

Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА**



16+ www.rebenok-info.com

- В ловушке.....с. 7**
- Почему головой.....с. 16**
- Помогают мишки
дочке и сынишке!.....с. 24**



**СВОЙ
интерес**



лечу.ру  **78** медицинских центров

ПРОЙДИТЕ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКУ РЯДОМ С ВАШИМ ДОМОМ ЗА 1-2 ДНЯ

- 1** Основы здоровья
- 2** Женская онкология
- 3** Щитовидная железа
- 4** Хочу стать мамой
- 5** Молочная железа
- 6** Кардио
- 7** Сахарный диабет
- 8** Мужское здоровье
- 6** Менопауза



КОМПЛЕКС
ИССЛЕДОВАНИЙ



ПРИЕМЫ
СПЕЦИАЛИСТОВ

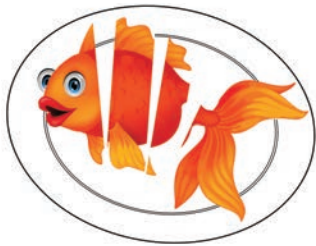


ЗАКЛЮЧЕНИЕ
И РЕКОМЕНДАЦИИ



СКИДКИ
до 1000 руб.

Запись по тел.: 8 (495) 642 62 63 или на сайте www.lechy.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА (СПЕЦИАЛИСТА)



ВОТ И СКАЗКЕ КОНЕЦ

Сверху раздался какой-то треск, и я поднял голову. На пластмассовой горке стоял мальш лет шести и размахивал сверкающим мечом.

— О! — вдохновился я. — Это волшебный меч! Ты победил дракона?

— Дядя. Это никакой не волшебный меч. В нём лампочка мигает, а здесь батарейка.

— Как! Разве это не подарок твоей крёстной-феи?

— Дядя. Моя крёстная — тётя Люба. А меч мне мама купила в Ашане.

— Так что же: ни фей, ни волшебников, ни драконов нет?

Похуже, мальчик начинал меня жалеть. Он смотрел сверху вниз и терпеливо объяснял:

— Конечно, нет. И откуда вы это взяли? Все эти волшебники — выдумка, чтобы морочить голову детям всякими глупостями.

И мальчик снова принялся размахивать мечом, а я удалился с детской площадки.

Как-то в детстве я рассказал одной девочке самую волшебную сказку, какую только знал. Она вежливо, со спокойным лицом её выслушала, а потом сказала:

— Молодец. Хорошо рассказал, с выражением...

Наверное, дело вовсе не в достижениях прогресса, которые лишили современных детей веры в волшебство. Просто люди делятся на два лагеря. И, как болельщики разных команд, они никогда друг друга не поймут.

Мне кажется, что ощущение волшебства даётся не всем. А главное — его трудно сохранить.

Искренне ваш,

Анатолий ХАВКИН

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

БЛОХИН Б.М.

доктор медицинских наук, профессор,

БЕЗРУКИХ М.М.

доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии РАО

РЕАН А.А.

член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

КРАВЦОВА Е.Е.

доктор психологических наук, профессор

КЕШИШЯН Е.С.

доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.

доктор медицинских наук, профессор

КУТУЗОВ А.Г.

доктор педагогических наук, профессор

СИМКИН К.М.

СОНЬКИН В.Д.

доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

4

Тема номера

4 Интересно...

7 В ловушке

8 Тихая война

12

Я расту

12 Не спит

16

От года до трёх

16 Почему головой?

17 Раннее развитие

20

Дошколёнок

20 Когда вырастают крылья

22 В чёрной-чёрной комнате

26

На приёме специалиста

26 Дышите глубже

28

Семейная консультация

28 Близнецы

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М»,

Россия, Московская область, Красногорский р-н,

п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км.

Тип. № 17-05-00304

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-62985 от 04.09.2015 г.

Тир. 140 000 экз. Подписано в печать 25.05.2017

РЕДАКЦИЯ:

Главный редактор — Анатолий ХАВКИН,

доктор медицинских наук, профессор

Зам. главного редактора — Анна ГОРОВАЯ

Главный художник — Ярослав СМАГИН

Иллюстратор — Павел ЗАРОСЛОВ

Директор по рекламе — Олег РУДЕНКОВ

Верстка — Альбина ОСОКИНА

Корректор — Татьяна САМАРЦЕВА

Учредитель — Фонд «Фонд Социальной Педиатрии»

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

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель. Распространяется бесплатно.



ИНТЕРЕС НО...

Когда человек, прошедший большую часть жизни, теряет к ней интерес, это печально, но не удивляет. А если ребёнок смотрит на мир устало и равнодушно – пугает, как болезнь. Эпидемия безразличия нарастает.

Итак, ваше чадо целыми днями валяется на диване или «общается» с компьютером. Оно не реагирует на внешний мир и не интересуется ничем, что в нём происходит. Давайте разбираться, и для начала ответим на несколько вопросов.

- Ребёнку действительно ничего не интересно или то, чем ему предлагают заниматься родители?
- Чем интересуемся мы, родители? Есть у нас хобби?
- Привлекаем ли мы активно ребёнка к своим интересам?
- Как выглядит это привлечение: ненавязчивое приглашение разделить что-то приятное или предложение, от которого «трудно отказаться»?

Некоторые причины отсутствия интереса к чему-либо кроются в ответах на эти вопросы.

■ **Делай как я**

Часто семья с устойчивыми взглядами на «правильное-неправильное», «хорошее-плохое», «благодарное-разрушающее» и «как надо» пытается подчинить ребёнка своим интересам и ожиданиям. Такие родители не замечают, что мальчик не интересуется театром, шахматами или каратэ, но неплохо разбирается в компьютерах и демонстрирует задатки будущего программиста. Или вместо привычных мальчишеских занятий малыш любит возиться с кастрюльками и готовить еду из пластилина. Старшие, пусть невольно, несознательно, игнорируют истинные интересы ребёнка, не дают пространства для их развития, и они без поддержки постепенно угасают. А другие не появляются – заставить себя чем-то интересоваться очень трудно. Вот и получается: для родителей – у малыша «нет» своих интересов, а для ребёнка – то, что ему было действительно нужно, никого не интересует и позабыто.

Рис. Павла Зарослова

■ Брось эти глупости

Ситуация осложняется, если увлечения малыша подвергаются насмешкам. Взрослые называют их глупыми и пытаются убедить, что есть вещи и получше, а эти — смешны и нелепы. Так обесцениваются желания. А если запрещать хотеть того, что интересно на самом деле, малыш откажется от желаний вообще. Маленький ребёнок ещё может подстраиваться под требования мамы и папы, а школьник и подросток не увидит смысла в том, чтобы чего-то хотеть: ведь его желания всё равно будут осмеяны. Этот процесс обычно проходит незаметно и постепенно, но последствия его исправить очень сложно. Часто молодому человеку даже бывает сложно вспомнить тот момент, когда он отказался от своих желаний.

■ Как белка в колесе

Бывает, что у нас, у родителей, совсем нет возможности посвящать хотя бы часть времени своим интересам. Жизнь вращается по кругу «дом-работа-ребёнок», и совершенно нет личного пространства. Есть люди, которые даже не знают, что это такое — личное время. Они никогда не выходили за рамки этого круга. Вот малыш и копирует этот образ жизни и совсем не понимает, чего же родители от него хотят. Ведь он живёт точно так же, как и они. А мама и папа мечтают, что уж их любимое чадо «поживёт за них», сделает то, о чём они мечтали.

Другая крайность: родители имеют много интересов или какое-то одно, но глубокое увлечение. И вот они изо всех сил привлекают отпрыска, не уточнив, нужно ли ему это. Они просто убеждены, что ребёнок обязан разделить их восторг. Но отдельная личность имеет отдельные ин-

тересы, которые могут сильно отличаться от родительских.

■ Non stop

Бывает, что родители из самых благих побуждений настолько перегружают малыша различными занятиями, что у него совсем не остаётся времени для себя: просто поиграть, просто почитать, подурачиться, побаловаться. Тогда, чтобы сохранить себя, малыш может и вовсе отказаться от самых замечательных кружков. Такое развитие событий особенно вероятно у детишек 3–5 лет. Стремление познать мир в этом возрасте очень высоко, но и необходимо больше времени для «переработки» информации. Особого внимания требуют подростки: отделиться от родителей, найти себя — и есть основная задача этого возрастного периода.

■ Давление извне

Нередко при самом идеальном отношении родителей ребёнок становится «жертвой» непомерных школьных нагрузок. У него просто физически не остаётся сил на что-

то другое, кроме школы, уроков, кружков и репетиторов. Похожая ситуация складывается, если ребёнок переживает что-то, происходящее в семье — конфликты, семейную трагедию, какое-то большое изменение. Тогда он может на какое-то время погрузиться в себя и не проявлять видимый интерес к обычным делам. Это одна из «масок» депрессии.

Теперь поговорим о том, как сохранить у ребёнка живой интерес к окружающему миру и что делать, если ошибки уже были допущены.

■ Играем и развиваем

Чутко, внимательно и доброжелательно наблюдайте за интересами малыша, лелейте их первые «ростки». Даже если они не совпа-

Психологи утверждают:

Если подавлять желания ребёнка, он может вообще утратить интерес к познанию



дают с семейными традициями и правилами, поддерживайте ребёнка и помогайте развивать их. Детишкам 3–4 лет важно помочь правильно организовывать досуг — им ещё сложно удерживать и правильно распределять внимание. Но это должна быть именно помощь, а не жёсткое навязывание и

Ребёнок будет намного охотнее делиться с родителем, который общается с ним «на равных», без высокомерия, с вниманием общается, а не поучает. И тогда перед взрослым откроется новый и очень интересный мир, в котором даже ему, родителю, найдётся чему научиться.

ния которых будет что-то зависеть в семье, это даст возможность почувствовать свою ответственность, научиться принимать решения. Поначалу у родителей может возникнуть желание помочь, подправить, научить, но очень важно не вмешиваться, поддерживать ребёнка в его успехах и неудачах, не обесценивать их, показать уважение и доверие. Постепенно чувство «Я могу!» приведёт к интересу к жизни, к делам, к самостоятельности, может появиться желание начать осваивать новые горизонты.

В определённом возрасте становится важным общение с друзьями, появление своей личной жизни, секретов. Как правило, это происходит ближе к подростковому и в подростковом возрасте. Стоит уважительно относиться к частной жизни, не запрещать встречаться с друзьями, иметь секреты и личные интересы. Это позволит сохранить контакт с ребёнком и, как ни удивительно, больше знать о его жизни, интересах и увлечениях, а при необходимости — и оказать ему помощь.

Людмила ЗАХИРИНА,
клинический психолог

Самые лучшие развивающие занятия, не заменят игру

контроль. Пусть малыш чувствует свободу в творчестве — так он научится чутко реагировать на свои желания и не будет бояться быть активным. Только не подменяйте игру развивающими занятиями, такими популярными сегодня. Они хороши в меру и никак не заменяют настоящую игру. А творчество рождается именно в игре.

■ Вместе весело

Нет ничего важнее совместных занятий с родителями. Постарайтесь «заразить» малыша своим искренним интересом к чему-то. Но только без принуждения! Если пытаться принудить к занятию, а потом быстро «отойти от дел», считая, что он теперь «и сам справится», малыш быстро потеряет интерес и будет считать себя обманутым.

■ Шаг за шагом

Если всё-таки случилось так, что ребёнок отгородился, уткнулся в компьютер, ни на что не обращает внимания, первое, что стоит сделать, — не переживать. Как бы сложно это ни было. Почувствовав, что вы тяжело переносите то, что происходит с ним, что вам больно, грустно видеть его незаинтересованность, стыдно перед другими людьми, ребёнок замкнётся ещё больше.

Больше включайте его в обычную, бытовую жизнь — принятие решений при покупках, участие в семейных советах, самостоятельная организация своего пространства в комнате и так далее. Если появятся свои, посильные возрасту, обязанности — не формальные, а важные, от выполне-



В ЛОВУШКЕ



Тема номера

ные, психологические, поведенческие — любовь, общение, ощущение безопасности, познавательная деятельность.

Но, к сожалению, есть и другие зависимости — патологические. Сначала речь шла о химической зависимости, связанной с употреблением алкоголя, табака или других психоактивных веществ. Главный её описательный критерий — мощное, скорее даже неукротимое, стремление к употреблению алкоголя, табака или других психоактивных веществ. Итак, расстройство зависимости характеризуется сочетанием физиологических и поведенческих

К сведению:

Термин «зависимость» стал официально использоваться с 1964 г. взамен терминов «пристрастие» и «привыкание»
(Комитет экспертов ВОЗ)

Если ребёнок:

- Очень-очень любит смотреть телевизор, «сидеть в интернете» и играть в компьютерные игры.

- Сильно стремится к этому занятию, тяга к телевизору или компьютеру непреодолима. Всё больше и больше хочет смотреть мультфильмы или играть в компьютерные игры.

- Время общения с ТВ или ПК ему невозможно контролировать.

- Испытывает явный душевный дискомфорт с ухудшением настроения или самочувствия при ограничении контактов с ТВ или компьютером.

- Если с помощью ТВ или ПК легко удается контролировать поведение ребёнка (накормить,

успокоить, выполнить просьбу), влияя на его настроение и самочувствие.

- Постепенно сужает сферы других интересов (общение с родителями и сверстниками, спорт, книги, хобби).

При наличии хотя бы одного из этих признаков родителям стоит хорошенько задуматься: а не страдает ли чадо телевизионной или компьютерной зависимостью?

По большому счёту, каждый человек, ребёнок или взрослый имеет зависимости. И это нормальные взаимосвязи: есть абсолютные, физиологические (химические) зависимости (воздух, вода, еда), есть относитель-

явлений. При нём употребление психоактивного вещества (алкоголя, табака, лекарства, наркотика и других химических соединений) играет главную роль в системе человеческих ценностей, деформируя и вытесняя нормальные формы поведения.

Шесть критериев, с которых мы начали нашу статью, отно-

По науке

Зависимость (подчинённость, связанность, несвободность) — связанность явлений, предопределяющая их существование; подчинение чьей-нибудь воле, обусловленность чьего-нибудь поведения волей кого-нибудь

(Толковые словари Ожегова и Ушакова)

сятся к диагностике синдрома зависимости. И если с химическими зависимостями и нехимическими (азартные игры, трудо-шопоголизм, зависимость от межличностных отношений) всё ясно, то опасность болезненных влечений к телевизору или компьютеру, особенно в детском возрасте (вариант поведенческих зависимостей), сегодня сильно недооценивается.

того отобрали планшет или смартфон, в чудовищном гневе мечется по квартире, круша всё на своём пути, пятиклассник, которому запретили играть в компьютер?

Увы, сегодня и это не фантастика.

■ Лучший друг

Современный термин «патологическое использование телеви-



Зависимость от компьютера и телевизора – опасна

■ Что-то новенькое?

Давайте немного пофантазируем: папа отобрал у своего пятнадцатилетнего сына пачку сигарет, а тот в ответ закатил гневливую истерику; мама лишила подростка карманных денег и категорически запретила ему покупать и пить пиво, в ответ получив изрядную порцию ярости и буйства. Для многих это грустная реальность.

А если в ужасную истерику впадает двухлетний карапуз, когда у него выключают телевизор, пребывает в панике и страшном горе детсадовец, у ко-

тора у детей» характеризует зависимое болезненное влечение так:

- Желание находится у голубого экрана постоянно и значительно, тяга к телевизору непреодолима, время просмотра увеличивается.
- Эту ситуацию сложно или невозможно контролировать.
- Ребёнок испытывает явный душевный дискомфорт, у него портится настроение или даже

самочувствие, когда родители ограничивают или лишают его контактов с ТВ.

- Даже перспектива просмотра телевизора значительно улучшает настроение ребёнка. Только так удаётся контролировать его поведение (накормить, успокоить, выполнить просьбу), повлиять на настроение и самочувствие.

Не читали...

Для чего сегодня берут в руки книгу? Чтобы что-то узнать и отдохнуть. Для решения информационных задач читают справочники, энциклопедии, учебники, а для отдыха – невысокого качества развлекательную литературу. Исследования, проведённые в последние 20 лет, фиксируют снижение количества и ухудшение качества прочитанного, сокращение количества домашних библиотек, падение уровня понимания текстов у детей и подростков.



К сведению:

Телемания до сих пор не считается общепризнанной медицинской и психологической проблемой



Телемания до сих пор не признана медицинской и психологической проблемой. Однако, родители должны быть информированы о том вреде, который наносит эта зависимость. Возможно, что её развитие в детском возрасте, в дальнейшем подготовит почву для формирования более серьёзных зависимостей.

Сергей ЗАЙЦЕВ,
кандидат медицинских наук

Продолжение в следующих номерах журнала

- Вне контакта с телевизором появляются или усиливаются негативные эмоции (плохое настроение, плаксивость и раздражительность, агрессия, скука и апатия, невозможность себя занять). Не правда ли, похоже на абстинентное состояние?

- У ребёнка постепенно сужаются или совсем отсутствуют сферы других интересов (общение с родителями и сверстниками, спорт, книги, хобби).

Развивается социальная дезадаптация (нарушается поведение и познавательная деятельность в детском коллективе и дома, формируется непослушание, ухудшаются коммуникативные способности).

- Развивается социальная дезадаптация (нарушается поведение и познавательная деятельность в детском коллективе и дома, формируется непослушание, ухудшаются коммуникативные способности).



Статистика

Один из последних опросов английских профессионалов показал, что громадное количество молодых людей не представляют собственной жизни без компьютера с интернетом. Другими словами, интерактивное общение для них стало *первичной потребностью*, без которой они ощущают значимый дискомфорт. В ходе опроса участникам задавали различные вопросы. В одном предлагалось выбрать между интернетом и личным автомобилем. Почти 70% опрошенных ответили, что несомненно предпочтут интернет. Настораживает авторов исследования тот факт, что почти половина респондентов признала, что для них интернет намного важнее свиданий с любимым человеком и реального общения с друзьями.





*Когда ребёнок
вырастает,
то неосознанно
переносит деструктивные
установки в свою
собственную семью,
лишая уже своих детей
любви
и поддержки*

ТИХАЯ ВОЙНА

(Продолжение. Начало в №1, 2017 г.)

Наиболее универсальной и тяжёлой реакцией на любое насилие является низкая самооценка, которая способствует сохранению и закреплению психологических нарушений. Личность с низкой самооценкой переживает чувство вины и стыда. При этом характерна постоянная убежденность ребёнка в собственной неполноценности, в том, что он хуже всех. Поэтому ребёнку трудно добиться уважения окружающих, успеха и признания.

В результате психологического насилия у ребёнка формируются

следующие деструктивные установки, представления и мифы:

- Любовь — это обязанность. Ребёнок начинает считать, что обязан любить своих родителей несмотря на боль, которую они ему причиняют.
- Родители заслуживают уважения по определению — только потому, что они родители.
- Дети не заслуживают уважения просто потому, что они дети.
- Стыдно хорошо относиться к себе и высоко ценить себя.
- Нужно пренебрегать своими желаниями и потребностями

ради заботы о других. Только так можно заслужить любовь.

- Проявления любви и нежности вредны и нежелательны.
- Удовлетворять детские желания неправильно; лучшая подготовка к жизни — суровость, грубость и холодность.
- Лучше притворяться благодарным, чем открыто выражать свою неблагодарность.
- То, как ты себя ведёшь, важнее того, что ты на самом деле представляешь собой.
- Родители не переживут, если их обидят.

- Родители не могут говорить глупости или быть виноватыми.

- Родители всегда правы, они не могут ошибаться.

Когда ребёнок вырастает, то неосознанно переносит эти установки в свою собственную семью, лишая уже своих детей столь необходимой любви и поддержки. Он играет на струнах их чувств и любой ценой

оберегает свой родительский авторитет. Нужно ли удивляться тому, что эмоциональное и психологическое насилие стало таким распространённым

явлением в нашем обществе, а перечисленные «мифы» нередко являются неписанными нормами социальной жизни?

Личность с низкой самооценкой постоянно переживает чувство вины и стыда

СТРАТЕГИИ НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ

Как быть, если вы обнаружили в своём общении с ребёнком элементы психологического и эмоционального насилия? Прежде всего — не впадайте в панику и не обвиняйте себя. Лучше сосредоточьтесь на том, какими путями можно выйти из создавшейся ситуации. Вот несколько рекомендаций родителям:

- Уважайте своего ребёнка, каким бы плохим и никчемным он вам ни казался. Ищите в нём даже незначительные положительные черты, признайте их и похвалите ребёнка за это.

- Перестаньте обвинять ребёнка во всех ваших бедах и неудачах. Просто нелепо считать, что один маленький человечек является причиной вашей неудавшейся жизни.

- Займитесь решением ваших собственных проблем. Как правило, в таких случаях необходима проработка негативных эмоциональных переживаний, корни которых лежат в раннем детстве. Наилучший способ — обратиться за психологической помощью к специалисту.

- Будьте терпимы к себе, уделяйте внимание своим потребностям. Одна из очень важных потребностей, которую обычно нелегко удовлетворить, — это потребность в уединении. Будучи наедине с собой, человеку легче проанализировать причины своего поведения, успокоиться и восстановить душевное равновесие.

- Старайтесь получать удовольствие от жизни. Достаточно отдохните, читайте художественную и духовную литературу, любуйтесь природой, ходите в театр, кино, на концерты.

- Делайте то, что вам нравится, а не только то, что, как вам кажется, вы должны делать.

- Повышайте свою самооценку. Достигнув даже небольшого результата в какой-либо жизненной сфере, похвалите себя за это. Вы станете больше уважать себя, а значит, и других людей, в том числе и своего ребёнка.

- Уступайте ребёнку, если он чего-то категорически не приемлет. Правила и нормы питания,

режим дня не должны быть слишком догматичными. Доверие ребёнка гораздо важнее победы, которую вы пытаетесь над ним одержать, заставляя беспрекословно подчиняться вам.

- Прислушивайтесь к желаниям ребёнка. Предлагая сделать что-либо, спросите, хочет ли он этого. Если нет желания поступать так, как хочется вам, — это ещё не значит, что он вас не любит. Постарайтесь выяснить желания и склонности ребёнка и помогайте ему в их реализации.

- Если вам в жизни что-то не удалось, это ещё не значит, что ребёнок должен компенсировать вашу неудачу. Например, если у вас не получилось стать музыкантом или художником, не отдавайте ребёнка в школу искусств, чтобы он достиг того, что не смогли осуществить вы. Возможно, таланты вашего ребёнка лежат совсем в иной области.

- Не заставляйте учиться из-под палки. Не требуйте отличных оценок. Желание быть усидчивым, внимательным и серьёзным должно возникнуть само и мотивироваться интересом, а не страхом наказания.

Разумеется, отсутствие насилия в обращении ещё не означает, что дети должны воспитываться без всяких ограничений. Но любое взаимодействие необходимо основывать прежде всего на уважении личности, терпимости к детским чувствам, внимании к истинным потребностям. Только тогда возможно вырастить психологически здоровым, творческим и достойным уважения человеком.

Элеонора ГИНЗБУРГ,
психолог

НЕ СПИТ

(Продолжение. Начало в №1, 2017 г.)



*В особенности дети хороши
в состоянии крепкого сна...*

Согласно большинству научных исследований, чуть более трети детей в первые 3–4 месяца жизни имеют прерывистый ночной сон с частыми пробуждениями. Примерно у 20% и менее этих детей такие особенности ночного сна сохраняются до 6 месяцев, и только у каждого десятого ребёнка эти нарушения выявляются в 12 месяцев и позже.

Понятно, что критерии расстройств сна различны и зависят от многих факторов. Но если регистрировать нарушения сна только на основании жалоб родителей, эти цифры немедленно возрастут в несколько раз! Таково субъективное восприятие окружающими взрослыми имеющихся у ребёнка изменений сна.

■ А вот это вполне нормально!

Нередко родителей тревожат вздрагивания ребёнка во сне. При засыпании и во время актив-

ного поверхностного сна такие однократные, иногда массивные мышечные сокращения, приводящие к вздрагиванию ручек или всего тела, представляют собой естественное явление и не свидетельствуют о какой-либо нервной патологии. У маленьких детей система торможения ещё очень незрелая, и у них во сне такие вздрагивания могут проявляться в особенности интенсивно. С возрастом частота и сила вздрагиваний постепенно уменьшается и они исчезают.

Ночные пробуждения ребёнка с последующим плачем в первые

месяцы жизни считаются нормой, и родителям не стоит волноваться.

И наконец, самой частой причиной родительского волнения в ночное время является плач малыша во сне. Учёные давно доказали, что такие периодические хныканья ребёнка, который при этом не просыпается, являются таким же естественным процессом, как и ночные пробуждения и вздрагивания.

■ «Рука на пульсе»

Причин для такого сонного плача может быть несколько. Возможно, ребёнок в течение всего бодрствования получает такое огромное количество новой, эмоционально значимой информации, что ей приходится интенсивно «перевариваться» во время фазы активного сна со сновидениями и «выталкиваться наружу» в виде ночных плачей и пробуждений.

Вероятно, с помощью таких капризов и хныканья малыша удастся контролировать присутствие мамы, определять степень её возможного удаления и вероятность нового общения и ласки. Если мама не «летит» на помощь, то это может заставить ребёнка протоснуться и заплакать «как следует».

■ Всему своё время

Постепенно малыш учится автономно успокаиваться и засыпать, что в дальнейшем избавляет семью от поведенческих нарушений сна. Бежать ли ночью стрелглав на помощь при малейшем звуке ребёнка или стиснув зубы, отбиваясь от бабушки и папы, бесконечно долго ждать, пока ребёнок устанет от ночной истерики, провалится сразу в глубокий сон? Прямо противоположных советов и рекомендаций великое множество. Решать только родителям.

*Сергей ЗАЙЦЕВ,
кандидат медицинских наук*



Вкусно и полезно

Вашему малышу исполнился годик. За праздничным столом собралась вся семья. Чего только нет на столе: и икра, и балычок, и язычок, и домашние солёные огурчики. Конечно, малыш очень подрос. Но это не означает, что его можно кормить с общего стола.

Ребёнок нуждается в особом питании.

Год — лишь условный рубеж в развитии. А педиатры отдают на ранний этап целых три года из-за различных темпов созревания: кто-то стал раньше ходить, кто-то говорить, кто-то лучше ест. И только к концу третьего года можно судить о нормальном развитии или его отклонениях.

То же можно сказать и о питании. Кормить ребёнка этого возраста грудью уже нецелесообразно. Ведь в большинстве случаев, начиная с шести месяцев, грудное молоко не обеспечивает в полной мере все потребности малыша. Собственно, это основная причина введения прикорма в этот период.

В меню годовалого ребёнка необходимо включать мясо, рыбу, овощи, фрукты, хлеб. Всё подаётся в варёном и измельчённом виде.

Годовалым детям нельзя давать жареное мясо, сосиски, ост-

рые приправы, натуральный кофе и какао, икру. Питание с «общего стола» может привести к развитию болезней органов пищеварения и дефициту целого ряда важных веществ.

В рационе питания ребёнка старше одного года значительную долю должны занимать молочные продукты: для нормального роста и развития ему ежедневно необходимо выпивать 400–500 мл молока. Коровье молоко не подходит для детей до 3 лет, так как содержит слишком много белка, солей, мало витаминов и других важных питательных веществ. При его использовании возникает риск избыточного потребления белка и жира, что является причиной развития ожирения, диабета, повышения артериального давления. В коровьем молоке содержится недостаточно жирных кислот, дефицит железа увеличивает риск возник-

новения анемии, йода — нарушает функционирование щитовидной железы и мозга, а дефицит цинка может привести к нарушению роста и развития.

Специалисты компании FrieslandCampina разработали молочные напитки Friso Gold 3 и Friso Gold 4 для детей от 1 до 3 лет и старше 3 лет, которые рекомендуются вводить в рацион вместо коровьего молока. Эти продукты адаптированы к потребностям детей разных возрастов. Они отвечают всем требованиям по качеству и безопасности, помогают избежать дефицитных состояний и обеспечивают поступление витаминов, минеральных веществ, антиоксидантов, а также полиненасыщенных жирных кислот. Важно, что специальные молочные продукты Friso Gold 3 и Friso Gold 4 содержат компоненты, которые способствуют гармоничному физическому и интеллектуальному развитию. А благодаря содержанию бифидобактерий ВВ₁₂ и лактобактерий происходит поддержание нормальной микрофлоры кишечника, профилактика запоров, развитие иммунитета и защита от инфекционных заболеваний.

Важно помнить, что ежедневное употребление полезных молочных продуктов Friso Gold 3 и Friso Gold 4 с бифидо- и лактобактериями, витаминами и минералами поможет вырастить ребёнка здоровым и активным.



На правах рекламы

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Традиция использования кисломолочных продуктов имеет многовековую историю. Благодаря сквашиванию молока различными видами молочнокислых бактерий или кефирным грибом оно приобретает новые и очень полезные свойства.

В кисломолочных продуктах многие из питательных веществ молока становятся ещё полезнее: лучше усваивается белок и минеральные вещества, а из углевода лактозы образуются вещества, способствующие повышению диетических свойств этих продуктов. Молочная кислота, которая образуется благодаря лактобактериям, защищает нас от болезнетворных микробов. Кисловатый вкус возбуждает аппетит, утоляет жажду, повышает выделение желудочного сока.

Учёными-диетологами и педиатрами доказано, что цельное молоко в чистом виде лучше не

давать детям до 1 года. Поэтому для обеспечения полноценного рациона питания разработаны специальные кисломолочные детские продукты: творожки, йогурты, биолакт и детские молочные коктейли.

Детские кисломолочные продукты более предпочтительны в питании детей первого года жизни, старше 6–8 месяцев. В процессе их производства молоко подвергается воздействию молочнокислых организмов (лактобактерий, термофильных стрептококков и так далее). А в некоторые детские кисломолочные продукты добавлены ещё и пре- и пробиотики.

Например, биотворог и детские йогурты «ФрутоНяня» содержат бифидобактерии ВВ₁₂, а йогурты ещё и инулин. Также в состав входят натуральные фруктовые пюре: яблоко-банан;

клубника-банан; малина; груша; персик; малина. Для детей старше 8 месяцев эти продукты подходят в качестве альтернативы детскому кефиру.

При производстве детского творожка используется технология ультрафильтрации, которая позволяет сохранить ценные белки, а консистенция продукта становится мягкой и однородной. Творожки обогащены пробиотиками — бифидобактериями ВВ₁₂. А привередливым малышам предложено несколько вкусов: классический, с грушей, с малиной, с яблоком, с черникой, с яблоком и бананом; для детей старше 6 месяцев.

Кисломолочный Биолакт «ФрутоНяня» — вкусный и полезный напиток на полдник или ужин, изготовлен из отборного свежего молока и содержит молочнокислые ацидофильные палочки (штамм LA5). Он изготовлен из свежего, отборного молока с использованием термофильного стрептококка, а в состав входят натуральные пюре из фруктов и злаков. Для детишек старше 8 месяцев предлагаются четыре вкуса: сладкий, с яблоком, с ягодами, с черносливом и злаками; подходит в качестве альтернативы детскому кефиру.

Молочные коктейли — это полезное лакомство. «ФрутоНяня» специально для малышей в возрасте от 12 месяцев производит молочные коктейли с натуральными какао, ванилью, малиной и бананом.

Дорогие родители, постарайтесь, чтобы питание вашего любимого крохи было не только вкусным, но и полезным.

На правах рекламы





НОВИНКА



Узнайте
больше на
школамам.рф

Биолакт

это новый кисломолочный продукт в ассортименте «ФрутоНяня» для детей старше 8 месяцев.

- ✓ Ацидофильная палочка (*Lactobacillus acidophilus*) способствует нормализации микрофлоры кишечника, улучшает пищеварение и положительно влияет на иммунитет.
- ✓ Кальций необходим для правильного формирования костной ткани.
- ✓ Полноценный животный белок – содержит незаменимые аминокислоты, которые важны для гармоничного роста и развития малыша.



Лучшим питанием для ребенка первого года жизни является грудное молоко. Необходима консультация специалиста. Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке. Реклама.

Почему головой?

Наиболее опасные и коварные травмы головы происходят на первом-втором году жизни. Даже «опытные» взрослые довольно смутно ориентируются в двигательных способностях младенца, а чаще всего вообще не представляют, на что способен их вроде бы нерасторопный отпрыск.

Для сотрясения головного мозга малыша любого возраста достаточно иметь сочетание 2 факторов — отсутствие родительского контроля в течение доли секунды и любая разность высот расположения головы и твёрдого предмета:

- Прямо с рождения — диван, родительская кровать, пеленальный стол. Всё происходит ментально: мама едва отводит взгляд, грациозный поворот, лёгкий толчок ножкой, и младенец в мгновение ока планирует головой вниз...

- Второе полугодие — коляска, детская кроватка или стульчик. Мама отвлекается на полсекунды, дитя пытается встать, поворот туловища, толчок ногами, центр тяжести смещается, ребёнок перегибается через край опоры, и... падение.

- После года — малыш стоит, идёт, залезает на лестницу, стул, стол, подоконник, шкаф, люстру, теряет равновесие... падение с высоты своего роста или возвышения, удар головой, далее по накатанной схеме...

Почему же при падении у детей так часто страдает бедная голова? Всё-таки было бы гораздо «выгодней» для здоровья при падении ударяться исключительно другими частями тела, например ногой, рукой или попой. Но голова просто так лидерства в травмах никому не уступает. Отчего же?

Всё довольно просто, работают элементарные законы физики. Голова ребёнка относительно велика и тяжела, да ещё при этом обычно находится в самой верхней точке очень неустойчивой системы (примерно как пирамида, установленная широким основанием вверх). Достаточно лёгкого толчка, сдвига, изменения положения тела (а координация малыша ещё весьма незрелая), и всё, равновесие теряется, и голова первая стремится на встречу с твёрдым препятствием.

Мало того, что голова малыша очень любит встречаться с различными твёрдыми препятствиями, так она ещё и кардинальным образом отличается от головы взрослого по своему строению. Кости черепа у ребёнка сравнительно мягкие, эластичные и податливые, подвижные относительно друг друга; мозг незрелый и более гидрофильный (богатый содержанием воды), в нём большое количество «временно немых» зон и участков и так далее.

Это обуславливает некоторые принципиальные отличия детской черепно-мозговой травмы.

Кажется на первый взгляд, это довольно полезные особенности детской головы; теоретически, более эластичные и подвижные кости черепа и мозг, богатый содержанием воды, относительно большие над- и внутримозговые пространства должны более надёжно защищать детский мозг от последствий механической травмы. На самом деле такая компенсация работает только в случаях самых лёгких травм. На практике при серьёзном ударе эти особенности могут не только изрядно усиливать, но и значительно маскировать патологические процессы, протекающие в травмированном головном мозге ребёнка.

Итак, что же происходит при ударе головы?

Сергей ЗАЙЦЕВ,

кандидат медицинских наук

Продолжение в следующем номере.





РАННЕЕ РАЗВИТИЕ

Мозг человека устроен сложно и способен на многое, но что именно требуется для того, чтобы ребёнок максимально проявил свой потенциал?

Идея состоит не в том, чтобы учить малыша, которому не исполнилось ещё и трёх лет, решать сложные математические задачи. Задача в его возрасте другая — развитие восприятия, движения, игры.

Первое, что необходимо для успешного раннего развития ребёнка — это безопасная развивающая среда. Вместо того, чтобы держать ребёнка в условиях ограниченного пространства кроватки, манежа или его детской комнаты, постарайтесь максимально предусмотреть безопасность всего дома. Закройте острые углы специальными скруглёнными накладками. Поставьте заглушки на розетки и не держите внизу опасные вещества и мелкие предметы. Пусть ребёнок ходит по дому босиком или в носочках. На стопе есть много сенсорных окончаний. Активность стопы

также станет хорошей профилактикой плоскостопия, а босые ножки послужат закаливанию.

Второе — это эмоционально насыщенное доброжелательное общение с ребёнком. Не занимайте позицию стороннего наблюдателя, даже если ребёнок сам мало проявляет инициативу в общении со взрослыми. Комментируйте его действия. Разговаривайте с ним, задавая вопросы и отвечая на них, если сам ребёнок сделать этого пока не может. Вначале он начнёт понимать вашу речь, потом сможет что-то повторить, а потом скажет свои первые фразы.

Третье, используйте опыт пестования и игр с малышами, накопленный национальной традиционной культурой. Традиционные «пестушки» и «потешки» прошли длительный естественный отбор. Порой мы можем только

предполагать, почему эти простые песенки и движения так нравятся детям, почему они так благотворно влияют на их развитие. Их ритм повторности, мелодичные тексты и движения, сопровождаемые растяжками, поворотами, массажными действиями помогают развитию сенсомоторной сферы ребёнка, отвечают первостепенным потребностям его развития.

Четвертое, приучайте малыша активно пользоваться своими органами чувств, слушать, щупать, смотреть, нюхать и пробовать на вкус. Все системы анализаторов охватывают изначально лишь малую долю пространства. Чтобы зона опознаваемых сигналов стала шире, необходимо насыщать её, наполнять значимыми сигналами. Для развития, например, осязания заведите мешочки, в которые можно прятать игрушки и разные небольшие предметы. Учите малыша ощупывать предмет.

Пятое, помните, что во время просмотра телевизора, игр на компьютере и общения по телефону вы не с ребёнком, а он — не с вами. Организуйте ваше время и пространство удобно для вас и ребёнка. Телефоны и планшеты не дадут вашему малышу живого человеческого общения, они не могут адекватно реагировать на его эмоции, чувства и настроение, а именно благодаря этому развивается самая главная сфера психики малыша, его эмоционально-волевая сфера.

И самое главное, получайте удовольствие от общения с вашим маленьким сокровищем, удивляйтесь и радуйтесь его достижениям, его маленьким шагам в большую жизнь!

Мария МАКСИМОВА,
учитель-дефектолог,
кандидат педагогических наук,
ГППЦ ДОгМ ТО Отрадное

НЕ «РАССТРАИВАЙТЕ» СТУЛ

Кишечник ребёнка — очень «нежный» орган, и его деятельность может нарушаться от самых различных причин: непривычной пищи, изменения привычного рациона питания при переездах. «Диарея путешественников» — состояние, способное испортить долгожданный отпуск.

«Диарея путешественников» связана со сменой привычной бытовой обстановки — питания, климата, стрессами. Она развивается в течение первой недели поездки и может существенно нарушить планы.

Несмотря на то, что при поносе из организма выводятся вредные вещества, вместе с водянистым стулом теряются жидкость, витамины и электролиты, необходимые для нормальной жизни. Вот почему так важно предпринять меры как можно раньше. Как правило, необходимо будет включить восполнение потери жидкости и солей.

Также при диарее страдает и микрофлора кишечника, а её дисбаланс может сохраняться даже после прекращения диареи. Поэтому для поддержания и восстановления микрофлоры кишечника применяют пробиотики, содержащие полезные бактерии.

Пробиотик Линекс для детей® содержит хорошо изученную бифидобактерию ВВ-12.¹ Важно, что бифидобактерии ВВ-12 входят в число полезных бактерий с официальным статусом GRAS* (англ. *Generally Recognized As*

Safe), то есть обладают высокой безопасностью.¹

Бифидобактерии ВВ-12 поддерживают микрофлору кишечника во время диареи, вызванной инфекциями желудочно-кишечного тракта (включая ротавирусную инфекцию).

В организм малыша должны попадать только проверенные бактерии. Именно поэтому бактерии ВВ-12 в составе препарата имеют «паспорт».**

В каждом саше Линекс для детей® содержится 1,5 миллиарда лиофилизированных, специально высушенных, бифидобактерий. Лиофилизация — это процесс, направленный на экстракцию воды из живых клеток, находящихся в замороженном состоянии. Основная задача лио-

филизации — сохранение микроструктуры и жизнеспособности полезных бактерий в течение длительного времени. Лиофилизированные бактерии, попадая в кишечник, набирают воду и оживают. Такие бактерии не требуют хранения в холодильнике, поэтому Линекс для детей® удобно брать с собой в поездку.

Помимо Линекс для детей® (саше) есть удобная для совсем маленьких детишек форма Линекс для детей® капли. Их можно добавлять в молоко, молочные или другие негорячие напитки. Маленький объём — всего 6 капель в день — делает приём полезных бактерий особенно удобным для новорождённых и детей в возрасте до 2 лет.***

Для поддержки микрофлоры ребёнка во время отпуска не забудьте про Линекс для детей®!

* Общепризнан безопасным
 ** Бактерии определены по классу, виду и имеют альфанумерологическое название, изучен их фено- и генотип.
 *** Рекомендованный возраст с учетом удобства формы
 1. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А. Микробиоценоз кишечника у детей; современные представления. *Consilium medicum Педиатрия* 2013, №2, с.74-79

На правах рекламы



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

www.linxex.ru

SANDOZ A Novartis Division

RU 1705647934

RU 1705647934

ВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Когда ВЫРАСТАЮТ КРЫЛЬЯ

Для начала давайте задумаемся: а зачем нам нужно воображение? В возрасте от 4 до 8–10 лет оно помогает справиться с всевозможными ситуациями этого мира. Ведь детская игра — это, прежде всего, символическое отражение того, что происходит в реальности. Возможность пережить иногда довольно сложные ситуации. Наверное, замечали: ребёнок, приходя из детского сада, часто бежит в свою комнату и там начинает разыгрывать какие-либо сражения. И в этой игре скидывает напряжение: это не мальчишки, а враги и куча динозавров (собственные негативные эмоции), и он разрывает их на части. Если взрослый понаблюдает за этой игрой, то увидит, как потом появится положительный персонаж, усмиряющий динозавров. Ведь хорошим быть всё-таки приятнее, чем плохим! Повзрослев, люди с развитым воображением намного быстрее находят выход из сложных обстоятельств, так же люди с развитым

воображением могут найти нестандартное решение, взглянуть на ситуацию с другой точки зрения. Именно воображение играет ведущую роль в важных психических процессах: моделирование, планирование, творчество, память. Современные учёные бьют тревогу: чем моложе поколение, тем реже встречаются люди с развитым воображением и навыками нестандартного мышления. Всё больше тех, кто может действовать только в рамках шаблона и испытывает большие трудности в выработке другой стратегии поведения, если ситуация меняется.

Что же происходит? Возраст, когда воображение развивается активнее всего, от 5 до 6,5 лет. В эти полтора года очень важно играть, выдумывать разные сюжеты и истории, рисовать рисунки из страны фантазии. А в этой стране у кошки может быть 10 ног и пропеллер. Но именно в этом возрасте многие родители,

считая игру бесполезным баловством, пытаются занять ребёнка полезными занятиями для подготовки к школе. А любые полёты фантазии считают неправильными, так как к школе нужно знать множество реальных, а не воображаемых фактов.

Пример из практики. Девочку привели к психологу с запросом на сложности в высказывании своего мнения, повышенной стеснительностью. В 6 лет у неё была очень слабо сформирована ролевая игра. Сюжеты не разворачивались. Ограничивались простыми действиями: принцессы одеваются, кони скачут... При совместной встрече с мамой девочка начала в небольшой замок расставлять принцесс, на что тут же получила комментарий от родителя: «Ну как же они у тебя такие большие будут спать в таком маленьком замке». После чего она тут же свернула игру и предложила маме посчитать этих принцесс. Мама искренне не

проводила связи между сложностью её ребёнка в спонтанном проявлении себя и сложностями с ролевой игрой.

Что же делать, если вы узнали себя в вышеприведённом примере? Прежде всего, принять тот факт, что именно в игре в этом возрасте происходит основное развитие ребёнка. Не надо путать занятия для подготовки к школе и занятия, направленные на развитие фантазии и воображения. В игре небо может быть зелёное и десять тысяч принцесс жить в одном маленьком замке. А для школы изучаются факты, и небо, конечно же, голубое.

Ещё один важный факт нашей реальности — большое количество готовых игрушек. Ведь раньше простая палка могла стать и конём, и мечом, и волшебным посохом, и поездом, и мостом... А сейчас многие дети даже не очень понимают слово «понарошку», как будто. Такие диалоги очень часто происходят при общении с современными детьми:

— А как же я буду варить суп, если нету кастрюли?

— Ну представь, что вот этот маленький кубик как будто кастрюля.

— Как это?

Что можно корректировать в этом случае: подсовывать детям

Что делать? Следить за тем, чтобы после просмотра ребёнок играл в сюжет мультфильма или игры. Если играет и вносит свои изменения в происходящее — то собственное воображение включается.

Люди с развитым воображением быстрее находят выход из сложных ситуаций

всякие объекты окружающего мира и поддерживать их в стремлении что-то во что-то превратить. Например, картонная коробка и пара тряпок может превратиться и в парусник, и в уютный дом, и в космический корабль, и в ковёр-самолёт.

И отдельный удар по развитию воображения наносят большое количество просмотров мультфильмов и игр. Ведь всё это готовые продукты чужого воображения создателей этих продуктов. И видимо, большинство этих сценаристов, режиссёров и мультипликаторов с 5 до 6,5 лет активно играли и развивали это важное качество. Но дети, смотря мультфильм, не развивают своё собственное воображение.

Если просто просмотрел и всё — значит слишком много времени занял просмотр и пошло пассивное восприятие. Тогда лучше разбить большой мультфильм на куски с перерывами. Также важно читать книги вслух. Ставить аудиокниги. Ведь прослушанный текст включает собственное воображение очень быстро. Потом можно дать задание нарисовать какого-нибудь персонажа книги или какое-нибудь событие из прослушенного текста.

Надеюсь, что благодаря нашим общим усилиям, воображение станет важной базой в развитии наших детей и надёжным трамплином в их успешность в будущем.

Светлана СМЕРНОВА,
педагог-психолог



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

Июнь 2017

Малая сцена

1 (12-30)

3 (11-00)

4 (11-00)

7 (11-00)

9 (19-00)

10 (12-30)

12 (18-00)

14 (11-00, 16-00)

«Сказка о рыбаке и рыбке» А.С. Пушкин **ПРЕМЬЕРА** _____ 6+

«Всё кувырком» Д. Биссет _____ 0+

«По щучьему веленью» Е. Тараховская _____ 0+

«Хитрый ёжик» Н. Гернет, Е. Сперанский _____ 0+

«Ленинградка» А. Шишов, Б. Константинов, Д. Шадрин _____ 12+

«Кот в сапогах» Ш. Перро _____ 6+

«Старый сеньор и...» _____ 12+

«По щучьему веленью» Е. Тараховская _____ 0+

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

В ЧЁРНОЙ-ЧЁРНОЙ КОМНАТЕ...

Как малыши любят рассказывать и смотреть по телевизору «жуткие истории»! Раньше были популярны сказки о злых колдуньях, а потом в детской фольклор ворвались вампиры и оборотни...

А многие взрослые любят смотреть и читать криминальную хронику. По той же причине, по которой дети обожают страшные истории про гроб на колёсиках или чёрные шторы. Это попытка избавиться от базовых страхов. А когда человек уже не верит в Кощея Бессмертного и Лешего, ему нужны другие «страшилки».

Разумеется, у конкретного человека своя мера этого «лекарства», что связано с уровнем базового страха и с разными способами его преодоления. Мы, в самом деле, много боимся. Смерти, одиночества, болезней, безработицы. Иррационального. Незвестности. И этот страх требует выхода.

Ребёнок борется с помощью фантастических историй, энергия страха разряжает сама себя. У взрослого человека ситуация похожая, только он, конечно, боится чего-то совершенно другого. Однако эта энергия тоже требует эвакуации. И «большие» дядя и тётки «играют» не в «чёрные шторы», а пугают сами себя (чтобы изжить страхи) пресловутой криминальной хроникой или различными слухами и сплетнями, которыми они с удовольствием обмениваются. Из той же «оперы» склонность к экстремальным развлечениям, джампингу и прогулкам по стреле башенного крана. Это — игра со своим страхом.

Чешский писатель Карел Чапек считал, что люди интере-

суются преступлениями потому, что их «способен совершить любой и каждый». Любителя криминальной хроники, утверждал Чапек, волнует головокружительная, зловещая перспектива: в принципе, он может совершить то же самое! Кроме того, на преступника охотятся, как на тигра или медведя. А ведь древнейшие человеческие инстинкты — охотничьи. Същик, по Чапеку, это прачеловек, охотник и следопыт. Риск для него — спортивное и геройское наслаждение.

Психика маленького человека решает те же проблемы. Если ребёнок хочет смотреть «страшилки», но после этого плохо спит и проявляет нервозность, нужно мягко

ограничить просмотр «ужастиков», не запрещая это в категорической форме (запретный плод сладок). Поговорите с малышом, выясните, чего конкретно он боится. Иногда ночные кошмары могут быть одним из симптомов сбоев в работе щитовидной железы. А возможно, ребёнка пугает воспитательница детского сада. В сновидениях подсознание маскирует её под «чудище», Бабу Ягу. Неприятно, но факт: иногда малыш может бояться даже своих слишком суровых родителей, их подсознание превращает в снах в неких фантастических монстров. Однако, в принципе, тяга детей к «произведениям искусства» такого рода нормальна и в умеренных дозах вполне приемлема.

Наталья ВЕСЕЛЕНКО,
кандидат психологических наук



АндерСон: и погулял, и пообедал

Встречайте летние веранды в главном семейном кафе Москвы

Сеть семейных кафе АндерСон открывает сразу 15 летних веранд



Наловим сачками радости и помячим на бегу.

Участие бесплатное. 4+

14.06 *ср* АндерСон в Королёве

15.06 *чт* 18.00 АндерСон
в Зеленограде

16.06 *пт* 18.00 АндерСон
в Московском

20.06 *вт* 18.00 АндерСон
на Тульской

21.06 *ср* 18.00 АндерСон
на Кусковской

23.06 *пт* 18.00 АндерСон
на Ярцевской

27.06 *вт* 19.00 АндерСон
на Обручева

28.06 *ср* 18.00 АндерСон
в Медведково

■ **Мастер-класс «Фото-рамки-эксклюзив».**

Проект «Альфа Кидс»: дети преподают детям.

Ведущая — Анастасия Марченко, 16 лет

Готовь сани летом, а рамку для фотографий — заранее.

Участие бесплатное. 6+

15.06 *чт* 18.00 АндерСон
на Гиляровского

*Полная афиша
<http://cafe-anderson.ru>*

АндерСон®

семейные кафе & кондитерские

■ **Бизнес-завтрак для мам. «Партнёрство в жизни, работе и семье»**

Спикер — Юлия Ставрова-Скрипник, многодетная мама двоих кровных и пятерых приёмных детей, основатель сети детских Монтессори-центров и начальной школы «Солнечный Город».

Участие — 700 рублей. 18+

15.06 *чт* 11.00 АндерСон
на Соколе

Альпийское шале в Таганском парке, жёлтый заповрожец на «Соколе», квестовый лабиринт на Красносельской — АндерСон умеет удивить!

На ВДНХ в распоряжении гостей дачные гамаки и чугунные ванны.

А чтобы переместиться на большую веранду с игровой площадкой и зелёным садиком, можно отправиться на Гиляровского.

Собирайтесь большой компанией, дышите свежим воздухом и делайте умопомрачительные фотографии.

Также весь июнь вас ждут интересные мероприятия в сети ресторанов АндерСон:

■ **Праздничная программа «Миу-миу-миу!»**

Весёлая катавасия с Коржиком, Карамелькой и Компотом, героями мультфильма «Три кота». Узнаем, появляются ли полоски от шалости, сколько нужно воздушных шаров, чтобы взлететь.



На правах рекламы

■ **Семинар «Методика раннего развития Марии Монтессори. Мифы и реальность»**

Участие бесплатное. 20+

27.06 *вт* 11.00 АндерСон
на Ярцевской

Помогают мишки дочке и сынишке!



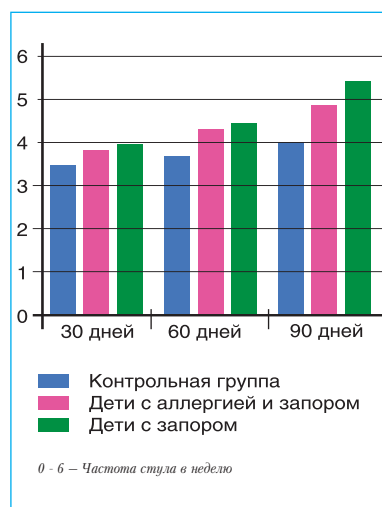
На правах рекламы

Какая связь между такой серьёзной проблемой, как запоры, и витаминами? Оказывается, приём витаминных комплексов также рекомендован при лечении запоров у детей, ведь в этот период их организм особенно нуждается в дополнительной поддержке. Более того, существует витаминный комплекс специально на основе натурального пектина, который содержится в овощах и фруктах, рекомендован во многих гастродиетах и незаменим для правильного пищеварения. А что же ещё может повлиять на работу кишечника?

Возможно, для некоторых это прозвучит несколько странно, но правильная работа кишечника тесно связана с состоянием нервной системы ребёнка. «Правильную» диету назначить мало: нужно позаботиться о том, чтобы малыш, особенно школьник, не пере-

утомлялся, не подвергался сильным эмоциональным и нервным перегрузкам. Не секрет, что современный образовательный процесс предъявляет нашим детям повышенные требования, стремление соответствовать которым может приводить к ухудшению здоровья.

Динамика частоты стула в неделю на фоне приёма комплексной терапии, включающей витаминно-минеральный комплекс



Примечание. Пациенты контрольной группы не получали витаминно-минеральный комплекс с пектином

Группа российских ученых НИИ педиатрии под руководством доктора медицинских наук, профессора Анатолия Хавкина провела наблюдательное исследование с участием 90 детей, страдающих функциональными запорами. В комплексную терапию группы из 60 детей был включён витаминно-минеральный комплекс с витаминами А, С, Е, D₃, B₆, B₁₂, биотином, пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой, цинком, йодом, инозитолом и холином. В результате после приёма препарата в течение 90 дней у 48 пациентов моторика кишечника нормализовалась, а у 12 – значительно улучшилась.

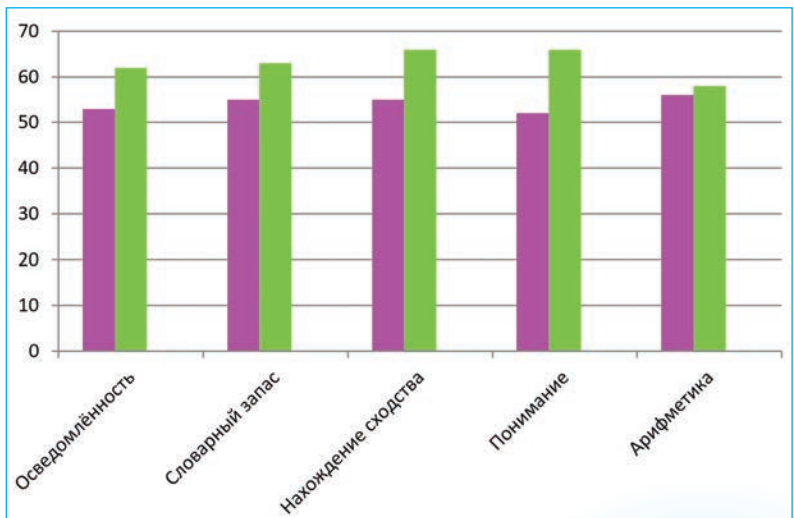
К сожалению, нередко запоры сочетаются с аллергией. У детей нарушается «эвакуация» вредных веществ из организма. Задерживаясь в толстой кишке, каловые массы начинают бродить, выделяются токсины, отравляющие организм, приводящие в результате к аллергии. Кроме того, кишечные бактерии, которые вызывают брожение, могут нанести вред слизистой оболочке. А ведь её функция — защищать организм.

При выборе витаминно-минерального комплекса для ребёнка-аллергика очень важно выбрать препарат, который не вызовет дополнительную пищевую аллергию. При приёме 30 пациентами с аллергией в сочетании с запором препарата Витрум® Кидс Гамми с пектином ни у одного ребёнка из основной группы не было отмечено побочных реакций.

Удивительно, как всё взаимосвязано в нашем организме. Мы уже говорили, что эмоциональное состояние влияет на работу кишечника и наоборот. В то же время качество питания, его витаминный состав оказывают воздействие на развитие нервной системы, качество работы мозга. Мало кто знает, что в науке о питании — нутрициологии даже есть специальный раздел — нейродиетология, которая занимается именно влиянием компонентов пищи на мозг и нервную систему в целом.

Исследования, проведённые в НИИ педиатрии показали: на работоспособность и успеваемость (когнитивные функции) детей оказывает положительное влияние дополнительный приём витаминов. На фоне приёма витаминов улучшается способность к решению логических задач, нахождению нестандартных решений, запоминание и узнавание.

Оценка динамики когнитивных функций детей на фоне приёма комплексной терапии, включающей витаминно-минеральный комплекс



0 – 70 Оценка динамики когнитивных функций



Итак, подведём итоги: на моторику кишечника детей влияет и диета, и состояние нервной системы. Рацион ребёнка должен содержать достаточное количество овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, зерновых.

Ребёнок обязательно должен много двигаться и бывать на свежем воздухе, не следует подвергать его эмоциональным и интеллектуальным перегрузкам. Исследования показали, что витаминный комплекс «Витрум® Кидс Гамми», успешно выполняет роль источника витаминов для детей, страдающих функциональным запором и аллергией. Также, приём витаминного комплекса «Витрум® Кидс Гамми» оказывает поддержку интеллекта ребёнка.

Анатолий ХАВКИН,
доктор медицинских наук

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ



Заболевание, при котором человек не может дышать полной грудью, называют бронхиальной астмой. У детей эта патология встречается довольно часто. При этом педиатры нередко с лёгкостью ставят этот диагноз детям, часто болеющим ОРВИ. Залог успешной диагностики астмы у детей — правильное определение и понимание симптомов этого заболевания.

■ Развитие

Из-за повышенной чувствительности бронхов к действию определённых веществ развивается их воспаление. Появляются сухой, лающий кашель и приступы удушья. Ребёнок начинает задыхаться, жалуется на нехватку воздуха. Нередко это происходит перед сном или ночью, во время сна, выходе на мороз. Паника у самого ребёнка и у родителей только усугубляют приступ.

■ Проявления

Частый симптом астмы — хронический сухой кашель. Если у ребёнка выделяется зелёная мокрота и повышается температура — это, скорее всего, не бронхиальная астма, а острый бронхит.

Второй распространённый симптом — приступы удушья при контакте с веществами, на которые у ребёнка имеется аллергия или по причине развития инфекций дыхательных путей. Во время приступа бронхи отекают и заполняются вязкой слизью.

Приступ начинается с кашля, затем развивается одышка с затруднённым выдохом. Дыхание ребёнка при этом шумное, свистя-

щее, это слышно даже на расстоянии. Перед приступом могут появляться насморк, заложенность носа, зудящая сыпь на коже.

■ Причины

Бронхиальная астма у детей чаще всего развивается на фоне наследственной предрасположенности, но саму болезнь нельзя считать наследственной. Есть два основных провоцирующих фактора: аллергия и воспалительные заболевания дыхательных путей. Чаще встречается форма болезни, которая провоцируется аллергией. Вызывающие её «раздражители» могут быть любыми — пищевые продукты, пыль, пыльца растений, бытовая химия, шерсть животных.

Иногда астма оказывается завершающим звеном в цепочке аллергических проявлений: сначала аллергия у ребёнка проявляется крапивницей, экземой, поллинозом, и только через некоторое время организм начинает реагировать на аллерген именно астматическим приступом.

■ Диагностика

Врач собирает подробную информацию о деталях жизни ребёнка и о том, как развивается приступ. Уже во время беседы удаётся предположить, какой аллерген вызывает астму. После этого наступает этап, когда с помощью серии анализов точно определяется аллерген, провоцирующий развитие приступов.

Следующий шаг — установление степени нарушения работы дыхательной системы. Для этого проводится спирометрия. Чем показатели ниже, тем тяжелее

протекает астма. Метод диагностики для определения пиковой объёмной скорости форсированного выдоха называется пикфлоуметрией и может проводиться в домашних условиях. Делать это надо каждый день — утром и вечером, до приёма лекарств. Это поможет спрогнозировать приступ ещё до его наступления и принять необходимые меры.

К сожалению, бронхиальную астму часто диагностируют слишком поздно. До этого диагноз может звучать как «обструктивный бронхит». Отчасти это связано с тем, что родители воспринимают диагноз «бронхиальная астма» как приговор, означающий обязательную инвалидность.

■ Лечение

Для лечения астмы часто бывает достаточно убрать из окружения ребёнка аллерген. Если это не помогает, врач назначает противовоспалительное лечение. Препараты при этой болезни делятся на две группы: одни останавливают приступ, другие предотвращают его развитие.

При нетяжёлых формах астмы, как правило, используются препараты из группы стабилизаторов мембран иммунных клеток (кромогликат натрия). Этот препарат не помогает в момент приступа, а именно не позволяет ему развиваться. Под действием лекарства иммунные клетки не выделяют вещества, которые вызывают воспаление и сужают бронхи. При тяжёлых формах для профилактики приступов врач прописывает гормоны кортикостероиды. Не нужно бояться этих препаратов, потому что они действуют только на слизистую оболочку бронхов. При тяжёлой астме риск побочных эффектов гораздо ниже, чем опасность самого заболевания.

Для того чтобы экстренно снять приступ у ребёнка, используют другие препараты, быстро прекращающие спазм бронхов (сальбутамол). Обычно их выпускают в форме спрея, и каждый взрослый, который остаётся с ребёнком, должен уметь правильно провести ингаляцию.

■ Роль родителей

- Вести себя с ребёнком максимально спокойно и доброжелательно, не паниковать.
- Выяснить как можно больше информации об астме у маленьких детей.
- Проконсультироваться с доктором и поучаствовать в составлении плана лечения.

Иногда для лечения приступов достаточно просто устранить «провокатора»

■ Симптомы

- Быстрое прерывистое дыхание.
- Свистящее дыхание.
- Резкое колебание грудной клетки во время вдоха и выдоха.
- Выступающие рёбра.
- Бледные или синие губы, ногти, лицо (из-за недостатка поступающего в лёгкие кислорода).
- Ощущение слабости и усталости.
- Смена предпочтений в еде, потеря аппетита.
- Изменение в звуках плача (мягче, чем обычно).
- Отсутствие реакции на знакомые лица.
- Апатичность, отсутствие интереса к любимым играм.

- Отслеживать симптомы и их частоту.

• Определить возбудителей заболевания и оградить ребёнка от них в дальнейшем.

- Следить за правильным приёмом предписанных врачом медицинских препаратов.

Важно, чтобы родители малыша, имеющего бронхиальную астму, не считали его тяжелобольным, по возможности давали много двигаться, разумно закалывали. Это важный залог его правильного физического и психического развития.

Валерий СОННОВ,
кандидат медицинских наук





Рис. Павла Зарослова



БЛИЗНЕЦЫ

Это дети, родившиеся в результате многоплодной беременности: двойни, тройни и так далее. В традиционном понимании близнецов вынашивает и рождает одна женщина — их биологическая мать. Но в настоящее время возможны и другие случаи. Например, когда близнецов вынашивает суррогатная мать, которая не находится с ними в генетическом родстве (ей имплантируются эмбрионы близнецов от женщины, которая по каким-то причинам не способна к беременности и родам). При этом

близнецы, которых вынашивает суррогатная мать, могут быть детьми разных биологических родителей. В некоторых случаях близнецы могут быть разделены и выношены разными суррогатными матерями.

■ Какие они бывают

Двух типов — *монозиготные* и *дизиготные*. Монозиготные близнецы также называются идентичными, или однойяйцевыми. Слово «монозиготные» происходит от греческого слова «моно», что значит «один». Формируются из

одной оплодотворённой клетки — зиготы, которая по каким-то причинам делится на две одинаковые половины. Они генетически идентичны и являются как бы клонами друг друга. Могут быть только одного пола и часто поразительно похожи друг на друга.

Дизиготные образуются из двух яйцеклеток, сформированных в результате множественной овуляции у женщины и оплодотворённых разными спермиями практически одновременно. Слово «дизиготный» происходит от греческого слова «ди», означающего «два». Дизиготных близнецов также называют разнояйцевыми, или двойняшками. Они генетически сходны не больше, чем обычные братья и сёстры, могут быть как однополые, так и разнополые, как очень похожие, так и совсем не похожие друг на друга.

Возможен и промежуточный тип — когда одна яйцеклетка де-

лится на две равные половины, каждая из которых оплодотворяется затем разными спермиями. Такие дети получают общие гены от матери и разные — от отца.

■ Определяем

Знание типа зиготности близнецов, во-первых, важно в медицинских целях: например, в тех случаях, когда одному потребуется помощь второго (при переливании крови или даже пересадке органов). Во-вторых, близнецы разного типа обладают рядом особых характеристик, которые необходимо учитывать при их воспитании. В-третьих, определение зиготности является необходимым при научном изучении.

Но определить тип близнецов не всегда легко. Абсолютное внешнее сходство между детьми не является доказательством их генетической идентичности. По разным причинам (нарушения хода беременности, родов, болезни, травмы) монозиготные близнецы могут выглядеть по-разному. А дизиготные близнецы иногда бывают удивительно похожи друг на друга.

Выводы на основе анализа плодных оболочек и плацента также не являются надёжными, так как около 30% монозиготных близнецов могут иметь разные плаценты и плодные оболочки, а некоторые дизиготные близнецы — общие оболочки.

Существуют разные методы диагностики. Один из них — самый простой — метод внутрипарного сравнения по ряду генетически устойчивых внешних признаков. Рассматриваются показатели: разрез и цвет глаз; форма наружного уха, губ, носа; цвет, густота и форма бровей и ресниц; цвет и структура волос;

границы волосяного покрова головы; форма и расположение зубов; наличие и расположение веснушек и пигментных пятен. Также сравниваются физические параметры: вес, рост, объём черепа, характеристики конституции, рисунок пальцевых линий.

Если близнецы сходны по большинству сравниваемых показателей, можно сделать вывод о том, что они монозиготные. Если различий больше, чем сходства, значит они дизиготные.

Точность диагностики с помощью этого метода достаточно высока — до 90%, но возможны и ошибки. Хотя форма губ, цвет волос, глаз совпадают у монозиготных близнецов практически полностью, тем не менее подобное сходство может быть и у некоторых дизиготных близнецов.

В тех случаях, когда необходим максимально достоверный диагноз зиготности, используются другие, более сложные методы: анализ групп крови, факторов её сыворотки, перекрёстная трансплантация кожи, хромосомный анализ, анализ ДНК.

Известно, что у монозиготных близнецов, в отличие от дизиготных, показатели крови всегда совпадают, поэтому вывод о зиготности на основе этих показателей является достаточно надёжным.

Метод перекрёстной трансплантации кожи используется крайне редко. В этом случае одному из близнецов пересаживается кусочек кожи, взятый у второго. У монозиготных близнецов, обладающих иммунологической идентичностью, эти кусочки кожи всегда приживаются, а у дизиготных — нет.



По данным статистики:
В целом, в мире насчитывается около 100 млн близнецов

Хромосомный анализ, анализ маркеров ДНК — одни из самых надёжных, хотя и затратных (прежде всего, с точки зрения организации обследования) методов. Возможность их использования появилась только в последние десятилетия. Они применяются в тех случаях, когда необходимо получить абсолютно точные результаты.

■ Сиамские близнецы

Это близнецы, сросшиеся какими-то частями тела. Своё название они получили от места жительства первой описанной пары.

Сиамские близнецы рождаются достаточно редко. Сращение плодов — это следствие позднего разделения зиготы на два организма. Все они являются монозиготными близнецами, всегда одного пола и, как правило, очень похожи друг на друга.

Первые попытки разделить сиамских близнецов были не очень успешными: погибали либо оба близнеца, либо один из них. При небольшом сращении близнецов их часто можно разъединить. В других случаях сиамские близ-

нецы могут быть соединены значительно, иметь общие органы и конечности. В этих ситуациях разделение близнецов является трудным, а иногда и невозможным без риска гибели одного или даже обоих близнецов.

■ Зеркальные близнецы

Являются как бы отражениями в зеркале друг друга. Одна половина тела первого близнеца (например, левая) похожа на

Мать, у которой уже есть близнецы, имеет высокую вероятность родить их снова, причём у матери dizиготных близнецов могут родиться монозиготные близнецы.

Возможность появления близнецов обусловлена не одним каким-то геном, отвечающим за формирование многоплодной беременности, а несколькими, часть которых является общей для монозигот-

это касается матерей dizиготных близнецов, так как монозиготные близнецы приблизительно с одинаковой частотой рождаются у женщин любого возраста.

Аналогичные гормональные изменения происходят у женщины в ходе каждой её беременности. Вследствие этого близнецы рождаются чаще в более поздних беременностях. И чем больше детей в семье, тем выше шанс появления в ней близнецов.

В последние годы отмечается увеличение количества близнецовых родов. Это связано с тем, что женщины стаи рожать в более позднем возрасте, принимать гормональные препараты для лечения бесплодия и предотвращения от беременности.

Развитие медицины в настоящее время позволяет лучше сохранять многоплодные беременности и выхаживать новорождённых близнецов.

О специфике развития близнецов и особенностях их воспитания — в следующем номере.

Надежда ЗЫРЯНОВА,
кандидат медицинских наук

Абсолютное внешнее сходство между детьми не является доказательством их генетической идентичности

другую половину тела второго (правую) и наоборот. Зеркальность может быть как полной, так и частичной. Зеркальные близнецы могут иметь разную ведущую руку (один является правой, второй — левой), ногу, глаз, направленные в разные стороны завитки волос на темени. Иногда даже внутренние органы (например, сердце) у них расположены зеркально. Первый зуб может вырасти у таких детишек с разных сторон.

Причины до конца не выяснены. Зеркальность не является патологией.

■ Почему

Причины появления на свет близнецов пока не изучены до конца, выявлены только некоторые факторы.

Один из них — наследственная обусловленность. Установлено, что близнецы чаще рождаются у людей, в роду которых уже были близнецы, причём не только по материнской, но и по отцовской линии. Но в 20–25% случаев близнецы в роду рождаются впервые.

ной и dizиготной беременностями.

Известно также, что чаще близнецы рождаются у женщин более старшего возраста (35–40 лет). Это связано с тем, что с возрастом в организме женщины происходят эндокринные изменения, повышается гонадотропный уровень, что способствует множественной овуляции. Но

Современные исследования:
Известны случаи, когда близнецы являются детьми одной матери, но разных отцов



СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН



Татьяна ПОНКРАТОВА, врач-педиатр,
эксперт ИНВИТРО,
специалист клинической лабораторной
диагностики

Витамин D жизненно важен для человека. Он регулирует уровень кальция и фосфора в крови, которые являются необходимыми для формирования, развития и здоровья скелета в течение всей жизни. Рецепторы к витамину D присутствуют в клетках всех органов и тканей, что объясняет его участие в регуляции углеводного и жирового обмена, а также в работе сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной и мышечной систем, кишечника и почек.

Недостаток витамина D у детей может стать причиной развития рахита или раннего остеопороза. Дефицит этого вещества препятствует адекватному формированию костной ткани в период активного роста ребёнка и содействует развитию различных хронических заболеваний, в том числе гипертонии, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых воспалительных и аутоиммунных болезней.

Организм человека может производить витамин D сам под воздействием солнечных лучей на открытые участки кожи. Утром — после восхода солнца и вечером — на закате витамин D вырабатывается активнее. При этом необходимым условием является чистый воздух, так как пыль и выбросы промышленных предприятий не пропускают лучи солнца.

Насыщение организма витамином D также во многом зависит от рациона вашей семьи. Этим витамином богаты жирные виды морских рыб, печень трески, грибы, куриные яйца. Для всасывания витамина D требуется присутствие в пище жиров. А для лучшего его усвоения необходимо включать в рацион продукты, богатые витаминами А, Е и С, группы В, кальцием, фосфором и магнием.

При недостатке витамина D его нужно принимать дополнительно, особенно маленьким детям в осенне-зимний период. Но важно строго соблюдать назначенную дозировку и периодически проводить лабораторное исследование крови, так как повышенная концентрация витамина D также может привести к неблагоприятным последствиям,

среди которых — отложение кальция в артериях и жизненно важных органах и, как следствие, нарушение их функции. При гипervитаминозе D отмечается головная боль, затруднённое дыхание, повышенное артериальное давление, боли в суставах и мышцах, тошнота и потеря аппетита, сухость и металлический привкус во рту, расстройство желудка.

Насыщенность организма витамином D влияет на большинство функциональных систем человека, поэтому необходимо постоянно поддерживать его нормальный уровень в организме.

Но прежде чем принимать препараты, содержащие этот витамин, или давать их своему ребёнку, посоветуйтесь с лечащим врачом. Желательно регулярно сдавать анализ на уровень витамина D, а также на кальций и фосфор.



Я все
СДЕЛАЛА
ПРАВИЛЬНО!

Балерина, актриса
Анастасия Меськова

kabrita[®] = преимущества козьего молока + современные ингредиенты для роста, развития и защиты малыша

DIGESTX[®] Комплекс жиров DigestX[®] ОБЛЕГЧАЕТ ПИЩЕВАРИЕ

ПРЕИМУЩЕСТВО
ПРОБИОТИК
LACTOBACILLUS

Пребиотики ГОС и ФОС + Bifidobacterium BB-12[®]
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА И УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРИЕНИЯ

DHA
+
ARA

Жирные ω -3 и ω -6 кислоты **ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА И ЗРЕНИЯ**

5
НУКЛЕОТИДОВ

5 нуклеотидов **ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА**

100%
НЕ СОДЕРЖИТ
КОРМОВОЙ
МОЛОКА

Козье молоко **ЛУЧШЕ УСВАИВАЕТСЯ**



8 800 100 55 12
www.kabrita.ru

Грудное молоко — лучшее питание для младенца. Перед введением прикорма посоветуйтесь с медицинским работником. Последующая адаптированная сухая молочная смесь kabrita[®] 2 GOLD на основе козьего молока для детей от 6 до 12 месяцев, 800 г. Сухой молочный напиток kabrita[®] 3 GOLD на основе козьего молока для детей от 12 месяцев, 400 г. DigestX[®] (ДойжестЭкс) — комплекс масел особой структуры для регулярного стула и комфортного пищеварения. DHA — докозагексаеновая кислота, ARA — арахионовая кислота. Представительство тм kabrita[®] в России. Товар зарегистрирован. Реклама.