типу отношений стремится женщина, у которой главным в жизни является семья и дети. Её подруга – независимая, активная – играет в жизни роль, которую хотела бы, может быть, играть она сама. Такая дружба совершенно не свойственна мужчинам – они более активны в собственной жизни, для них жизненно необходимо реализовать себя.

По материалам исследования кандидата психологических наук
Анны РОДИНОЙ



подойдёт. Если нет, то такие отношения не такая уж и потеря для тебя».

Зачастую ребёнок тянется к тем детям, которым присущи несвойственные ему самому черты характера. Робкий восхищается бойким, стеснительный — нахальным, тихий — активным, нерешительный — агрессивным. Иногда такая дружба приносит пользу обоим. Другое дело, если ребёнок пляшет под чужую дудку, делает всё, лишь бы быть принятым в сообщество избранных. Только обстоятельные разговоры, подкреплённые примерами из жизни, помогут ему задуматься и научиться противостоять влиянию.

«Для друга ничего не жалко» — тот, кто руководствуется такой максимой, готов в буквальном смысле отдать последнее. Мой сын-первоклассник несколько дней подряд возвращается из школы без синей ручки, кладёшь две — не остаётся ни одной. Когда дома иссяк запас ручек, терпение лопнуло: сколько можно терять, пора научиться следить за своими вещами! И тут выясняется, что ручку он отдаёт другу-однокласснику, потому что тому нечем писать. С негодованием начинаю отчитывать его, и тут он в сердцах крикнул: «Никому больше ничего не дам!» Пришлось взять паузу. В результате ему было сказано: выручить товарища, поделиться чем-то это хорошо, но каждый раз отдавать свою единственную ручку это неправильно. Давай подарим твоему другу ручку, чтобы он сам следил за ней, отвечал за её сохранность. Ведь если его всё время выручать, то он никогда не научится отвечать за свои вещи. Это уже не помощь получается, а медвежья услуга.

Дружбе надо учить. Ведь друг это не обязательно тот, кто сидит с тобой за одной партой и охотно гоняет с тобой мяч после уроков. Настоящий товарищ не будет смеяться над твоими промахами. Но и ты должен вести себя так же. И обязательно бросаться на обидчиков с кулаками. Даже если ты будешь единственным, кто не засмеётся в ответ на обидную для друга шутку, — это будет уже немало.

Марина КРАВЦОВА,
психолог

Тонкая настройка

В доверительном общении всегда есть риск попасть в зависимость от другого, стать душевно уязвимым. Как защитить тех, у кого ещё мало опыта?

Дружба не терпит вмешательства посторонних. Взрослые руководствуются одними соображениями, а детей привлекает в сверстниках нечто другое. «Почему бы тебе не дружить с Леночкой — она такая милая девочка!» — спрашиваем мы. «Да она ябеда и плакса», — отвечают нам. А вот Антон — неряха и задира, оказывается, великолепный друг. В общении со сверстниками не избежать гнева, обид, столкновений. Но почему бы не подстелить ребёнку соломки, не научить его анализировать поступки — свои и чужие.

Общительный ребёнок готов называть другом всякого, кто проявил к нему внимание. И оттого попадает в зависимость от других детей — те могут его обидеть, пренебречь им. Бывает, унижительные отношения сохраняются из-за отсутствия альтернативы (если не с кем общаться, будешь рад любому компаньону). Как поступать родителям в этом случае? Поинтересуйтесь у ребёнка, как поступал его друг в той или иной ситуации.

Например: «А что делал Коля, когда к тебе приставали ребята?» или «И Оля тоже смеялась над твоей ошибкой?» Так вы побуждаете его задуматься над тем, как к нему относятся друзья, посмотреть на отношения со стороны.

Ещё одна непростая ситуация — двое детей дружат чуть ли не с детского сада, но появляется третий, и один из приятелей всё чаще проводит время в его обществе, избегая старого друга. Отверженный переживает, обижается, жалуется родителям. Худшее, что мы можем сделать в этом случае, — это вмешаться в отношения и обвинить друга в предательстве. Поговорите с обиженным ребёнком, выслушайте его, посочувствуйте. Из беседы станет ясно, не вызвано ли охлаждение излишней навязчивостью. Если причина в этом, можно сказать сыну или дочери: «Иногда люди просто устают друг от друга. Попробуй не проявлять инициативу некоторое время: не садись рядом, не вставай в пару, не обращайся первым. Если человек дорожит отношениями с тобой — он сам

Есть контакт!



К нашей старшей дочери часто приходят друзья. Они почти не смотрят друг на друга, всё их внимание устремлено на экран компьютера. Им комфортно находиться в двух мирах сразу – виртуальном и реальном.

ПочАТимся

Сегодняшняя молодёжь уже не может обходиться без электронной почты, службы мгновенного обмена сообщениями, социальных сетей и сетевых игр. Постороннему наблюдателю может показаться, что участники виртуального общения пишут бессмыслицу, да ещё сознательно коверкают язык, неумеренно используют сокращения и смайлики. Но смысл беседы подростков – в обмене эмоциями, а не информацией. Именно молодёжный сленг и безумные рожицы позволяют донести до собеседника нюансы своего настроения. К тому же молодые люди стремятся быть понятыми только посвящёнными. И потому они сознательно «шифруют» свои сообщения.

Бесспорно, культура взаимоотношений современных детей стала другой, не такой, как была у нас. Меняются способы коммуникации, но потребность в общении не исчезает. Для чего молодые люди вступают в диалог между собой? В первую очередь – чтобы выразиться. В юном возрасте человек не столько хочет найти настоящих друзей,

сколько вызвать у окружающих уважение к своей персоне. Виртуальное пространство позволяет удовлетворить эту потребность. Здесь легко почувствовать свою значимость, показать себя с лучшей стороны, приуменьшить недостатки, подчеркнуть достоинства. В условиях анонимности быстрее расстаёшься с застенчивостью, можно позволить себе не соблюдать приличия, быть свертоткровенным. Такое общение ни к чему не обязывает – в него легко вступить и так же легко его прервать, неприятные реплики можно игнорировать.

Но специалисты предупреждают о возможности попасть от Интернета в зависимость. По их наблюдениям, люди, которые не могут прожить без глобальной сети, испытывают трудности в общении в реальной жизни, с трудом угадывают настроение собеседника, не читают язык его телодвижений. Признанный авторитет нейрофизиологии Сьюзан Гринфилд утверждает, что постоянные участники виртуального общения имеют слабую способность к концентрации внимания, сопереживанию, плохо знают себя.

Приручить стихию

Отказываться от компьютерных технологий ни в коем случае не следует. Для того чтобы компьютер стал другом, а не врагом, надо с детства развивать культуру его использования. Придерживайтесь нескольких правил.

- Не наказывайте и не поощряйте детей пребыванием за компьютером. В противном случае возможность выхода в Интернет станет для них сверхценностью.

- Чем младше дети, тем короче должно быть их пребывание за компьютером.
- Покажите ребёнку пример разумного отношения к компьютеру, дозированного пребывания в виртуальном пространстве.
- Поставьте компьютер в общей комнате, чтобы время от времени поглядывать на монитор и контролировать путешествия ребёнка по глобальной сети.

Сформулируйте детям правила безопасного общения в сети Интернет:

- не выкладывать в сети свои фотографии;
- не сообщать незнакомым собеседникам о том, что ты несовершеннолетний; быть настороже и не давать никакой информации о себе;
- сообщить родителям, если кто-либо присылает неприятные или пугающие сообщения или предлагает встретиться.

И наконец, самое главное правило «приручения» Интернета – приложить максимум усилий для того, чтобы жизнь в реале была интересной, наполненной общением, яркими событиями и увлечениями. Поддерживайте в детях чувство собственного достоинства. Ведь среди причин патологической зависимости от Интернета учёные называют недостаток общения в действительности, низкую самооценку и застенчивость. Огромной опасностью для психологического здоровья личности является её «раздвоение» на виртуальную и настоящую. Очень точно сказал американский психолог Джон Сулер: «Проблема – это когда реальная жизнь человека отделена от его жизни в киберпространстве. Правильнее, когда обе эти жизни объединены и составляют единое целое».

Елена КРАВЦОВА,
психолог



конечностях. Такой способ передвижения даёт больше свободы, делает его мобильным. Посмотрите, как легки и слаженны движения малыша, как быстро он перемещается. Что нового он освоил? Диагональ! Теперь он может координировать движение противоположных руки и ноги.

Передвижение на четвереньках — это сложная и изящная модель движения (она называется перекрёстной или контрлатеральной). При ней обе стороны тела отлично согласуются между собой, а самое главное — координируется работа обоих полушарий головного мозга между собой. Мир приобретает трёхмерность, объём, становится многообразным. На этом этапе дети впервые получают опыт одновременного выполнения нескольких движений. Этот навык пригодится позднее — ведь каждому человеку иногда приходится делать несколько дел за раз, чтобы все успеть в жизни.

■ «Человек»

И вот ваш ребёнок встал на ножки, сам, без вашей поддержки, и это победа! Гордость испытывают не только родители, но и сам малыш. Он решил очень важную задачу — обрёл вертикальное положение.

Что же дальше? Думаю, многие уже догадались. Впереди — уже знакомые нам двигательные истории, только усложнённые. В ближайшие месяцы малыш будет ещё и ещё раз оттачивать навыки координирования тела и конечностей, верхней половины тела и нижней. Он всё чаще будет удерживать вертикальное положение позвоночника, искать согласованности между головой, грудной клеткой и тазом в движении; опускаться вниз и подниматься вверх, тренируя ноги. Он научится балансировать, переносить вес с одной ноги на другую, делать шаг вперёд. Но должно пройти время, чтобы шаги малыша стали уверенными и устойчивыми. Пожелаем ему доброго пути!

Елена КОТЕЛЕНКО,
танцевально-двигательный
психотерапевт

В первой части статьи (№2 2011) была допущена ошибка — вместо «История морской звезды» следует читать «История морской губки».

Проторенный путь

Продолжение. Начало в предыдущих номерах.

Овладевая двигательными навыками, младенец повторяет тот эволюционный путь, который прошло всё живое на Земле. Хаотичные движения новорождённого напоминают простейших. Но вот он начинает познавать мир, и его ручки, как лучи морской звезды, тянутся к окружающим предметам. Малыш, как рыбка, повсюду ищет себе «пищу» — новые впечатления. Что происходит с ним дальше?

■ «Ящерица»

Помните, как в одном историческом фильме учили маршировать крестьян-новобранцев: «сено — солома, сено — солома», то есть «правой — левой, правой — левой». Теперь и перед малышом встаёт задача освоить правую и левую стороны тела. Для него начинается история рептилии. Посмотрите, как двигается ящерица. Она то сводит конечности одной стороны тела вместе, то разводит их далеко друг от друга. Такой способ организации движения называется боковым или гомолатеральным. На этом этапе малыш непрестанно решает задачки: чтобы поменять положение, нужно перевернуться на правый бок или левый? Чтобы дотянуться до игрушки — растянуть правую руку или левую? Как сде-

лать шаг, куда лучше перенести вес тела?

Ища ответы на эти вопросы, ребёнок развивает правое и левое полушария мозга, учится координировать свои движения, делать выбор. Думаю, многие оказывались в ситуации, когда жизнь выглядит настолько сложной и запутанной, что трудно сделать первый шаг. Мы долго «раскачиваемся», сомневаемся. И порой простые движения, которые дают нам почувствовать правую и левую стороны тела, позволяют принять верное решение.

■ «Млекопитающие»

Малыш растёт, быстро обучается всему новому, осваивает всё более сложные движения. Оторвав тело от земли и встав на четвереньки, ребёнок готов к новому этапу своего развития — передвижению на четырёх

Эта каша – точно наша!

С 4–6- месячного возраста педиатры рекомендуют вводить малышу прикорм. Это вызвано тем, что необходимых пищевых веществ в женском молоке или детской смеси становится недостаточно.

Прикорм – своевременное введение правильно подобранных продуктов, которые обеспечат дальнейший рост и развитие ребёнка. Это фруктовые соки и пюре, овощные пюре, каши, мясные пюре, творог.

Ребёнок начинает испытывать потребность в широком комплексе минеральных веществ и витаминов, других компонентах пищи, а также в дополнительном количестве калорий. Кроме того, своевременное введение прикорма способствует формированию жевательного аппарата и адекватных вкусовых привычек.

Минимальный возраст детей, при котором возможно введение первых продуктов прикорма, – 4 месяца. Ранее этого срока ребёнок ещё не подготовлен к усвоению иной пищи, кроме женского молока или детской молочной смеси. К четырём месяцам пищеварительный тракт крохи готов к перевариванию и усвоению новых продуктов: созревает ряд пищеварительных ферментов, формируется достаточный уровень местного иммунитета, он уже способен проглатывать полужидкую и более густую пищу, что связано с угасанием «рефлекса выталкивания ложки».

Важно знать, что сроки введения прикорма устанавливаются индивиду-

дуально для каждого ребёнка. Это обусловлено особенностями развития и работы пищеварительной, а также центральной нервной системы и уровнем обмена веществ. Другими словами, прикорм нужно начинать в зависимости от подготовленности малыша к восприятию новой пищи и, соответственно, новых вкусов.

Зерновой прикорм – каши – следует начинать с безглютеновых круп (рисовая, гречневая, а позднее – кукурузная и пшеничная). Каши для первого прикорма разводят грудным молоком, детской смесью, получаемой ребёнком. В дальнейшем могут использоваться глютеносодержащие молочные каши (овсяная, пшеничная) и каши из смеси круп. Эти каши разводятся молоком, детской смесью или специальным молочком для детей.

Например, жидкие молочные каши «ФрутоНяня» – готовое к употреблению блюдо. Основу жидких кашек составляют молоко и злаки. Они разрешены к использованию начиная с 6 месяцев жизни. Инулин, присутствующий в составе жидких молочных кашек «ФрутоНяня», оказывает благоприятное действие на флору кишечника, способствует укреплению и становлению иммунитета, а

также улучшает всасывание кальция в кишечнике, что важно для здорового роста зубов и костей.

Ассортимент жидких кашек «ФрутоНяня» включает «дневные» и «ночные» кашки. «Дневные» кашки «ФрутоНяня» («Гречневая молочная с яблоками», «Овсяная молочная», «Рисовая молочная») помогут накормить ребёнка в течение дня, например, на прогулке, а также в период прорезывания зубов, когда дети нередко отказываются от густой пищи. «Ночные» кашки «ФрутоНяня» («Мультизлаковая молочная», «Овсяная молочная с бананами», «Пшеничная молочная»), являющиеся более питательными, рекомендуется использовать в качестве последнего кормления на ночь. Присутствие в составе кашек злакового компонента обеспечит создание длительного чувства сытости, улучшит качество и продолжительность сна ребенка.

Асептическая непрозрачная упаковка ТетраПак кашек «ФрутоНяня» защищает продукт от воздействия солнечных лучей, благодаря чему сохраняются полезные свойства и создаётся эффективный барьер против бактерий на протяжении всего срока хранения.

Жидкие кашки «ФрутоНяня» – это полноценный приём пищи для малыша. Кашки очень удобно брать с собой: на прогулку, в путешествие. Жидкая консистенция позволяет использовать эти продукты через трубочку или из чашки/бутылочки.

На правах рекламы





Раньше срока

Недоношенный ребёнок требует к себе пристального внимания, уход за ним должен отличаться особой тщательностью.

■ Риски первых дней жизни

Преждевременно родившиеся дети различаются по степени недоношенности. У ребёнка с малой степенью недоношенности (срок беременности 35–36 недель) масса тела превышает 2400 граммов, и уход за ним не представляет особых проблем. У детей со средней степенью недоношенности (срок беременности 31–34 недели) масса тела при рождении обычно колеблется в пределах 1750–2200 граммов. Функциональная незрелость по сравнению с детьми первой группы более выражена, чаще наблюдаются дыхательные расстройства. Такие новорождённые нуждаются в особом уходе, в родильном доме или больнице пребывают в инкубаторе. У глубоконедоношенных детей (срок беременности до 30 недель) масса тела около 1000 граммов и менее, они отличаются незрелостью всех органов, остро нуждаются в педиатрической помощи в специализированных отделениях для новорождённых.

Для преждевременно родившихся детей характерны расстройства дыхания, гипотермия, они особенно подвержены инфекционным заболеваниям, в том числе респираторным. Все дети этой группы нуждаются в парентеральном питании (при котором необходимые организму вещества вводятся непосредственно в кровь, минуя желудочно-кишечный

тракт), нередко — в оксигенотерапии (лечении кислородом).

У недоношенных детей часто встречается также ретинопатия — заболевание, поражающее незрелую сетчатку глаза. Особую опасность это заболевание представляет для недоношенных детей с массой тела менее 1500 граммов. Болезнь развивается в течение первых недель жизни и поражает, хотя и не всегда в равной мере, оба глаза. Родители преждевременно родившегося ребёнка должны учитывать этот фактор риска и своевременно обратиться за консультацией к специалистам.

Преждевременно родившегося ребёнка с очень маленьким весом обычно после рождения на некоторое время оставляют в родильном доме или больнице. Лишь после нормализации физиологических функций и определённой прибавки в весе (до 2300–2500 граммов) новорождённых выписывают домой. Лет двадцать назад врачи предпочитали максимально изолировать недоношенных детей из-за боязни навредить им. Сегодня родителей, наоборот, поощряют как можно чаще навещать младенцев в больнице и активно контактировать с ними — гладить их, ухаживать за ними, разговаривать.

■ Малыш дома

После выписки младенцу нужно обеспечить тепло, так как охлажде-

ние может вызвать у него изменение обмена веществ и привести к нарушению дыхания. В комнате, где находится ребёнок, должно быть около 27 градусов и днём, и ночью. Воздух следует чуть увлажнять. Постель для новорождённого должна быть небольшой по размеру. Лучше всего укладывать ребёнка в большую корзину, так как в обычной детской кроватке ему трудно сохранить тепло. Не следует пользоваться подушками вместо матраса, так как они слишком мягки, что вредно для формирующегося тельца ребёнка. К тому времени, когда вес крохи достигнет 2,7 кг, можно снизить комнатную температуру до 24 градусов, а при весе 3 кг — до 21 градуса.

Уход за недоношенным ребёнком должен осуществлять ограниченный круг лиц, доступ других взрослых желательно предельно ограничить. Выбирая режим кормления малыша, следует исходить из его веса. Если ребёнок выписан из больницы с весом 2,5 кг и более, ему, скорее всего, понадобится 2,5–3-часовой интервал между кормлениями днём и 3–4-часовой интервал ночью.

Иногда мамам кажется, что если малыш будет пить больше молока, то быстрее наберёт вес. Это не так. У ребёнка есть естественный аппетит, его организм развивается по индивидуальному графику и сам знает, как и когда обеспечить необходимую скорость роста. Если младенец принуждён есть через силу, у него пропадает аппетит, замедляется рост. Кроме того, сопротивляемость организма инфекциям никак не зависит от веса.

Существует мнение, что недоношенные дети на всю жизнь остаются болезненными и слабыми. Так ли это? Современная наука свидетельствует, что рождённые с маленьким весом, недоношенные дети быстро догоняют сверстников. К концу второго года различия между доношенными и недоношенными детьми в большинстве случаев стираются по показателям как физического, так и психического развития.

Наталья АВДЕЕВА,
кандидат психологических наук

Натуральные экстракты

для купания малышей с рождения

реклама



+50 минут свободного времени: ванночка готова за 10 секунд



Пользуйтесь с рождения: целебное купание с первого дня жизни



+70% активных веществ в отличие от отваров трав



Консультация врача по телефону: **8-800-333-999-1**

Звонок по России бесплатный

www.alkoy.ru

Школа лучших мам
NUTRICIA

Идеальная пища



На правах рекламы

Многочисленными исследованиями было показано, что у детей, находящихся на грудном вскармливании, реже отмечаются кишечные инфекции, поскольку грудное молоко обладает защитными свойствами благодаря содержанию в нём веществ, обладающих разносторонними механизмами борьбы с инфекциями.

Так, наличие иммуноглобулина А в грудном молоке защищает слизистую оболочку кишечника изнутри, как бы покрывая её, создавая, тем самым определённую преграду, препятствуя проникновению микроорганизмов во внутреннюю среду организма. Среди других веществ с защитными свойствами – иммуноглобулины М и G, лизоцим, которые так же активно борются с инфекцией. Молоко содержит вещества, обладающие пребиотическими свойствами, это так называемый бифидус-фактор. Он способствует росту нормальной микрофлоры в кишечнике, которая способна вытеснять болезнетворные бактерии – возбудители кишечных инфекций.

Кроме того, в грудном молоке присутствуют клетки, «пожиратели» вредных бактерий – макрофаги, которые активно уничтожают возбудителей. Если ваш ребёнок всё-таки заболел, необходимо продолжать кормить грудным молоком, так как оно содержит все необходимые вещества, способные противостоять болезни.

При нехватке грудного молока и необходимости докорма врач поможет подобрать адаптированную молочную смесь, которая содержит некоторые защитные компоненты (например, пребиотики). Безусловно, смесь не может содержать все биологически активные вещества грудного молока, поэтому, чтобы защитить малыша, старайтесь сохранить хотя бы частичное грудное вскармливание на протяжении минимум 18 месяцев.



На горшок? Не желаю

Приучать ли ребёнка к туалету? На первый взгляд проблема пустяшная — где вы видели взрослых, которые ходят в памперсах или в мокрых штанишках? Так к чему создавать вокруг неё шумиху, тратить эмоции и время? Лучше действовать деликатно. А может быть, вообще отказаться от вмешательства?

К психологу обратилась мама Наташи двух с половиной лет. Девочка отказывается ходить в туалет, не просится на горшок, страдает хроническими запорами. Медицинское обследование не показало никаких нарушений, а правильно организованное питание

не помогло улучшить ситуацию. Мама по специальности медик и отлично представляет себе отрицательные последствия таких нарушений для организма. Решив взять процесс под контроль, женщина каждый день требовательно заставляла ребёнка сходить в туалет. Девочка проявляла упрямство.

Приучение к горшку с точки зрения психического развития — важный этап в формировании личности ребёнка. Личности, которая впервые проявляет свою волю и способность контролировать ситуацию. А что ещё может контролировать малыш? Сначала собственный организм, а уже потом свои действия, желания и поступки. Если родитель стремится взять под контроль «туалетное поведение», то у ребёнка есть альтернатива — или смириться, и тогда волевое поведение не развивается, чахнет, или оказать сопротивление.

Весьма авторитетные западные психологи утверждают: в зависимости от того, какими методами родители приучали ребёнка к горшку, у него формируются те или иные черты характера. Если воспитательное давление слишком сильно, то у малыша появляются такие свойства, как упрямство, скупость, методичность. Если же ребёнок сдаётся и полностью подчиняется родителю, то он будет расти пассивным и неуверенным в себе.

Контроль над собой в «мелочах» — большая победа для малыша

В ситуации, подобной Наташиной, практические психологи рекомендуют родителям просто перестать решать проблему, и тогда малыш сможет сам проявить свои способности. «Как я постарался! Здорово у меня получилось!» — скажет он. На первых порах это достижение стоит всяческих похвал.

Вообще, заметим, у детей от рождения нет брезгливости, она появляется под влиянием социума, перенимается от родителей.

Ещё один пример из консультативной практики. Четырёхлетний (!) Фёдор прекрасно контролирует мочевой пузырь, но категорически отказывается следить за своим кишечником — «ходит» прямо в штанишки. Федя — средний ребёнок в трёхдетной семье, и проблемы с туалетом естественно добавляют отрицательных эмоций многодетной маме. Попутно от мамы звучат жалобы, что Федор жадный и вредный, а у неё не хватает ни времени на общение с ним, ни сил — разрывается между тремя сыновьями. Да, средние дети в семье часто испытывают дефицит внимания со стороны родителей. Целыми днями Федина мама то занимается со старшим сыном, то нянчит младшего, но один раз в день она полностью принадлежит Феде — это когда приходит время мыть ему попу. И здесь мальчик получает и эмоциональное внимание, и тактильный контакт, и «задушевный» разговор с мамой. А что если дать всё это Феде добровольно?

Конечно, у мальчика всё наладилось, и мама вовремя подкорректировала своё отношение к его нуждам. К туалету рано или поздно приучаются все дети, а вот исправить заложенные в раннем детстве отрицательные черты характера потом чрезвычайно сложно.

Кстати, установлено, что легче всего навыки туалета формируются в промежутке от 18 до 28 месяцев. Дети, родители которых стремились приучить их к горшку как можно раньше, полностью осваивают его к

тем же 18–20 месяцам. Так стоит ли овчинка выделки?

Туалетное поведение — это проявление зарождающейся детской воли и веры малыша в то, что он может контролировать себя. Пусть пока и в малом.

Татьяна АВДУЛОВА,
кандидат психологических наук

Будь умницей!

Начало образования всё «молодеет»: детей начинают учить чуть ли не с пелёнок. Известная песенка теперь может звучать так: «Нынче детский сад вроде института». Трёх-четырёхлетним крохам порой задают такие уроки, что и взрослые теряются.

«Мы гуляем мало, играть нет времени», — жалуется девочка лет пяти. «Да садик вроде очень хороший», — неуверенно добавляет её мама. Они пришли ко мне на приём с жалобами на нарушение сна, головные боли, раздражительность, утомляемость. Действительно, многие родители вынуждены поспевать за современными жёсткими требованиями к ребёнку. Но организм малыша и знать не желает о необходимости раннего развития. Результат — переутомление, неврозы, частые болезни.

Снижать нагрузки часто не представляется возможным: не подготовить в детском саду — не возьмут в хорошую школу, не возьмут в хорошую школу — в институт не поступишь.

Что делать? Прежде всего — не лишайте ребёнка детства: обязательно найдите время для прогулок и игр, соблюдайте чёткий режим дня, обратите внимание на питание.

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

Для поддержки нервной системы ребёнка в настоящее время широко используется российский лекарственный препарат Элькар®. Он обеспечивает организм необходимой энергией, активизирует работу головного мозга, улучшает обмен веществ. Его основа — L-карнитин, природное вещество, родственник витаминам группы В. Исследования специалистов Московского НИИ педиатрии и детской хирургии показали благотворное влияние L-карнитина на развитие двигательных и психических функций, эмоциональный фон ребёнка. Элькар® выпускается в форме раствора для приёма внутрь, и его легко применять даже маленьким детям. Врач-педиатр должен рассчитать дозу Элькара и определить продолжительность лечения; курсы лечения можно повторять.

Галина СЕМИНА,
кандидат медицинских наук, детский невролог



Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

На правах рекламы

Это очень хорошо для ребячьей кожи...

Дети раннего возраста предрасположены к развитию заболеваний кожи. Это связано с тем, что кожа ребёнка нежная и легко ранима, а местная иммунная защита ещё не совершенна. Она очень чувствительна к повреждениям, и как следствие — к развитию опрелостей.

Обычно опрелости возникают в результате длительного контакта кожи ребёнка с мочой и калом. Необходимо помнить, что одно из основных условий профилактики опрелостей и других младенческих проблем с кожей — строгое соблюдение правил гигиены.

При повреждениях кожи её защитный барьер нарушается. Чтобы его восстановить, коже необходимы дополнительные питание и энергия. Поэтому обязательно нужно использовать местные средства, которые помогут восстановиться повреждённой коже, а главное, разрешены к применению у детей.

Таким средством является «Д-Пантенол», который содержит декспантенол (производное пантотеновой кислоты — витамина В₅). Декспантенол обеспечивает клетку энергией и питательными веществами, способствует

их росту, восстановлению и быстрому заживлению повреждённой кожи. Он также оказывает противовоспалительное действие.

«Д-Пантенол» (крем или мазь) можно использовать для лечения возникших опрелостей и пелёночного дерматита у малышей. С лечебной целью мазь «Д-Пантенол» наносится тонким слоем на повреждённую кожу ребёнка во время смены подгузника 4–5 раз в сутки. Регулярное использование препарата «Д-Пантенол» под подгузник питает и смягчает кожу, что помогает предотвратить развитие опрелостей у любимого крохи.

Елена САХАРОВА,
кандидат медицинских наук



РФ № ЛС 001251 П № 011108
На правах рекламы

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



Лечение во сне

Как вылечить зубы ребёнку двух- четырёх лет, не причинив ему боли и не нанеся психологическую травму? К сожалению, порой это невозможно без наркоза.

Кариес у детей раннего возраста обычно протекает остро, поражая одновременно сразу несколько зубов. Глубокий кариес временных зубов, их раннее удаление нередко приводит к тяжёлым воспалительным заболеваниям челюстно-лицевой области с поражением ростковых зон челюстных костей.

Стоматологическое лечение детей раннего возраста не всегда возможно без адекватного обезболивания. Проведение местной анестезии зубов обычно сопряжено с риском нанести ребёнку физическую травму лица, полости рта. Ведь дети в таком возрасте не понимают смысла действий врача и активно им сопротивляются. Даже при условии безупречной работы стоматолога незначительная боль, которую ребёнок испытал в поликлинике, может стать причиной серьёзного стресса и стоматофобии в будущем.

Когда невозможно провести местную анестезию, применяют общее обезболивание — наркоз. Современные препараты для общего обезболивания высокоэффективны, и поэтому дозировка их очень мала; они не угнетают дыхания, быстро выво-

дятся из организма, не вызывают осложнений и достаточно безопасны. Тем не менее наркоз относится к медицинским воздействиям, представляющим повышенный риск.

Какие преимущества в детской стоматологии он имеет:

- лечение зубов под наркозом проходит без боли;
- удаётся вылечить или удалить максимальное количество больных зубов за один сеанс;
- ребёнок не страдает от эмоционального напряжения, так как не ощущает запахов, не слышит шум бормашины, не видит медицинских инструментов, не ощущает вибрации, давления, сжатия;
- значительно повышается качество стоматологического лечения, открывается свободный доступ к полости рта, становится возможным строго придерживаться технологий — например, применять препараты, препятствующие образованию слюны;
- снижается риск осложнений после удаления зубов.

Санацию полости рта в условиях общего обезболивания проводят детям или подросткам:

- имеющим инвалидность по неврологическим заболеваниям, использо-

вание общего обезболивания защищает их от психологических травм;

- с множественным кариесом и его осложнениями;
- с заболеваниями челюстно-лицевой области, склонностью к обморокам, аллергией к медицинским препаратам, повышенным рвотным рефлексом, бронхиальной астмой, ограничением открывания рта, затруднённым носовым дыханием (хронический аденоидит), макроглоссией, патологией сердечно-сосудистой системы (малые аномалии развития), повышенной судорожной готовностью (черепно-мозговая травма, эпилептические приступы в анамнезе).

Противопоказанием для санации полости рта под общим обезболиванием являются декомпенсированный порок сердца, почечная недостаточность и болезни печени, сахарный диабет в стадии декомпенсации, тяжёлая форма рахита, полный желудок, острые респираторные заболевания.

При лечении зубов под наркозом врачу-анестезиологу важна информация о предыдущих операциях и наркозах, аллергических реакциях ребёнка, случаях вызова скорой помощи и нахождения в больнице, семейных случаях наркозных осложнений, фактах плохого самочувствия после физических нагрузок, эпилептических припадках и потере сознания, недавних простудах, хронических заболеваниях, объёме съеденной пищи и выпитой жидкости за несколько часов до наркоза.

При непродолжительном наркозе ребёнок дышит самостоятельно. Если лечение требует относительно долгого сна, анестезиолог дополнительно подключает дыхательную аппаратуру, что позволяет обеспечить ровное, глубокое дыхание малыша. После лечения ребёнку нужно дать возможность отдохнуть, нежелательны для него физические нагрузки и эмоциональные переживания. Диспансерное наблюдение за детьми, прошедшими санацию в условиях общего обезболивания, необходимо осуществлять не реже четырёх раз в год.

Екатерина ПЕРЕСЫПКИНА,
стоматолог

Здоровая кожа с пеленок —
веселый счастливый ребенок!



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

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

Крем | Комфортная форма
для заживления легких повреждений кожи



STADA
C I S

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

Появилась экономичная фасовка —

Д-Пантенол 50г

Каждый грамм мази и крема теперь
до 40% дешевле!



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Малкова Катя, 12 лет. «Собственница»

Всё вокруг моё

Родители хотят, чтобы их дети умели ладить с людьми. «Хорошие мальчики и девочки делятся друг с другом», – говорят они малышам. А те всё равно никак не поделят игрушки.

«Наш малыш растёт весёлым, покладистым ребёнком. Но стоит ему оказаться среди детей, как начинаются ссоры», – мне часто приходится слушать такие истории от мам двух-трёхлетних малышек. Подобное поведение детей совершенно естественно. В раннем возрасте потребность в действиях с предметами намного сильнее, чем в контактах со сверстником. И именно на этой почве возникают детские конфликты. Предмет, как яблоко раздора, нарушает гармонию отношений, приводит к напряжённой борьбе. Непосредственность детских желаний, стремление к немедленному их удовлетворению не позволяют ребёнку терпеливо наблюдать, как сверстник играет с привлекательной игрушкой. А тот всё никак не наиграется и отдать её не может: она уже стала как бы частью его самого. И дело вовсе не в жадности. Игрушки, принадлежащие ребёнку, – это

такая же часть его личного пространства, как кровать, тарелка, одежда. Обладание ими даёт ему чувство уверенности, безопасности, надёжности.

Для того чтобы уменьшить вероятность конфликтов, обзаведитесь игрушками в нескольких экземплярах: например, отправляйтесь на детскую площадку с двумя лопатками, двумя машинками, двумя ведёрками. Это облегчит обмен и поможет без лишних ссор играть вместе. Предложите малышам поменяться игрушками, покатайте вместе машинки или мячики, и сами играйте вместе с ними, координируйте их действия. Если конфликт всё же возник, постарайтесь спокойно, без лишних поприцаний отвлечь детей.

«Мую дочку всё время тянет туда, где играют старшие дети. Они часто отбирают у неё игрушки, а она совсем не умеет постоять за себя, всё отдаёт... Я боюсь, что её всю жизнь будут обижать. Как помочь моей девочке?» – спрашивает меня встревоженная мама.

Поведение детей во многом определяется особенностями их темперамента. Активные, напористые, энергичные малыши чаще выступают в роли обидчиков. Робкие, застенчивые, медлительные дети, напротив, чаще бывают обиженными. Если один из конфликтующих детей более агрессивен и напорист, присядьте рядом с обиженным, лицом к более сильному. Ваше присутствие придаст слабому ребёнку уверенность. После этого попытайтесь спокойно объяснить детям чувства друг друга, помогите им сформулировать свои желания или просьбы, постарайтесь вызвать у обидчика желание поделиться с обиженным, пожалеть его. Если ссора не кончается и дети продолжают громко кричать, просто заберите игрушку, вызвавшую конфликт, объяснив, почему вы это делаете, и уведите детей друг от друга.

«К нам часто приходят гости – сверстники моего сынишки и их мамы. Нужно ли развлекать детей или можно оставить их играть одних?»

Попробуйте начать с совместной игры. Посадите детей за столик с игрушками, выберите несколько одинаковых предметов и покажите, какие действия можно совершать с этими предметами. Например, предложите по очереди складывать кубики в ведёрко или построить из них длинный поезд и покатайте его по столу. Хвалите детей и привлекайте их к похвале друг друга, обращайтесь их внимание на действия другого. Ваше участие даёт детям первые уроки совместной игры, учит их не только совместным действиям, но и личностному общению. Затем дайте малышам возможность поиграть самостоятельно.

Психологи установили, что общение маленьких детей является одним из источников развития у них познавательной активности. Контакты со сверстниками дарят ребёнку дополнительные впечатления, стимулируют яркие переживания, дают возможность продемонстрировать свои способности и силы.

Людмила ГАЛИГУЗОВА,
кандидат психологических наук

Здоровая среда

Ребёнок перенёс кишечную инфекцию. Родителям важно знать, что полное избавление от возбудителя, восстановление слизистой оболочки кишечника и его нарушенных функций наступает позже, чем исчезают симптомы болезни. Поэтому дети нуждаются в подборе правильного питания и в лечении.

При тяжёлых формах болезни уже в остром периоде возникают нарушения обмена веществ: белкового, жирового и углеводного. Особенно важным является формирование дефицита белка в организме ребёнка, которому способствуют ухудшение всасывания и усвоения белка, а также потери через кишечник и с мочой составляющих белка — аминокислот. Потери белка возможны при голодании в первые дни заболевания (водно-чайные паузы, которые раньше широко практиковали при лечении кишечной инфекции).

Сегодня доказано, что даже при тяжёлых формах болезни функции переваривания и всасывания сохраняются, а голодание, наоборот, приводит к задержке восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Дефицит белка у ребёнка чаще формируется при дизентерии, сальмонеллёзе, ротавирусной инфекции. Наиболее подвержены дефициту белка дети с изначальным недостатком веса и «малоежки». Клиническая картина характеризуется снижением массы тела и потерей мышечной ткани. У ребёнка отмечаются слабость, бледность, сухость и шелушение кожных покровов, потеря аппетита, возможны тошнота и рвота. На фоне дефицита белка ребёнок становится уязвим к другим инфекциям и простудным заболеваниям.

Диетическое лечение необходимо начинать как можно раньше и проводить в период выздоровления (1–2 недели, иногда до месяца). В зависимости от возраста подбираются продукты, которые обогащены легкоусваиваемым белком, витами-

нами, минералами. Пища должна быть щадящей, в зависимости от переносимости в рацион включаются источники белка, такие, как творог, мясо и рыба нежирных сортов (в виде кнелей, котлет). Кроме того, детям дошкольного возраста рекомендуются смеси, содержащие легкоусвояемый белок и пищевые волокна, например, «Нутрини с пищевыми волокнами».

Нередко после перенесённой острой кишечной инфекции у ребёнка могут сохраняться нарушения работы кишечника — например, продолжительный жидкий стул/диарея. Их причиной может быть нарушение всасывания углеводов, например, молочного сахара — лактозы. У малыша отмечается обильный, брызжущий, водянистый стул с кислым запахом. Такой характер стула присущ ротавирусной инфекции, может сопровождать другие кишечные инфекции. В этой ситуации необходимо исключить из рациона питания ребёнка молоко, так как этот продукт является основным поставщиком лактозы. Для скорейшего выздоровления необходимо включение в рацион малыша смесей, не содержащих лактозу, но являющихся источником энергии и полезных веществ. Такие смеси содержат другие углеводы, которые беспрепятственно всасываются кишечником ребёнка, не вызывая изменения характера стула. К приме-

римеру, смесь для детского питания «Нутрини с пищевыми волокнами» содержит в качестве углеводного компонента мальтодекстрин, который обладает продолжительным насыщающим эффектом благодаря его медленному перевариванию и всасыванию и хорошо переносится.

Питание в периоде выздоровления должно быть обогащено про- и пребиотиками. Пробиотики — полезные бактерии. Чтобы бактерии добрались до кишечника, принимать их следует в специальной форме выпуска, которая позволит им «пробраться» через кислую среду желудка и ферменты кишечника. Пребиотики — «питательная среда» для полезных бактерий. Пищевые волокна — естественные пребиотики. Предпочтение следует отдавать хорошо перевариваемым пищевым волокнам. А вот грубая растительная клетчатка (свежие овощи и фрукты) из диеты должна быть исключена, так как она может ранить неокрепшую слизистую оболочку кишечника и мешать процессу восстановления.

Помните, правильно подобранное питание поможет с наименьшими последствиями для здоровья выздороветь вашему ребёнку и получить радость от лета, солнца и отдыха.

Оксана КОМАРОВА,
кандидат медицинских наук,
диетолог-гастроэнтеролог





дачи. Лежа на спине человек отдыхает. Для этого нужно глубоко, но не часто дышать. Именно правильно поставленное дыхание позволяет придать телу повышенную плавучесть. Чтобы удерживаться на воде, ноги нужно вытянуть и немного раздвинуть, руки отвести от туловища под прямым углом. Сначала поддерживайте ребёнка под спину, не давая нижней части туловища опускаться слишком низко. Постепенно меняйте характер поддержки: постепенно сокращайте её продолжительность, убирайте на короткое время руку.

Навык лежания в воде на животе непосредственно обучает плаванию. Мы уже освоили, как нужно делать выдох в воду. Теперь усложним задачу: во время выдоха, держась за опору руками, выпрямляем ноги и удерживаем их на поверхности воды как можно дольше. Затем пробуем выполнить это же упражнение, но уже без опоры. Используя вспомогательные средства (круги, жилеты, матрасики, доски) и лежа грудью на воде, снова и снова выполняем скольжение по поверхности воды, опустив голову в воду, оттолкнувшись ногами от дна.

■ Плывём

Освоив скольжение по воде, перейдём к следующей задаче — к выполнению координированных движений

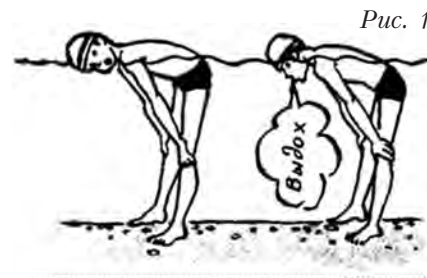


Рис. 1

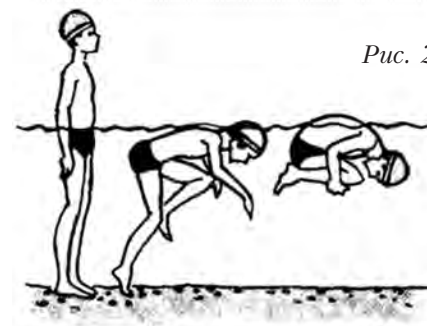


Рис. 2

В большое плавание

От 30 до 70% жителей разных стран не умеют плавать. Скоро лето, и значит, пора менять к лучшему эту статистику.

■ Дышим правильно

Из-за особенностей растущего организма плавание оказывает на детей особенно сильное воздействие. Оно способствует развитию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, формирует правильную осанку, улучшает терморегуляцию, ведет к увеличению обмена веществ, усилению иммунитета.

Кто должен прививать ребёнку любовь к воде? Конечно, родители. Приучать малыша к водоёмам нужно постепенно, начиная с двух-трёхлетнего возраста. Научиться плавать невозможно без овладения навыком задержки дыхания. Сначала потренируйтесь на воздухе: кто дольше сможет не дышать? С детьми пяти-шести лет переходите к следующему этапу — обучению выдоху в воду. При этом важно соблюсти последовательность шагов. Объясните ребёнку, что сначала нужно сделать вдох над водой (при вдохе голова может быть повернута в сторону или поднята вверх), после чего голову опустить под воду.

Второй этап — самый важный — овладение последовательностью дей-

ствий: выдох под водой и поднятие головы над водой для нового вдоха. На первых этапах обучения эти действия нужно проводить под контролем взрослых. Поясните ребёнку, что ему необходимо самому регулировать время нахождения под водой и поднимать голову над водой заранее, до того, как ему захочется сделать новый вдох. Освоение этого навыка лучше начинать стоя на дне водоёма или бассейна. (рис.1).

После того, как он научился правильно дышать и опускать голову под воду, предложите ему поиграть в игру «поплавок» (рис. 2). При этом можно просто покачиваться в воде, а можно с помощью взрослого вращаться в различных направлениях.

■ Лежим на воде

Итак, мы освоили правильное дыхание как над, так и под водой. Для развития плавательных навыков важно ощутить, что вода даёт опору, что в ней можно лежать, как в кровати. Лежать на воде можно как на спине, так и на животе. Два разных положения, две разные за-

ног, рук и туловища. Попробуем обучиться плаванию кролем на груди.

Движение ногами. Сначала движения отрабатывают на суше. Из положения лёжа на животе прямыми ногами сделаем несколько попеременных движений вверх-вниз. Затем это же упражнение выполним в воде, держась за опору — сначала не опуская голову вниз, а потом с выдохом в воду. Теперь попробуем проплыть небольшое расстояние совершая описанные выше движения. При этом упражнение выполняют сначала на задержке дыхания, с остановками для вдоха, а потом без остановки (вдох выполняется на плаву). Возможно, на первых порах детям понадобятся вспомогательные плавательные средства. В этом задании необходимо обратить внимание на правильность работы ног — они должны быть прямыми, на поверхности воды появляется «фонтанчик». Освоив это упражнение, переходим к более сложному: пробуем плыть без вспомогательных средств.

Руки выпрямлены вперед, ладонь лежит одна на другой, работают только ноги. Ставим перед ребёнком задачу — плыть на задержке дыхания как можно дольше, а потом попробовать плыть без остановок. Обращайте внимание на положение рук во время вдоха. Они должны оставаться на поверхности воды.

Движения руками. Теперь нам предстоит освоить широкие попеременные симметричные гребки руками. Для начала выполним их на суше. При этом ноги ставим на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед. В таком положении выполняются попеременные движения прямыми руками вперед. Далее эти же движения выполним в воде на задержке дыхания.

Теперь попробуем свести движения рук и ног воедино. Делаем вдох, опускаем лицо в воду, отталкиваемся от дна, начинаем работать ногами, а затем руками. Следите, чтобы руки юного пловца были прямыми, лицо опущено в воду.



Движения руками при плавании кролем

Разучив движения руками и ногами, учимся делать вдох при боковом положении головы. Для этого нужно встать ногами на дно, одну руку положить на опору, другую прижать к ноге (ладонь направлена вверх; голова повернута в сторону прижатой руки, щека лежит на воде). Делаем вдох, опускаем лицо в воду и там делаем долгий выдох. Повторяем то же самое в другую сторону со сменой положения рук.

Итак, базовые навыки плавания освоены.

Алексей БОЛОТОВ,
тренер по плаванию

Борис ЮДИН,
доктор медицинских наук, профессор

Под надёжной защитой

Когда на улице неустойчивая погода, наш организм особенно подвержен простуде, вирусным инфекциям, сбоям в работе желудочно-кишечного тракта.

Иммунная система организма функционирует как единое целое, и одним из главных её звеньев является местный иммунитет кишечника. Населяющие его полезные бактерии способствуют выработке иммуноглобулинов, витаминов, подавляют рост вредных микробов. Но полезные микроорганизмы кишечника очень чувствительны к неблагоприятным факторам. Изменения в организме приводят к нарушению процессов пищеварения и всасывания пищи, синтеза витаминов. Возрастает риск гиповитаминоза, анемии и аллергии.

Поддержание нормальной микрофлоры кишечника является важным этапом укрепления иммунитета. Ведущие гастроэнтерологи доказали, что наибольший эффект достигается при использовании средств, которые содержат сразу несколько видов бактерий. Примером может служить пробиотик Йогурлакт канадского производства. Он содержит несколько видов молочнокислых бактерий и йогуртовую культуру для их роста и развития. Лактобактерии Йогурлакта восстанавливают нормальную микрофлору кишечника ребёнка, укрепляют иммунитет

и препятствуют развитию аллергических заболеваний. Йогурлакт можно давать малышам с трёх месяцев: по 1/2 капсулы 1 раз в день. Содержимое капсулы смешивается с материнским молоком, молочной смесью или пищей, даваемой малышу, что особенно удобно при использовании Йогурлакта у малышей. Детям от 1 года Йогурлакт рекомендуется принимать по 1 капсуле 1 раз в день. Длительность приёма обычно составляет 1–2 месяца.

Светлана БЛАТ,
кандидат медицинских наук





Рис. Павла Зарослова

Войнушки нашего двора

Сегодняшние мамы и папы когда-то самозабвенно играли в «немцев», а их бабушки и дедушки – в «красных» и «белых». Ещё раньше главными «врагами» детворы были «ханы», «черкесы» и «разбойники». У каждой эпохи – своя героическая лексика, а вот тема общая – защита своей земли, возможность проявить отвагу и храбрость.

Историю России нельзя назвать мирной. Российская империя в относительно недавнем прошлом вела войны и с французами, и с турками, и с австрияками, предпринимала многочисленные зарубежные военные походы. Но вот любопытный факт: в народном фольклоре все эти перипетии международной политики никак не отразились, зато сильнейший след оставили в нём войны на территории родной страны. И конечно, Великая Отечественная.

Известно, что детям первого послевоенного поколения взрослые не разрешали играть в ножички потому-де, что перед войной в них азартно играли, из-за чего война и началась. Зато никто не запрещал им играть в «немцев». Вариантов этой игры было множество. Например, «Ромбики». Игра началась с заготовки бумажек – ром-

биков по числу игроков. Половина ромбиков была с советскими звездами, половина – со свастикой. Кроме того, в них писались цифры – от ста до тысячи. Бумажки сворачивались и подкидывались вверх. Какой ромбик тебе достанется – в ту команду («русских» или «немцев») ты и попадёшь. Команды расходились в разные стороны и начинались взаимные догонялки. Когда сталкивались два игрока из разных команд, тот, кто был более уверен в своих силах, говорил неприятелю: «Ваш ромбик!» и в ответ показывал ему свой. У кого оказывалось большее число, тот отбирал у неприятеля ромбик и прибавлял себе его очки. Противник же выбывал из игры («убит»). Побеждала та команда, которая завладеет всеми ромбиками противника. В другом варианте игры «немцы» прятали бумажки со свастикой,

«русские» обыскивали неприятелей. Вместо чисел на ромбиках иногда писали воинские звания – от солдата до генерала.

Популярная некогда игра с мячом «Штандер» также имеет немецкий след. Игра состоит в следующем: один из игроков бросает мяч вверх, называя чьё-нибудь имя, все остальные участники игры разбегаются. Как только названный словил мяч и, поймав, сказал «штандер!» или «штандер-стоп!», все игроки останавливаются, и тот, что с мячом, бросает им в любого игрока. Появилась эта игра примерно в 1940-х годах и интересна для нас своим названием. По одной из версий, слово происходит от немецкого «stand hier!», что значит «стой здесь!» Но возможно и другое объяснение этого названия. Пожилой житель Санкт-Петербурга, дававший мне описание этой игры, приносил её название несколько иначе: не «штандер», а «штандарт». Вполне вероятно, это одно из ранних названий игры. Штандарт – это флаг, знамя, на который все смотрят, задирая головы вверх. Действительно, в этой игре мяч, брошенный изо всех сил вверх, взлетает ввысь, как знамя. К этой версии нас склоняют и сборники гимнастических игр 1920-х годов, в которых подобная игра называлась «Знамя». Возможно, это переводное название некоторой немецкой игры из гимнастического репертуара, в которую играли ещё до войны в пионерских лагерях.

Чем примечательны нынешние войнушки? В них постепенно тускнеет «немецкий след». В «Ромбиках» вместо советских звёзд и свастики сейчас рисуют просто плюсы и минусы. Место «русских» и «немцев» заняли менты и воры, группировки, паровоз (глава группировки). Немецкие прятки (игра, более напоминающая жмурки) уступили место американским (смысл игры – угадать, кто ударил в спину). Что же, на наших глазах детский игровой фольклор становится историческим документом своей эпохи.

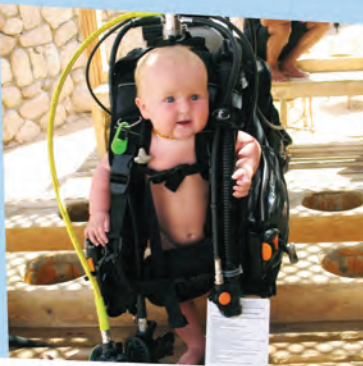
Мария КЛЮЧЕВА,
кандидат искусствоведения

МИНУТНОЕ ДЕЛО



МИКРОЛАКС®

КОГДА Я ВЫРАСТУ, ТО СТАНУ...



Игумнова Александра,
7 месяцев, будущий аквалангист



Андреев Святослав,
8 месяцев, будущий ги-джерей



Лаврик Агния,
8 месяцев, будущий доктор



Забиров Эмиль,
11 месяцев, будущий полицейский

Современное слабительное средство

- **Быстро**
Эффект наступает через 5-15 минут.
- **Безопасно**
Нет специальных противопоказаний и системных побочных эффектов.
- **Подходит малышам**
Можно применять с первых дней жизни.



www.microlax.ru

Благодарим всех участников фотоконкурса «Когда я вырасту, то стану...» и поздравляем победителей и их родителей! Финалистам будут вручены подарки от спонсора конкурса **МИКРОЛАКС®**.

Желаем всем участникам крепкого здоровья и новых побед!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПРЕПАРАТА.



Почему дети не читают

Как известно, они не любят делать то, что даётся с трудом. Ребёнок сам ещё не может сформулировать, чем пугает его печатный текст. Но чаще всего разгадка кроется в непонимании прочитанного.

Это может быть связано с неудовлетворительной **техникой чтения** — когда дети читают очень медленно, на «складывание» слогов в слова уходит много сил. В этом случае необходимо работать над техникой чтения, увеличением её темпа. Существует множество игровых упражнений, которые выполняются в паре со взрослым. Одно из них — «Буксир». Взрослый читает текст «про себя», водя пальцем по книге, а ребёнок читает вслух, пытаясь поспеть за пальцем взрослого.

Рассмотрим другой случай. Дети не понимают прочитанное потому, что к концу прочитанного слова, предложения, текста успевают **забыть** его начало. В этом случае нужно наращивать объём памяти, играть в игры на запоминание предметов, рисунков, цепочек слов.

Возможно, чтение затрудняется **обилием незнакомых слов**. При этом зачастую дети не могут сказать, какие слова им понятны, а какие — нет. Задача взрослого предположить,

какие выражения могут представлять трудность, и пояснить их смысл. Это можно сделать не только с помощью объяснений, но и рисунков, действий, обыгрывания ситуации. Дело в том, что при устном объяснении взрослые часто делают непонятное ещё более непонятным. В ответ на вопрос: «Ясно?» дети покорно кивают, но это не значит, что мы успешно справились с задачей. Определить, уяснил ли ребёнок смысл нового слова, можно косвенными способами. Предложите ему:

- придумать, что можно делать с этим предметом, если объяснялось слово-предмет; показать действие или сказать, кто может его совершать, если объяснялось слово-действие; назвать животных, людей, предметы, которые обладают этим признаком, если объяснялось слово-признак;
- придумать предложение с новым словом;
- найти его изображение на рисунках;
- добавить недостающее слово в предложение.

Трудно даётся некоторым детям и понимание того, как употребляются **знаки препинания**. Помните фрагмент из книги Лии Гераскиной «В стране невыученных уроков», где двоечник Виктор Перестукин бьётся над фразой «Казнить нельзя помиловать»? Чтобы помочь ребёнку справиться с этой задачей, предложите ему поиграть в следующие игры:

- отмечать в тексте знаки препинания одним цветом, начало предложения — другим;
- хлопать в ладоши, как только в тексте встречается знак препинания;
- выделять интонационно разные слова в предложении: «Мама мыла раму. Мама *мыла* раму. Мама мыла *раму*»;
- читать одно и то же предложение с повествовательной, вопросительной и восклицательной интонацией: «Сегодня хорошая погода. Сегодня хорошая погода! Сегодня хорошая погода?»;
- читать с ребёнком текст по ролям, учить его использовать соответствующую интонацию голоса при чтении.

Не все дети понимают **смысл эмоций** и улавливают их связь с внешними событиями. Они с трудом понимают обман, а ведь именно на понятиях «грустно», «весело», «страшно», на хитрости построены многие сказки и детские рассказы. Бесполезно объяснять словами эмоции. Попробуйте сделать так, чтобы ребёнок перенёс эту ситуацию «на себя». Проиграйте с ним похожую модель, используйте для разыгрывания сценок игрушки, перчаточные и пальчиковые куклы. А самое главное — обращайтесь к событиям, которые случаются в повседневной жизни. Только собственный опыт и эмоции могут привести ребёнка к пониманию эмоционального состояния героев произведений.

Как научить детей получать удовольствие от чтения? Выход один — сделать этот процесс увлекательным. У человека, читающего активно, пополняется словарный запас, развивается «чувство языка», образное мышление, память, закладывается основа грамотного письма на родном языке.

Татьяна ХОТЫЛЕВА,
кандидат педагогических наук

О чём речь?

Как проверить, понимает ли ребёнок смысл прочитанного? Предложите ему восстановить недописанный текст.

Известно, что усвоение текста при чтении происходит не побуквенно, а целыми словами. Для того чтобы читать осмысленно, нужно научиться строить догадки, какое слово будет употреблено следующим, прогнозировать его значение. Подсказками при этом являются признаки слов: приставки, корневые части, суффиксы, окончания. Умение прогнозировать можно развить с помощью упражнений разного уровня сложности.

Первый уровень сложности – предложите ребёнку выбрать нужные приставки и подставить их в слова, например, в следующих фразах:

Кот ...крался к мышке, но она ...бежала в норку (у-, под-).

Мальчик ...гладил щенка, а тот ...ворчал (по-, за-).

Девочка ...видела лягушку, ...пугалась и ...крикнула (ис-, у-, вс-).

Ваза ...пала на пол и ...билась (у-, раз-).

Ветки ивы ...гнулись к земле, на них ...пустились почки (рас-, при-).

Второй уровень сложности – предложите ребёнку самостоятельно вставить нужную приставку в слова текста:

Солнечная капля

Согрело солнышко сосульку. ...плакала она холодными слезами. ...пыхнули капельки на солнце. ...светились красными, синими, жёлтыми огоньками. ...журчали они ручейками.

Воробьи, ...купались в солнечном ручейке и ...голосили по-весеннему радостно.

Капля ...пала мне на лицо. Я ...смотрел сквозь неё и ...мер. Всё кругом ...менилось: ...сияло, ...сверкало, ...искрилось радужными огнями.

Весь мир ...светила и ...жгла крохотная солнечная капля.

Эта капелька – вестник весны.

(По Э.Шиму)

Третий уровень сложности – формировать умение восстанавливать недопечатанные слова в тексте.

Чтение текста с пропущенными частями слов вырабатывает у детей привычку читать осмысленно.

Чтобы правильно восстановить слово, ребёнку приходится возвращаться назад, заглядывать вперёд, перечитывать и оценивать правильность полученных фрагментов. Ведь неверные варианты завершения слов искажают содержание текста.

Воробей

Я сыпал хлебные крошки воробьям, а потом кинул сразу целую горбушку. Что тут на...!

Сбились во... стайкой, наск... на горбушку, тя... её из стороны в ст... Как жи..., прыгает гор... по песку.

Вдруг све... ещё воробей сл... Растрёпанный такой, чум...

Чирикнул – и в дра.... Первого тов... крылом отш..., второго – клю... толкнул, тре... грудью отпи.... А сам ухв... горбушку покре... и взлетел.

Ле..., а горбушка всё тя... делается, и вот уже н... мочи, тя... она вор... вниз. А на до... лужа, и вор... плюхнулся в н.... Еле бедняга выбрался.

Дети, впервые столкнувшись с такими упражнениями, какие только догадки – нелепые, смешные – не строят. А это значит, не задумываются над прочитанным. Однако потренировавшись в систематическом выполнении подобных заданий, они сравнительно быстро овладевают умением перерабатывать текстовую информацию. И если текст не открывается полностью, то ребёнок уже не торопится писать первое пришедшее ему на ум слово, оставляет в этом месте пробел. А это уже дорогого стоит.

Упражнения на угадывание слов можно проводить и в устной форме. Вы читаете детям книжки на ночь? Попробуйте опускать при чтении части слов и целые слова. А ребята с энтузиазмом будут их восстанавливать.

Галина БАБИНА,

кандидат педагогических наук,
профессор

Алла БЕЛЯЕВА,
учитель-логопед



Вот так сказал!

Вы смеётесь. Почти каждый день. До слёз. С вашими детьми и над ними. У маленького человека такое свойство – непрерывно рождают неологизмы. Задавать разные вопросы. Попадать в нелепые ситуации. Так записывайте за ними! И присылайте нам. Ваши дети станут нашими соавторами.

e-mail: мамарапа@mail.ru



эффективность его работы. Ребёнок капризничает, не понимает, что с ним происходит, и оттого у него ещё сильнее развивается неуверенность в себе, пессимизм: «Я хуже всех, у меня всё плохо». Для специалиста же очевидно, что мы имеем дело с истощением ресурсов, астенизацией.

Такие дети очень чувствительны к оценке взрослого. Их выбивают из колеи низкие отметки, резкое замечание со стороны учителя, да и просто отсутствие его поощряющего взгляда. Ребёнок замыкается, уходит в себя, долго переживает, а в результате не может усвоить новый материал.

Особенно трудно приходится в школе детям-меланхоликам, которым свойственна не только слабость, но и инертность нервных процессов. Им трудно переключаться с одного задания на другое, отвечать в быстром темпе, точно выполнять указания учителя. По некоторым наблюдениям, такие дети становятся неуспевающими чаще, чем дети других типов темперамента.

■ Как помочь

- Отказаться от криков, резких замечаний, жёстких наказаний. Такие методы воспитания не только не приведут к желаемым результатам, но будут иметь обратный эффект.
- Не перегружайте ребёнка факультативными занятиями, помогите ему найти увлечения, которыми он занимался бы с удовольствием: такие занятия дают человеку дополнительные силы, уверенность в себе.
- Поддерживайте его в стремлении преодолеть трудности. Научите не заикливаться на ошибках, не переживать по поводу плохой оценки, а ориентироваться на результат.
- Замечания, порицания делайте спокойным, мягким тоном и достаточно тихо. Никогда не показывайте, что разочарованы его школьными успехами. Наоборот, оказывайте ребёнку постоянную эмоциональную поддержку, замечайте его достижения, даже самые незначительные. Внушите ему, что всем людям свойственно ошибаться.

Анна ПРИХОЖАН,
доктор психологических наук

В тёмных тонах

Предугадать, с какими школьными трудностями встретится первоклассник, не так уж и сложно. Ведь у нас есть условие задачи – его темперамент. Сегодня мы поговорим о меланхоликах.

■ Сильные стороны

Дети меланхолического темперамента, как правило, послушны, доброжелательны. Почувствовав хорошее отношение к себе, они стараются услужить, как можно лучше выполнять поручения взрослого. Они – хорошие исполнители, успешно справляются с монотонной, однообразной работой. Такие дети склонны глубоко анализировать материал, они не просто запоминают его, но действительно хотят проникнуть в его смысл. Их природная застенчивость, робость обычно импонируют учителю.

■ Когда трудно

С какими сложностями дети меланхолического темперамента могут столкнуться в школе? Они нелегко осваиваются в новой для себя ситуации, и потому адаптация к школе может затянуться для них на весь учебный год

и даже дольше. Такой длительный процесс привыкания часто сопровождается нарушением сна, что истощает и без того слабую нервную систему ребёнка.

Меланхолик нерешителен, неуверен в себе, во всём сомневается, ему трудно сделать даже самый простой выбор. Учителя говорят, что у доски он не отвечает, а мямлит. Из-за робости ему трудно проявить все свои умения. Нередко даже зная материал и правильно решая задачу, он выглядит настолько неуверенно, что учитель начинает сомневаться в его твёрдых знаниях.

Меланхолик, а это человек со слабой нервной системой, достаточно быстро устаёт, особенно если действовать нужно быстро, как например во время контрольной. Требования родителей многократно переписывать домашнее задание, повторять наизусть тексты снижают



Рис. Павла Зарослова

Над кем смеётесь?

Любая особенность: веснушки, очки, заикание, хромота, лишний вес – может стать поводом для насмешек. Как помочь ребёнку?

■ А есть ли проблема?

Для начала присмотритесь, насколько болезненна сложившаяся ситуация. Возможно, ваш ребёнок и не видит в этом серьёзной проблемы. Переживать и нервничать его учителя, тревожные родители! Поэтому первое, что вам нужно сделать, так это отделить чувства ребёнка, его реальные переживания от ваших собственных чувств, тревоги, личного опыта. Старайтесь не насаждать в его сознании свои собственные реакции. Если же проблема всё-таки существует, действуйте!

■ «Не обращай внимания!»

Зачастую этой фразой и ограничивается помощь, которую ребёнок получает от родителя. Это очень хороший совет, но совершенно бесполезный – потому что воспользоваться им никто никогда не сможет. Чтобы не обращать внимания на то, что нас задевает, ранит, оскорбляет, нам нужно подняться над собой, изменить приоритеты, преисполниться внутренней силы. Недостаточно просто произнести эту сакраментальную фразу, надо научить ребёнка, как игнорировать нападки. Если вы не знаете, как

этому научить, – не давайте такого совета.

■ Немного шарма – и всё в порядке

Да, духовный рост над собой – это прекрасно. Но не стоит пренебрегать такими методами решения проблемы, как современные технологии или новинки моды. Поверьте, став обладательницей очков, декорированных забавными зверюшками или героями мультиков, девочка мгновенно вырастает в собственных глазах и в мнении окружающих. А немного затенённые очки придают мальчишке немного хулиганский вид. Физический недостаток может стать частью неповторимого образа.

И не забывайте о том, что детям нужна ваша помощь, они не могут позаботиться о себе сами. Даже подросток, всячески демонстрирующий свою независимость, не может сам избавиться от прыщей. Просто в этом возрасте человек не умеет о себе заботиться. Найдите ему хорошего врача, и проблема будет решена.

■ Вот такой я молодец

Один из самых надёжных способов защититься от каких-либо нападок

или неудобных вопросов – не плясать под чужую дудку, а начать солировать. Не прятать свою особенность, надеясь на то, что её никто не заметит, а сделать её своей «фишкой» – например вставить в брекеты стразы или наклейки со смешными рожицами. Или научиться подтрунивать над собой – хорошая самоирония делает человека привлекательным, уважаемым и сразу выводит его из списка жертв. Или просто разрешить людям плясать на шрам на своей щеке – тогда уже им будет неловко. Способов много, они не только помогают избежать нападков, но и примиряют с недостатком.

■ Свои люди

Те, кто имеет свой круг общения, значительно быстрее адаптируются в чуждом, враждебном социуме. Отлично, если таким кругом для подростка станет шахматный кружок, спортивная секция или подготовительные курсы для вуза. Но даже если ребёнок окажется в какой-то молодёжной субкультуре, это тоже хорошо. Обретение единомышленников поможет ему справиться с проблемой.

■ Более чем серьёзно

Мамам особых детей или детей-инвалидов проблемы с очками и прыщиками могут показаться ерундой, ведь инвалидное кресло или брахидактилию никак не спрячешь. Конечно, таким детям приходится труднее, и вы это знаете и к этому готовы. Возможно, некоторые советы, изложенные в статье, вам подойдут, но если ребёнок сильно страдает от нападок или неприятия в социуме и вы не знаете, как ему помочь, не стесняйтесь обратиться за помощью к профессионалу, детскому психологу и, конечно, к мамам особых детей. Ведь у вас есть чем поделиться друг с другом.

Мария СУРЫГИНА,
семейный психолог

Дорогие читатели! Мы затронули очень болезненную тему. Это начало разговора об уверенности, умении защитить себя и близких. Продолжение – в ближайших номерах.

Отдых без расстройств

Диарея – частое кишечное расстройство у детей, и особенно – в дальних поездках на отдых. В силу различных причин перистальтика кишечника усиливается, пища не успевает перевариться, стул приобретает водянистый характер.

В большинстве случаев диарея – симптом отравления или кишечной инфекции. Из-за попадания в кишечник различных токсинов нарушается его нормальная работа, развивается диарея.

Прежде всего необходимо срочно обратиться за помощью к врачу:

- при резких болях в животе у ребёнка;
- температуре выше 38,0° С;
- если эпизоды диареи продолжаются более суток;
- в стуле примесь гноя или крови;

• ребёнок стал вялым, сонливым, не играет и отказывается от еды.

С появлением энтеросорбентов, к которым относится «Фильтрум-Сафари», удаление патогенных бактерий и микробных токсинов из пищеварительного тракта стало наиболее эффективным. Лечение диареи во всех случаях необходимо начинать с применения препарата. Он выводит патогенные микробы, предотвращая отравление организма, способствует восстановлению слизистой кишечника, создает условия для роста полезной микрофлоры. «Фильтрум-Сафари» –

энтеросорбент природного происхождения. Он представляет собой шоколадные пастилки со вкусом лесной ягоды, содержит пищевые волокна, которые впитывают и обезвреживают токсические вещества. В состав «Фильтрум-Сафари» также входят пребиотики, нормализующие кишечную микрофлору. Он рекомендуется взрослым и детям от 5 до 14 лет.

Условием эффективности «Фильтрум-Сафари» является назначение как можно в более ранние сроки болезни, буквально в первые часы. Это улучшает исход болезни, оказывает «обрывающее» действие на течение диареи, способствует восстановлению нормальной микрофлоры кишечника.

Нина РАЧКОВА,
кандидат медицинских наук,
детский гастроэнтеролог

**ОТ ОТРАВЛЕНИЯ СКРУТИЛО ЖИВОТ
ФИЛЬТРУМ® НА ПОМОЩЬ
БЫСТРО ПРИДЕТ!**

Фильтрум® – мощный энтеросорбент:

- быстро поможет при **ВСЕХ** типах отравлений (пищевых, алкогольных, лекарственных), кишечных инфекциях бактериальной и вирусной этиологии
- **ОСТАНОВИТ ДИАРЕЮ И ГАЗООБРАЗОВАНИЕ**
- в **2 500** раз эффективнее активированного угля
- лекарственный препарат из хвойной древесины (лигнин).
РУ № Р N00118901 от 16.07.2010
- может быть рекомендован детям с первого месяца жизни
- эффективность доказана клиническими исследованиями



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

Фильтрум® Сафари

Чистый кишечник – здоровый ребенок!

Мы сделали для Вашего ребенка Первый энтеросорбент в виде шоколадных пастилок

- Содержит лигнин (природный энтеросорбент), ФОС (пребиотик), натуральное масло какао
- **ГИППОАЛЕРГЕННЫЙ** (доказано клиническими испытаниями)
- Пребиотик вместо сахара – нет калорий, нет кариеса
- Идеальный способ **ДЕТОКСИКАЦИИ** для Вашего ребенка в профилактических целях и при отравлениях любой этиологии



Не является лекарством

Реклама

АВВА РУС

www.avva-rus.ru, www.filtrum-safari.ru, www.filtrum.ru

Лёгкое решение

Жизнерадостный ребёнок вдруг становится грустным, жалуется на животик, не хочет садиться на горшок... Увы, дети первых лет жизни часто страдают запорами. Как им помочь?

Конечно, прежде всего — это правильное питание, физические упражнения, режим сна и отдыха. В ряде случаев не обойтись и без лекарств. Беда в том, что большинство слабительных попросту раздражают кишечник. Малыш испытывает спазмы и боли в животе, его мучает понос. Хуже всего то, что при длительном применении таких препаратов формируется синдром «ленивой кишки», нарушается баланс микроэлементов, страдает нервная ткань. Куда эффективнее и безопаснее заставить кишечник ребёнка работать, восстановив нормальную микрофлору. Это работу выполнит лактулоза, которая производится

из молочной сыворотки. Она не всасывается и попадает в толстый кишечник в неизменённом виде, где становится пищей для тех самых полезных бактерий. Естественный баланс кишечника восстанавливается, и нормализуется ритм работы кишечника.

Наиболее известное слабительное на основе лактулозы — препарат Дюфалак®. Препарат мягко справляется с запорами, действуя как натуральные пищевые волокна.

Дозировка Дюфалака® подбирается индивидуально и зависит от возраста ребенка. Дюфалак® можно принимать с первых дней жизни. В среднем длительность приема Дюфалака® при запорах должна со-

ставлять не менее 3–4 недель. Хотя, как показывает практика, препарат можно принимать длительно без побочных эффектов. Именно за это время нормализуется самостоятельная работа кишечника и восстанавливается собственная полезная микрофлора. Для правильного подбора дозировки рекомендуется проконсультироваться с врачом.



На правах рекламы

Рег. уд. П № 011717/02

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

Как спасти животики

Лето — это пора дачной жизни, купаний в водоёмах, отдыха на море вместе с детьми. Однако на летний период приходится пик отравлений и кишечных инфекций. Как же помочь малышу при желудочно-кишечных расстройствах?

Первое — это вызвать педиатра для оценки состояния ребёнка. В случае лёгкого отравления малыша лечат дома. Главное — восполнить потерю жидкости, которая теряется в результате рвоты и поноса, и дать ребёнку энтеросорбенты для выведения агента, вызвавшего отравление. Если у ребёнка рвота, не стоит его сразу поить большим объёмом жидкости. Надо выпаивать малыша по чайной ложечке каждые 5–10 минут. В первые 3–4 дня следует уменьшить общий объём питания на 15–20%. Исключаются продукты, усиливающие брожение и перистальтику кишечника (цельное молоко, ржаной хлеб, овощи).

Также как можно раньше необходимо начать приём энтеросорбентов. Энтеросорбенты связывают и выводят токсины, бактерии, вирусы и газы, тем самым улучшая состояние ребёнка и ускоряя его выздоровление.

Неосмектин — энтеросорбент природного происхождения, эффективен и безопасен при диареях различного происхождения у взрослых и детей. Благодаря большему, чем в других сорбентах, содержанию оксида магния, он лучше защищает слизистую кишечника, а меньшее содержание железа позволяет снизить риск возникновения запоров*.

Неосмектин применяется у детей с раннего возраста: до года дозировка —

1 пакетик в сутки, для детей 1–2 лет — 2 пакетика, старше 2 лет — 2–3 пакетика в сутки. Порошок разводится в 50 мл воды (также его можно добавить в сок или перемешать с едой).

Необходимо помнить, что чем раньше начато лечение, тем оно более эффективно. Неосмектин всегда должен быть в вашей аптечке для дома и путешествий!

Новое поколение адсорбентов



На правах рекламы

ЛС-000472 от 18.05.2010
ОАО «Фармстандарт-Лексредства»

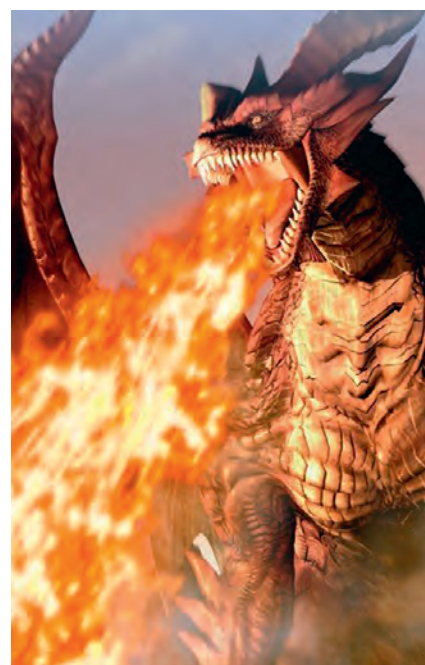
*Маев И. В., Самсонов А. А., Голубев Н. Н. Аспекты клинического применения энтеросорбента Неосмектин РМЖ-2008 г., том 10, №2

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

Пожар в желудке

Изжога – ощущение боли и распирания за грудиной, один из наиболее частых симптомов воспаления пищевода – эзофагита.

С чем связано это расстройство и какие необходимо принимать меры, рассказывает детский гастроэнтеролог, доктор медицинских наук, профессор Анатолий Ильич ХАВКИН



Всегда считалось, что эзофагит – взрослая болезнь. Почему она встречается у детей?

В норме проглоченная пища попадает в желудок, который начинает усиленно сокращаться, измельчая и перемешивая её с ферментами и соляной кислотой. Начинается процесс пищеварения. Иногда часть проглоченного воздуха и пищи может попадать обратно в пищевод: возникает отрыжка. Если ребёнок ест торопливо и плохо пережёвывает пищу, то вероятность развития этого явления выше. Обычно здоровый малыш ничего не ощущает. Ведь благодаря защитным свойствам слюны, глотательным движениям пищевод быстро очищается от остатков пищи. Но в ряде случаев кислое содержимое желудка надолго задерживается в пищеводе, оказывая неблагоприятное воздействие на его слизистую оболочку. Тогда и возникает изжога.

По сути, соляная кислота желудка вызывает в пищеводе химический ожог. Развивается воспаление – эзофагит. При длительном существовании болезни в пищеводе могут возникнуть язвы, рубцы, происходит деформация пищевода – его сужение.

Часто ли детишки болеют эзофагитом?

У маленьких детей эзофагит – заболевание не столь частое. Это «привилегия» двенадцати-тринадцатилетних пациентов. Малышей подстерегает другая опасность. При постоянном забросе кислого желудочного содержимого в пищевод, а называется это гастроэзофагальной

рефлюксной болезнью, может развиться ряд изменений, на первый взгляд не связанный с пищеварительным трактом.

И, как это ни удивительно, но современными исследованиями доказано, что проявлениями этой болезни могут быть бронхиальная астма и хронический фарингит, карлес зубов и отит.

Что же делать? Как помочь ребёнку?

В первую очередь, необходимо обследоваться. С взрослыми пациентами проще: ощущение изжоги, дискомфорта и, как следствие, нарушение качества жизни способствует активным действиям – походу к гастроэнтерологу, обследованию и лечению. Если говорить о малышах, то многое зависит от внимания родителей. Маленький ребёнок ещё не в состоянии описать свои ощущения. Поэтому если у малыша отрыжка и рвота, частая икота и поперхивание, кашель по утрам, родители могут заподозрить неблагополучие и сразу же обратиться к специалисту.

Лечение рефлюксной болезни непростое. Важна диета с ограничением жирной и высококалорийной пищи, дробное питание, сон на высокой подушке. Необходима и лекарственная терапия. Одним из наиболее современных препаратов, позволяющих добиться хороших результатов на ранних этапах рефлюксной болезни, является Гевискон. Это комплексный препарат, включающий соль альгиновой кислоты, содержащейся в морских водорослях. Благодаря

своему уникальному составу Гевискон обладает кислотонейтрализующим, обволакивающим, адсорбирующим и цитопротекторным действием. Он нейтрализует избыток соляной кислоты, образуя в желудке гель и сохраняя нормальный процесс пищеварения, обволакивает слизистую оболочку желудка, защищая от воздействия агрессивных факторов и способствуя регенерации.

А насколько Гевискон безопасен для маленьких пациентов?

В Европе и США Гевискон используют у младенцев. Его лечебное действие проявляется быстро и сохраняется на протяжении продолжительного времени. Гевискон назначают как в качестве монотерапии, так и в комбинации с другими лекарственными средствами. Препарат помогает избавиться от изжоги и кислой отрыжки. В России он разрешён детям с 6 лет, беременным и кормящим женщинам. Но, надеюсь, скоро будет зарегистрирована форма Гевискона и для совсем маленьких пациентов.

Главное, будьте внимательными к любому неблагополучию своего малыша и немедленно проконсультируйтесь у специалиста.

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



Мы рады всем

С 1 сентября во многих социальных центрах Москвы откроются группы кратковременного пребывания для детей, которые не посещают детский садик. Экспериментальной площадкой, где первым внедряется это новшество, стал Центр социальной помощи семье и детям «Восточное Дегунино».

Что нужно дошколятам, которые не посещают детский садик? Коллектив сверстников — чтобы научиться общению и приобрести друзей. Опытные педагоги — чтобы научили чему-нибудь интересному, подготовили к школе. И наконец, игрушки — чем больше, тем лучше. Ребята, которые с 1 апреля посещают группу кратковременного пребывания в нашем Центре, не разочарованы. На развивающих занятиях они учатся умению наблюдать, выделять характерные признаки предметов и явлений окружающего мира, учатся отвечать на вопросы педагога, осваивают навык количественного и порядкового счёта, получают представление об основных геометрических предметах. Занятия на развитие мелкой моторики, речи, на формирование психологической готовности к школе и раскрытие творческих способностей чередуются с физкультур-

ными и музыкальными занятиями, игрой. В распоряжении детей — игровая комната, специально для проведения развивающих занятий оборудованы кружковая, сенсорная комнаты, спортивный зал и класс. По отзывам родителей детей, посещающих эту группу, ребята идут на занятия с радостью, успешно приобретают навыки общения, с интересом овладевают новыми навыками.

В группу принимаются дети от 4 до 7 лет на основании письменного заявления родителя и медицинского заключения о состоянии здоровья ребёнка. К занятиям приглашаются и дети с ограниченными возможностями в сопровождении родителей. Максимальное число воспитанников группы — 20 человек.

График работы: ежедневно по рабочим дням — с 9.00 до 12.30. Продолжительность программы — три месяца.

В Центре ждут детей разных возрастов. В Отделение дневного пребывания несовершеннолетних ежедневно приходят 60 детей и подростков. Для них работают многочисленные кружки и клубы — рукоделия, мягкой игрушки, изобразительного искусства, бисероплетения, студия современного танца, спортивный кружок «Атлет», военно-патриотический клуб. В летние каникулы Отделение дневного пребывания несовершеннолетних будет работать в рамках летней оздоровительной кампании.

Для детей от 1 года до 3 лет и от 3 до 6 лет в Центре проводятся развивающие занятия по тренировке памяти, развитию логического мышления, зрительного и слухового восприятия и воображения.

Нет сомнения, что досуг лучше проводить всей семьёй. Приходите в семейную театральную студию «Ковчег». Здесь родители вместе с детьми ставят кукольные и драматические спектакли, посещают занятия по сценической речи и движению. Студия изобразительного искусства «Радуга» ждёт детей и взрослых на занятия по истории искусства, основам рисунка, живописи. Любители плавания могут присоединиться к программе «Семья на воде».

С целью поддержки семей, имеющих детей-инвалидов, Центр реализует программу «Сопричастность». Для детей с ограниченными возможностями проводятся занятия по развитию мелкой моторики, речи, оздоровительная гимнастика. Ребят ждут интерактивные спектакли по известным детским сказкам с участием профессиональных артистов, фестивали и конкурсы творческих работ.

В центре работает Клуб будущих матерей, который осуществляет психологическое сопровождение женщин в период беременности. Специалисты Центра консультируют родителей по вопросам планирования, рождения и воспитания детей.

Наш адрес:

район Восточное Дегунино, улица 800-летия Москвы, дом 26, корпус 1.
Телефон: (499) 900-01-90

Расти, моё солнышко!

Какое благодатное время! Распускаются деревья и цветы, сияет зелёная травка. А детишки – они растут словно на «дрожжах». За лето так вытянутся, не узнаешь.

На вопросы нашего корреспондента отвечает доктор медицинских наук, профессор Анатолий Ильич Хавкин.

Известно, что летом дети растут особенно быстро. Почему?

Причин много: и «нужные» гормоны вырабатываются более интенсивно, и обменные процессы происходят лучше. А ещё одна – солнце, свежий воздух и водные процедуры – «производители» витамина D. А он – лучший друг самого ответственного за рост минерала – кальция. Но вот в чем секрет: чем быстрее растёт ребёнок, тем больше кальция необходимо его организму.

С взрослыми понятно: с возрастом плотность костей снижается, риск переломов возрастает. А зачем укреплять кости ребятишкам?

Возраст до 10 лет – самый ответственный период для роста и формирования скелета. Кости растут ускоренными темпами. И в этом кроется опасность. Если кальция недостаточно, плотность кости может снижаться. Возникает риск переломов, других травм, страдают зубы. Считается, что остеопорозом – повышенной хрупкостью костей страдают только пожилые люди. Однако это не так. При недостатке кальция, дети становятся группой риска и для этого заболевания. Вот почему в периоды интенсивного роста ребёнку крайне важно обеспечить полноценное питание, поступление необходимых организму веществ и, в частности, кальция.

Дети, у которых выявлена недостаточность питания, отстают в темпах роста, имеют более низкую, чем их сверстники, длину и массу тела,

уступают в силе, быстроте, выносливости. Бывает и замедление умственного развития.

Раньше считалось, что больше всего кальция в яичной скорлупе. Чтобы малыши хорошо рос, ему нужно давать неочищенное яйцо?

Мало, кто знает, что кальций кальцию рознь. Оказывается, что детским организмом лучше всего усваивается не сам кальций, а его соединение – лактат, да ещё в сочетании с витамином D. Без этого «напарника» он не может начать борьбу за здоровье. Кстати, большое количество мяса и сахара отрицательно влияет на плотность костей. Эти продукты способствуют выработке кислоты в желудке. И кальций расходуется не по «назначению»: вместо того чтобы укреплять кости, он «вынужден» обезвреживать избыточную кислотность.

Витамин D просто уникален – единственный, действующий и как витамин, и как гормон. Как витамин – улучшает качество крови и помогает всасыванию кальция. А это необходимо для нормального формирования костей. Ведь кальций – основа костной ткани и зубов. Ещё он необходим для передачи нервных импульсов и сокращения мышц. В качестве гормона витамин D повышает иммунитет, необходим для функционирования щитовидной железы и нормальной свёртываемости крови. Уровень витамина D в крови даже служит одним из критериев оценки ожидаемой продолжительности жизни.

Теперь понятно: кальций, витамин D отвечают за рост? А вот как обеспечить их нужное количество в детском организме?

Я уже говорил, что прекрасно стимулируют выработку витамина D солнечные ванны. Но для этого нет необходимости держать ребёнка под палящим солнцем. Наиболее эффективно то излучение, которое мы получаем ранним утром и на закате. И не старайтесь, чтобы малыш сильно загорел: чем темнее кожа, тем меньше вырабатывается витамина D. Вот почему в слабо развитых странах Африки и Латинской Америки так распространён среди детей рахит.

Очень важен рацион питания. В молоке и молочных продуктах содержится много легкоусвояемого кальция. А в сливочном масле, яичном желтке, петрушке и рыбе много витамина D.

Учёные-диетологи позаботились о том, чтобы детский организм получал необходимые витамины и минералы в нужных для правильного роста и развития количествах. Они разработали специальные молочные продукты, обогащённые кальцием и витамином D. Существуют различные виды таких продуктов – творожки и йогурты. Главное – чтобы малыш получал их регулярно, в достаточном количестве и нужного качества.

Наступает долгожданное лето. Не упустите те возможности, которые оно предоставляет для укрепления здоровья. Больше гуляйте, больше двигайтесь, набирайтесь впечатлений. И, конечно, не забывайте о правильном питании. Пусть осенью родные и знакомые ахнут: «Как же выросло наше солнышко!»



ИНСТИТУТ ДАНОН

Питание во имя здоровья

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



Растушка®



- Увеличение плотности костей на 5% в детстве снижает риск переломов в будущем в 2 раза*
- Для здорового роста костей одного кальция недостаточно: значительная часть кальция не усваивается при недостатке витамина Д
- Растушка обогащен кальцием и витамином Д, который помогает кальцию усваиваться гораздо лучше



*Camore et al. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 89(10), 2004



Дюфалак® – мягкое слабительное для детей и взрослых

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



Регистрационное удостоверение
П/№ 011717/02

Дюфалак® (лактоза)

Регистрационное удостоверение П N011717/02. Сироп, прозрачная вязкая жидкость от бесцветной до светло-желтой с коричневатым оттенком цвета. Показания к применению: Запор; регуляция физиологического ритма опорожнения толстой кишки; размягчение стула в медицинских целях, печеночная энцефалопатия: лечение и профилактика печеночной комы или прекомы. Противопоказания: галактоземия, кишечная непроходимость, повышенная чувствительность к активному компоненту или фруктозе, галактозе, лактозе, с осторожностью при сахарном диабете. Побочное действие: В первые дни приема лактолозы возможно появление метеоризма. Обычно это проходит через два дня. При передозировке могут наблюдаться боли в области живота и диарея, что требует коррекции дозы. В случае применения повышенных доз в течении длительного времени при лечении печеночной энцефалопатии у пациента вследствие диареи может развиваться электролитного баланса. Способ применения и дозы: при лечении запоров, при размягчении стула: взрослые: начальная доза: 15-45 мл, поддерживающая: 10-25 мл, дети 7-14 лет: начальная доза 15 мл, поддерживающая 10 мл, дети 3-6 лет начальная доза: 5-10 мл, поддерживающая 5-10 мл, дети до 3 лет: начальная доза 5 мл, поддерживающая доза 5 мл. При лечении печеночной комы и прекомы: Начальная доза 3 раза в день по 30-45 мл, затем переходят на индивидуально подобранную дозу.

реклама

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

www.gastrosite.ru
www.abbott-products.ru

 **Abbott**
A Promise for Life

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ