

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В помощь будущим мамам и папам

Содержание¹

1. ЖДЕМ МАЛЫША

1.1. Будущим родителям

Зачем ребенку нужна мама
Зачем ребенку нужен папа
Отношения молодых родителей
Полезные девайсы для молодой мамы
История матери-одиночки
Материнство без замужества
Планируем беременность
Приданное для малыша
Это она — наша коляска
Когда в семье кризис
Почему я (не) люблю свою беременность
Материнский капитал в вопросах и ответах
Как обезопасить детскую комнату для малыша
Папы рассказывают о своей беременности

1.2. Календарь беременности

Весенний рацион беременной
Беременность: идем к врачу!
Интимные отношения в период беременности
Психологическое состояние женщины во время беременности
Как все начинается?
Если у мамы дисбактериоз...
Что же должно входить в рацион беременной женщины?
Восемь требований к идеальной пациентке
Первые 8 недель беременности
9-12 неделя беременности
13-16 неделя беременности
17-20 неделя беременности
21-24 неделя беременности
25-28 неделя беременности
29-32 неделя беременности
33-36 неделя беременности
37-40 неделя беременности

1.3. Поддерживаем форму

Проблемы со здоровьем во время беременности
Бессонница
Восстановление после беременности
Воздушные ванны во время беременности
Растяжки (или стрии) и как с ними бороться
Как избавиться от растяжек
Водные упражнения во время беременности
Остеопороз и отчего он развивается
Акне беременности
Специальное белье для беременных
Гимнастика для беременных
Йога для беременных
Упражнения для будущих мам

¹ <http://www.mamam-papam.ru/>

Возвращаем прежнюю талию
Бытовые приборы и беременность

1.4. Подготовка к родам

Что необходимо взять в роддом и при выписке

Послеродовая депрессия

Поздние роды

Подготовка груди к кормлению

Правильное питание во время беременности

Первые дни после роддома

Что взять с собой в роддом

Подготовка к родам

Страх перед родами. Три истории

2. ЗДРАВСТВУЙ МИР

2.1. Меню новорожденного

Прикорм малыша: с чего начать вводить новую пищу?

Как закончить грудное вскармливание?

Несколько правил успешного грудного вскармливания

Овощное разнообразие

Фрукты на столе малыша

Такие важные калории

2.2. Режим дня

Музыка — позывные хорошего дня

Как отучить ребенка от соски

Как подготовить ребенка ко сну

Присмотритесь — он разговаривает с вами!

Сколько и когда кормить?

Ваш малыш от 0 до года

2.3. Гены и характер

Игры и развитие ребенка младшего возраста

Как переупрямить упрямца?

Гиперактивность ребенка

Как воспитать удачливого ребенка?

Как помочь ползунку?

Запахи и дети

Ваш ребенок и тайны его характера

Как воспитать Эйнштейна?

2.4. Здоровье малыша и мамы

Грудное вскармливание: за и против

Косметика для новорожденного: о сертификации продукции

Как быть с домашними животными?

Уход за малышом: первые дни дома

Как укротить «вечный прыгатель»?

Дисбактериоз

Большой город и здоровый цвет лица

Бережная забота о малыше

Закаливание детей дома и на природе

Учимся ползать

Косметика для самых маленьких

Недоношенные дети — особенности развития

Детский массаж и гимнастика

Отчего некоторые дети горько плачут?

Опрелости на коже малыша

Закаливаем малыша
Первый визит к врачу
Почему он так много плачет?

3. ПЕРВЫЕ ШАГИ

3.1. Поговори со мною мама

На пикнике с малышом: правила безопасного поведения на природе
Методики воспитания детей
Как избежать конфликта с ребенком?
Мамина музыка или «няня» на батарейках?
Поговори со мною... папа!
Что такое нежность для ребенка?
Детская ревность — как быть?
Когда пора говорить?
Не злоупотребляйте любовью

3.2. Посмотрите, как я расту

Одежда и личность ребенка
Есть ли у вашего ребенка талант?
Готовимся к детскому саду
Детский темперамент — воспитание ребенка с учетом индивидуальных особенностей
Как приучить ребенка к горшку
Ваш ребенок слишком активен?
Мальчики и девочки: такие похожие, но такие разные
Первые шаги
Как выбрать автокресло?
Телевизор и ребенок
Игра и ребенок

3.3. Доктор объясняет

Заболевания ребенка первого года жизни
Дисплазия: диагноз, с которым нужно бороться
Летний уход за кожей крохи
Как приучить кроху спать отдельно?
Заикание у ребенка: научите его дышать без страха
Ребенок и телевидение
Отдых на море с маленьким ребенком

3.4. Вкусно и полезно

Витамины — такие полезные и необходимые
Кисломолочные продукты в рационе малыша
Рыбный день в детское меню
Какие выбрать витамины для детей?
Выбор детского питания для самых маленьких
Напитки для маленьких?
Чем кормить малыша?

4. ДЕТСКИЙ САД

4.1. Игры бывают разными

Знакомим ребенка с животным миром
Страшные игрушки и воспитание ребенка
Развивающие игры для дошкольников
Игры с песком
Творческие способности: маленькие шаги к будущему успеху
Как получить льготную путевку для ребенка
Готовимся к лету

Игрушки и физическое развитие ребенка

4.2. Уроки общения

Сказка для вашего ребенка

Как противостоять дразнилкам

Поможем малышу привыкнуть к детскому саду

Детские истерики

Ваш ребенок — потребитель?

Как сделать утро добрым для ребенка

Приучаем малыша к труду

Как сохранять спокойствие при детских истериках?

1. ЖДЕМ МАЛЫША

1.1. Будущим родителям

Зачем ребенку нужна мама

Природой определено, что ребенка вынашивает, рождает, вскармливает грудью мать, поэтому уход за маленьким ребенком входит в обязанности женщины, а не мужчины. Именно она будет неотлучно находиться с малышом, обеспечивая его безопасность и удовлетворяя все его нужды. Между ребенком и матерью закладывается физиологическая связь, перерастающая впоследствии в эмоциональную. Включаясь в уход за ребенком, она скорее приобретает родительскую компетентность, часто лучше, чем отец, чувствует состояние ребенка. Находясь рядом с ним, она лучше знает его — знает, когда он голоден, устал, какой у него ритм жизни, какие игрушки он предпочитает и какую музыку слушает с удовольствием. Поэтому она скорее угадает, что хочет ребенок, более умело устранил неудобство. От мамы зависит комфорт ребенка.

Мама любит ребенка за то, что он есть. С матерью связано представление о безусловном принятии ребенка, нежной и бескорыстной любви. Мать любит детей не потому, что они хорошие, послушные и способные, а потому, что они ее дети. Материнскую любовь нельзя заслужить хорошим поведением, но и нельзя потерять ее, согрешив. Чувствуя это, ребенок может поделиться с мамой не только своими печалью, но и переживаниями, связанными с собственным неблагоприятным поведением, поступками, вызывающими чувство вины и стыда. Материнская любовь — это милосердие и сострадание, дающие человеку силы справиться с жизненными невзгодами. Безусловное принятие, как правило, рождает чувство спокойствия и уверенности в себе у ребенка.

Отношения с матерью для ребенка — это первый опыт близких человеческих отношений, который он пронесет через всю жизнь. В них он впервые чувствует, что счастье его зависит от другого человека, и учится дорожить этим близким человеком. Не всегда это будет мать. Впоследствии появятся другие близкие нам люди — друзья, любимые, собственные дети, и если человек не чувствовал себя любимым, не удовлетворен в этой глубокой человеческой потребности, он не будет способным к ответному чувству.

Мама учит любить. Мама дает подтверждение собственной ценности. Отличительной особенностью женщины считается ее эмоциональность. Дело не в том, что мужчины не бывают чувствительными или не способны на сильные переживания (это одно из традиционных заблуждений). Женщины более открыты в проявлении чувств, чем мужчины, им более присуще реагирование на эмоциональном уровне, в то время как мужчины более сдержанны в проявлении своих чувств. Все это приводит к тому, что ребенок, может быть, скорее ощутит материнскую любовь по объятиям, поцелуям, нежным словам, обращенным к нему.

Только во взрослости человек понимает, что лики любви многообразны, а для ребенка, для которого свидетельством любви служат пока только внешние эмоциональные ее проявления, оказывается чрезвычайно важным видеть улыбку матери, чувствовать ее восторженные взгляды, ощущать ее тревогу за него. Любование ребенком внушает ему чувство собственной значимости, ценности.

Зачем ребенку нужен папа

Папа оберегает, создает условия безопасности семьи. Специфика отцовской позиции определяется одной из основных функций мужчины — обеспечения защиты. Рождение ребенка создает условия для ее реализации. Зигмунд Фрейд сказал: ребенок — отец мужчины. Действительно, только в соприкосновении с ребенком, сначала крошечным, беспомощным, потом все отчетливее проявляющим свой ум, свой характер, свою личность, полностью созревают истинно мужские черты: потребность и способность защищать, принимать на себя ответственность, крепнут внутренняя энергия и сила. Мужчина более уверенно, чем когда-либо раньше, стоит на ногах: для сына, дочки он самый сильный, самый главный, самый всемогущий.

В мужской защите одинаково нуждаются и мать и ребенок. На время ухода за малышом женщина оказывается не в состоянии самостоятельно обеспечить себя, поэтому данная функция переходит к мужчине. То, насколько ему удастся уберечь мать от тревог относительно бытовых, материальных проблем, напрямую сказывается на благополучии ребенка. Для выполнения материнских обязанностей женщина должна быть здорова, спокойна, лишена тяжелых переживаний. Мужчина, отец создает гарантию спокойствия матери, стабильности ее физического состояния.

Исследования показывают, что эмоциональная поддержка отца помогает материнской адаптации к беременности, а затем и улучшению контакта матери и ребенка. Сила защиты ребенка матерью может являться результатом степени ее защиты мужем, и наоборот. Глубинное мужское свойство — жажда опекать, заботиться — особенно ярко откликается в период, когда ребенок слаб и незащищен. Плач ребенка, вид искаженного страданием личика вызывает сильный духовный порыв — прийти на помощь, спасти, выручить из беды. Такой отцовский отклик дает ребенку возможность ощутить себя в безопасности.

Отец заботится о достижениях ребенка и его соответствии системе общественных требований. Исторически сложилось, что мужчина в семье был олицетворением власти, высшего авторитета. Поскольку именно он осуществлял профессиональную деятельность и через него семья была связана с обществом, то именно отец являлся человеком, который знает, что необходимо для процветания семьи в целом и каждого из ее членов. Он являлся проводником общественных норм и требований, поэтому запреты и требования, исходящие от отца, становились высшим законом для ребенка. Ему чрезвычайно важно верить в то, что в этом большом и незнакомом мире есть человек, который знает, что надо делать, который твердо скажет «нет» и «надо», когда это будет действительно необходимо.

Если мама в первую очередь удовлетворяет потребности ребенка, отец в большей степени обеспечивает его социализацию, заботясь о том, чтобы ребенок вырос достойным членом общества. В связи с этим закрепилось представление о том, что отцовская любовь часто зависит от достижений ребенка. Отцовская любовь — это справедливость. Папиной любви надо добиваться, стараясь быть таким, каким он хочет тебя видеть.

Сейчас роль отца сильно видоизменяется. Если раньше он был воплощением власти и авторитета, сейчас он теснее включен в процесс ухода за ребенком. В современном обществе снижается значимость традиционной мужской функции материального обеспечения. Женщины активно участвуют в образовании семейного бюджета. Функции трансляции культуры, образования, обучения профессиональным навыкам также

перестали быть прерогативой отцов, их в значительной степени взяли на себя социальные институты. Можно ли говорить об утрате отцами содержания контактов с детьми? Скорее можно сказать о том, что отношение к детям психологизируется — возрастает внимание к личности, интерес к переживаниям, к духовному миру. И если раньше отцу было достаточно, чтобы ребенок его почитал, то теперь он хочет, чтобы дети его понимали, поэтому он чаще обращается к разъяснениям.

В новой форме общения с ребенком реализуется важная потребность мужчины — желание увидеть в нем свое продолжение, сделать его в высоком смысле слова своим наследником, передать в будущее все лучшее, чем владеешь сам. Есть свидетельства того, что отцы более влияют на познавательное развитие ребенка, играя с ним в информативные и делоориентированные игры. Поэтому авторитет современного отца создается не запретами и наказанием, а примером и достижениями.

Отец — авторитет. Он ведет ребенка к взрослости. Опыт знакомства с отцовской любовью важен ребенку еще потому, что папа — первый близкий для него человек, биения сердца которого он не слышал. Между ребенком и мужчиной существует некоторая дистанция. Она поможет ребенку впоследствии научиться быть автономным. Отец более способствует социализации ребенка, воспитывая у него решительность, предприимчивость, готовность к риску. Из любви к ребенку он может ограничить материнскую опеку, если видит, что она превращает его в зависимого, нерешительного человека.

И если мама олицетворяет детство — уютный и теплый мир, где всегда угадываются и исполняются желания, где ничего не требуют и всегда помогут, то папа — посланец другого мира, где каждый человек отвечает за себя, где есть неизвестность, риск и успех, где есть любовь, хоть она и отличается от любви мамы к младенцу. Опыт отцовской любви дает ребенку понять, что любить — это не значит быть симбиотически связанным с объектом своей привязанности, не иметь возможности независимого существования. Любовь — это свободное чувство, которое делает нас богаче, а не лишает индивидуальной сущности.

Ребенок обогащает жизнь родителей новыми интересами, увлечениями, переживаниями. Вместе они будут думать, как доставить ему удовольствие, развитию какого увлечения ребенка стоит способствовать. Вместе переживут радостные моменты, связанные с детскими достижениями, победами ребенка. Вместе с ним еще раз откроют для себя мир. Все это, безусловно, обогащает отношения родителей.

Появление ребенка помогает супругам открыть друг друга с новой стороны. Чувства супругов друг к другу усиливаются от того, что они получают возможность проявлять любовь и заботу в отношении дорогого им существа — ребенка. Муж начинает смотреть на жену не только как на женщину, с которой он делит кров, пищу и любовь. Жена предстает перед ним единственной и значимой, той, которая подарила ему ребенка, и в нем продолжила его существование, той, которая обеспечивает необходимый ему для жизни уют, эмоциональную атмосферу дома, выступая в полном смысле семейным камертоном. Не случайно символом женственности во все времена служила мать с младенцем на руках. Жена открывает в своем супруге способность оберегать, защищать, которая так остро проявляется у мужчины-отца. Ее не может не трогать нежность к ребенку, оттеняющая настоящую мужественность.

С появлением ребенка супруги могут испытать новые оттенки чувства друг к другу. Некоторых будущих родителей пугает представление о том, что родительство разобщает супругов. Интересы матери все более замыкаются на ребенке, в то время как отец продолжает поддерживать активные связи с внешним окружением. Такая

опасность существует в том случае, если отец не предполагает включиться в уход за ребенком, ссылаясь на занятость или просто невозможность выполнять «женские» обязанности. В действительности же при уходе за маленьким ребенком помимо кормления необходимо общение, забота. Эти потребности может удовлетворить и мужчина. В современном обществе выбор того, кто из родителей будет выполнять эти обязанности, обусловлен скорее социальными факторами, чем биологическими. Как уже говорилось, физический контакт с ребенком способствует возникновению эмоциональной привязанности к нему.

При этом чем раньше отец приобщается к уходу за младенцем, чем увлеченнее он это делает, тем сильнее проявляются его родительские чувства. Роль отца возрастает с взрослением ребенка — он берет на себя прогулки, игры, занятия. Супружеские отношения не становятся от этого скуднее, ребенок им не помеха. Более того, гармония супружеских отношений позитивно сказывается на развитии ребенка. Ему не придется испытать на себе отголосок материнской обиды или отцовского раздражения, ему не придется восполнять своими чувствами тот вакуум, который рождает в душе одиночество расставшихся супругов. Его не будут использовать в качестве «громоотвода» или «жилетки для слез». Он сможет расти, оставаясь только ребенком для своих родителей.

Отношения молодых родителей

В добрых старых сказках все заканчивается свадьбой и наступлением счастливой жизни: «...и жили они долго и счастливо...». В реальности — со свадьбы, а, если говорить более точно, с момента рождения ребенка все только начинается. Отношения влюбленных «только мы вдвоем», меняются на отношения «мы вдвоем только для него», для такого маленького желанного долгожданного счастья.

В период беременности мамы воображение ожидающих рождение ребенка родителей рисует самые радужные картины счастливого будущего: прогулок с коляской по парку, восхищений первыми шагами, первыми достижениями малыша.

Реальность же предстает совсем в иной картине. Для любой семьи появление в ней ребенка — серьезное испытание. Изменение структуры семьи вызывает необходимость адаптации к новым условиям жизни, к новым ролям в отношениях, принятия на себя ответственности за маленькое беспомощное существо.

Появление малыша влечет за собой появление ряда проблем. Среди них — физическая и эмоциональная усталость мамы. Ведь уход за ребенком — тяжелый труд в физическом и моральном плане. Больших физических усилий требует ношение ребенка на руках, подъем коляски, не говоря уже о бытовых нагрузках на все те же плечах — стирке, глажке, уборке. Мама истощена в эмоциональном плане. Нехватка времени мешает планировать день по ее собственному усмотрению. Малыш плачет, беспокоится не тогда, когда мама свободна, а когда ему хочется. Весь мир завязывается на тесных отношениях двоих — ее и ребенка.

Усталость, нервозность, физиологические причины влекут за собой снижение сексуального, интимного влечения, что сказывается в психологическом плане и в плане отношений с супругом. Гормональные проблемы, связанные с перестройкой организма матери, усугубляют все вышеперечисленное.

Нелегко в этот период и отцу. На нем одном теперь лежит груз материальной заботы о потребностях семьи. Ввиду природного отсутствия отцовского инстинкта, ему приходится привыкать к новой роли, смиряться с ролью второго плана, менять привычный уклад жизни.

Все перечисленные проблемы становятся причинами семейных конфликтов. Есть ли возможность их разрешения, выхода из них? Конечно же, да! Для этого нужно еще до рождения ребенка подготовить себя к возможным трудностям, посмотреть на будущее семьи с ребенком без «розовых очков». Чем реальнее будет взгляд, тем меньше разочарований и стрессов возникнет впоследствии. Предупредить возможные конфликты помогут прохождение психологических тестов, позволяющих предопределить пути самостоятельного выхода из них в будущем (при рождении ребенка), а также консультации психолога.

Будущим родителям необходимо научиться, как можно больше общаться. Проговаривать все возможные проблемы и совместно искать пути их решения. С целью надления мамы свободным временем в дальнейшем, еще во время ее беременности мужчине нужно научиться брать часть забот о быте на себя. После рождения ребенка это даст маме возможность планировать свое время с учетом его помощи.

К роли родителей готовиться необходимо заранее. Такая подготовка позволит сохранить полноценную, дружную семью, в которой сможет расти счастливый ребенок.

Родителям нужно постараться приложить самые максимальные усилия для привыкания к новым условиям своей жизни, к новым обязанностям, к новым ролям.

Это привыкание легче проходит у матери, сложнее у отца. Действия, поведение мамы определяются природным инстинктом, опытом, переданным собственной матерью. Контакт, связь с ребенком у нее установлены еще при пребывании дитя в утробе. После рождения ребенка этот физический и эмоциональный контакт еще долгое время сохраняется. Ребенок полностью зависит от матери. Мать и ребенок — единое целое. Мир женщины теперь полностью замыкается и сосредотачивается на ее чаде. Отец должен осознать, что он, отнюдь, не является третьим лишним, он является, в силу сложившихся обстоятельств, своеобразным проводником, связывающим это целое с внешним миром, куполом, оболочкой защищающей своих любимых от внешних воздействий. Позже задачей отца станет предоставление ребенку возможности отделения от матери. Отец должен будет открыть ребенку социальный мир, ознакомить с системой моральных запретов и возможных порицаний за их нарушение. Ребенок начнет остро нуждаться в отце, дающем ему возможность попробовать собственные силы. Отец должен будет суметь создать условия для его адаптации к окружающему миру. Олицетворяя для малыша «взрослость», к которой он так стремится, стать эталоном поведения и отношений между людьми. Функцией мамы станет наблюдение, помощь и поддержка ребенка в проявлении ним самостоятельности.

Важно, чтобы отношения в семье были полны любви, взаимного уважения и заботы. Усвоенная ребенком модель таких отношений в дальнейшем станет образцом для его собственного поведения. За любыми счастливыми семьями стоят большие усилия, многочисленные компромиссы и уступки на встречу друг другу.

Полезные девайсы для молодой мамы

Ожидая рождение малыша, многие женщины с тревогой задумываются о том, смогут ли уделять ему максимум внимания, особенно, если на их плечах по-прежнему остаются все повседневные домашние дела. В начале прошлого века молодые родители могли рассчитывать на помощь незамужних родственниц, которые могли жить вместе с ними первые несколько лет после рождения малыша. Сегодня такой традиции уже не существуют, зато можно значительно сократить домашние хлопоты при помощи современной бытовой техники. Так, например, в доме с маленьким ребенком очень кстати придется стиральная машинка с режимом деликатной стирки крошечных детских вещичек, посудомоечная машина, блендер, робот-пылесос или поломойка.

Сегодня в России требуется обязательная сертификация оборудования, которое подключается к сети электропитания, поэтому нелишним будет убедиться, что у покупки есть сертификат соответствия. К слову, кроме таких универсальных агрегатов в магазинах можно найти и специфические гаджеты, цель которых — комфорт малыша и облегчение жизни мамы.

Среди самых полезных:

– Ручные и электрические молокоотсосы последнего поколения, обеспечивающие легкое, быстрое и комфортное сцеживание молока в любых условиях. Современные молокоотсосы поставляются в комплекте с емкостями для хранения молока и гелиевыми охладителями, вся эта система упаковывается в специальный кейс-холодильник, позволяющий сохранять молоко до 12 часов даже в самый жаркий день.

– Стерилизатор, пароварка, подогреватель молока. Эти полезные для каждой мамы кухонные девайсы можно купить как по отдельности, так и в виде multifunctional прибора, который обеспечит быстрый и равномерный подогрев смеси до нужной температуры, стерилизацию сразу нескольких бутылочек и пустышек, облегчит процесс готовки для маленького гурмана.

– Гигрометр, термометр, обогреватель и увлажнитель воздуха. Для того, чтобы малышу было тепло и комфортно, не пересыхала слизистая его носика и при этом он не рос в «тепличных» условиях, влажность воздуха в помещении должна быть не меньше 50-55%, а температура не ниже 22°C для новорожденных и 20°C для детей старше 6 месяцев.

– Multifunctional ночники. Неяркий ночник помогает ребенку быстрее и легче заснуть, а маме — легко ориентироваться в комнате, поменять подгузник или покорить его, не включая верхнего света. Сегодня можно найти модели с таймером выключения, датчиками звука и движения, которые включают ночник, если ребенок проснулся и заплакал. Свет может быть и со звуковым сопровождением – тихой, успокаивающей музыкой, звуками природы, записанной на пленку любимой колыбельной в исполнении мамы или папы. Кстати, перед покупкой стоит уточнить, пройдена ли у производителя обязательная сертификация оборудования, гарантирующая безопасность светильника.

– Электрическая сушка для одежды. Рождение ребенка обостряет проблему быстрого высушивания большого количества одежды, решить ее можно при помощи мобильной сушилки — она может быть компактной, напоминающей лестницу или в форме этажерки с множеством полочек для большого количества пеленок и детской одежды.

История матери-одиночки

Каждая девушка в своих мечтах рисует красивые картины счастливой семейной жизни: мама с симпатичной дочуркой или сыночком готовят вкусный ужин, приходит с работы папа — заботливый отец и верный муж. Любимое чадо с радостью бежит ему навстречу с криками: «Ура! Папа пришел!». Все обнимаются и целуются, садятся за стол, папа нахваливает стряпню, ребенок заливается счастливым смехом — одним словом, семейная идиллия.

Но реальность порой сильно отличается от наших представлений, и неполные семьи сейчас далеко не редкость. К счастью, современное общество не клеймит позором матерей-одиночек, как это было сотню-другую лет назад — но и в наше время быть одинокой мамой очень и очень непросто.

Я одна... Меня тоже, по воли случая, постигла участь матери-одиночки. Но раз решила рожать, значит нужно смириться с судьбой, набраться терпения и наслаждаться появлением жизни маленького человечка, который любит тебя такую, какая ты есть.

Но как же наслаждаться жизнью, если каждый день тебя преследует мысль: «Ну почему именно я? Почему я одна? Я никому не нужна»... Вдобавок ко всему — послеродовая депрессия. Мир кажется очень жестоким и несправедливым. К счастью, как я сама убедилась позже, послеродовая депрессия – это явление временное. У меня она прошла, когда дочке исполнилось 1,5 месяца. Однако так бывает крайне редко. Обычно ее продолжительность доходит до одного года.

Так что же делать, чтобы не сломаться и жить дальше, наслаждаясь материнством? Во-первых, постараться выбросить из головы мысли о не сложившейся «счастливой семье» и несчастной женской доле. А поможет вам в этом общение с родными и друзьями. Но выбирайте таких собеседников, которые готовы вас слушать часами, порой об одном и том же.

Еще одним выходом из ситуации будет посещение сайтов для молодых мам. Там собираются женщины с одинаковыми проблемами и активно их обсуждают. Минус только в том, что в Интернете находиться постоянно у вас не получится (обычно для этого время находится только, когда ребенок спит).

Юлия г. Абакан

Материнство без замужества

В недалеком прошлом окружающие с осуждением относились к женщине, если она рождает сына или дочь, не имея при этом мужа. Слово мать-одиночка произносилось с пренебрежением и порой даже с презрением. Но мораль и нравы меняются...

В настоящее время наметилась такая тенденция, когда женщины рожают ребенка исключительно для себя. Другими словами, еще только планируя зачатие, они заранее знают, что откажутся от участия биологического отца в воспитании и содержании малыша. В чем кроются причины подобного явления?

Многие женщины, осознанно решившиеся на материнство без замужества, говорят о постигших их разочарованиях в личной жизни. Мол, на свете перевелись мужчины, на чье крепкое плечо можно опереться. С презрением в голосе эти дамы отмечают, что их окружают сплошь отрицательные личности. А связывать свою жизнь с недостойным объектом нет никакого желания, ведь это будет не семья, а сплошное мучение. По большому счету, такую точку зрения можно понять и принять.

Иногда случается и так, что любимый мужчина настаивает на аборте (он женат или просто не готов), но его избранница, прежде такая покорная, не соглашается убить будущего ребенка и все равно рождает. В этом случае главную роль играют не какие-то убеждения или, допустим, взгляды женщины, просто так сложились обстоятельства...

Некоторые дамы до поры до времени были заняты исключительно работой, поглощены карьерным ростом и построением личной жизни себя не слишком обременяли. А когда опомнились после тридцати — тридцати пяти лет и огляделись по сторонам — мужчины все сплошь женатые.

Времени на поиски своей половинки у них уже практически не остается, потому что потом рожать будет поздно. И тогда они добровольно, по собственному желанию, выбирают то, с чем другие сталкиваются не по своей воле — материнство в одиночку.

Мнение психологов:

Исследовав проблему, психологи нарисовали портрет такой женщины. Чаще всего она состоятельная, материально независимая, с высшим образованием, целеустремленная, изобретательна по части нахождения выходов из сложных ситуаций, точно знает чего хочет, и в большинстве случаев добивается своего.

Правда, есть специалисты, которые придерживаются прямо противоположной точки зрения. В их исполнении портрет женщины приобретает совсем другие черты. Она малоконтактна, с комплексом самовлюбленности, стремится к материнству исключительно чтобы победить страх перед одиночеством или близостью с мужчиной. Получаются два абсолютно разных образа.

Зато сами представительницы прекрасного пола, родив ребенка, с удовлетворением констатируют, что теперь они чувствуют себя по-настоящему счастливыми. «Малыш для меня — это подарок небес», — с умилением признается 37-летняя бизнес-леди.

Что касается мнения психотерапевтов по поводу того, как подобные жизненные убеждения мамочек влияют на самих детей, то они тоже весьма неоднозначны. Кто-то считает, что ребенок вырастает более смышленным относительно среднего уровня развития. Он, как правило, талантлив, любознателен, без проблем учится в школе, с

должным уважением относится к матери, заботится о ней. Он не запуган, потому что телесные наказания в таких семьях обычно исключены.

Однако другие уверены — в таких неполных семьях ребенок растет эгоистом, потому что только на нем сосредоточено все внимание матери. Он непослушен, часто закатывает истерики, менее уступчив, до конца стоит на своем, даже если неправ. Замокнут, не умеет налаживать отношения со сверстниками и поэтому не имеет друзей. Шведские ученые установили, что у детей, которых воспитывали только матери, в подростковом возрасте уровень агрессии очень часто превышает норму.

Кроме того, если ребенок не будет тесно общаться с представителями обоих полов, он окажется гораздо хуже подготовленным к взрослой жизни. Мальчик, лишенный возможности общения с отцом, не имеет примера для подражания, и ему сложнее понять роль мужчины в семье и обществе. Девочке же в будущем может оказаться сложнее налаживать отношения с противоположным полом, принимать ухаживания, и возрастает риск пойти по стопам матери.

Как обычно бывает в спорных ситуациях, много как минусов, так и плюсов. Тем не менее психологи едины в том, что счастье ребенка прежде всего зависит от того, насколько счастливой чувствует себя его мать, и в насколько благоприятной обстановке он воспитывается. Счастья вам и вашим детям!

Планируем беременность

Если при виде малышей, гуляющих на детской площадке, у вас все чаще замирает сердце... Если вы с интересом читаете «мамские» журналы и форумы в Интернете... Если внимательно рассматриваете со свекровью детские фотографии своего мужа и пытаетесь представить, на кого может быть похож ваш маленький... Значит, наступает время, когда вам пора всерьез задуматься о расширении семьи. А пока это ответственное решение потихоньку созревает в душе, стоит начать подготовку своего организма к будущей беременности — все-таки это серьезное испытание для женщины.

Конечно же, для начала нужно посетить врачей и обследоваться в соответствии с их рекомендациями. Причем, это должен быть не только гинеколог, но также терапевт, стоматолог и ЛОР: лучше все накопившиеся проблемы выявить и вылечить до зачатия, чтобы потом с полным правом наслаждаться прекрасным периодом беременности.

Очень важно максимально приблизить рацион, как свой, так и будущего папы, к понятию «здоровое питание». Это означает, что необходимо минимизировать в меню консервированные, копченые и жирные продукты и максимально насытить его свежими овощами и фруктами. Особенно важна для будущих родителей (причем, обоих) *фолиевая кислота*. Она содержится в свежей зелени, капусте, свекле, моркови, картофеле, горохе, бобах, отрубях, семечках и орехах. Кроме того в организме обязательно нужно создать запас кальция (в доступной форме он содержится в молочных продуктах) — его потребуется довольно много для развития малыша. В целом еда должна быть максимально разнообразной, ведь организму потребуется целый спектр различных витаминов и микроэлементов.

Правда, их нехватка может ощущаться даже при самом тщательно продуманном меню. Во-первых, потому что современные продукты питания из-за особенностей агротехники и экологии, содержат маловато полезных веществ. А во вторых, их усвояемость снижается при дисбактериозе кишечника — им страдает до 90% жителей нашей страны. Поэтому в программу подготовки к беременности стоит ввести натуральные препараты, которые как, например, *Линекс*, восстанавливают микрофлору по всей длине кишечника. А также дополнить свое здоровое питание курсом витаминов и минералов, которые дополняют полезные вещества, поступающие с продуктами питания.

Проследите, чтобы в их состав входил витамин Р (рутин,), С и Е. Именно эти микроэлементы особенно важны для поддержания эластичности сосудов и профилактики варикозного расширения вен, которое очень часто развивается во время беременности. Дополнительно укрепить вены можно с помощью, например, *Венитан Форте*, укрепляющего стенки сосудов и улучшающего кровоток.

Придется также решительно расстаться с вредными привычками: пить и курить во время беременности категорически нельзя, так уж лучше бросить это сразу, еще до зачатия. К тому же у курящей женщины на треть снижается вероятность зачатия. А если курит еще и муж, то цифра эта становится еще больше.

Кстати, о муже: в преддверии важного шага, ему тоже нужно позаботиться о своем здоровье. Между прочим, сперматозоиды созревают в мужском организме в течение 2,5-3 месяцев. Так что в течение всего этого времени мужчине желательно не только вести здоровый образ жизни, но и не допускать перегревания (оно особенно негативно сказывается на состоянии мужской репродуктивной сферы) — лучше забыть о банях и других подобных развлечениях, связанных с воздействием высоких температур.

И составляя программу по подготовке к беременности, не забудьте об очень важном ее пункте — позитивном психологическом настрое. Смело мечтайте о будущем малыше, вместе с мужем представляйте, как вы будете гулять с маленьким, купать его, радоваться его первым успехам. И ваши мечты обязательно воплотятся жизнь!

Приданное для малыша

Срок беременности уже на исходе, и скоро вы ощутите себя по-настоящему счастливой, взяв на руки своего малыша. К его появлению нужно подготовиться как следует: купить коляску и кроватку, средства гигиены, одежду. Новорожденным нужна особая забота!

❖ Следуя народным приметам, многие женщины не решаются заранее собирать «приданное». Хорошо, если у них есть не суеверные родственники, которые купят все то, что нужно. В противном случае, первые нелегкие недели после родов, мама посвятит походам по магазинам, ведь не хватать будет самого необходимого! Так что запастись приданным лучше сразу. В крайнем случае, если вы решили следовать приметам, выберете модель коляски или кроватки, которые хотели приобрести, заранее. Укажите мужу на пеленки и ползунки какой фирмы стоит обратить внимание (не забудьте, что все белье нужно выстирать детским порошком и прогладить с двух сторон). Затем составьте подробный список вещей и сразу отложите примерную сумму, которая пойдет на оплату покупок.

❖ Одежда: самое необходимое! В зависимости от ваших взглядов на вопросы ухода за ребенком (некоторые родители активно пользуются одноразовыми подгузниками, другие — марлевыми, одни пеленают малыша, другие — с первых дней надевают ползунки) вам понадобится разное количество принадлежностей гардероба малыша. Сегодняшняя медицина довольно точно предсказывает пол будущего ребенка. Но лучше иметь вещи пастельных цветов, которые подойдут и мальчику, и девочке. Приблизительный список «приданного» выглядит следующим образом:

- тонкие пеленки 12-20 штук;
- теплые байковые пеленки 10-15 штук;
- памперсы или марлевые подгузники 20 штук (марля размером 1 м на 1 м и аккуратно сворачивается в несколько слоев так, чтобы размер подгузника составил 50 см на 15 см);
- 3-4 тонких и байковых распашонки, лучше, если две из них будут с зашитыми рукавами
- два чепчика (теплый и легкий);
- две пары носочков (хлопчатобумажные и шерстяные);
- два легких комбинезона (или костюмчика) из натуральной ткани;
- теплая шапочка для прогулки (в холодное время года);
- теплая кофточка для прогулки;
- легкое шерстяное одеяло для прогулки (и уголок к нему) или утепленный комбинезон с зашитыми рукавами или теплый конверт;
- клеенчатые слюнявчики.

❖ Кроватка и аксессуары к ней. Самое рациональное решение — поместить малыша в одной комнате с мамой и папой: так вы сэкономите свои силы, нервы и время. Некоторые даже «расширяют» супружеское ложе, приставив к нему кроватку малыша — и кроха научится засыпать самостоятельно, и маме не придется вставать ночью, чтобы покормить ребенка (конечно, этим приемом пользуются до тех пор, пока малыш не научится переворачиваться). Приобретая кровать, не забывайте о следующих

правилах: кроватка должна быть безопасной, желательно — изготовленной из натуральных материалов, чтобы ее днище подгонялось по высоте под матрас. Хорошо, если впоследствии кроватку можно преобразовать в кровать — койку (кровать должна прослужить ребенку около 3 лет). Приветствуется наличие нижних выдвижных ящиков для хранения одежды, пеленок и средств по уходу. Не будут лишними защитные бортики.

Выбирая матрас, предпочтение отдайте ортопедическому и жесткому, не имеющему вмятин (не стоит приобретать ватные или бывшие в употреблении матрасы), точно подходящему по размеру к кроватке. Возможно, пригодится и защитное покрытие для матраса. А вот подушка деткам до года не нужна.

Чтобы кроха не замерз, понадобятся два одеяла — легкое шерстяное и стеганое. На одеяла наденьте хлопчатобумажные пододеяльники. Кроватку застелите непромокаемой медицинской клеенкой, простынкой (пока ребенок мал, для этой цели подойдут и пеленки).

❖ Вещи, которые облегчат вам жизнь

Вашим незаменимым помощником станет рюкзачок-«кенгуру» или слинг. Так вы сможете, не разлучаясь с ребенком, заниматься домашними делами. «Кенгуру» обеспечит вам свободу перемещения, а малышу подарит радость быть все время рядом с мамой.

Самой главной (и наиболее затратной) покупкой следует считать покупку коляски. Средство передвижения должно быть удобным, практичным. Очень хорошо, если положение коляски можно менять в соответствии с разными периодами развития ребенка. Обратите внимание на колеса (особенно если дороги, по которым вы гуляете, далеки от совершенства). Лучше, если коляска оснащена регулируемой перекидной ручкой, а также дождевиком, москитной сеткой, карманами и лотком для вещей.

Покупка пеленального столика необязательна: для переодевания малыша подойдет любая ровная поверхность (например, комод). Если средства на приобретение столика имеются, позаботьтесь о наличии ремней безопасности. В противном случае, ни на минуту не оставляйте без присмотра малыша!

❖ Заботимся о здоровье

В содержимое аптечки нужно включить: марганцовку (лучше раствор), спирт, зеленку (или перекись водорода) для обработки пупка, вазелин, йодную настойку спиртовую 5%, пипетки с тупым наконечником, детский жаропонижающий препарат на основе парацетамола (в свечах и в виде сиропа), средства от коликов («плантекс», семена тмина, «Эспумизан»). А также грелку, ситечко для процеживания травы для купания, стерильную вату, ватные палочки для пупка, стерильные бинты, шприцы разного объема, маленькую резиновую грушу, еще одну клизмочку с отрезанным донышком (в качестве газоотводной трубочки), крем от опрелостей, термометр электрический, носовой аспиратор.

В ванной пригодятся: анатомическая ванночка, горка для купания, пенка, детское мыло, детские влажные салфетки, детское масло (лучше — простое растительное, прокипяченное на водяной бане), термометр для ванны.

Наконец, в число вещей, в которых вы будете нуждаться, нужно включить: погремушки, манеж, радио няню (если малыш будет спать в другой комнате), музыкальную карусель на кровать.

Конечно, этот список всего лишь приблизительный. В зависимости от ваших возможностей он может быть расширен или сокращен. Заботясь о малыше, не забывайте: главное «приданное» — ваша любовь и нежность. Это самая необходимая вещь, которую нельзя приобрести ни в одном магазине!

С появлением в семье ребенка, начинаются различные денежные траты. То надо пеленки, то распашонки, то игрушки-погремушки. Но самое первое, на что родители обращают внимание — это коляски. В детских магазинах их полным полно, но как узнать ту самую: чтобы и цвет подходящий, и устойчивой была, и от любых непогодных условий защитить смогла?

Начиная нелегкий выбор коляски, мамочке следует ознакомиться со всем ассортиментом, который предлагают производители. Итак, первое, на что мы советуем обратить внимание, — это сама конструкция. То есть коляска должна быть устойчивой при любом положении спинки. Проверьте, чтобы колеса крепко прикручивались каркасу. Множество неудобств создают двойные: это и лишняя тяжесть и снижение маневренности коляски. Немаловажную роль играет ручка. Она должна точно подходить под рост мамы, и папы. Для этого выбирайте коляску с регулирующейся ручкой.

Второе на что родители должны обратить внимание, — это само детское сидение. Обязательно проверьте, как оно крепится к раме. Наличие ремней безопасности только приветствуется, ведь не секрет, что дети елозят даже во сне. Хорошо, если сидение снимается — его можно постирать. Не обходите своим вниманием и подножку под сиденьем. Удобнее всего, когда она складывается.

Теперь поговорим о защите от погодных условий. Это капюшон. В идеале он должен как можно больше закрывать в раскрытом виде и как можно больше открываться в сложенном. При выборе коляски для девочки постарайтесь отказаться от рюшек и бантиков, так как в них забивается пыль, на которую у ребенка может начаться аллергическая реакция. Защита номер два — фартук. Правда летом им не стоит пользоваться — жарко, а вот зимой он и от мокрого снега защитит и тепла прибавит. Альтернативой капюшону в летнее время может служить полиэтиленовая пленка — защитит от дождя. Но у нее есть свой недостаток, она практически не пропускает воздух. С помощью зонтика можно загородить солнышко.

Также в коляску нужны одеяло и подушка. Лучше всего брать все натуральное. Не смотрите на то, что синтепоновые одеяла дешевле, под ним ребенок либо потеет, либо мерзнет. А от подушки можно и вовсе отказаться, тем более самым маленьким.

Требования к корзине у каждой мамы практически одинаковые. Она должна быть вместительной, легко доступной и прочной. Нежелательно, чтобы она была ниже осей колес, иначе будет задевать за кочки, пачкаться и рваться.

Коляски крупных производителей, представленных сейчас на российском рынке (Inglesina, Cam, Peg Perego, Chicco и многие другие), отвечают всем требованиям комфорта и безопасности. Отличаются только дизайном и конечно, ценовыми диапазонами. Так что возможностей для выбора здесь предостаточно.

Когда в семье кризис

В то время как к нашим кошелькам подбирается экономический кризис, многие семейные пары подстерегает другой — не менее тяжелый и опасный — кризис семейных отношений. Его последствия не менее ужасны, чем потеря накоплений или изменение размера зарплаты в худшую сторону. Разногласия и ссоры в «кризисный период» могут послужить причиной развода двух самых близких людей, готовых из одного целого вновь превратиться в две разрозненные половинки...

Кризисы сопровождают супругов на всем их жизненном пути. Первый, который психологи «окрестили» *кризисом первого года*, связан с периодом взаимной «притирки» молодоженов. Создавая семью, мужчина и женщина входят в брак со своими представлениями о совместной жизни, которые, в большей степени, сложились еще в детстве. У каждого супруга — свои привычки, опыт и устои. Каждый преследует свои цели. Должно пройти время, прежде чем мужчина и женщина научатся идти на компромиссы, понимать и принимать друг друга.

Второй кризис — *трех лет* — обусловлен появлением на свет первого ребенка. Он как лакмусовая бумажка выявляет все внутрисемейные проблемы. Если у мужа и жены отношения не складываются, после рождения малыша супруги столкнутся с еще большими трудностями. Однако кризис может возникнуть и в семье, где муж с женой души не чают друг в друге. Женщина поглощена сначала беременностью, затем — малышом, его здоровьем и развитием. Мужчина невольно остается в стороне.

От главы семьи жена ждет помощи и психологической поддержки, а получает недовольное ворчание и равнодушие к ребенку. В этот промежуток времени муж чувствует себя нелюбимым, ненужным, незаслуженно обделенным вниманием. Как результат — более спокойные представители сильной половины человечества становятся ярыми трудоголиками, задерживаются допоздна на работе, убегают на нее даже в выходные. Другие, более активные, пускаются «во все тяжкие»: находят утешение в компании друзей или — и того хуже — женщин. В этой ситуации жена должна помочь мужу освоить роль отца. Необходимо чаще доверять малыша папе, учить его обращаться с ребенком. Хвалите супруга, благодарите его, подчеркивайте значимость его помощи для вас, говорите о своей любви. И не забывайте о гармоничных сексуальных отношениях!

Следующий проблемный этап — *кризис пяти лет*. В это время жизнь в семье течет размеренно. Ребенок (а иногда и не один) уже повзрослел, мама выходит на работу и словно заново открывает для себя мир. Женщина ощущает себя интересной и самостоятельной и, одновременно, становится психологически нестабильной: ведь редко кому удастся одинаково хорошо справляться с обязанностями мамы, жены и работника. В этот период некоторые женщины решаются завести любовника.

Причиной следующего кризиса — *семи лет* — становится монотонность отношений. Супругам кажется, что они пресытились друг другом. На измену чаще всего решается мужчина, но серьезно об уходе из семьи он не помышляет, инициатором развода чаще становится женщина. Рождение второго (третьего) ребенка сплачивает семью.

Кризис четырнадцати лет: по мнению психологов, он возникает из-за гормональной перестройки организма мужчин и женщин. У женщин — приближается климакс, сексуальная активность возрастает (вспомните народную поговорку: 45 — баба ягодка опять). У мужчин, напротив, потенция снижается. Чтобы доказать самим себе, что они еще мужчины — хоть куда, некоторые мужья разводятся со своими женами, что-

бы вновь создать семью с партнершами лет на 10-15 моложе. Пожалуй, этот кризис один из самых серьезных.

Некоторые психологи не привязывают кризисы к количеству совместно прожитых супругами лет. Иначе говоря, периодичность кризисов сохраняется, но сроки их сдвигаются. Например, если в семье родился ребенок через пять лет совместной жизни, то кризис трех лет пожалует в этот срок.

О приближении кризиса можно судить по некоторым признакам:

- количество ссор превышает допустимые пределы или, наоборот, в семье нет ни ссор, ни разногласий;
- муж и жена не посвящают друг друга в свои дела и проблемы;
- отсутствуют (или присутствуют крайне редко) интимные отношения;
- трудоголизм мужчины или женщины;
- при попытке обсудить проблемы, муж и жена не желают принять позицию друг друга.

Итак, если кризис постучался к вам в дверь, можете воспользоваться приведенными ниже рекомендациями:

- Не бойтесь говорить о своих эмоциях и выражать чувства. Разрешить конфликтную ситуацию поможет только открытый диалог. При разговоре не обвиняйте мужа во всех смертных грехах, не упрекайте, не сваливайте вину на него. Воспользуйтесь приемом «я — высказывания»: в вашей фразе не должно быть слов «ты», «из-за тебя».

Например, так правильно: «Мне очень трудно в последнее время. Малыш подрастает, требует все больше внимания, и мне уже сложно одной справляться с домашними делами. Мне кажется, что я нелюбима. Особенно одиноко я чувствую себя вечерами». Неправильно: «Ты как нарочно каждый день поздно возвращаешься домой. Ты как будто не видишь, что я из последних сил выбиваюсь. А от тебя помощи никакой не дождешься. Ты меня не любишь!»

Обсудите с мужем вопросы, по которым у вас возникли разногласия. Постарайтесь найти компромисс. Например, составьте список домашних дел, обговорите, с какими из них вы сможете справиться самостоятельно, а какие — переложите на плечи мужа.

- Не манипулируйте мужем, отказывая ему в сексуальной близости. Этой стороне отношений уделите особое внимание: устраивайте ужин при свечах, не забывайте отправлять СМС-ки с игривым текстом, не забывайте поцеловать супруга, когда он уходит на работу.

Если вам кажется, что развода не избежать, вспомните все хорошее, что было между вами. С кризисом столкнулись многие семьи и благополучно вышли из него. И ваша семья справится, дело ведь — житейское.

Почему я (не) люблю свою беременность

Для любой нормальной женщины рождение ребенка — это огромное, необъятное счастье, удивительный момент в жизни, эмоциональный восторг которого трудно описать словами. Но какие чувства вызывает состояние, предшествующее появлению малыша на свет?

У многих женщин беременность ассоциируется с самыми благоприятными мыслями и нежными ощущениями, другие же с заметной прохладцей вспоминают долгое девятимесячное ожидание, свой большой и тяжелый живот, а также о прочих неудобствах, так или иначе предшествующих рождению малыша.

Почему женщины по-разному воспринимают беременность? Самая очевидная причина — отношение к будущему ребенку. Если вы не готовы стать матерью и ваше решение — результат, например, давления близких, трудно представить, что девять месяцев ожидания принесут вам радость. Но иногда почти ненавистная беременность приводит к рождению обожаемого малыша. От чего же еще зависит отношение к беременности?

Во-первых, от готовности принимать неприятные стороны реальности как плату за то, что хочешь получить. Многие перемены, которые происходят с женщиной во время беременности, не всегда удобны, но и сам ребенок — крайне «неудобное» создание, особенно в первые три — четыре года.

И хотя состояние беременности естественно для женщины, оно требует от организма физиологической и психологической перестройки, что выражается ранее неизвестными ощущениями. К какой категории вы их отнесете (к приятным или нет), во многом зависит от того, что значит для вас изменение статуса.

Старайтесь правильно настроиться на беременность. Вас не будут ждать жестокие разочарования, если вы будете смотреть на вещи реальнее и согласитесь с тем, что женщина в положении вряд ли похожа на воздушную пушинку, а забывчивый муж не превратится в эталон внимания только потому, что скоро станет отцом.

Во-вторых, многое зависит от того, как вы отнесетесь к «заселению» своего тела ребенком. Именно с этим постоянным сосуществованием у женщины могут быть связаны очень сильные переживания. Для кого-то полное и непрерывное слияние — большое счастье, а кого-то такая взаимозависимость пугает, лишает ощущения свободы.

Кроме того, вам придется устанавливать связь с малышом, подстраиваться под него и внимательнее относиться к своему телу и поступающим от него сигналам (например, токсикозу). Для современной женщины эти сигналы могут оказаться большим подспорьем, так как в обычной жизни мы зачастую обращаем внимание на них только тогда, когда они причиняют нам дискомфорт.

И, возможно, неприятные ощущения во время беременности — самый верный способ обратить внимание на то, что в вашем теле теперь что-то происходит по-другому.

Материнский капитал в вопросах и ответах

Правила о порядке предоставления материнского (семейного) капитала в размере 250 000 рублей установлены Федеральным законом «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей» от 26 декабря 2006 г. № 256-ФЗ. Претендовать на получение средств могут граждане Российской Федерации, родившие или усыновившие второго ребенка, начиная с 1 января 2007 года.

Если женщина родила третьего ребенка, рассчитывать на материнский капитал она может лишь в том случае, если раньше своим правом на него не воспользовалась. Капитал могут получить и мужчины, если они являются единственными усыновителями второго ребенка, причем только при решении суда об усыновлении, вступившем в законную силу после 1 января 2007 года. Для усыновителей третьих и последующих детей действуют те же нормы, что и для матерей: претендовать на средства они могут лишь в том случае, если не реализовали свое право ранее.

Основанием для получения средств является государственный сертификат. За получением этого именного документа нужно обратиться в территориальный орган Пенсионного фонда, написав заявление и предъявив документы (паспорт и свидетельства о рождении детей). В течение месяца заявление должно быть рассмотрено.

Стоит иметь в виду, что материнский капитал предоставляется не сразу, а лишь спустя три года после рождения ребенка. Разумеется, на руки деньги выдаваться не будут, капиталом можно распорядиться только одним из указанных в законе способов: использовать средства на улучшение жилищных условий или оплату образования ребенка либо учесть средства материнского капитала при формировании накопительной части трудовой пенсии матери (или усыновителя).

Вопрос	Ответ
Наш второй ребенок родился в конце 2006 года. Может ли моя жена получить материнский капитал?	Заявление на получение материнского капитала могут подавать только те женщины, чей второй и последующий ребенок родился или родится в период с 1 января 2007 года по 31 декабря 2016 года
Получив материнский капитал на второго ребенка, родившегося в этом году, получу ли еще материнский капитал, если потом родится третий ребенок?	Материнский капитал выделяется только один раз. Вы сможете получить его либо на второго, либо на любого из последующих детей, родившихся или усыновленных в период с 2007 года по 2016 год
Я прописана в Волгограде, а проживаю в Москве. Для того чтобы получить материнский капитал, мне нужно ехать в Волгоград?	Нет. Вы можете получить материнский капитал как по месту постоянной регистрации, так и по месту фактического проживания
Правда ли, что, получив сертификат о материнском капитале, я не смогу сразу же им воспользоваться?	Да. Материнским капиталом вы можете воспользоваться только по достижении трех лет ребенком, при рождении или усыновлении которого вы получили право на материнский капитал
Слышала, что по сертификату о материнском капитале получить наличные деньги нельзя, так ли это?	Действительно, наличные деньги получить по этому сертификату нельзя. Использовать выделяемые по материнскому капиталу средства можно только по трем пунктам:

	<p>1) приобретение жилья, 2) образование детей — любые учебные заведения по усмотрению родителей, но материнский капитал не оплачивает дошкольные учебные заведения, музыкальные или спортивные школы, кружки и секции; 3) вложения в пенсионный фонд — вы можете положить часть материнского капитала или при желании весь его целиком на свой пенсионные счет</p>
<p>Если я получаю материнский капитал на рождение второго ребенка, означает ли это, что я могу использовать деньги только на его образование?</p>	<p>Несмотря на то что материнский капитал вы получаете при рождении или усыновлении второго или последующих детей, деньги государством выделяются не на конкретного ребенка, а на семью. Ошибочно полагать, что материнский капитал неделим и все 250 тысяч вы можете выделить только на одну цель. Вы можете, например, одну часть потратить на приобретение жилья, другую – на образование старшего ребенка, третью – на образование второго ребенка</p>
<p>Какие документы необходимы для получения сертификата на материнский капитал? И куда надо обращаться?</p>	<p>Обращаться по данному вопросу надо в районное управление Пенсионного фонда по месту жительства. Необходим следующий перечень документов: 1) заявление о выдаче государственного сертификата на материнский капитал, которое вы можете получить и заполнить на месте, в районном управлении Пенсионного фонда, или же распечатать дома, с Интернет-сайта Пенсионного фонда; 2) ваше страховое свидетельство обязательного, пенсионного страхования; 3) документы, удостоверяющие личность, местожительство заявителя; 4) документы, подтверждающие ваше гражданство РФ; 5) свидетельство о рождении (решение суда об усыновлении) детей; 6) документы, подтверждающие принадлежность к гражданству РФ ребенка. После подачи документов сотрудники Пенсионного фонда в течение месяца проверяют их подлинность. А затем вас приглашают для получения сертификата на материнский капитал</p>
<p>У меня есть дочь от – первого брака, если я усыновлю дочь моего мужа от предыдущего брака, которая проживает с нами, имею ли я право, как усыновитель, на получение материнского капитала?</p>	<p>Нет. Усыновление детей супруга (супруги) от предыдущих браков не дает право семье на получение материнского капитала</p>
<p>Сейчас я получу материнский капитал, а воспользоваться смогу только через три года. Но ведь за это время возможно все, например инфляция или,</p>	<p>Материнский капитал индексируется в зависимости от инфляции, поэтому в этом случае вы ничего не потеряете. Так же предусмотрен в законе и случай гибели владельца сертификата на получение материнского капитала. В этой ситуации капитал переходит по наследству – отцу детей или, если отец не проживает совмест-</p>

не дай Бог, какой-то несчастный случай.	но с детьми, то опекунам или самим детям. При этом сумма материнского капитала делится между детьми вне зависимости от того, при рождении кого из детей он был получен
---	---

Как обезопасить детскую комнату для малыша

У вас должен родиться первенец? До его появления в доме вы должны обустроить детскую с учетом рекомендаций по безопасности. И требования эти распространяются не только на детскую комнату — они относятся ко всему дому, где наравне с вами будет хозяйничать новый член семейства.

Обустраиваем «первый этаж». «Первый этаж» — это пол и нижняя часть мебели, куда может дотянуться малыш, едва научившись ползать. Необходимо убрать медикаменты, средства бытовой химии, косметику, чистящие и моющие средства, острые, режущие, мелкие предметы (например шкатулку с пуговицами, банки с фасолью и пр.), специи и все вещества, способные вызвать аллергию.

А вот ящики от мебели связывать тесемочкой, как это делали наши бабушки, уже не нужно — на рынке детских товаров предлагается множество блокираторов для мебели.

Убираем лишнюю мебель. Аналогично «первому» обустраиваем «второй и третий этажи» — соответственно уровни, куда может дотянуться малыш, уже вставший на ноги или способный залезть на стул. Овладев множеством двигательных навыков, малыш начинает отовсюду прыгать, передвигать стулья. Поскольку ты не захочешь прибивать гвоздями к полу свою мебель, постарайся убрать предметы, которые он может поднять, из детской комнаты подальше.

Скатертью не пользуйся, пока ребенку не исполнится 5 лет, и ничего не оставляй на краю стола — выработай привычку отодвигать все опасные предметы по меньшей мере на 30 см.

Закрываем розетки. Особое внимание следует уделить розеткам — для них сейчас существует множество заглушек, в том числе светящихся — и электроприборам, которые никогда не оставляй включенными после использования. Исключи острые углы — не надейся, что ваш непоседа будет спокойно передвигаться по дому. Добавь к неумемному любопытству неустойчивое равновесие и плохую моторику — и поймешь, как велик риск ударов головой.

Существуют даже специальные шлемы для малышей, но чтобы не держать свое сокровище целый день в таком странном приспособлении, лучше наклеить на мебель силиконовые уголки.

На кухне — только под присмотром. Кухня — самое опасное для малыша место в доме. Скользкий пол, кипятилок, горячая плита. Для плиты можно установить специальный барьер, а ручки заблокировать клейкой лентой. Но в любом случае на кухне малыш может находиться только под присмотром взрослого, хотя и в детской комнате без присмотра малыша надолго лучше не оставлять.

Помни: пятая часть всех отравлений приходится на годовалых детей, а дети грудного возраста занимают третье место в статистике детского травматизма.

Папы рассказывают о своей беременности

«Беременность — это одно приключение на двоих», так считает тридцатидвухлетний Дмитрий, отец годовалой Юлии и трехлетнего Максима. Девять месяцев, предшествующих рождению ребенка, столь же важны для пап, как и для мам. Время подготовить себя к одной из самых сложных миссий в своей жизни: быть отцом.

1 ситуация

Первый эпизод из жизни будущего папы: у нас будет ребенок. «Это всегда немножко странно, если даже заранее об этом догадываешься,— вспоминает Петр. — Когда Надя, вся сияя от радости, пришла объявить мне о своей беременности, я не поверил собственным ушам. Главное, это я настоял на рождении ребенка, Надя хотела еще потянуть время. И я не нашел ничего другого, как сказать: «Классно». В течение двух часов мы не могли вымолвить ни слова, а потом я вышел на улицу, якобы за сигаретами, а вернулся с огромным букетом цветов».

2 ситуация

Для Анны реакция ее мужа была совершенно неожиданной: «Он разревелся, этот гуляка, прожигатель жизни, бабник. Я никак не могла его успокоить». У Инны было впечатление, что её муж совсем «впал в детство». «Он стал вести себя, как маленький ребенок накануне Нового года, которому не терпится открыть подарки до наступления полуночи». Виктор, пятидесятилетний «молодой» папа, точно «с неба свалился». «Это был шок, я никак не мог опомниться от осознания свершившегося. Мой единственный опыт отцовства — вечеринки с друзьями, где мы «обмывали» рождение их собственных отпрысков. Я преподаватель физкультуры, и для меня дети имеют только один возраст, возраст первоклашки».

3 ситуация

Игорь пошел еще дальше. «Он совершенно лишил меня удовольствия объявить ему новость о нашем будущем малыше, — делится с нами его жена Светлана. — Игорь вперед меня побежал в поликлинику за результатами анализов. Вернувшись вечером домой, я увидела повсюду разбросанные маленькие записочки со словами «у нас будет ребенок». Я очень расстроилась, потому что это была моя идея».

Эффект удивления или его отсутствие, недоверчивое отношение к самой информации, сулящей отцовство, обычно не затягивается, а некоторые мужчины, в большинстве случаев, даже не горят желанием свыкаться с мыслью о будущем ребенке и мириться со своим новым статусом. Бывает и похуже: они начинают чувствовать себя такими потерянными, что стараются сбежать из дома, и уходят в загул...

Видеть и понимать все это особенно тяжело для будущей мамы, т.к. в первые месяцы беременности она остается один на один со своими проблемами.

4 ситуация

«Первые три месяца были для меня просто невыносимыми, — вспоминает Лариса. — Иван не задавал мне вообще никаких вопросов, ни как я себя чувствую, ни как мое настроение. Когда я пыталась с ним завести о чем-нибудь беседу, он отделялся банальными фразами, словно я для него посторонний человек. Единственное, что он сделал, так это ремонт в детской, в этом ему не откажешь».

Довольно часто такие «уходы» являются следствием кризиса взросления, что может выражаться в хамстве или вечных попойках с друзьями.

5 ситуация

Женя вспоминает о ночах, проведенных в ожидании Федора: «Он опять стал видеться со своими друзьями-холостяками, проводя все выходные в их обществе за бутылкой. Он возвращался в 3 часа ночи и еле держался на ногах». А вот Даше в течение долгого времени пришлось терпеть дурное настроение мужа Сергея. «Он всегда находил, что сказать против и с раздражением на каждую мою реплику. Когда я начинала жаловаться на свою усталость, он мне отвечал, что, если я беременная, то капризничать совсем не обязательно. Странно то, что мои упреки в его адрес заставляли его извиняться. Свои вспышки гнева он объяснил тем, что ему трудно себя контролировать».

К счастью, со временем все встает на свои места, и «убегающие» отцы возвращаются в дом, им просто нужен какой-то толчок, чтобы изменить свое поведение, нечто существенное, что помогло бы им осознать наступление нового этапа в их жизни.

6 ситуация

Для Жанны, которая в течение трех месяцев вынужденно мирилась с плохим настроением своего мужа Сергея, ситуация полностью изменилась, когда обнаружилось, что она прибавила в весе 5 кг. «Как-то вечером, когда я раздевалась перед сном, мой муж вдруг изменился в лице. Он вдруг вскочил с кровати и начал трогать мое нарождающееся «брюшко», и, совершенно ошеломленный, сказал: «А ты поправились», на что Жанна резко ответила: «Ну я же беременна!»

7 ситуация

Для Николая толчком послужили результаты УЗИ: «Когда я увидел на экране этого задиру, только тогда поверил в его существование». Николай всегда был очень внимателен, но, почувствовав движущегося ребенка в животе у матери, он испытал настоящий шок. «До этого момента я изо всех сил пытался быть на высоте: помогал Наташе, угождал ее капризам, но все равно я чувствовал себя в стороне. Сейчас ситуация резко изменилась, и теперь это не только ее беременность, но и моя, так как у меня появились реальные доказательства моего отцовства».

Большинство будущих мам согласны с тем, что их мужья становятся более предупредительными, внимательными, участливыми после того, как происходит какой-то кардинальный сдвиг.

8 ситуация

Вот, например, проблемы Валерии совсем другие. Внимание к ней со стороны мужа иногда даже «зашкаливает». «Нет, конечно, он очаровашка, но, откровенно говоря, от его забот можно просто задохнуться. Я не имею права делать чего бы то ни было. Приготовление пищи, уборка — во всем он стремится принять участие. Он даже нанял домохозяйку, а я просто присутствую».

9 ситуация

Катя считает, что ее муж Алан превратился «в курицу-наседку». «У меня было такое ощущение, как будто передо мной мама дубль два, которая без конца говорит: «Это не делай, то не делай, оденься, приляг, поешь» — как маленькой девочке. Марк все время дразнит свою подружку Марину. «Он проводит свое время в разговорах с моим животом, — рассказывает она. — В течение пяти минут еще можно выслушивать его лелейные «уси-пуси», но больше, это уже слишком! Я хочу, чтобы меня воспринимали как взрослого человека».

Они бывают чересчур...

Среди плеяды будущих пап в категории «слишком хорош» есть еще и такие «зануды», которые, начиная интересоваться состоянием беременности, со временем становятся крупными специалистами. Они с жадностью проглатывают все возможные книги и журналы, касающиеся данной тематики, ходят на приемы к врачу вместе с женами, не пропускают ни одного УЗИ, всех шокируя своим присутствием.

10 ситуация

Леня — один из них, даже его жена Наташа выходит из себя. «Он накидывается на все родительские журналы. Если у меня вдруг что-то заболело, он скорее смотрит в книжку, выискивая возможные симптомы. Врачам он задает вопросов больше, чем я, а на работе обсуждает мое состояние с коллегами женского пола». Некоторые папы так озабочены беременностью своих жен, что начинают поправляться так же, как они. «Филипп поправился на 12 кг, а я на 23, — рассказывает Оля. — Я долго не могла понять, кто все время опустошает холодильник. Муж стал есть то, что никогда раньше не ел: бананы, шоколад».

11 ситуация

Алексей все девять месяцев мучился болями в животе. С Эдиком вообще творилось что-то невероятное. Он стал поправляться по мере того, как приближался день рождения ребенка. Спустя несколько часов после рождения дочери Маши он улегся на кровати своей жены, корчась от боли. «Я не мог найти себе места, — вспоминает Эдик. — Мне было так лихо, что пришлось вызывать скорую, и меня отвезли в больницу. Мне сделали кучу анализов, но ничего не нашли и отпустили домой. Когда я вошел в палату к Миле, ее доктор встретил меня взрывом хохота. Он-то мне и объяснил, что мое состояние было вызвано моим желанием родить на свет Машку». Сегодня Мила и Маша очень счастливы, потому что у них замечательный папа. «Я хотела бы пожелать ему хоть однажды побывать беременным, он достоин этого счастья». Быть может, будущее действительно за такими отцами.

Советы психолога:

Когда жена беременна, мужчина чувствует себя «неполноценным», кто в большей, кто в меньшей степени. Мать вынашивает своего ребенка не только в животе, но и в мыслях, на что мужчина способен лишь отчасти. Мужчина никогда не сможет почувствовать то, что чувствует женщина: не только ребенка, но и через ребенка. Такова воля и тайна природы! И это прекрасно, так как не можно и не должно все подчинять своей власти, в противном случае мы узнаем ее опустошающую силу.

Как видно из статьи, один из ключевых моментов в этом приключении — объявление о самом факте беременности. Петр жалуется на то, что не нашел ничего лучше, как сказать, что это классно. Но ведь в этих словах уже чувствуется дух отцовства. Состояние удивления вполне закономерно, и означает начало нового жизненного этапа. Мужчина начинает чувствовать свою ответственность, многие ее боятся, но страх — это позитивная реакция, так как указывает на то, что человек отдает себе отчет в том, что происходит. Мама могли бы быть более снисходительными к папам, которые только начали вживаться в свою новую роль, т.к. это достаточно мучительный процесс. Пусть мужчины «брыкаются» и не скрывают этого, потому что хуже всего полное безучастие. Более того, такое поведение есть верный знак того, что между вами троими: будущим ребенком, матерью и отцом отныне установилась нерушимая связь.

Те, кто убегают из дома повеселиться на стороне, пытаются скрыть свои эмоции. Ощущая некоторую робость, они избегают оставаться один на один со своими женами, потому что в этом случае они будут вынуждены делиться своими переживаниями. Есть и те, кто старается убежать в круговорот ремонтных работ, что представляет собой чисто мужской способ внесения вклада в «дело беременности». Здесь все подчиняется их рукам, в голове витают сонмы мыслей, и мужчина готовит себя к рождению ребенка на ментальном уровне. Это скорее «акт действия», чем «акт сочувствия».

«Занудных» пап, или тех, кто слишком увлекается деталями процесса, в определенной степени можно назвать эгоистами, так как они стремятся все себе подчинить, исключительно ради собственного удовольствия почувствовать себя одновременно папой и... мамой.

«Озабоченных» пап слишком мало в нашем современном мире. У таких мужчин сильно женское начало, поэтому они очень впечатлительны, слишком близки со своими женами и находятся в полном их распоряжении. Беременность они переносят как заядлые болельщики, которые во всем стараются походить на «любимую команду». Полнота, которая начинает обволакивать мужчину, является для него своеобразным панцирем, придуманным для собственной защиты игрой воображения, так как он очень болезненно переживает все происходящее. Его терзают мысли о том, какой отец из него получится, как пройдут роды, что за нескончаемая череда бутылочек его ждет, как выпрашивать у начальства отгулы и т.п. Подобные беспокойства совершенно естественны, потому что с рождением ребенка задуматься над этим будет просто некогда, и мужчина от слов перейдет к делу.

1.2. Календарь беременности

Весенний рацион беременной

Солнце припекает все сильнее, воздух наполнен ароматами талого снега и свежей травы. Природа пробуждается ото сна. Но беременную женщину не радуют эти перемены: на смену зиме приходят авитаминоз и синдром хронической усталости. Самое время предпринять «вылазку» в пригородный лес, побывать на даче или в деревне у родственников. Отправиться в поход за весенним настроением.

Витамины. Для профилактики авитаминоза и аномалий развития плода, беременным женщинам врач назначает поливитаминные препараты. Но лучше всего организм усваивает не «химию», а натуральные продукты. Вот почему питание будущей мамы должно быть разнообразным и сбалансированным. Прилавки в супермаркетах и на рынках ломятся от обилия турецких овощей, тропических фруктов. Относиться к этому великолепию следует с осторожностью, обогащать свой рацион свежей зеленью, дикорастущими травами. Они — настоящий клад витаминов и минеральных веществ.

Щедро добавляйте в готовые супы и салаты *укроп*. Он содержит витамины В и С, каротин, никотиновую и фолиевую кислоту, соли кальция, калий, железо, фосфор. Зелень укропа снижает давление при гипертонии, благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт, сердечно — сосудистую систему.

Съев пучок *петрушки*, вы удовлетворите суточную потребность организма в витамине С. Однако, не стоит есть петрушку в больших количествах: в ней содержатся вещества, вызывающие повышение тонуса матки, способствующие образованию солей в почках. Это же относится и к щавелю. Употребляя его в пищу, следует помнить, что наряду с полезными свойствами (высоким содержанием аскорбиновой кислоты, каротина, кальция, железа), он наделен свойствами негативными — провоцирует обострение хронических заболеваний (язвенной болезни, пиелонефрита, гастрита с повышенной кислотностью).

Каротин, витамины С, Е, В1, фолиевая кислота, соли калия и железа есть в *зеленом луке*, который обладает желчегонным действием, незаменим для профилактики гриппа и ОРЗ. Минус лука — он вызывает повышенное газообразование и противопоказан людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Подлинная кладовая витаминов — *дикорастущие травы*. Их необходимо собирать в экологически чистой местности, вдалеке от трасс, промышленных предприятий. Молодые побеги крапивы богаты витаминами С, А, В1, В2, каротином, солями железа, магния, меди, фитонцидами и органическими кислотами. Крапива обладает тонизирующим, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием. Нежные листочки крапивы добавляют в супы и салаты.

Дикий чеснок — *черемша* — содержит каротин, витамин С, эфирные масла, фитонциды. Черемша имеет острый, необычный вкус, прекрасно подходит в качестве гарнира к мясным блюдам. Беременным употреблять ее в пищу следует с осторожностью: черемша, собранная в момент цветения, становится ядовитой.

Тонизируют, увеличивают сопротивляемость организма инфекциям, лечат заболевания желудочно-кишечного тракта *листья одуванчика*. Растение содержит витамины А, С, В2. В пищу пригодны и молодые листья, и цветы.

В листьях *мать-и-мачехи* присутствуют яблочная, аскорбиновая кислоты, каротин, дубильные вещества. Настои из соцветий помогают при простудах, стоматитах, кашле.

Зеленые рецепты. Весна — повод разнообразить меню, сделать его более полезным. Пусть основными блюдами на семейном столе станут овощные супы и салаты. Некоторые рецепты их приготовления приведены ниже.

Салат из крапивы с орехами. Листья крапивы тщательно промыть под проточной водой, обдать крутым кипятком, откинуть на сито, остудить, мелко порезать, положить в салатник. Ядра грецких орехов пропустить через мясорубку, перемешать с 0,5 стакана отвара крапивы, добавить немного лимонного сока, залить крапиву. Сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой, луком и укропом. Примерный расход продуктов: побеги крапивы — 200 г, лук — 30 г, петрушка — 20 г, ядра грецких орехов — 50 г.

Салат из крапивы и щавеля с яйцом. Вам понадобятся: побеги крапивы - 150 г, зеленый щавель — 100г, яйца — 1 шт., сметана — 50 г, соль. Листья крапивы промыть, запарить кипятком, откинуть на дуршлаг, мелко порезать. Добавить измельченный щавель, заправить нежирной сметаной, смешанной с мелко рубленным яйцом. Сверху салат посыпать тертым сыром.

Щи из крапивы: крапиву перебрать, промыть, поместить на 3 минуты в кипящую воду. Откинуть на дуршлаг, остудить, мелко нарезать, пассировать с оливковым маслом в сковороде 5 минут. Затем добавить натертую на терке морковь, нарезанный кольцами лук. В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, через 5 минут добавить пассировку, варить до готовности. За 3-5 минут до конца варки добавить щавель. Перед подачей на стол в тарелку положить кружок вареного яйца, мелко нарезанный зеленый лук и столовую ложку обезжиренной сметаны. Расход продуктов на 1,5 л. воды: крапива — 250 г, щавель — 250 г, картофель — 400 г, небольшая морковь, луковица, масло оливковое — 30 г, яйцо — 1 шт., сметана.

Как противостоять депрессии

Конечно, справиться с плохим настроением, только изменив дневной рацион, невозможно.

- ✓ Для борьбы с весенней депрессией мобилизуйте все силы. Пересмотрите режим дня. Больше времени выделяйте для сна, отдыха. Чаще гуляйте на свежем воздухе.
- ✓ Уделите особое внимание физическим нагрузкам, упражнениям на дыхание. Делать их лучше на свежем воздухе: так вы обогатите организм кислородом, ускорите обменные процессы, а значит — быстрее избавитесь от весенней депрессии. Запишитесь на йогу, фитнес или плавание для беременных.
- ✓ Весеннее солнце недостаточно активно, поэтому беременной женщине оно не причинит никакого вреда, поднимет настроение, поможет пробудиться от «зимней спячки».
- ✓ Весной, как никогда, пригодятся положительные эмоции. Смотрите кинокомедии, читайте интересные книги, занимайтесь с мужем любовью. Весна — прекрасное время года. И встречать его нужно только в хорошем настроении.

- ✓ Если вы быстро набираете лишний вес, не садитесь на строгую диету. Не устраивайте весной стрессовых ситуаций для организма. Дайте ему окрепнуть, войти в весенний ритм, а там — и лето не за горами!

Беременность: идем к врачу!

После того, как тест на беременность покажет две заветные полоски, вам придется встать на учет в женской консультации. Бытует мнение, что в первые месяцы с походом к гинекологу можно повременить. Такое отношение к собственному здоровью и здоровью еще не родившегося малыша, скорее, говорит о безответственности. Ведь исследования, проводимые во время беременности, помогут предупредить осложнения и выбрать правильную тактику ведения родов.

Визит к врачу. В первой половине беременности со своим гинекологом вы будете видеться один раз в месяц. После 20 недель — 2 раза, спустя 30 недель — 1 раз в десять дней. Частоту приемов определяет врач в зависимости от вашего состояния, возраста, особенностей протекания беременности.

При постановке на учет гинеколог произведет измерение размеров таза (для прогнозирования возможности самостоятельных родов). Определит вес и измеряет артериальное давление (в дальнейшем эти процедуры станут обязательными во время каждого посещения женской консультации). Кроме того, вам придется побывать у некоторых специалистов — лора, стоматолога, окулиста, терапевта (и других, если имеются хронические заболевания).

Анализы во время беременности: обязательные и необходимые. В первую очередь будущую маму направят на определение группы крови и резус-фактора. Анализ делают однократно (при наличии резус- и группового конфликта - каждый месяц, в конце беременности — раз в две недели). Сдается общий анализ крови (ОАК) для выявления заболеваний крови, наличия очага инфекции, определения уровня гемоглобина. Затем ОАК делают в каждом триместре, или (по показаниям) чаще.

При посещении консультации выдадут направления на анализы крови для определения уровня сахара, оценку свертываемости.

При постановке на учет, в 30 и 36 недель делают исследование на сифилис (RW), 2 раза — на ВИЧ — инфекцию, тест на гепатиты В,С.

В каждое посещение потребуется сдать общий анализ мочи.

У вас возьмут мазок из влагалища на флору для оценки состояния слизистой и микрофлоры родовых путей, риска внутриутробного инфицирования плода. Мазок из влагалища, уретры и ануса сделают при наличии признаков заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). Мазок на цитологию позволит определить клеточный состав шейки матки. Посев из носа на стафилококк, анализ кала на яйца гельминтов выявляет факт носительства.

Возможно, придется сдать биохимический анализ крови. При наличии хронического заболевания биохимию возьмут при постановке на учет, в дальнейшем — в 18-20, 30 недель или по показаниям.

Часто гинеколог рекомендует пройти исследование на TORCH-инфекции (TORCH — сокращенное название частых внутриутробных инфекций — *Toxoplasma* (токсоплазмоз), *Rubella* (краснуха), *Cytomegalovirus* (цитомегаловирус), *Herpes* (герпес)). Анализ проводится при первом посещении врача.

На сроке 14-18 недель врач может предложить определить уровень альфа-фетопротеина (АФП). Метод выявляет пороки развития у ребенка - синдром Дауна, гидроцефалию, другие хромосомные нарушения. Исследование делают по показаниям (мать старше 35 лет, имеющиеся в семье дети или родственники с хромосомными

нарушениями). Оно наиболее информативно в сочетании с хорионическим гонадотропином (ХГ) и эстриолом — так называемый, «тройной тест».

«Тройной тест» часто выдает ошибочные результаты и его приходится пересдавать. Прежде чем соглашаться на проведение обследования, женщина должна решить, как она поступит, в случае положительного результата. Если прервет беременность, пройти его необходимо.

Список анализов приблизительный. В зависимости от протекания беременности назначаются дополнительные исследования.

УЗИ во время беременности. Чтобы точно установить наступление беременности, определить место прикрепления плаценты и степень ее зрелости, диагностировать генетические заболевания и пороки развития плода, используют метод УЗИ-диагностики. УЗИ делают в каждом триместре (если беременность протекает без патологии всего три раза).

На сегодняшний день не известно ни одного случая, когда УЗИ нанесло вред здоровью мамы или ее малыша, поэтому метод считается практически полностью безопасным.

Первое ультразвуковое исследование проводят на сроке 10-14 недель (иногда раньше), второе — в 22-24 недели. При подозрении на наличие врожденных заболеваний сердца у плода в это же время делают доплерографию — исследование состояния маточно-плацентарного кровотока. Третье УЗИ по плану идет в 32-36 недель, так же, как и по показаниям кардиотокография (КТГ). Относительно новым исследованием является трехмерное УЗИ, оно дает возможность получить на экране объемное изображение, сделать запись движений плода и, что немаловажно для врачей, сравнивать состояния будущего ребенка. Процедура безвредна, но должна проводиться по показаниям врача, а не по прихоти родителей.

Дополнительные исследования. Если пересданный «тройной тест» показывает отклонения от нормы, для диагностики тяжелых генетических и хромосомных болезней, выявления пороков развития, иногда назначаются дополнительные инвазивные (с проникновением в полость матки) исследования: хорионбиопсия на 11-14 неделе, плацентоцентез на 12-20, амниоцентез на 16-20, кордоцентез после 20 недели. Манипуляции проводятся под контролем УЗИ.

Забор хориальной ткани может быть влагиалищным (через шейку матки к плодному яйцу вводится катетер, в который попадает ткань хориона). Или абдоминальным — шприцом через переднюю брюшную стенку. При проведении биопсии существует риск ложноположительных или ложноотрицательных результатов.

Плацентоцентез — взятие для исследования частиц плаценты, в которых содержатся клетки плода. Процедура практически аналогична хорионбиопсии.

Амниоцентез — забор околоплодной жидкости путем проникновения иглы шприца в полость матки через переднюю брюшную стенку. Метод позволяет не только определить наличие генных, хромосомных болезней, но и нарушение обмена веществ, гипоксию плода.

Кордоцентез — пункция сосудов пуповины. Иногда его используют как лечебную процедуру: для введения плоду лекарственных средств, переливания крови при резус-конflikте.

Вышеперечисленные методы практически безопасны, но в малом проценте случаев приводят к осложнениям — прерыванию беременности, подтеканию вод, отслойке

плаценты, инфицированию. Прежде чем принять решение о проведении таких исследований, желательно проконсультироваться с несколькими врачами.

У каждого из нас есть право поступать так, как он считает нужным. Но мамочке, пренебрежительно относящейся к собственному здоровью, стоит пересмотреть взгляды на жизнь. На вас лежит ответственность за малыша, который должен родиться здоровым. Так что, скорее в консультацию — «сдаваться»!

Интимные отношения в период беременности

У беременной женщины (особенно, если она ожидает первого ребенка) нередко возникает множество вопросов к своему врачу. Противопоказаны ли физические нагрузки? Каким должен быть рацион питания? Нужно ли бросать занятия спортом? Особняком стоит вопрос, над которым часто задумываются молодые и очень ответственные будущие мамы: можно ли заниматься сексом во время беременности и каким он должен быть — как прежде, нетерпеливым и страстным или по-новому мягким и бережным?

Интимные отношения принято считать сугубо личным делом двух людей. К сожалению, беременность — время, когда в супружескую спальню нужно «впустить» еще одного человека — гинеколога, у которого наблюдается будущая мама. Противопоказаниями к занятиям сексом во время беременности считается:

- Угроза выкидыша
- Привычная невынашиваемость
- Кровянистые выделения из влагалища
- Наличие у партнера инфекции мочеполовой сферы
- Многоплодная беременность
- Подтекание околоплодной жидкости, отошедшие воды, угроза преждевременных родов (на поздних сроках беременности)

В любом случае, посоветоваться с врачом необходимо. Как правило, в первом триместре беременности гинекологи рекомендуют руководствоваться разумом. Ваши интимные отношения должны быть нежными и бережными: не забудьте, главное сейчас — здоровье будущей мамы и ее ребенка.

К слову, многие женщины в этот период и сами теряют к ним интерес. Причина этого — токсикоз. Усталость, повышенная утомляемость, тошнота, рвота, частая смена настроения отнюдь не способствуют появлению желания. Если токсикоз отсутствует или выражен слабо, мужчине иногда сложно понять, почему жена «отлынивает» от выполнения супружеских обязанностей. В этом случае супругам нужно искать компромиссы: вспомнить о существовании ласк, относиться нежно и заботливо к чувствам друг друга.

Психологическое состояние женщины во время беременности

Все будущие мамы волнуются перед рождением ребенка, пытаются сделать все для того, что бы малышу было хорошо. А малышу будет хорошо тогда, когда будет хорошо маме. Ведь первые месяцы жизни малыш испытывает те же эмоции, что и его мама. Поэтому одной из задач будущей мамы является забота о собственном состоянии.

Заботясь о хорошем физическом самочувствии, мамочки иногда забывают, что психологическое их самочувствие не менее важно.

В связи с изменением гормонального фона, женщина часто чувствует перепады настроения, она становится чересчур сентиментальна, обидчива, раздражительна. И после очередной ссоры с близким человеком начинает винить себя в нетерпимости. Когда в очередной раз Вас начнет раздражать какая-то мелочь, остановитесь и задумайтесь, почему Вы раздражены, что такого уж ужасного произошло, чем Вы обеспокоены... как правило после анализа ситуации становится понятно, что причин для волнения не было, раздражаться не из-за чего и вообще, все хорошо.

В таких ситуациях, близкие люди должны понять и помочь, особенно будущий папа, для того, что бы ему было легче понять Вас с ним стоит поговорить, не надо этого бояться, а еще можно записаться на курсы для беременных это будет полезно вам обоим.

К тому же у женщин часто возникает волнение, связанное с рождением и развитием ребенка, это нормально, но все же это волнение не должно переходить в страхи, если же волнение возрастает, очень может помочь личная акушерка, которая ответит на все вопросы и поможет разобраться в затруднительных для Вас ситуациях. Также акушерка может дать ценные советы, касающиеся течения беременности.

Еще одна проблема, с которой столкнется беременная — это поликлиника. В наших поликлиниках беременность, не считается болезнью, но все равно отношение к беременным чуть ли не такое же, как к больным. Хождение по врачам, анализы, очереди — это любого человека заставит чувствовать себя больным, даже если его здоровьем можно позавидовать. В этом случае главное не поддаваться на такую «больничную провокацию», если это будет не просто попросите кого-нибудь из близких сходить с Вами, посторонние разговоры отвлекают. Кстати, в последнее время появилась возможность заключить контракт на ведение беременности с платным медицинским центром, так что если у Вас найдутся средства, можно воспользоваться этой услугой и наслаждаться королевским отношением к себе врачей и персонала.

Не пытайтесь все проблемы решить в одиночку, ведь есть так много людей, которые с радостью помогут Вам. Не отказывайтесь от этого, не замыкайтесь в себе и тогда эти девять месяцев ожидания пройдут очень легко и даже приятно, ведь рождение ребенка — это самое обычное и в то же время невероятное событие.

Как все начинается?

В течение первых шести дней после зачатия зародыш ведет активный образ жизни — «путешествует», продвигаясь по маточной трубе. Затем он попадает в полость матки и прикрепляется к слизистой оболочке ее стенок (происходит так называемая имплантация). Первые шесть дней жизни зародыш живет автономно, как «цыпленок в яйце», питается своими запасами и с мамой никак не связан. После того как происходит имплантация, между ребенком и мамой возникает связь через пуповину и ветвистый хорион, который образуется на месте прикрепления плодного яйца к слизистой матки.

К 16-й неделе беременности из ветвистого хориона образуется плацента, через которую, в частности, будет происходить процесс кормления ребенка питательными веществами и кислородом. На 5-й неделе желтое тело яичника, вырабатывающее гормон прогестерон для поддержки беременности, достигает пика своего развития и вызывает в организме женщины настоящий гормональный взрыв. Из-за этого будущая мама часто бывает плаксива, раздражительна, быстро устает, на лице у нее могут появиться отеки. Окружающие должны прощать беременной женщине ее маленькие капризы и стараться относиться к ней внимательнее.

Кроме этого, к 5-6-й неделе тошнота и рвота часто усиливаются, грудь становится более чувствительной и даже болезненной, кожа вокруг сосков темнеет. Матка растет и давит на мочевой пузырь (из-за этого учащается мочеиспускание) и на прямую кишку, что может вызывать запоры. Из влагалища увеличивается выделение секрета — это связано с возрастающим кровенаполнением органов малого таза.

Во время беременности во влагалищном секрете увеличивается концентрация ионов водорода, которые защищают организм будущей мамы от попадания в него вредных микроорганизмов. Но, к сожалению, в этой среде хорошо размножаются дрожжевые грибы, и из-за этого у беременных женщин часто появляется молочница (кандидоз), которую обязательно нужно вылечить, иначе может произойти инфицирование плода, а во время родов ткани родовых путей будут легче рваться.

В первом триместре беременности вам предстоит познакомиться с акушером-гинекологом из женской консультации, который должен оценить состояние вашего организма, направить на дополнительные обследования и консультации, посоветовать, как справиться с тревожным состоянием и назначить лечение. Кроме того, врач даст вам все рекомендации по поводу образа жизни, поведения, питания. Затем по его назначению вы будете посещать женскую консультацию, сдавать анализы. Готовьтесь к тому, что за вами и вашим будущим малышом врачи будут наблюдать в течение всех девяти месяцев беременности.

Он растет, как мыльный пузырь, и по внешнему виду напоминает маленькую ушную раковину размером 4 мм. На 21-й день после зачатия, кроме сердца, у него формируется головной и спинной мозг. К концу первого месяца устанавливается циркуляция эмбриональной крови, формируется пуповина, которая связывает плод с будущей плацентой. Появляются глазные впадины, зачатки рук и ног, происходит закладка внутренних органов: органов пищеварения, печени, почек, мочевыводящих путей. На третьем месяце беременности у ребенка формируется наружное и внутреннее ухо и половые органы. На 8-й неделе происходит формирование мужских яичек (гонад). Они начинают вырабатывать тестостерон — мужской половой гормон, что приводит к формированию пола мальчика. К концу 12-й недели ребенок сгибает и разгибает ножки, сжимает и разжимает кулачки и кивает маме головой.

Как себя вести будущей маме?

Для того чтобы ребенку было комфортно и он получал необходимое количество питательных веществ и кислорода (а все это поступает к нему через вашу кровь), постарайтесь вести правильный образ жизни. Помните, что ночью вам нужно спать не менее 8-10 часов, ложитесь пораньше и старайтесь отдыхать днем. Больше бывайте на свежем воздухе, например, перед сном гуляйте вместе с мужем. Если по утрам вас тошнит, что связано с низким уровнем сахара в крови в это время, попробуйте, перед тем как встать с постели, съесть печенье или яблоко. Хорошо, если ваш муж будет подавать вам завтрак в постель...

В начале беременности (когда ничего не хочется или «тянет на соленькое») не ограничивайте себя в выборе еды: вам можно есть почти все, что захочется, только не очень много. Старайтесь, чтобы в ваш рацион входило больше молочных продуктов (которые содержат кальций, необходимый для формирования костей плода), мяса, соков, фруктов и овощей. Не забывайте про продукты, которые содержат клетчатку и «помогают» кишечнику работать.

Ради здоровья малыша откажитесь от курения и спиртных напитков. Известно, что алкоголь может нанести вред ребенку и вызвать у него алкогольный синдром, который потом станет причиной его умственной отсталости. Курение приводит к прерыванию беременности, кроме того, малыш может родиться с низким весом.

Инфекции, работа с химическими препаратами или с компьютером в большом объеме на ранних сроках беременности могут спровоцировать остановку развития плода. Это связано с тем, что в первые восемь недель идет закладка всех органов и систем будущего ребенка, и любое вредное воздействие (лекарство, вирус, никотин, алкоголь) может вызвать порок сердца, грубые нарушения в развитии центральной нервной системы, пороки развития конечностей.

В первые недели беременности у будущей мамы могут возникать различные недомогания. Какие-то из них не опасны и не должны вызывать особых тревог, а в некоторых случаях необходима помощь врача.

Обмороки. В случае обморока женщину нужно уложить на ровную поверхность так, чтобы ее голова оказалась ниже уровня сердца, дать ей выпить сладкого крепкого чая, открыть окна в комнате. Чтобы избежать обмороков в дальнейшем будущей маме рекомендуется больше времени проводить на свежем воздухе, гулять перед сном, избегать душных помещений и курящих компаний.

Тошнота, рвота, потеря в весе. Обратитесь к врачу, сдайте анализ мочи на ацетон, утром еще в постели съешьте что-нибудь «маленькое» (например, печенье), в течение дня ешьте часто и маленькими порциями.

Кровяные выделения. Следует лечь, успокоиться и вызвать «Скорую помощь». Достаточно часто скудные кровяные выделения могут появляться в дни предполагаемой менструации. Обычно это бывает у женщин, которые еще до беременности имели проблемы с менструальным циклом (овуляция происходила не в середине цикла, а перед месячными, что можно объяснить недостаточностью второй фазы менструального цикла). Если вы столкнулись с этими проблемами, вам нужно обязательно обратиться к врачу, а в дни появления кровяных выделений — больше лежать, не волноваться и не заниматься сексом.

Акушер-гинеколог должен выяснить причину появления кровяных выделений и назначить лечение. Если причина кроется в гормональной недостаточности, вам нуж-

но будет пройти обследование, и специалист по невынашиванию беременности назначит вам специальную гормональную терапию. Если это происходит из-за неправильного расположения ветвистого хориона, что можно выяснить при УЗИ-обследовании, вам порекомендуют постельный режим и успокаивающие средства.

Боли внизу живота. Тянущие боли возникают внизу живота, по бокам, и это может быть связано с натяжением круглых связок матки из-за ее слишком быстрого роста. Следует лечь, успокоиться, принять удобное положение, можно ввести в прямую кишку свечу с папаверином. Если боли не проходят или часто повторяются, нужно обратиться за консультацией к врачу. Внимание: терпеть боль или ждать, пока она пройдет, — опасно: беременность может прерваться!

Если у мамы дисбактериоз...

Давно известно, что чем лучше чувствует себя молодая женщина, собирающаяся в скором времени стать мамой, тем меньше врожденных проблем со здоровьем будет у ее малыша. Относится ли это суждение к такому распространенному сегодня недугу, как дисбактериоз кишечника? Передается ли он от матери к крохе во время беременности или при рождении малыша? Попробуем ответить на эти важные вопросы.

Когда малыш растет и развивается в утробе мамы, он находится в стерильных условиях. Первые бактерии попадают в его организм в момент рождения, когда кроха «знакомится» с микроорганизмами, обитающими в родовых путях, во влагалище и на коже мамы. Именно эти бактерии в дальнейшем становятся для ребенка родными. Так что состав первичной микрофлоры малыша напрямую зависит от тех микроорганизмов, которые населяют материнский организм.

Закономерно, что если у молодой женщины есть дисбактериоз, он неизбежно передается ребенку. Спровоцировать недуг могут такие причины, как токсикоз во время беременности, осложненные роды, болезни, перенесенные женщиной в период ожидания малыша, прием сильнодействующих лекарственных средств (особенно антибиотиков), а также нерациональное питание будущей мамы. Именно поэтому необходимо тщательно следить за состоянием своей микрофлоры – чтобы быть уверенной, что малыш не пострадает из-за вашего нездоровья.

Поскольку ребенок в течение девяти месяцев рос в стерильных условиях, сразу после рождения, встречаясь с неизвестными бактериями, он приобретает так называемый транзитный (переходный) дисбактериоз. Такое состояние свойственно абсолютно всем новорожденным и не нуждается в коррекции, если в дальнейшем малышу будет обеспечен должный уход. Однако при несоблюдении правил гигиены, а также при искусственном вскармливании транзитный дисбактериоз может затянуться и принять более опасные для здоровья малыша формы. Произойти это может потому, что полезные бифидобактерии еще не успели вытеснить из кишечника крохи болезнетворные микроорганизмы, а несформировавшаяся микрофлора ребенка подавить активность вредоносных бактерий пока тоже не в состоянии.

Именно в таких ситуациях детскому организму необходима помощь натуральных препаратов, нормализующих бактериальный баланс в кишечнике. Важно, чтобы средство содержало комплекс полезных бактерий, и было разрешено к применению с первого дня жизни малыша. К примеру, можно давать крохе препарат Линекс, который благотворно влияет на пищеварение ребенка и устраняет дисбактериоз кишечника. Как правило, курс лечения составляет 7-10 дней, но при сложных формах нарушения бактериального равновесия можно продлить применение лекарственного средства.

Особому риску развития дисбактериоза также подвергаются малыши, рожденные путем кесарева сечения. Они не получают «материнскую» флору, поскольку не проходят по родовым путям. Появляясь на свет, они оказываются практически беззащитными перед огромным количеством микроорганизмов, обитающих в окружающей среде. Потому такие малыши нуждаются не только в тщательном уходе и сбалансированном питании, но и в постоянном внимании мамы и наблюдении педиатра. А при малейшем подозрении на дисбактериоз, необходимо сдать анализ и, возможно, провести лечение.

В качестве же мер, способных предотвратить у малышек развитие дисбактериоза кишечника, врачи рекомендуют мамам аккуратно составлять рацион питания крохи, а также на некоторое время воздержаться от путешествий с ребенком. Если в меню ма-

ленького гурмана вводится новый продукт, необходимо посмотреть, какова будет на него реакция детского организма. В том случае, если проблем с пищеварением или кожных высыпаний не возникнет, можно спокойно давать малышу этот продукт и дальше. Также, по крайней мере в течение полугода после рождения, перевозить малыша в другую местность не стоит, так как резкая смена климата и непривычная вода могут стать причинами бактериального сбоя. Но если необходимость поездки все же возникла, помогут профилактические средства от дисбактериоза. Ведь самое важное для любой мамы — чтобы кроха отлично себя чувствовал. Когда малыш здоров, мир вокруг не перестает радовать. Да и как может быть иначе, когда любимый малыш звонко смеется?

Зубы будущей мамы. Больные зубы будущей матери - не только угроза ее собственному здоровью, но и источник инфекции для малыша. Поэтому при планировании беременности следует уделить особое внимание профилактике кариеса. И хотя женщине в положении тоже можно лечить зубы, эту проблему все же лучше решить заблаговременно.

Кариес может провоцировать плохая гигиена полости рта. Тут поможет метод контролируемой чистки зубов. Врач наносит на зубы пациента специальный тест-препарат, благодаря которому в свете гелевой лампы наглядно видны участки, обойденные вниманием щетки (они меняют свой цвет). После этого врач покажет, как правильно чистить зубы, затем, возможно, потребуется еще пара посещений, чтобы закрепить навык.

Но только гигиены недостаточно. Кариес вызывают микробы: стрептококк слюны и молочно-кислая бактерия. Эффективно отражать их атаки помогает естественная защита зубов — слюна. Эта жидкость смывает остатки пищи и бактерии из полости рта, увлажняет слизистую оболочку и таким образом предохраняет ее от повреждения.

Чтобы определить, насколько реальна угроза кариеса, необходимо провести тестирование, показывающее интенсивность слюноотделения и буферную емкость слюны (защитные свойства). Если слюны выделяется маловато, вредным микроорганизмам живется гораздо вольготнее. На чрезмерную сухость полости рта могут влиять и некоторые заболевания, например слюнно-каменная болезнь.

Если показатели анализа слюны будут низкими, потребуется составить индивидуальный план профилактики. Увеличить приток слюны можно, например, с помощью жвачки. Но жевать ее нужно лишь через 15 минут после еды и не дольше чем 5-7 минут, иначе обеспечены гастриты и язвы. Но без специальных врачебных мероприятий в этой ситуации все же не обойтись.

Первый этап профилактики — укрепление зубной эмали фторсодержащими препаратами. Второй — нанесение на места наибольшего скопления микробов невидимого лака, уничтожающего бактерии в течение двух недель. Антибактериальный лак способствует также снижению особой чувствительности зубной эмали.

Как правило, излюбленные места обитания бактерий, вызывающих кариес, — межзубные промежутки и естественные углубления жевательных зубов (фиссуры). Для микробов там просто курорт: и «жилплощадь» просторная, и пищи задерживается больше. Поэтому врачу приходится проводить герметизацию фиссур, заливая эти углубления специальным герметизирующим средством. Тем самым выравнивается поверхность зуба, и бактериям ничего не остается делать, как обратиться подбру-поздорову.

Но порой и этих мер недостаточно. Нередко стрептококки и прочая нечисть прикрепляются к крутым «склонам» стоящих рядом зубов. Однако на эту уловку у врача-

гигиениста тоже есть достойный ответ. В этом случае зубы полируются специальными пастами. И какими бы опытными скалолазами ни были вредные микробы, на скользкой поверхности отполированных зубов им уже не удержаться. К тому же полировочные пасты содержат фтор, а значит, дополнительно укрепляют зубную эмаль и снижают ее повышенную чувствительность. После этой процедуры исчезает темный налет от сигарет и кофе.

К сожалению, нередко врачам приходится иметь дело с уже запломбированными зубами. Со временем пломба во рту дает усадку и на месте сочленения зубной эмали и пломбировочного материала возникают микрощели, в которые также могут забиваться вездесущие микробы. Последний решительный удар по ним врач наносит с помощью герметизации микрощели. После этого поверхность зуба становится гладкой, как зеркало.

Что же должно входить в рацион беременной женщины?

Если будущую маму спросить, кого она хочет — мальчика или девочку, она, вероятнее всего, ответит: «Главное, чтобы здоровым родился». Как должна питаться мама, чтобы малыш был здоров? Давайте прислушаемся к мнению специалиста.

Поскольку беременность — естественный процесс, организм женщины подсказывает ей, как себя вести, следует только внимательно его слушать. Он сообщит, что сегодня лучше не есть, и непременно отреагирует на стаканчик колы. И если раньше три куска торта подряд были для вас нормой, то теперь внутренний голос воздержит вас от этого.

Каждой женщине во время беременности требуется большее количество витаминов и питательных веществ. Но это отнюдь не означает, что нужно есть в два раза больше. Необходимы частые приемы небольшого количества пищи, что поможет побороть токсикоз, изжогу и излишнюю полноту.

Главным принципом диеты беременной женщины должна стать умеренность. Хотя съесть много даже при большом желании возможности не будет, ведь растущий ребенок будет оставлять все меньше и меньше места желудку и другим органам.

Что же должно входить в рацион беременной женщины? Во-первых, вам потребуются белки, которые содержатся в мясе, яйцах, рыбе, молочных продуктах, сое, гречке, орехах. Белки являются тем строительным материалом, используя который организм может нормально развиваться. В период беременности значительно увеличивается количество крови (на 1,5 литра), объем грудных желез и легких. Каждая клетка матки, жизненно необходимого малышу органа, вырастает в 500 раз.

Особого внимания требуют к себе молочные продукты. Их можно употреблять без ограничений в первые два триместра беременности. В течение последнего к ним нужно относиться с осторожностью, так как содержащийся в этих продуктах кальций может привести к чрезмерной твердости головки ребенка и затруднить роды.

Во-вторых, необходимы углеводы. Они ослабляют процесс возбуждения в коре головного мозга. Углеводы содержатся в овощах, фруктах, хлебе. Фрукты и овощи нужно есть как можно чаще — до трех раз в день, особенно в последний триместр. Они не только богаты различными витаминами, но и способствуют очищению организма, что особенно важно перед родами.

По мнению большинства экспертов, предпочтение следует отдавать фруктам и овощам, соответствующим сезону и региону проживания. Лучше съесть антоновку, чем импортный суррогат ярких цветов. Не стоит злоупотреблять и фруктами, вызывающими аллергию, например цитрусовыми. Хлеб предпочтительнее черный или грубого помола, так как он усиливает перистальтику кишечника.

В-третьих, женщине, вынашивающей ребенка, необходимы жиры. И именно с ними легко переусердствовать. Важно правильно сочетать жиры растительного и животного происхождения. Первые содержатся в орехах, семечках, оливковом и подсолнечном масле, вторые — в молочных продуктах.

Отдельно нужно сказать о способе приготовления всех этих замечательных продуктов. Их лучше варить или тушить, нарезав крупными кусочками (овощи), при таком способе приготовления все полезное будет сохранено.

Элементы. Если вы ждете ребенка, принципиальное значение имеет содержание в организме витаминов и микроэлементов. Концентрация некоторых из них особенно влияет на ваше самочувствие и здоровье растущего в вас малыша.

Например, витамин С. Он необходим для укрепления и восстановления тканей организма, правильного обмена веществ, роста ребенка. К сожалению, наш организм не способен запастись этим витамином надолго, поэтому его нужно получать каждый день. Витамин С содержится в клюкве, черной смородине, яблоках, капусте, шпинате, красном и зеленом перце.

Во время беременности значительно вырастает потребность в железе, ведь ребенок забирает себе из рациона мамы до 85 % этого элемента. Такие продукты, как чернослив, черная патока, свекла, грецкие орехи, бобовые, печень, помогут вам не обделить малыша и в то же время избежать понижения гемоглобина и анемии.

Кальций необходим для формирования костной ткани плода. Не забудьте, что этот элемент не выводится, а накапливается в организме, поэтому злоупотреблять им не стоит. Кальций в избытке содержится не только в молочных продуктах, но и зелени, сухофруктах, фасоли и зернах кунжута. Кальций в таблетках лучше всего принимать во второй половине дня, тогда он усвоится максимально.

Для жительниц северных регионов принципиальное значение имеет наличие в рационе йода, от которого зависит умственное развитие малыша. Источники йода — морепродукты, морская капуста, а также некоторые фрукты, например хурма.

Вода. Несмотря на то, что советская школа медицины настаивала на ограничении беременной женщиной потребления воды до одного литра в сутки, современные ученые говорят о другом. Околоплодная жидкость, в которой ваш малыш пребывает в течение девяти месяцев, полностью обновляется каждые три часа. Именно поэтому очень важно пить, и пить достаточно (до 2,5 литра в сутки), иначе воды станут очень солеными.

Другое дело, что потребляемая жидкость должна быть высокого качества. Хорошо пить негазированную минеральную воду со сбалансированным набором микроэлементов. Например, вода с высоким содержанием железа помогает бороться с анемией беременных.

Также важно пить свежеприготовленные соки и морсы. Первые - из-за высокой концентрации витаминов. Но такие соки сохраняют свои свойства только в течение получаса. Морс из клюквы или брусники, помимо мочегонного, обладает сильным антисептическим эффектом. Специалисты также рекомендуют зеленый чай, особенно в последнем триместре. Кофе или черный чай пить можно, но в небольших количествах, так как содержащийся в этих напитках кофеин может отрицательно сказаться на развитии малыша.

Как видите, быть беременной — это просто здорово. Можно объедаться всякими вкусными вещами и требовать от окружающих почистить еще одну морковь или апельсин. И не расстраивайтесь, если сегодня вы съели что-то лишнее. Во-первых, вы можете не есть этого завтра, а во-вторых, хорошее настроение, которое помог вам создать этот маленький кусочек, может и не очень полезной, пищи, еще никому не повредило.

Восемь требований к идеальной пациентке

Восемь требований к идеальной пациентке, или чего ждут акушеры от своих подопечных — советы будущим мамам.

1. *Поступив в роддом, в беседах с врачом держитесь золотой середины.* Неуместна как некоторая забывчивость по отношению к истории вашей беременности и истории развития вашего организма, так и подробный, обстоятельный, многочасовой рассказ о том, как именно у вас вчера закружилась голова и что вы ощущали, когда болели в детстве ветрянкой.

2. *Не спорьте с врачом, просто выполняйте его рекомендации.* Нет, вы, конечно, много читали, со многими беседовали, а соседка вашей бабушки была замужем за акушером... Но этот ваш по крупицам собранный багаж знаний не идет ни в какое сравнение с тем, что знает и умеет ваш врач.

3. *В ответственный момент отбросьте излишнюю стеснительность.* Вы не хотите тревожить своего врача из уважения к нему (ночью, днем ли, неважно), хотя чувствуете некоторые изменения своего состояния, похожие на начало родов? Не хотелось бы вас расстраивать, но доктор не сочтет этот ваш жест знаком уважения. Такое ваше решение доставит ему больше хлопот (в лучшем случае), чем удовольствия. А уж благодарности за такой шаг от него не ждите вовсе.

4. *Будьте вежливы и тактичны.* Уж кто-кто, а персонал родильного дома прекрасно понимает, что вы волнуетесь и немного боитесь, а потому может снисходительно относиться к некоторым вашим высказываниям и поступкам. Однако это не значит, что вы свободны от соблюдения правил поведения, принятых между приличными людьми.

5. *Не пренебрегайте традициями и правилами родильного дома, в котором вы находитесь.* Со своим уставом в чужой монастырь у нас по-прежнему не ходят. Не подчиняться правилам того заведения, где вы находитесь, действительно не стоит, ведь составлены они с учетом множества неведомых вам, но тем не менее заслуживающих уважения обстоятельств.

6. *Следите за собой, будьте чисты и опрятны.* Мы снова возвращаемся к вопросу об уважении по отношению к себе и окружающим. Будущая мама в немарком застиранном халатике («зато тепло») и стареньких бабушкиных шлепанцах («чтобы ногам было удобно») вызывает у окружающих как минимум вопрос: «А чего же она ждет в таком виде? Появления на свет ребенка?» Представьте себе целые группы женщин, одетых в бесформенные бесцветные «хламиды», с небрежно завязанными пучками на затылке, шаркающих по коридорам бабушкиными тапочками, и вы поймете, каково работается врачам изо дня в день.

7. *Соблюдайте чистоту и порядок в палате, не загружайте ее ненужными вещами.* Конечно, у всех разные представления о нужном и ненужном. Однако, согласитесь, роддом — это не то место, куда стоит брать несколько перемен одежды и обуви, а также все те вещицы и предметики, которые в разное время сослужили вам добрую службу в роли талисмана.

8. *Во время родов четко выполняйте рекомендации акушерки.* Этот пункт — абсолютный лидер всех опросов. Рискнем предположить, что большинство акушеров ждет от своих пациенток такого уровня подготовки, при котором они могли бы контролировать свои действия и грамотно откликаться на требования момента.

КАЛЕНДАРЬ БЕРЕМЕННОСТИ НЕДЕЛЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ:

- ✓ Первые 8 недель беременности
- ✓ 9-12 неделя беременности
- ✓ 13-16 неделя беременности
- ✓ 17-20 неделя беременности
- ✓ 21-24 неделя беременности
- ✓ 25-28 неделя беременности
- ✓ 29-32 неделя беременности
- ✓ 33-36 неделя беременности
- ✓ 37-40 неделя беременности

Первые 8 недель беременности

Обычно предположение о возможной беременности появляется уже через 2-3 дня после задержки менструации (при условии регулярного цикла). А к 5-6-й неделе женщина уже не сомневается, что беременна. Пора к врачу! Наступает один из самых сложных периодов.

Меняется гормональный фон, скачет настроение, хочется то смеяться, то плакать. Если мама слишком тревожна, то ее организм может преувеличенно болезненно «сообщать» о течении беременности. Здесь могли бы пригодиться курсы для беременных. А чтобы организм лучше адаптировался, возьмите отпуск и поезжайте на природу: свежий воздух сейчас вам жизненно необходим.



Возможно, неплохим решением будет начать вести свой собственный дневник, индивидуальный календарь беременности. Обратите внимание на свое питание: откажитесь от солений. Они задерживают жидкость в организме, повышают давление и перегружают почки. Овощи, фрукты, молочные продукты — то, что сейчас нужно вам и малышу.

Через 3 недели после зачатия начинает биться сердце и формируется головной и спинной мозг ребенка. К концу 1-го месяца устанавливается циркуляция эмбриональной крови, формируется пуповина. Уже появились глазные впадины, зачатки рук и ног. Идет развитие внутренних органов плода: легких, печени, почек, органов пищеварения. На 20-й день закладывается нервная система ребенка. В 5-6 недель эмбрион бывает величиной с яблочную косточку. А в 8 недель младенец уже достигает размеров ягоды клубники. Его длина 2,5 см, а вес — 6 г.

Основные структуры головного мозга ребенка закладываются на 5-й неделе развития, а основы высших нервных функций — в 7-8 недель. Печень берет на себя производство кровяных клеток, а мозг контролирует движение мышц и работу сердца. На 6-й неделе продолжается формирование лица: глаз, носа, верхней и нижней челюстей. Уже есть ушные раковины, появились пальчики, образовалась вилочковая железа — важнейший орган иммунной системы. Решается вопрос, на кого будет похож малыш, определяются черты его лица.

В этом месяце совершенствуется строение сердца: оно становится четырехкамерным. Формируются крупные кровеносные сосуды. В 6 недель начинает функционировать вестибулярный аппарат, в 7,5 недель возникает ответная реакция на прикосновение в области губ, а в 8 недель появляется кожная чувствительность по всему телу и плод реагирует на прикосновение. Впрочем, пока вы не можете почувствовать его движений, так как он еще слишком мал.

В первые недели организм женщины еще не знает о зачатии и никак на него не реагирует. Наиболее ранние признаки беременности — сонливость, болезненность молочных желез, изменение вкуса и аппетита, возможны запоры. А после 4-й недели начинается настоящая «гормональная атака». Именно сейчас наиболее выражены явления раннего токсикоза.

Тошнота и рвота время от времени нарушают нормальное самочувствие. На 5-й неделе достигает своего пика развитие желтого тела яичника, гормоны которого так необходимы для поддержания функции трофобласта (наружной оболочки зародыша). А с 7 недель начинается спад гормональной продукции желтого тела. На выработку гормонов теперь уже заступает развивающаяся плацента.

Как правило, организм нормально адаптируется к переменам. Но у некоторых женщин с нарушениями гормонального статуса может возникнуть угроза прерывания беременности. Периодические боли внизу живота и в пояснице, чувство давления на прямую кишку, выделение слизи из влагалища и появление кровянистых выделений (наиболее угрожающий симптом) — повод посетить женскую консультацию и сменить ваш образ жизни на более спокойный.

9-12 неделя беременности

Наступает один из самых сложных периодов, связанный с гормональной перестройкой организма — как говорят врачи, критический период. Поэтому чутко прислушивайтесь к своему состоянию в 9-12 недель. Угроза прерывания беременности у некоторых женщин достаточно высока. Откажитесь от физических нагрузок и ограничьте половую близость. Вас беспокоит токсикоз? Если будущая мама внимательна к себе и прислушивается к рекомендациям врача, то это состояние скоро пройдет.

Больше гуляйте на свежем воздухе, ешьте понемногу, но часто. Пища не должна быть ни слишком горячей, ни чересчур холодной. Мятный чай помогает справиться с тошнотой. Настой мяты заморозьте кубиками и рассасывайте их при позывах к рвоте. Теперь вы должны регулярно, раз в 4 недели посещать врача, который проконтролирует артериальное давление, измерит ваш вес.

Надо будет систематически сдавать анализы мочи, чтобы следить за содержанием белка в ней. Чтобы не было запоров, ешьте черный хлеб с отрубями, свежие фрукты и овощи, распаренные чернослив и курагу. Натощак выпивайте стакан воды.

Рост ребенка уже 7,5 см, вес — 30 г. К концу этого периода малыш достигнет 9 см! У него завершится формирование практически всех органов. К концу 13-й недели сердечко малыша перекачивает 24 литра крови в день! Внешне плод уже напоминает маленького человечка, только его головка все еще непропорционально велика, а конечности слишком малы по сравнению со всем телом. Еще не все системы сформированы, но все уже на своих местах. Многие органы функционируют, поэтому плод меньше подвержен инфекциям и воздействию медикаментов.

Все подробнее прорисовываются черты лица. Оформились веки, теперь они закрывают глаза. Появились мочки ушей. На полностью сформированных пальчиках даже растут ногти! Завершилось формирование пищеварительной системы, кроха уже умеет глотать. Первое УЗИ, которое делается обычно в это время, дает возможность многое узнать о внутриутробной жизни ребенка. Наблюдать за своим сыном или дочкой, которые двигаются в утробе, — радостное переживание для всех родителей. Они могут, например, увидеть, как кроха сосет маленький пальчик, двигает ручками и ножками, сжимает кулачки, поворачивает головку, открывает ротик.

Исследования показали, что в этот период развития ребенок уже чувствует боль, прикосновения, свет, тепло и шум. Он может всасывать и глотать околоплодную жидкость, которая его окружает. Умеет мочиться. Начинается эмоциональное развитие маленького человечка. Растут мышцы рук и ног, но движения малыша пока хаотичны.

Перепады настроения, свойственные началу беременности, постепенно уступают место сдержанности и внутренней сосредоточенности. Вы сейчас больше прислушиваетесь к себе. Слабость и сонливость пока еще докучают вам? Как правило, эти проблемы удастся снять, если без лишнего сопротивления принять беременность и не интерпретировать ее как угрозу будущему благополучию.



Если женщина не смогла самостоятельно или с помощью близких справиться с этой задачей, то нелишним будет обратиться к профессионалу-психологу. Время от времени могут возникать такие недомогания, как боль внизу живота, давление на прямую кишку. Если при этом из влагалища выделяется много слизи, примите 2 таблетки но-шпы и ложитесь в постель. Боль не проходит и появились кровянистые выделения? Тогда обязательно обратитесь к врачу. Помимо угрозы прерывания беременности может возникнуть множество менее тревожных поводов для посещения доктора.

Не пренебрегайте своим самочувствием, консультируйтесь с врачом. А уж где наблюдаться — в районной женской консультации или заключить контракт с частной клиникой, — вам и супругу предстоит решить на семейном совете. Женская консультация — совсем не плохой вариант. Там вам в любом случае выдадут родовой сертификат — специальный документ с двумя отрывными талонами, один из которых вы отдадите в консультации, а другой — в роддоме. По этому документу медучреждения получают дополнительное финансирование.

13-16 неделя беременности

Заканчивается период адаптации организма к новому состоянию. Всевозможные сомнения отходят на второй план, а на первый выступает стремление обезопасить себя и ребенка от стрессов и подготовиться к новой роли — мамы. Лицо и фигура немного округляются, грудь тяжелеет, взгляд становится отрешенным, устремленным внутрь себя. Многим мужчинам нравятся такие изменения в состоянии женщины. И несмотря на некоторые сложности и всплески эмоций супруги, мужчина с радостью замечает ее потрясающую женственность.

Со второго триместра самочувствие заметно улучшается. Доминирует радостное ожидание.

Так распределите свое время, чтобы вписать в привычный ритм жизни новые планы, которые можно по праву назвать родительскими, поскольку они направлены на заботу о малыше, о его гармоничном внутриутробном развитии, подготовке к предстоящим родам. Смотрите хорошие фильмы, ходите на интересные выставки и в музеи. Больше положительных эмоций!

Плод уже полностью сформирован и с 14-й недели питается через плаценту. Он готовится к жизни вне материнского организма. На 16-й неделе длина тела ребенка — 15 см, а его масса тела — 130 г. При необходимости уже можно определить даже группу крови и резус-фактор ребенка.

Увеличивается объем околоплодных вод. Малыш достаточно свободно плавает в околоплодных водах, которые образуются за счет перехода жидкости через плацентарные оболочки, а также из мочи плода. Потому по анализу околоплодных вод можно определить состояние ребенка (это важно для женщин из группы риска).

У малыша появляются брови и ресницы. Тело и лицо покрываются нежным пушком. Кожа малютки еще настолько тонка, что сквозь нее просвечивает сеть кровеносных сосудов. Начался процесс затвердения костей. Образовались суставы рук и ног. Уже явно определяется пол ребенка. К 16-й неделе завершается дифференциация половых органов. В организме крохи заканчивается формирование собственной иммунной системы, способной синтезировать интерферон и иммуноглобулин. В ответ на заболевание матери малыш уже может выставить собственную защиту. Не такой уж он теперь и беззащитный!

Совершенствуется строение желез внутренней секреции, и в первую очередь надпочечников. Организм ребенка начинает работать так же, как у взрослого: у плода функционируют почки, печень вырабатывает желчь, а не занимается кроветворением, как это было раньше.

К концу этого месяца постепенно исчезают признаки раннего токсикоза — тошнота, рвота, слабость и сонливость. Позывы к мочеиспусканию становятся реже. Средняя прибавка в весе женщины к 16-й неделе составляет 2,5 кг. Грудь продолжает расти, но прикосновения к ней становятся менее болезненными.

Иногда женщина может досадовать на беременность из-за увеличивающейся полноты. Но поскольку после рождения ребенка ожидается еще достаточно длительный период грудного вскармливания, не беспокойтесь за лишние килограммы: этот стра-



тегический запас вашего организма целиком израсходуется в период кормления. Возможно изменение кожной пигментации — темнеют средняя линия живота, соски и околососковые круги. Все непременно вернется в норму вскоре после родов.

Научиться любить свое беременное тело — «домик» растущего ребенка — одна из задач будущей мамы. Не забудьте о витаминах и специальных комплексах для беременных. И обязательно пополните свой гардероб — сейчас так много красивой одежды для будущих мам! Посещайте бассейн, занимайтесь гимнастикой. И непременно запишитесь на курсы для родителей!

7-20 неделя беременности

Самым волнующим событием этого периода становится ощущение мамой движений ребенка. Если у вас первая беременность, то это произойдет на 20-й неделе. Если у вас уже есть дети — на 2-3 недели раньше. Малыш уже может в движении выразить свое эмоциональное состояние в ответ на реакцию мамы. Не игнорируйте движения крохи, общайтесь с ним! Если мама радостно отвечает на двигательную активность ребенка, она тем самым поддерживает и стимулирует его развитие.

Чуть позже толчки малыша могут почувствовать и другие, положив ей руку на животик. На 18-20-й неделе, как правило, проводят первое УЗИ. Если у врача есть какие-то сомнения, то доктор предложит проконсультироваться у генетика и сдать тесты. Не бойтесь! Узнавайте больше об уходе за новорожденным, начните готовить приданое для крохи. Порадуйте и себя покупкой нового платья. Типичная ошибка — ждать, когда муж организует для вас все, что вы хотите. Учитесь брать на себя свою долю родительской ответственности.

Он уже совсем большой: длина тела — 25 см, вес — 300-400 г. Малышка научился реагировать на звуки, и вся звуковая среда (человеческая речь, сердцебиение матери, шум крови в сосудах плаценты, звуки кишечника) становится важной внешней стимуляцией развития мозга ребенка. Это открытие послужило толчком для организации музыкального воспитания малыша, находящегося еще в животике. К 5 месяцам мозг функционирует как целостная система.

Малыш реагирует на эмоциональное состояние матери изменением двигательной активности. Ребенок выражает радость, удивление, страх, гнев в ответ на положительные и отрицательные стимулы вкусовой, тактильной и слуховой чувствительности. Все пять чувств развиты уже к 16 неделям. Например, малыш может заглатывать больше или меньше околоплодной жидкости, в зависимости от ее вкуса. В 18 недель ребенок перебирает пальцами пуповину, сжимает и разжимает пальцы рук, дотрагивается до лица, а чуть позже закрывает его руками при неприятных звуках.

На детском тельце появляются пушковые волоски, на голове — густые. Включились в работу все эндокринные железы, регулирующие обмен веществ и рост плода. Начал выполнять свои обязанности важнейший орган иммунной системы — селезенка. Организм ребенка вырабатывает защитные белки. Чтобы малыш не вырос аллергиком, воздержитесь от кофе, шоколада, цитрусовых и других аллергенных продуктов. На УЗИ-аппарате видно, как кроха уже умеет улыбаться! Когда ему комфортно и приятно, он строит забавные гримасы.

На детском тельце появляются пушковые волоски, на голове — густые. Включились в работу все эндокринные железы, регулирующие обмен веществ и рост плода. Начал выполнять свои обязанности важнейший орган иммунной системы — селезенка. Организм ребенка вырабатывает защитные белки. Чтобы малыш не вырос аллергиком, воздержитесь от кофе, шоколада, цитрусовых и других аллергенных продуктов. На УЗИ-аппарате видно, как кроха уже умеет улыбаться! Когда ему комфортно и приятно, он строит забавные гримасы.

Теперь уже ваше положение становится заметным. Не скрывайте свой животик, сейчас его так модно подчеркивать! Наступает сравнительно спокойный период. У будущей мамы улучшается аппетит. Кстати, совсем не требуется есть за двоих. Дополните рацион полезными продуктами. Употребляйте богатые железом продукты (гречку, печень, цитрусовые, зеленые яблоки, красные овощи). Умеренные физические нагрузки также приветствуются.



Практически закончилось развитие эмбриона и формирование плаценты. Теперь плод и плацента крепко связаны друг с другом. Плацента не только передает ребенку продукты питания, кислород и выводит шлаки из его организма, но и выполняет также чрезвычайно важную химическую функцию, обеспечивая организм малыша необходимыми белками. К 20-й неделе дно матки находится уже на уровне пупка. Средняя прибавка в весе — 3 кг. Теперь нормальный пульс будущей мамы составляет 80-90 ударов в минуту. На 500 мл увеличился общий объем циркулирующей крови.

Изменяются параметры крови — например, может обнаружиться железодефицитная анемия и повыситься уровень лейкоцитов. Если при этом женщина хорошо себя чувствует, то не стоит волноваться. Почки начинают работать с удвоенной нагрузкой. Могут появиться боли в пояснице и при мочеиспускании, отеки и следы белка в моче. Время от времени становитесь на четвереньки с опорой на локти, занимайтесь плаванием, делайте специальный массаж.

21-24 неделя беременности

Ребенок уже вовсю пихается. На 6-м месяце матка реагирует на активность крохи подобием схваток. В ответ на движения малыша могут появляться напряжение матки (тонус) и схватки. Они практически незаметны и продолжаются 1-2 минуты до 15 раз в день. Это хороший знак, потому что именно так организм готовится к родам. Если эти ощущения вас утомляют, то можно полежать, расслабившись. Не пугайтесь, так и должно быть. Если периоды напряжения и расслабления матки становятся более частыми, регулярными и болезненными, посоветуйтесь с врачом.



Активный отдых на природе может стать замечательным заделом для здоровья мамы и малыша. Обратите внимание на питание. Принимайте пищу так: сначала основное блюдо, а через 1-2 часа выпейте чай. Ешьте больше продуктов, богатых кальцием: сыр, йогурт, творог, капусту брокколи, репу. Полезно принимать витаминно-минеральные комплексы, чтобы избежать потом проблем с зубами и другими органами. Но лучше посоветоваться с врачом.

Длина тельца ребенка к концу месяца — 33 см, масса тела — 500-700 г. Он уже не плавает свободно в матке, а лежит, свернувшись калачиком. Его кожа, красная и морщинистая, покрыта специальной смазкой, которая защищает ее от околоплодных вод. Мышцы малыша с каждым днем становятся все более развитыми. Он регулярно упражняется в движениях. Мамы часто замечают, что у крохи появляется предпочтительное время как для «тренировок», так и для сна.

Ребенок может кашлять и икать — это ощущается как легкое, ритмичное постукивание внутри живота. Возникают такие явления из-за заглатывания крохой большого количества околоплодной жидкости. Начинают созревать легкие, и малыш может совершать дыхательные движения грудью. Клетки, выстилающие легочные альвеолы, продуцируют вещество, которое препятствует слипанию легких при дыхании. Но пока его еще недостаточно для полноценного жизнеобеспечения маленького человечка.

Все формы чувствительности у малыша уже развиты настолько, что требуют «пищи» для своего дальнейшего развития. Ребенок хорошо слышит мамин голос и внешние звуки. Если во время беременности петь малютке колыбельные, они станут для него после рождения приятным сигналом ко сну. Глаза крохи тоже начинают реагировать на изменение света и темноты. Вкусовые рецепторы, находящиеся на языке, позволяют ему различать сладкий, соленый и горький вкус. Все свои ощущения и переживания малыш сопровождает изумительно выразительной мимикой: хмурится, щурит глазки, надувает щеки, открывает ротик, улыбается.

Женщины в это время чувствуют прилив сил. Радует состояние кожи, волос и ногтей. Все начинают обращать внимание на то, как к лицу вам беременность. К этому времени вы прибавили около 5 кг. Животик все больше округляется. Матка находится чуть выше уровня пупка и сейчас не только наращивает мускулатуру, но и растягивается плодом.

Организм матери начинает удерживать больше воды, поэтому могут пополнеть руки, плечи и лицо, а также появиться потливость и некоторые трудности в перенесении жары. Серьезная опасность, подстерегающая вас на этом сроке, — токсикоз второй половины беременности. Он проявляется повышенным артериальным давлением и отеками. Чтобы избежать позднего токсикоза, ограничьте употребление соли, чаще пейте, принимайте прохладный душ и носите одежду из натуральных тканей. Регулярно измеряйте давление и соблюдайте режим дня. Контролируйте количество жидкости в организме: сколько выпили, примерно столько же должно и выделиться.

Спите не меньше 8-9 часов, не переутомляйтесь, больше гуляйте на свежем воздухе. В идеале основная нагрузка должна приходиться на бедра, ягодицы и живот, а не на поясницу. Такая осанка поможет избежать болей в спине и укрепит брюшные мышцы. Растущий ребенок требует достаточного количества кальция. Если женщину беспокоят кровоточивость десен, крошение зубов, судороги ног, бессонница, надо посоветоваться с врачом.

25-28 неделя беременности

Новый образ жизни вместе с ребенком внутри себя становится не просто привычным, а даже радостным. Ответственность уже не пугает, а переполняет будущую маму гордостью. Может появиться непреодолимое желание сделать ремонт. Только не теряйте здравый смысл и избегайте вредной работы.

Покупка вещей для малыша становится приятным занятием в это время. У многих женщин достаточно ощутимо чувствуются ежедневные «упражнения» матки в напряжении. Иногда это может провоцировать страх преждевременных родов. У вас появился такой страх? Попросите доктора внимательно осмотреть шейку матки. Если анализы в порядке и состояние шейки матки не вызывает беспокойства, то регулярный тонус матки не опасен.

Как показывает практика, женщины, боящиеся преждевременных родов, как раз наоборот склонны к перенашиванию беременности. Организм матери чувствителен к ее эмоциональным состояниям и может реагировать на этот страх как на команду «не рожать!».

К этому времени малыш весит до 1-1,3 кг и вырос до 35 см. Формируются мышцы. Движения крохи становятся все более активными: на УЗИ можно наблюдать, как он выставляет пяточки, переворачивается с бока на бок. Очень желательно, чтобы ребенок лежал в правильной позиции (головкой вниз), т.к. в дальнейшем ему трудно будет перевернуться. Под кожей уже образуется жировая клетчатка. Наступает решительная стадия развития коры головного мозга.

Семимесячный малыш реагирует почти так же, как доношенный ребенок. Вкусных сосочков на языке у него даже больше, чем будет при рождении, — он различает очень тонкие оттенки вкуса. Считается, что в этот период образуются индивидуальные особенности нервной системы, психики. Ребенок становится привередливым — одни блюда, которые ест мама, ему нравятся, а другие наоборот. Можно сказать, что малыш уже впитывает культурные эталоны своего общества.

Ребенок уже «хорошо разбирается» в образе жизни, который ведет мать, и может «требовать» от нее определенных действий, если те вовремя не совершаются. Мамы нередко комментируют настойчивые толчки ребенка как его желания: «поесть», «погулять», «поспать», «поиграть с ним» и т.д. Если в течение месяца мама каждый вечер поет малышу песни под гитару, то когда эта традиция нарушается, ребенок в буквальном смысле слова «просит» не пропустить любимый концерт, пихаясь и выражая свое нетерпение. Ученые установили, что в животике у мамы кроха даже видит сладкие сны!

Ребенок уже «хорошо разбирается» в образе жизни, который ведет мать, и может «требовать» от нее определенных действий, если те вовремя не совершаются. Мамы нередко комментируют настойчивые толчки ребенка как его желания: «поесть», «погулять», «поспать», «поиграть с ним» и т.д. Если в течение месяца мама каждый вечер поет малышу песни под гитару, то когда эта традиция нарушается, ребенок в буквальном смысле слова «просит» не пропустить любимый концерт, пихаясь и выражая свое нетерпение. Ученые установили, что в животике у мамы кроха даже видит сладкие сны!

Дно матки находится на высоте 27-30 см над лоном — приблизительно посередине между пупком и грудиной. Оптимальная прибавка в весе к 28-й неделе — 9 кг. За следующие 3 месяца женщина наберет 30-40% от общей прибавки веса — в среднем 4 кг. Могут появиться недомогания, обычные для позднего срока беременности.

В связи с тем, что матка подпирает диафрагму, у мамы быстрее появляется одышка при нагрузках. Чтобы и материнский, и детский организм получал необходимое кис-



лородное насыщение, надо больше гулять на свежем воздухе. Если мама работает, то желательно чаще проветривать помещение. Не исключено появление изжоги.

Из-за увеличившегося веса начинают быстрее уставать ноги. Может проявиться варикозное расширение вен. Чтобы избежать этого, полезно носить обувь на невысоком устойчивом каблуке. Не следует надевать вещи, стягивающие талию или затрудняющие кровообращение в ногах, например гольфы с тугими резинками. Поза «сидя нога на ногу» также неблагоприятно сказывается на кровообращении. Постарайтесь избегать ее. Иначе ребенок сам «напомнит» матери о необходимости сменить положение более резким толчком.

29-32 неделя беременности

К концу этого месяца малыш примет позу, в которой ему предстоит появиться на свет. Врачи применяют термин «предлежание плода». Оно бывает головное, ножное, ягодичное. Конечно, предпочтительнее головное предлежание. При таком положении первой родится головка, что считается абсолютно нормальным.

Если малыш в силу каких-то причин расположился вперед попкой (ягодичное предлежание) или ножками, то нужно помочь ему перевернуться. Для этого существует специальная гимнастика. Полежите 10 минут на правом боку, перевернитесь через спину на левый бок и полежите еще 10 минут. И так 5-6 раз. Выполняйте этот комплекс 2-3 раза в день до 34-й недели беременности.



Посещение курсов дородовой подготовки и чтение разной специальной литературы помогают вовремя разобраться со своими волнениями и в спокойном и уверенном состоянии подойти к испытанию родами. Если вы плохо себя чувствуете, перед глазами мушки - немедленно к врачу. Вы теперь себе не принадлежите.

Ребенок уже полностью сформировался, осталось только немного прибавить в весе и росте. Его рост — 40 см, вес — 1,4 кг. Сердечко малыша бьется быстро: 120-140 ударов в минуту. Кожа у крохи пока тонкая, но уже более розовая, без морщинок. Такой новорожденный, если ему придется появиться на свет теперь, еще плохо удерживает тепло и нуждается в специальном режиме температуры и влажности воздуха. Тело его все покрыто пушком и сыровидной смазкой.

Малыш активно плавает в околоплодной жидкости. После рождения еще 3-4 месяца у него сохранится этот навык. У ребенка голова достигает сейчас примерно 60% размера головы взрослого. У мальчиков яички начинают опускаться в мошонку. Накапливается подкожный жир, остренькие черты лица сглаживаются, и скоро он станет милым пухленьким младенцем. Легкие начинают в достаточном количестве выделять сурфактант, и малыш уже способен дышать самостоятельно. Созревание мозга ребенка продолжается до конца беременности. Наиболее активно развивается кора большого мозга и мозжечок.

Постепенно малышу в матке становится тесно. Такие взаимные неудобства, которые доставляют друг другу мать и кроха на этом сроке беременности, — необходимое условие начала подготовки организма матери к родам, а ребенка — к рождению. Малыш уже видит сны и реагирует на них — хмурится, морщится, сжимает кулачки. А проснувшись, вертится, потягивается, выпрямляет ручки и ножки.

Оптимальная прибавка в весе к 32 неделям - 11 кг. Если вес продолжает так же быстро увеличиваться, как и в предыдущие месяцы, это может сигнализировать об избыточной задержке жидкости в тканях. Но иногда надо просто уменьшить потребление углеводов и молочных продуктов. Дно матки поднялось на самую высокую точку за всю беременность. Объем околоплодных вод составляет 1000-1500 мл. Полный обмен вод происходит за 3-4 часа, а полный обмен растворенных в них веществ (натрий, калий, кальций, магний, хлор, фосфор, железо и медь) — за 5 суток.

Ребенок начинает сдавливать внутренние органы. Это приводит к одышке, изжоге и учащению мочеиспускания. Сон может стать поверхностным и прерывистым. Улучшить качество сна помогут: вечерние прогулки, массаж ног. Принимайте успокоительный зеленый чай или ванну с травами, сделайте дыхательную гимнастику, используйте много подушек, чтобы вам было удобнее. Нагрузка на организм все увеличивается. Больше отдыхайте! Вам лучше всего полежать на боку, так как положение на спине может привести к сдавливанию крупных вен, по которым кровь двигается от нижней половины тела к сердцу.

33-36 неделя беременности

Образ жизни мамы уже хорошо освоен ребенком и даже предсказуем для него. Интимные отношения после 33-й недели нежелательны. Это не значит, что вы отгородитесь от отца малыша «китайской стеной». Сообщайте папе о поведении ребенка, его предпочтениях и привычках. Если родителям удастся наладить отношения с малышом до его рождения, то после родов у них появляется ощущение, что ребенок «уже давно с нами».

Принимайте комплексы поливитаминов и минералов, побольше ходите пешком. Для сидения вам будет удобен стул с прямой спинкой.

По утрам становится довольно трудно вставать с постели. Сначала повернитесь на бок, свесьте ноги, сядьте и только потом вставайте. Избегайте резких движений.

Роды уже не за горами. Пора решать, где произойдет это радостное событие. Загляните в Интернет, почитайте отзывы о родах. Всегда лучше иметь про запас несколько вариантов. Возможно, в каком-то из роддомов будет ремонт или плановая мойка.

К концу этого месяца малыш весит около 2,5 кг, его рост — 44-45 см. Он уже сможет громко закричать, оповестив мир о своем появлении на свет. У него светлая кожа и достаточное количество подкожно-жировой клетчатки, чтобы удерживать тепло.

Количество смазки на коже уменьшается. Малыш становится скользким, как рыба, — так ему легче будет двигаться по родовым путям. Пушок остается только на плечиках. Ноготки начинают выступать над фалангами пальчиков. У девочек большие половые губы прикрывают малые — признак зрелости половых органов. В последние недели беременности в связи с большими темпами роста и уменьшением околоплодных вод матка становится тесной для младенца.

Окрепшие мышцы требуют больше движения. Плацента с 36-37-й недели начинает снижать свою «продукцию», и ребенку не хватает компонентов для питания и дыхания. В связи со «старением плаценты» и «стесненными» условиями жизни у малыша выделяется большое количества кортизола (гормона стресса). В ответ на это изменяется гормональный баланс у матери и появляются достаточно регулярные маточные сокращения — схватки.

На 9-м месяце активно растут и совершенствуются центральная нервная, эндокринная и иммунная системы. Полностью сформировалось сердце, но кровь циркулирует не так, как у взрослого: малыш получает кислород не из легких, а из пуповины. Остается незакрытым отверстие между правой и левой частями сердца. Крошка стал теперь таким красивым!

Хотя ребенок продолжает расти, вес матери увеличивается медленнее. К 36-й неделе матка опускается и живот кажется уже не таким большим. Становится легче дышать. Если вы вынуждены в транспорте или где-то еще находиться без движения 5-7 минут, каждые 3 минуты переносите вес с одной ноги на другую.

Если женщина находит возможность для дневного сна, она тем самым воспитывает в ребенке хорошую привычку к спокойному засыпанию днем, а также создает временное пространство для собственного дневного отдыха в период кормления грудью.



С приближением родов расширяется тазовое дно, что может вызвать неприятные ощущения.

Поэтому полезно несколько раз в день выполнять упражнения для укрепления мышц тазового дна. Напрягайте и расслабляйте сфинктеры влагалища и ануса. Такие же упражнения помогают избавиться от геморроя. Подмываться лучше прохладной водой. А чтобы избежать неприятных ощущений в ногах и пояснице, время от времени становитесь в позу кошки, выгнувшей спину. Не скрещивайте ноги, не закидывайте ногу на ногу. Вращайте ступнями, это улучшает венозное кровообращение в ногах.

Под влиянием происходящих в организме изменений эмоциональное состояние женщины становится менее зависимым от внешних событий и более чувствительным к сигналам тела. По этой причине лучшим средством от плохого настроения становится осознание телесных «сообщений» и сигналов, посылаемых ребенком, и следование им.

37-40 неделя беременности

Готово приданое для малыша, закуплена аптечка для послеродового периода, сделана необходимая перестановка в доме. Уже хочется подержать ребеночка на руках, прижать к груди, надеть на него приготовленную с любовью одежду, выйти вместе на улицу. К 37 неделям малыш уже считается доношенным. Возникает своеобразное состояние усталости от беременности. Даже у тех женщин, которые чувствуют себя замечательно, появляется желание поскорее родить. Этот кризис в состоянии женщины необходим для того, чтобы роды начались.



Перед самыми родами состояние усталости и постоянного ожидания сменяется спокойствием и своеобразным равнодушием к тому, что происходит. Женщина как будто «выходит» из состояния беременности. А значит, роды не за горами. Вы можете родить в любую из оставшихся недель. Поэтому будьте во всеоружии. Соберите в роддом все необходимое, снимите лак, коротко остригите ногти. Подумайте о том, как убрать волосы, чтобы они не мешали во время родов.

Сложный процесс внутриутробного развития завершился. Подготовка к родам практически закончена. Малыш уже умеет все, что положено человеку, — дышать, сосать. Матка плотно облекает ребенка, ему становится в ней тесновато. Коленочки крохи прижаты к подбородку. Зародышевый пушок, покрывающий тело ребенка, постепенно исчезает.

Малыш начинает вырабатывать гормон кортизон, способствующий окончательному созреванию легких, поэтому только что родившийся младенец уже способен к полноценному дыханию. Еще находясь в утробе матери, он делает дыхательные движения, хотя в легких пока нет воздуха. У малыша уже достаточно много жира, и он несколько округлился. Его кожица стала розовой, длина волос иногда достигает 5 см, а ногти даже можно подстригать после рождения — такой они длины.

Жировая смазка, защищающая кожу ребенка от амниотической жидкости, начинает растворяться. Сейчас рост малыша примерно 50-54 см, а вес около 3-3,5 кг и более. Ребенок уже способен к самостоятельной жизни, хотя еще получает питание из плаценты. Сейчас он принял то положение, в котором он будет при родах. Кроха находится в согнутом положении, головкой вниз, ягодицами вверх, ножки спускаются к голове. В таком положении он ждет своего дня рождения. Вы заметите, что движения ребенка почти прекратились, поскольку малышу уже тесно, а его головка находится внизу матки.

Вес стабилизируется. К концу этого периода может начаться небольшая потеря в массе тела. Маме становится легче дышать, потому что головка ребенка опустилась и плотно прижалась к входу в таз. Матка больше оттягивает переднюю брюшную стенку, и поэтому дно ее опускается ниже. Часто такие изменения можно заметить не только при акушерском осмотре, но и просто глядя на женщину в профиль.

Давление головки ребенка на шейку матки и предродовые гормональные изменения вызывают напряжение матки, небольшие тянущие боли в пояснице, нерегулярные схватки, выделения прозрачной слизистой пробки из влагалища, учащенное мочеис-

пускание и очищение кишечника. Зато изжога и одышка случаются уже значительно реже. Происходят изменения в тканях, костной системе, обеспеченные гормональным фоном и способствующие повышению гибкости и эластичности костно-мышечного аппарата.

Одновременно идет накопление энергетических запасов организма для обеспечения родов и послеродового периода. Ложные схватки иногда усиливаются до такой степени, что кажется, будто роды уже начались. Но гарантированными показателями начала родов являются: излитие околоплодных вод, появление красной слизистой пробки в сочетании со схватками, которые идут часто и регулярно (3-4 схватки в течение 10 минут). Спокойствие сменяется радостно-тревожным возбуждением — роды, наконец, начались.

1.3. Поддерживаем форму

Проблемы со здоровьем во время беременности

Как приятно, когда беременность для будущей мамочки протекает легко и без осложнений. Но, к сожалению для некоторых женщин, период беременности связан с появлением проблем со здоровьем и ощущениями дискомфорта, которые носят периодический характер. Возникновение в период беременности, к примеру, гипертонии или гипотонии, ряда инфекционных или аллергических заболеваний могут негативно отразиться не только на здоровье женщины, но и на здоровье будущего ребенка. Однако, следует помнить, что большинства проблем со здоровьем можно легко избежать путем применения простых мер.

Во время беременности любые, даже самые незначительные проблемы со здоровьем требуют особого внимания, контроля и консультаций специалистов. В большинстве случаев для предотвращения возникновения этих проблем требуются элементарные знания в области медицины. Давайте рассмотрим наиболее распространенные недомогания, свойственные периоду беременности.

Болезненная грудь. В первые месяцы беременности болезненные ощущения в области груди доставляют женщине большой дискомфорт и определенные неудобства. Такое болезненное состояние обуславливается высоким уровнем содержания в организме половых гормонов (прогестерона и эстрогена).

Изменения, происходящие в грудной железе, являются подготовительным этапом к предстоящему грудному вскармливанию. Существует только одно идеальное решение проблемы болезненности груди – это поддержание её при помощи специального бюстгальтера. В некоторых случаях может появиться необходимость его ношения не только в период бодрствования, а и в период сна.

Кровоточивость десен. В период беременности значительно повышается пористость десен. Увеличенный кровоток вызывает их частую кровоточивость. В большинстве случаев после беременности эти симптомы исчезают. Но в период беременности посещение стоматолога является обязательным.

Некоторые советы для борьбы с кровоточивостью десен:

- Увеличить прием витамина С;
- Нежно втирать в десны кунжутное масло по утрам;
- Использовать исключительно мягкую зубную щетку.

Рвота и тошнота. Значительное увеличение уровня эстрогена на начальном этапе беременности довольно часто провоцирует возникновение тошноты. Чаще всего подобные симптомы проявляются утром, но не является исключением их появление в любое время суток, особенно натощак.

Правила, соблюдение которых поможет предотвратить тошноту:

- Утром вставайте с постели медленно;
- Старайтесь меньше сидеть;
- Больше двигайтесь;
- В промежутках между основными приемами пищи перекусывайте свежими овощами и фруктами при необходимости;
- Пейте побольше жидкости;
- Не употребляйте продукты с высоким содержанием специй, особенно черного перца и чеснока;

– Принимайте лекарственные препараты лишь после предварительной консультации с лечащим врачом;

– Выделяйте максимальное количество времени на отдых.

Запор и геморрой. Большинство женщин во время беременности подвержены возникновению запоров. Это объясняется тем, что гормоны, появление которых вызвано беременностью, «тормозят» продвижение пищевых масс по желудочно-кишечному тракту. Как правило, это проблема последних месяцев беременности. Необходимо также помнить, что запор, вызывающий длительное давление на кровеносные сосуды прямой кишки, может спровоцировать возникновение геморроя.

Лучшие методы борьбы с запором:

– Употреблять больше жидкости - не менее 8 стаканов в день;

– Исключить самолечение - прием лекарственных препаратов без предварительной консультации с врачом.

Головокружение. Общими факторами, которые провоцируют возникновение головокружения у беременных женщин, являются:

– Снижение общего кровяного давления (что связано с давлением матки на магистральные артерии);

– Понижение уровня гемоглобина и сахара в крови.

Усталость. Большинство женщин испытывают усталость в течение первых месяцев беременности. Чаще всего причиной усталости является анемия или недостаток железа в крови.

Изменения кожных покровов. Во время беременности кожа женщины может быть подвергнута существенным изменениям. На коже лица могут появиться темные пигментные пятна, а также другие недостатки, которые исчезнут, как только нормализуется гормональный фон организма. У некоторых женщин могут наблюдаться темные линии в области от пупка до лобка. Эта проблема также тесно связана с гормонами и положительно разрешится сразу же после родов. От напряжения мышц и натяжения кожи в области груди и живота могут проявиться растяжки, которые в отдельных случаях могут сохраняться в течение длительного времени.

Проблемы с зубами. Изменение гормонального фона может вызвать резкий отек десен и появление кариеса. Для устранения этой проблемы, рекомендуется уменьшить количество потребляемых сладостей и перекусов между приемами пищи. Это уменьшит образование зубного налета, содержащего огромное количество бактерий.

Если боль в области десен является регулярной и продолжительной, следует немедленно обратиться к стоматологу, так как эта проблема может требовать медицинского вмешательства. Несвоевременное лечение матери может вызвать проблемы со здоровьем у малыша.

Высокое кровяное давление. Во время беременности кровяное давление может резко увеличиться. В медицине это принято называть хронической артериальной гипертензией. Спровоцировать повышение давления во время беременности могут многие факторы. Медицинская статистика свидетельствует — гипертонией страдают около восьми процентов женщин.

Некоторые формы артериальной гипертензии можно устранить при помощи специальных упражнений, диеты и т. п. Последними исследованиями британских ученых было установлено, что высокий риск развития гипертензии может быть снижен при регулярном приеме витамина С и Е на протяжении второй половины периода бере-

менности. Чрезвычайно высокое кровяное давление может существенно повлиять на процесс развития плода или даже спровоцировать низкий вес ребенка при рождении.

Бессонница

Проблемы со здоровым сном возникают почти у каждой женщины, а у беременной — и подавно. Причины этого состояния бывают разными: неприятные ощущения в пояснице, депрессия, переутомление на работе, страх за здоровье будущего малыша. Крепкому сну мешают также гормональные изменения.

В начале беременности женщины испытывают приятную усталость, утомление (в этом повинны гормоны). Идите на поводу у своего организма, спите, как только появится такая возможность. Во втором триместре сну не мешают токсикоз, страх перед выкидышем, женщина уравновешена и засыпает спокойно. Поэтому бессонница чаще развивается в последние месяцы беременности.

Прежде чем решать проблему отсутствия сна, разберитесь, что ее вызывает. Основными факторами являются следующие:

- *Неправильный режим дня.* Попробуйте просыпаться раньше, по утрам не лежите долго в кровати, откажитесь от дневного сна. Устали? Посидите с книгой на диване. Снизьте повседневную нагрузку, чаще меняйте виды деятельности.

- *Недостаточная физическая активность.* Беременным не противопоказаны спорт в разумных пределах и профилактическая гимнастика. Физические упражнения дарят чувство уверенности в собственных силах, приносят моральное удовлетворение, дарят спокойный и крепкий сон.

- *Особенности психики.* Если вам мучают ночные кошмары, если вы не можете заснуть из-за чувства тревоги, обязательно расскажите об этом близкому человеку — маме, мужу, подруге. Конечно, в идеале, с вами должен работать профессиональный психолог, советует www.mamam-raram.ru. Ведь за кошмарами, которые днем кажутся смешными и нестрашными, иногда скрываются серьезные психологические проблемы. И если их не решить своевременно, они всплывут позже — в виде послеродовой депрессии, синдрома хронической усталости, соматических заболеваний. Никогда не смотрите перед сном боевики и триллеры.

- *Физиология.* Это — наиболее распространенный негативный фактор, влияющий на крепкий и здоровый сон. Спутник бессонницы — полный желудок. Возьмите за правило есть за 3-2 часа до сна. Если мучает чувство голода, выпейте стакан теплого молока, съешьте печеное яблоко.

Когда быстрому засыпанию мешает зуд кожи, воспользуйтесь успокаивающим лосьоном после душа. Посоветуйтесь с врачом. Возможно, вам разрешат принимать ванну с успокаивающими травами — ромашкой, лавандой, шалфеем.

Иногда причина бессонницы кроется в судорогах ног, боли в спине. Спокойно заснуть поможет легкий расслабляющий массаж ступней, спины. Ноги отекают? Сделайте ванночку с прохладной водой.

Перед сном обязательно проветривайте помещение. Оставляйте на ночь открытой форточку, но избегайте сквозняков. Ложась спать, надевайте пижаму или ночную рубашку из натуральных материалов. Из такой же ткани должно быть и постельное белье.

Чувство разбитости вызывает неправильно подобранный матрас. В последнее время врачи рекомендуют беременным спать на ортопедических матрасах, они более физиологичны. Не забывайте о подушках, которые должны быть невысокими, упругими. Одну из них кладите под голову, вторую — под согнутое колено, третью — под спину или живот.

Упражнения на расслабление и дыхание, помогающие преодолеть бессонницу:

1. Лягте на спину. Сделайте полный вдох. Медленно выдохните через нос, следя за тем, как во время вдоха выпячивается живот, затем – расширяется грудная клетка. Медленно вдохните. Сначала — грудной клеткой, затем — животом.

2. Лежа на спине, сделайте глубокий вдох. Медленно вдыхайте через нос, следя за тем, чтобы во время вдоха сначала расширялась грудная клетка, и только потом — живот (упражнение 1 наоборот). Выдыхая, следите, чтобы сначала «терял объем» живот, потом — грудная клетка.

3. Ходьба на месте. Следите за дыханием: на три шага — вдох, на четыре — выдох. Увеличивайте продолжительность выдоха на один счет (5,6 и т.д. до 10-12 шагов).

4. Встаньте прямо. Руки сцепите на затылке в замок, поднимитесь на носки, сведите лопатки вместе, сделайте вдох. Опуститесь на полную ступню, нагнитесь, расслабьтесь, опустите руки, сделайте выдох.

5. Встаньте прямо, ноги — на ширине плеч. Выдохните, зажмите нос пальцами и медленно сосчитайте до десяти. Затем глубоко вдохните и выдохните через нос.

Упражнения на расслабление

1. Встаньте прямо. Ноги — на ширине плеч. Слегка наклонитесь вперед, расслабленно встряхните руками, задействовав весь плечевой пояс.

2. Лягте на спину. Ноги согните в коленях. Стопы прижмите к полу. Расслабленно уроните ноги вправо, вернитесь в исходное положение. Прodelайте то же самое, но влево.

3. Встаньте прямо, обопритесь руками о стену. Поднимите одну ногу, расслабленно потрясите ею. Повторите упражнение для другой ноги.

Каждое упражнение первого комплекса выполняйте по 5 раз, постепенно увеличивая число повторов до 12-15. Второй комплекс — 2-3 раза в неделю.

Неплохо, если есть возможность записаться на плавание — оно укрепит мышцы, подготовит организм к родам, даст к вечеру приятное чувство усталости, от которого так крепко спится! Рекомендуются занятия йогой. Благодаря ним вы научитесь расслабляться, а значит, возрастут шансы на то, что бессонница обойдет вас стороной.

Позаботьтесь о питании. Оно должно быть сбалансированным. Откажитесь от шоколада, кофе, крепкого чая. Пейте больше травяных настоев: из шиповника, мяты, душицы. Выбирая мясо, отдайте предпочтение индейке. Это диетический продукт. Кроме того, в мясе индейки содержится природное снотворное — триптофан.

Чтобы избежать бессонницы, поддерживайте в норме не только физическую форму, но и заботьтесь о своем психическом здоровье. Все дела планируйте заранее. Даже такие приятные, как прогулка по лесу или посещение гостей. Эти меры предупредят перенапряжение, позволят рационально использовать время, уделить достаточное внимание отдыху. Если все усилия пропадают даром и уснуть никак не удается, не пытайтесь перебороть организм. Включите легкую, приятную музыку, почитайте интересную книгу, займитесь рукоделием. Когда вы прекратите вести усиленную борьбу с бессонницей, она уйдет сама.

За время беременности у женщины может несколько раз измениться состояние кожи и волос: все зависит от гормонального фона будущей мамы. Помимо растяжек и

пигментных пятен, наиболее часто встречающейся проблемой является сухость кожи рук, ломкость и расслаивание ногтей.

Сухая кожа, ломкие ногти. Длительное воздействие воды, щелочей, кислот, перепады температур приводят к шелушению кожи, ломкости, хрупкости ногтей. Нет нужды говорить, что будущей мамочке противопоказаны агрессивные среды уже хотя бы потому, что вредные вещества проникают через кожу, а затем по кровотоку поступают к плоду, оказывая на него токсическое воздействие. Беременной женщине необходимо ограничить время контакта с отбеливателями, порошками, чистящими средствами. А стирать, мыть посуду, наводить порядок в кухне — обязательно в защитных перчатках. Не держите руки длительное время в горячей воде: это увеличивает риск сокращения матки, а значит, и выкидыша.

Зуд, «цыпки» вызывает аллергическая реакция, часто впервые проявляющаяся именно во время беременности. Постарайтесь проанализировать, на какой продукт, косметику или бытовую химию она возникла. Ведите дневник наблюдений, в список вносите все употребляемые в пищу продукты, чистящие средства, с которыми вы контактировали. Прислушивайтесь к себе: если запах парфюма, мыла или геля для душа вам неприятен, исключите их из употребления.

Одна из причин изменения внешнего вида рук и ногтей — недостаток в организме беременной женщины витаминов и микроэлементов, в частности, кальция. Избежать этого поможет рациональное питание и прием (по назначению врача) витаминных комплексов. Старайтесь есть больше пищи, содержащей витамин А. Он способствует укреплению ногтей (присутствует в печени, масле, свежей зелени, моркови, помидорах). Усвоение белка и рост ногтей усиливает йод (есть в морской капусте, шпинате), витамины группы В (пророщенные зерна пшеницы, яичный желток, капуста). Кальцием богаты молочные продукты. Кремнием, железом, серой — овощи и фрукты. Итак, чем разнообразнее ваша еда, тем здоровее и красивее руки и ногти.

Природные стимуляторы роста. Ломкие, тонкие, слоющиеся ногти приносят немало огорчений их обладательницам. Эту проблему многие представительницы прекрасного пола решают, прибегая к наращиванию ногтей. Беременным женщинам такая процедура противопоказана. Укрепить ногтевую пластину и отрастить свои, натуральные ногти вы сможете, если воспользуетесь несколькими нехитрыми советами:

- В среднем за месяц ноготь вырастает на 3 мм, в течение 3-5 месяцев обновляется полностью. Чтобы ускорить этот процесс, активно поработайте пальцами рук — играйте на пианино, печатайте на клавиатуре компьютера, 5-10 минут в день «побарабаньте» ногтями по твердой поверхности.

- Прекрасно укрепляет ногти, снимает усталость рук, улучшает кровообращение в них массаж с лечебным маслом или кремом (в аптеке или специализированном магазине приобретите косметику, в состав которой входят кальций, протеины, силикон — вещества, не только питающие, но и защищающие от вредных внешних воздействий ногти и кожу рук).

Нанесите на руки крем. По направлению от кончиков к основанию пальцев поглаживающими движениями втирайте его в кожу. Пальцы массируйте круговыми движениями от первой фаланги к кончику и в обратном направлении. Положите руку ладонью вверх, большим пальцем другой руки сделайте легкие круговые движения. Поменяйте положение руки, аналогичным образом проведите массаж тыльной части кисти. В заключение, мягко обхватив кисть, свободными круговыми движениями массируйте сустав справа налево. Проведите массаж второй руки.

- Специальные ванночки питают и увлажняют кожу рук, укрепляют ногти.

Содовая ванночка: 1 столовую ложку пищевой соды развести в стакане теплой воды, добавить 10-15 капель йода. Продолжительность процедуры — 10-15 минут ежедневно (в течение двух недель). После недельного перерыва лечение повторить.

Масляная ванночка: на стакан теплого оливкового масла добавить 5 капель лимонного сока и 5 капель витамина А. Ванночку делают 1 раз в неделю в течение 10-15 минут.

Солевая ванночка: в 200-250 мл теплой воды растворите чайную ложку натуральной (без отдушек и красителей) морской соли, в полученном растворе подержите руки в течение 20 минут. Такие ванночки делают 10 дней подряд, через месяц процедуры повторяют.

Картофельная ванночка: отварите картошку в мундирах. Полученный отвар остудите до 37 градусов, добавьте на стакан отвара 1 ч.л. оливкового масла. Принимайте ванночку в течение 10 мин.

Травяная ванночка: в 0,5 литра воды добавьте 1 ч.л. ромашки, 1 ч.л. измельченной коры дуба. Доведите до кипения смесь на паровой бане, дайте настояться в течение 0,5 часа, охладите отвар до 37 градусов, добавьте 1 ст. ложку меда, принимайте ванночку в течение 10 минут (если нет аллергии ни к одному из компонентов).

В кожу, окружающую ногтевые пластины полезно втирать смеси 1:1:1 из оливкового масла, масляных растворов витаминов А, D, Е, крема для рук; сок кислых ягод и фруктов – клюквы, красной смородины, лимона.

Маникюр. Большинство женщин не представляют себя без маникюра. Беременность не является противопоказанием для него. Однако, приводя ногти в порядок, нужно придерживаться некоторых правил.

- Выбирая лак, обращайте внимание на его состав. Так, формальдегид или формалин добавляется для улучшения связывания пленки лака с поверхностью ногтя. Вместе с тем, обладая резким запахом, проникает через слизистую органов дыхания, действует на центральную нервную систему, вызывает алергизацию плода, ослабляет иммунитет будущего ребенка (то же самое можно сказать и об ацетоне). Тoluол — сильный растворитель, способствует быстрому высыханию лака, обладает канцерогенным действием. Камфара (эфирное масло) при вдыхании провоцирует повышение тонуса матки. Покупайте безопасные средства, которые, возможно, стоят дороже, но не нанесут вреда вам и будущему малышу.

- Чтобы руки имели ухоженный вид, достаточно обрабатывать их маникюрными ножницами и щипчиками, предварительно продезинфицировав инструменты, распарив кожу в теплой мыльной воде. Все случайные порезы протирайте спиртом или одеколоном. Металлические пилочки усиливают расслоение ногтя, поэтому замените их на стеклянные.

- Если маникюр вы привыкли делать в салоне, с особой ответственностью отнеситесь к выбору мастера: от его профессионализма, чистоплотности зависит ваше здоровье и здоровье будущего малыша. Риск заразиться гепатитом или ВИЧ — инфекцией возрастает в разы, если стерилизация инструментов проведена недостаточно хорошо.

Нехитрые процедуры способны вернуть вам былое очарование:

Для фигуры. Не спешите унывать из-за лишних килограммов: в течение года после родов организм естественным образом регулирует вес женщины. Если мама кормит кроху грудью, то жировые отложения ей просто необходимы, иначе малышу бу-

дет доставать молока. В том же случае, если вы стремитесь как можно быстрее прийти в форму, помогите себе специальными физическими упражнениями.

Прежде всего, займитесь прессом. Лягте на ровную твердую поверхность и поднимите соединенные ноги на 5-7 сантиметров, вытяните носки и зафиксируйте положение на 30 секунд. На первый взгляд кажется, что упражнение очень простое, но это не так. И если повторять его ежедневно около 10 раз, идеальный пресс не заставит себя долго ждать.

Подтянуть ягодицы поможет другое несложное упражнение. Встаньте спиной к стене, вытяните вдоль туловища руки, затем присядьте так, чтобы ноги в коленях образовали угол, равный 90°, при этом спина не должна отрываться от поверхности стены. Оставайтесь в этом положении 20 секунд. Повторять упражнение следует 15-20 раз.

Для кожи. Все переживания и недосып последних месяцев на лицо в буквальном смысле этого выражения? Вернуть коже здоровый, отдохнувший вид помогут обычные фруктовые, ягодные или овощные маски. Этот способ проведения косметических процедур молодой маме подходит идеально, потому что не требует отдельного времени. Если готовите салат из огурцов, протрите кусочком овоща лицо. То же самое можно делать с тыквой, клубникой, виноградом и прочими дарами природы. Все, что нужно будет сделать потом, это через 10-15 минут умыться прохладной водой.

На деликатную кожу шеи наиболее выраженный эффект оказывают питательные маски, в состав которых входит оливковое масло, мед и белок яйца. К этим ингредиентам можно добавлять сок лимона, несколько капель масла чайного дерева, сметану — кожа лишь скажет вам спасибо. При этом замечательно, что продолжительность процедуры должна составлять всего 10 минут, что при занятости мамы весьма актуально.

Успокоить и укрепить кожу ног можно с помощью специальной ванночки. Для ее приготовления понадобится отвар, приготовленный из 2 столовых ложек смеси цветков ромашки, льняного семени и хвои (в расчете на 1 литр кипятка). Достаточно посидеть 15 минут, опустив ноги в отвар, чтобы ощутить и увидеть, как кожа преобразуется. Привести же в порядок руки поможет обычное оливковое масло, перемешанное с глицерином. Другой способ — жирная сметана с добавлением картофельного пюре. Согласитесь, что может быть проще?

Для волос. Иногда во время беременности и потом, в период кормления малыша, молодые мамы страдают от того, что волосы у них ослабевают и становятся ломкими. Вернуть локонам былую силу способны элементарные средства. Например, если за 10-15 минут перед мытьем головы втирать в кожу головы морскую соль, волосы восстанавливают свою энергию и начинают быстрее расти.

Другой способ поможет вернуть волосам блеск и естественную красоту. Смешайте желток одного яйца, столовую ложку растительного масла и столько же меда, добавьте несколько капель сока лимона. Такую маску нужно нанести на волосы на 15 минут, а потом вымыть голову.

Также не забывайте, что гладкими и шелковистыми волосы делает простое расчесывание. Перед тем, как лечь спать не поленитесь провести щеткой по волосам 50-70 раз. Кроме того, этот способ является своеобразным массажем для кожи головы, что также не замедлит положительно сказаться на самочувствии и внешности молодой мамы.

Для ногтей. Привести в порядок ногти не сложно, если взять за правило втирать в них перед сном специальное косметическое масло. Подобные средства заботятся об

укреплении ногтей и ухаживают за кутикулой, позволяя ей оставаться аккуратной на протяжении длительного времени.

Если же ногти нуждаются в интенсивной помощи, 2-3 раза в неделю делайте ванночки. В литре воды растворите столовую ложку морской соли и добавьте пару капель йода — такой состав поможет укрепить ломкие и слоющиеся ногти. По времени процедура не займет больше 10-15 минут.

Для души. Чтобы чуть больше внимания уделять себе, стоит тщательно планировать свое время. Если у крохи уже сложился режим, рассчитать «дневной график» будет довольно просто. В противном случае придется немного сложнее. При этом не пытайтесь объять необъятное — не загоняйте себя в угол и не считайте, что сумеете переделать абсолютно все дела сейчас и сию минуту. Здравое взвесив все, вы поймете, что часть проблем всегда можно решить завтра или даже через несколько дней.

Когда малыш болеет, не впадайте в панику: современная медицина в состоянии позаботиться о здоровье крохи. Единственное, что потребует вашего особого внимания — поиск педиатра, которому вы будете полностью доверять. Только в этом случае малыш будет получать полноценное внимание специалиста и радовать маму, не беспокоящуюся лишним раз за то, что ее ребенок «не досмотрен».

От множества недугов, которые причиняют страдания малышу и беспокойство его маме, сегодня созданы надежные лекарственные препараты, учитывающие возрастные особенности детей. При этом молодой родительнице стоит помнить, что предпочтительнее для малыша безопасны и действенны растительные средства. К примеру, с проблемой младенческих коликов теперь легко справиться с помощью специальных профилактических препаратов, таких, как Плантекс. Средство, содержащее эфирное масло и экстракт плодов фенхеля, нормализует пищеварение, устраняя саму причину возникновения спазмов. Когда недуги малыша побеждены, мир становится яснее и ярче, ведь спокойствие маме дарят самые обычные вещи — здоровье крохи и его радостный смех.

И, конечно, молодой женщине стоит хоть изредка баловать себя приятными вещами. Почему бы незадолго перед сном не полежать минут 10-15 в ароматической ванночке? Или не уделить немного времени любимому хобби — вязанию, шитью или любому другому занятию, доставляющему удовольствие?

Кстати, просто порадовав себя новым платьем или заколкой для волос, мама непременно будет в приподнятом настроении. А еще можно сходить в кино или театр, поскольку смена обстановки немаловажна для эмоционального равновесия, а значит, и для того, как выглядит женщина.

Восстановление после беременности

Мужчины говорят, что любая молодая мать словно расцветает — в ней появляется какая-то особая красота. Сами женщины в этом отнюдь не уверены. Если смотреть правде в глаза, то они правы — отвисший живот, дряблая грудь, выступающие вены не украсят даже голливудскую звезду. А если еще прибавить к этому редующие волосы и больные зубы... Неудивительно, что многие женщины после родов начинают страдать комплексом неполноценности.

Какой бы постаревшей и некрасивой вы себе ни казалась, отчаиваться не стоит. Если не мириться с судьбой и не слушать мамины «утешения»: «Ничего не поделаешь, природа!» — то стать по-прежнему стройной и привлекательной вполне реально. Безусловно, на это потребуется немало времени и сил. Кстати, специалисты считают, что начинать восстанавливать свою внешность после родов лучше всего до планируемой беременности.

Каждая женщина обязательно должна хотя бы два раза в неделю плавать в бассейне, заниматься шейпингом или аэробикой. Это укрепляет прежде всего брюшную пресс — самое «слабое» место после родов. Нужно продолжать эти упражнения и во время беременности, если, конечно, нет прямых противопоказаний — угрозы выкидыша или преждевременных родов. Может быть, стоит лишь облегчить упражнения — в зависимости от состояния и самочувствия женщины. Не стоит пренебрегать и всевозможными антицеллюлитными кремами и кремами против растяжек. Это поможет сохранить кожу упругой и, хотя растяжки все равно появятся, их все-таки не будет так много.

По наблюдениям специалистов, часто женщина сильно раздается не сразу после родов, а в тот период, когда активно ухаживает за малышом. У нее находятся силы на то, чтобы приготовить ребенку кашу, а вот сделать для себя что-нибудь вкусное и одновременно низкокалорийное уже лень. И многие мамы доедают младенческую пищу, а потом удивляются — с чего это они так толстеют. А ведь продукты, предназначенные для активно растущего организма, только что родившей женщине, мягко говоря, не совсем полезны. У нее и так гормональный фон еще не пришел в норму, и при излишке калорий легко может произойти крен в сторону увеличения веса. Уж если так жалко выбрасывать порцию детской каши, лучше отдать ее мужу или кошке.

И еще: примерно через два месяца после родов нужно сделать традицией регулярное посещение бани, ведь пар — лучшее средство для выведения шлаков. Дома можно принимать горячую ванну с маслом лаванды или мяты. Эти растения обладают свойством не только улучшать общее самочувствие, но и подтягивать кожу.

✓ Живот

Часто только что родившие женщины приходят пластическому хирургу и просят сделать им липосакцию живота. Это абсолютно бессмысленно, ведь в организме идут процессы обратного развития, и вполне вероятно, что живот уберется сам собой или с помощью гимнастики и массажа. Чтобы решаться на такую серьезную вещь, как операция, нужно подождать хотя бы полгода.

Если же, несмотря на все принятые меры, на животе по-прежнему висит складка кожи, так называемый фартук, то ничего не остается, как делать абдоминопластику — то есть хирургическое удаление лишней кожи. Шов при этой операции делается по линии бикини и поэтому практически незаметен. Правда, после нее лучше все-таки больше не рожать.

✓ Грудь

Это еще одна проблема, с которой женщины приходят к пластическому хирургу. Здесь очень многое зависит от наследственных факторов и от конституции. У кого-то грудь остается молодой и упругой, даже несмотря на неоднократные роды и длительное кормление, а у кого-то опускается сразу же, как только кончается молоко.

Больше всего в этом смысле повезло представительницам так называемого астенического типа, то есть тоненьким женщинам с небольшой грудью. У нормостеников (так называемый средний тип) опасность того, что кожа растянется и грудь после кормления станет дряблой, увеличивается. Если изменения незначительны, достаточно небольшой подтяжки, чтобы все снова пришло в норму. Эта операция совершенно неопасна, так как затрагивает только кожу, а не молочные железы.

Для подтяжки груди также используют специальные маски, в состав которых входит белая глина. Курс таких масок должен составлять не меньше десяти сеансов. Температура термических масок для бюста доходит до сорока градусов. Это подтягивает и укрепляет грудь и насыщает ее массой полезных для кожи веществ. В дальнейшем достаточно приходить для профилактики раз в месяц, а дома можно использовать питательные и оживляющие бюст маски самостоятельно.

Увы, все это бесполезно, если на груди слишком большие растяжки или молочные железы чересчур увеличились в размере. (Естественно, имеется в виду период после окончания лактации.)

Это чаще всего грозит гиперстеникам, то есть женщинам с широкой костью и широкой грудной клеткой. У них после родов грудь иногда увеличивается на несколько размеров, а это может быть опасно. Потому что гигантомастия — проблема не только эстетическая, но и гормональная и даже онкологическая. Таким женщинам обязательно нужно обследоваться у маммолога, прежде чем решиться на какие-то меры. Кстати, хирургическая операция в подобных случаях очень сложна. И кормить такой «переделанной» грудью уже нельзя».

В любом случае пользоваться бюстгальтером женщина должна и до беременности, и во время нее, и особенно после. Причем бюстгальтер должен быть качественным. Выбирать нужно модель, которая удерживает грудь на надлежащем уровне.

✓ *Целлюлит*

Семьдесят процентов женщин жалуются на то, что целлюлит у них появился после родов. Прежде гладкая и упругая кожа стала дряблой, рыхлой и бугристой на вид. Это естественный процесс, не нужно пугаться. Один из основных факторов целлюлитобразования — гормональный.

Именно поэтому этим «заболеванием» страдают женщины в период климакса или во время приема противозачаточных средств. Беременность же — сильнейший гормональный «взрыв». Тем более что иногда врачи запрещают такие профилактические меры, как физические нагрузки и массаж. Да и диета не всегда соблюдается. Вопрос приоритета в этот период — здоровье будущего ребенка.

После родов гормональный фон приходит в норму примерно в течение года. За это время многим удается похудеть. Но теряется только жир — целлюлит остается.

Оптимальное время для начала борьбы с ним — период нормализации менструального цикла. Более раннее лечение бессмысленно. А еще лучше сделать так — избавиться от целлюлита еще до планируемой беременности. Конечно, он появится снова, но сражаться с ним будет гораздо легче.

✓ *Вены*

Предрасположенность к варикозному расширению вен специалист может определить задолго до родов. Женщинам, которым поставили такой диагноз, нужно заранее

подобрать себе эластичные чулки или бинтовать ноги. И обязательно следить за весом!

Специалисты предупреждают: если у женщины проблемы с венами, то решить их лучше до беременности, в некоторых случаях - даже путем операции. Иначе может возникнуть тромбофлебит, что очень опасно. Склонность к этому заболеванию можно определить только с помощью ультразвука.

✓ *Зубы*

Говорят, что, родив одного ребенка, женщина теряет один зуб. И это в лучшем случае. А все потому, что развивающийся плод для построения костей забирает из материнского организма кальций, из которого состоит эмаль.

Следовательно, в рационе беременной женщины должно присутствовать как можно больше продуктов, богатых этим очень важным элементом, — творог, сыр, молоко плюс поливитамины. И не нужно сразу же после родов садиться на овощную диету с целью похудеть. Организм должен восстановить потерянные во время беременности минеральные вещества.

На зубы тоже действует гормональная перестройка организма. Существует даже термин «гингивит беременных» — это чрезмерное разрастание десен и их кровоточивость. Это некрасиво и портит зубы. Чтобы заболевание не перешло в хроническое, нужно как можно быстрее посетить своего дантиста и тщательно следить за полостью рта.

Не лишним будет обследоваться и у эндокринолога. А еще сразу после родов желательно провести несколько сеансов фторирования зубов, или ремотерапии, — насыщения кристаллической решетки эмали ионами фтора.

Общие советы:

К сожалению, сейчас не так много женщин, которые могут похвастаться стопроцентным здоровьем. Поэтому еще до беременности стоит пройти полное обследование и выявить слабые места. Известно ведь, что болезнь легче предотвратить, чем вылечить. Кстати, это относится и к изменениям во внешности.

Не пренебрегай полноценным питанием, витаминами и прогулками на свежем воздухе. Локальные проблемы легче решаются на фоне общего хорошего физического состояния.

Воздушные ванны во время беременности

«Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Этот призыв к здоровому образу жизни для женщин в интересном положении справедлив лишь отчасти: большие дозы ультрафиолета вызывают образование пигментных пятен. УФ-лучи усиливают работу надпочечников, щитовидной железы, продуцирование мужских гормонов, что, в конечном итоге, может привести к выкидышу.

Неоднозначного мнения придерживаются гинекологи и относительно ванн: во время беременности нельзя допускать перегрева организма, нарушения естественной среды влагалища, поэтому привычное ароматно-пенное удовольствие логичнее заменить тонизирующим душем (особенно если будущая мама столкнулась с такими проблемами, как угроза прерывания беременности, предлежание плаценты, гестоз). А вот против воздушных ванн, как правило, не возражает ни один врач.

Воздушные ванны способствуют закаливанию организма, повышают общий тонус, стимулируют работу иммунной и эндокринной систем, помогают бороться со стрессом, беспокойством и бессонницей. Благотворно действуют на кожу, повышая ее защитные функции, запуская процессы регенерации. Во второй половине беременности особенно важно принимать воздушные ванны для молочных желез — это хорошая профилактика появления трещин на сосках.

Воздушные ванны — прекрасный способ улучшения настроения. Сделайте эту процедуру максимально комфортной и позитивной.

Время и место. Прием воздушных ванн организуют как в помещении, так и на открытом воздухе. В последнем случае температура не должна опускаться ниже 18-20 градусов (для новичков) или 16-17 (для тех, кто раньше занимался закаливанием). Желательно, чтобы погода стояла безветренная: даже легкий ветерок (3 метра в секунду) вызывает ощущение холода. Целебное действие прохладного воздуха значительно выше, чем теплого. Но во время беременности организм женщины и так находится в состоянии стресса, лишние нагрузки ему ни к чему.

В летнее время ванны принимают вне помещения, в защищенном от прямых солнечных лучей месте, между 9 и 11, 17 и 19 часами, когда активность солнца не так велика.

Широко известны целебные свойства морского воздуха. Воздушные купания на морском берегу благотворно воздействуют на весь организм. Однако если вы планируете отправиться на побережье, обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом: будущим мамам с проблемной беременностью дальние поездки и перелеты, резкая смена климатических поясов противопоказаны. Неплохая альтернатива морю — насыщенный кислородом и фитонцидами воздух сосновой рощи.

В некоторых санаториях в списке услуг значится спелеотерапия: оздоравливающие процедуры, проводимые в карстовых и соляных пещерах, где воздушные ванны принимают прямо под землей. Прежде чем решиться на подобное лечение, проконсультируйтесь с гинекологом. Как правило, будущим мамам оно запрещено.

Правила использования ванн. Первые ванны продолжительностью 5-8 минут принимают при температуре плюс 18-20 градусов. Если до беременности вы не были сторонницей закаливающих процедур, начните с воздушных ванн «топлесс» в комнате. Пойдите немного у открытой форточки (температура на улице должна быть не ниже 17-18 градусов). Увеличивая длительность воздушного купания на одну минуту каждые 3-4 дня, доведите ее до 10-15 минут. После этого закаливающую процедуру проводите на улице, соблюдая то же правило: будучи обнаженной по пояс, в течение

пятиминутного интервала с его дальнейшим продлением до 8-15 минут. После того, как организм привыкнет к таким нагрузкам «разоблачитесь» до плавок.

Полезные советы:

– Воздушные ванны нельзя принимать сразу же после еды, при резкой слабости, острых инфекционных, хронических или воспалительных заболеваниях.

– Беременные женщины иногда комплексуют по поводу своей фигуры, поэтому важно во время приема воздушных ванн обеспечить собственную изоляцию от случайных свидетелей (муж или любимый человек не в счет): только в этом случае у вас будет возможность полностью расслабиться. Двери комнаты, в которой принимаете воздушную ванну, запирайте на ключ. Место на открытом воздухе должно быть защищено от любопытных взглядов. Для этой цели пригодится легкая переносная ширма. Воздушную ванну можно принимать на террасе пансионата или санатория.

– Не забудьте нанести на кожу защитный крем, если на нее попадают солнечные лучи. В малых дозах ультрафиолет не причинит вреда, но лучше не допускать УФ-облучения груди и живота.

– Большое значение имеет поза, в которой вы принимаете воздушную ванну: максимально удобная, комфортная, расслабленная. Разместитесь в кресле-качалке или прилягте на кровать, подложив под голову, спину или ноги мягкие подушки. Включите легкую релаксирующую музыку — звуки природы (но не классику). Можно просто побродить у берега моря или реки, выполнить комплекс специальных физических упражнений для беременных. Воздушные купания хорошо сочетаются и с расслабляющим массажем.

– Воздушные ванны помогают бороться с бессонницей. Психологи предлагают воспользоваться следующим приемом: не включая свет, немного походите по комнате обнаженной. На смену напряжению придет расслабление. Обезопасьте себя на время «ночного путешествия»: недопустимо, чтобы комнату загромождала мебель или под ногами находились предметы, о которые можно споткнуться.

– Прием воздушных ванн часто сочетают с аутогенной тренировкой. Она особенно эффективна, если женщина постоянно испытывает беспокойство. Для начала займите подходящее положение. Лучше всего принять «позу кучера»: сядьте на удобное, но не очень мягкое сиденье так, чтобы его передний край находился на уровне середины бедра. Ноги слегка расставьте. Руки разместите так, чтобы середина предплечья приходилась сверху на середину бедра. Кисти свободно опустите вниз. Немного свесьте локти. Голову свободно наклоните вперед. Плечевой пояс максимально расслабьте. Отрегулируйте дыхание: вдох - короткий, выдох — удлиненный, плавный, затянутый. Выберите двухфазную, совпадающую с ритмом дыхания фразу, которую будете произносить. Например: «Я (вдох) споко-о-о-о-ойна (выдох)». На выходе из этого состояния сделайте продолжительный вдох и энергичный выдох.

– Во время приема воздушных ванн прислушивайтесь к себе. При появлении озноба, холода, тошноты, головной боли или других неприятных ощущений прекратите процедуру.

Растяжки (или стрии) и как с ними бороться

Беременность — один из самых важных периодов в жизни женщины, который, к сожалению, иногда омрачают недомогание, слабость и изменения, происходящие с внешностью будущей мамы. Обладательницы спортивной фигуры и «фитнесовского» животика с грустью наблюдают за тем, как их формы «округляются», становятся более пышными и женственными. Как раз в этом случае переживать не надо: после родов вы обязательно придете в форму. А знание простых физиологических особенностей и правильный уход за собственным телом помогут сохранить не только здоровье малыша, но и красоту его нынешнего «домика» — вашего живота.

Одной из наиболее частых проблем, возникающих во время беременности, являются растяжки (или стрии). Причина их появления — гормональная перестройка организма во время беременности, из-за которой кожа испытывает недостаток белков и эластина, истончается, в тех местах, где больше всего испытывает нагрузку. Возникают внутрикожные разрывы, которые «зарастают» соединительной тканью. Сначала они приобретают розоватый (или лиловый) оттенок, постепенно меняя цвет до белого. К появлению растяжек предрасположены не все женщины.

Но тем, у кого стрии появились, впоследствии полностью избавиться от них поможет только пластическая хирургия. Поэтому профилактические меры нужно принимать вовремя — не позднее 3 месяца беременности.

Прежде чем приступить к косметическим и общеукрепляющим процедурам, проконсультируйтесь с врачом: в случае угрозы прерывания беременности вам могут быть противопоказаны массаж, физические упражнения или ароматерапия (некоторые эфирные масла способны спровоцировать сокращение матки, нельзя использовать эфирные масла и в случае аллергической реакции на них).

✓ *Самомассаж*

Вымойте руки с мылом. Аккуратно зажмите кожу стенок живота передним и указательным пальцами, слегка подтяните, подержите 1-2 секунды и отпустите. На месте массажа должно возникнуть легкое покраснение, без ощущения боли. Массируйте живот (но только до лобковой кости!) в течение 5-10 минут.

Для массажа можно использовать не слишком жесткую расческу-«щетку» для волос, пальчиковый массажер, а во время купания — и грубую мочалку. Не надавливая на кожу, массируйте ее по часовой стрелке, от периферии живота к центру небольшими кругами. Когда будете массировать сухую кожу, обязательно используйте массажный гель или крем.

Повышает упругость кожи контрастный душ: во время купания на кожу живота с периодичностью 15-20 секунд попеременно направляйте струи горячей и холодной воды. Процедуру следует закончить холодным обливанием. Контрастный душ нельзя принимать, если существует угроза прерывания беременности.

✓ *«Поддерживающая» косметика*

Предотвратить появление растяжек помогут специальные косметические средства, которые продаются в аптеках. В их состав должны входить витамин Е, который защищает мембраны клеток от разрушения, коллаген и эластин. Средства нужно наносить на чистую кожу 2 раза в день, равномерно распределяя до полного впитывания. Если дорогая косметика вам пока не по карману, не отчаивайтесь: «домашние» гели и кремы подчас ничуть не хуже «фирменных»:

Скраб: 250 г коричневого сахара, 250 г морской соли мелкого помола, 1 стакан оливкового масла тщательно перемешать. Полученной массой массировать кожу жи-

вота при купании, затем смыть водой и втереть лосьон для тела. В том же качестве можно использовать кофейный скраб — крупномолотый кофе, перемешанный с медом до консистенции густой сметаны.

Хороший помощник в борьбе с растяжками — миндальное масло. Оно богато витамином Е, быстро впитывается, имеет легкую консистенцию, подходит для нормальной и жирной кожи. 3-4 капли масла нанесите на ладонь, втирайте круговыми движениями в чистую сухую кожу живота до полного впитывания 2 раза в день. На 1 чайную ложку миндального масла можно добавить 8 капель эфирного масла розмарина.

Для сухой кожи лучше использовать масло пророщенной пшеницы и миндальное масло в пропорции 1:1, или смесь масел из семян шиповника, нероли, мандарина, лесного ореха (на 1 чайную ложку добавьте 10 капель масла лесного ореха, 5 капель и 3 капли масел мандарина и нероли соответственно). В масло можно добавлять витамин Е (токоферол) из расчета 1 капсула на 1 ст. л. масла. Смеси эфирных масел лучше готовить непосредственно перед нанесением.

✓ *Питаемся правильно*

Лучшая профилактика появления растяжек — правильное питание. Быстрый набор веса — лишняя нагрузка на мышцы и кожу живота. Не увлекайтесь сладостями, отдавайте предпочтение легкой белковой пище, фруктам и овощам.

Чтобы кожа была эластичной и ухоженной, ешьте овощи и фрукты, богатые витамином Е: пророщенную пшеницу, помидоры, салат, горох, шпинат, петрушку, шиповник, нерафинированные растительные масла. Однако помните: умеренность нужна во всем — переизбыток витамина Е вреден так же, как и его нехватка. Будьте особенно осторожны, если принимаете комплексные витамины для беременных.

✓ *Бандаж*

Снизить нагрузку на мышцы брюшного пресса (а значит, и снизить риск появления растяжек) поможет бандаж. Носить его нужно с 5 месяца беременности, приблизительно по 2 часа с таким же перерывом (мышцы должны работать и самостоятельно). Бандаж обязательно нужно мерить: он должен подходить к форме и размеру вашего живота.

✓ *Комплекс упражнений*

Беременность — состояние, при котором нельзя заниматься некоторыми видами спорта. Но выполнять физические упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса, не только можно, но и нужно. Примерный комплекс упражнений:

1) Встаньте прямо. Наклонитесь вперед, руки разведите в стороны на уровне плеч. Вернитесь в исходное положение (5-10 раз).

2) Лежа на спине, попеременно сгибайте и разгибайте в коленях ноги (5-12 раз).

3) Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Делайте круговые движения туловищем поочередно вправо и влево (по 5 раз в каждую сторону).

4) Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки вверх, сделайте вдох, наклонитесь, стараясь пальцами коснуться пола — выдох. (5 раз).

5) Лягте на спину, руки — вдоль туловища. Поднимайте и опускайте прямые ноги (5 раз).

Будьте уверены в своей привлекательности, сохраняйте позитивный настрой, следите за своей внешностью — и после родов вы восстановитесь значительно быстрее, а у вашего малыша будет самая красивая и стройная мама с подтянутым животиком!

Как избавиться от растяжек

Растяжки образуются на внутренней и внешней поверхностях бедер, животе, груди и ягодицах в подростковый период, но могут дать о себе знать и в любом другом возрасте при резкой перемене веса. Риск их появления особенно возрастает начиная с пятого месяца беременности: 80% растяжек проявляются именно в это время. Красные и вздувшиеся в стадии воспаления, они постепенно бледнеют, сжимаются и приобретают беловато-перламутровый оттенок.

Основные причины растяжек. Поскольку растяжки всегда сопровождаются изменением веса, можно подумать, что основная причина - слишком сильное натяжение кожи. Однако не все так просто. В действительности появление растяжек свидетельствуют о том, что волокна коллагена и эластина, выполняющие структурную и поддерживающую роль в коже, глубоко повреждены. Более того, клетки, участвующие в производстве этих волокон, разрушены и не могут обеспечить их обновления. Такие факторы, как увеличение веса и изменение фигуры, безусловно, вовлечены в этот процесс.

Однако основная ответственность за подобные превращения лежит на кортизоле — гормоне, который вырабатывает кора надпочечников. Он атрофирует коллаген и делает его более хрупким. А во время полового созревания и беременности, периодов значительных гормональных изменений в организме, показатель уровня этого гормона в крови повышен.

Кремы для профилактики растяжек. Ближе ко второму триместру беременности кожа становится уязвимей. Она сохнет, истончается и нуждается в ежедневных средствах ухода, чтобы обрести утраченную эластичность и эффективнее противостоять негативному действию кортизола. И если раньше для предупреждения растяжек оставалось довольствоваться щедрой дозой крема для тела, увлажняющего молочка или даже растительного масла (например, из косточек сладкого миндаля), то теперь в нашем распоряжении есть более эффективные средства, специально сформулированные, чтобы усилить сопротивляемость кожи в период ожидания ребенка.

Профилактика растяжек дает великолепные результаты. А вот с их лечением дело обстоит несколько хуже. Если растяжки появляются во время беременности, ежедневное двухразовое нанесение специальных кремов после родов позволяет быстрее осветлить их. (Кормящим мамам при их использовании следует обходить область соска.)

Через несколько месяцев количество растяжек заметно сократится, однако не будем питать иллюзий — окончательно они уже не исчезнут. Растяжки вас действительно очень беспокоят? После родов, проконсультировавшись с врачом, можно принимать витамин Е, который ускоряет восстановление тканей.

Советы косметологов для лечения растяжек. Если вы очень опасаетесь появления растяжек или стремитесь во что бы то ни стало от них избавиться, можно обратиться к дерматологу или специалисту по эстетической медицине. В их активе есть самые различные процедуры.

Одна из самых эффективных - комплексная программа лечения, которая позволяет полностью удалить следы растяжек и восстановить выработку новых эластиновых волокон в коже. Сначала с помощью сосудистого лазера осветляются кровеносные капилляры, а затем при помощи микрокристаллической дермабразии в сочетании с химическим пилингом решается задача сглаживания кожной поверхности.

Процедура дермабразии заключается в воздействии на кожу ультразвука и кристаллов гидроокиси алюминия, которые удаляют верхний слой эпидермиса, что ускоряет восстановление клеток и повышает упругость кожи. Химический пилинг осуществляется фруктовыми кислотами. Их, концентрация подбирается индивидуально в зависимости от типа кожи. Кроме того, с помощью микротоков, вырабатываемых специальной системой, стимулируется выработка клетками кожи белка, восстанавливается обмен веществ.

Метод мезотерапии решает такие проблемы, как снижение эластичности, дряблость и вялость кожи. Мезотерапия — это подкожные инъекции мини-доз биологически активных препаратов, витаминов, минеральных, растительных веществ, а также различных гомеопатических средств. Для достижения выраженного результата необходимо пройти индивидуально назначаемый курс процедур, после которого растяжки — стрии станут узкими и менее заметными.

Процедуры по лечению растяжек лучше начинать после окончания кормления грудью. Схему лечения, т. е. количество процедур и площадь обрабатываемого участка, определит врач на консультации.

Для профилактики растяжек косметологи предлагают различные методы, в том числе основанные на использовании ароматерапевтических препаратов. После легкого массажа на проблемные зоны тела наносятся кремы и усиливающие их действие ароматические эссенции, в том числе препятствующие дряблости. Основа процедуры — специальная маска, богатая витаминами А, В9, В12, F, которая повышает упругость и тонус кожи и поддерживает ее водный баланс.

Водные упражнения во время беременности

Движение — жизнь! Вся жизнь — в движении! Наш организм, как и любой отлаженный механизм, четко следует этим двум высказываниям. Стоит только чему-то одному приостановиться, как мгновенно вся система выходит из строя. Недостаток движения в целом также сбивает отлаженный биоритм его работы. У человека ухудшается самочувствие и пропадает настроение.

Умеренная физическая нагрузка, будь то занятия в фитнес-клубе или уборка снега на участке перед домом, выстраивает правильный алгоритм функционирования всех органов на длительное время. Очень важно давать физическую нагрузку систематически, т.е. регулярно, а не время от времени. Только в этом случае, она дает положительные результаты.

Именно поэтому, в период беременности, не стоит пренебрегать двигательной активностью. Многие будущие мамочки после занятий физической культурой утверждают, что чувствуют прилив сил и заряд энергией. Кроме того, физические упражнения для беременных играют особую роль. Помимо общего физического развития: укрепления мышц, связок, улучшение эластичности суставов, они выполняют важную функцию, а именно, уменьшение нагрузки на позвоночник и снижение давления на мышцы тазового дна.

Из всех вариантов физической деятельности наиболее оптимальной в период беременности являются занятия плаванием и специальные водные упражнения.

Перечислим лишь часть преимуществ этих занятий:

- снятие болевых ощущений — уменьшение болевых ощущений в области поясницы и голеностопных суставов благодаря релаксационным свойствам воды;
- эффект закаливания — общее закаливание организма матери и ребенка;
- эффект массажа и лимфодренаж — профилактика отеков, варикозного расширения вен и появления растяжек на коже;
- отсутствие ограничений по весу — выталкивающая сила воды создает чувство легкости и невесомости, причем она увеличивается с ростом срока беременности и массы тела беременной;
- антистресс — вода имеет свойство снимать стресс и усталость, оказывает благотворное влияние на нервную систему.

Также к преимуществам плавания во время беременности можно отнести профилактику диабета беременных. Современными врачами доказано, что плавание оказывает влияние на чувствительность к инсулину, что приводит к снижению риска диабета.

Важной составляющей плавания и водной гимнастики являются упражнения на задержку дыхания. В момент вдохов и выдохов в воду происходит сильное насыщение организма кислородом. Как следствие, сердечно-сосудистая система начинает работать эффективнее, увеличивается и общий объем циркуляции крови. Благодаря такому эффекту мышечная работа становится более продуктивной. В крови повышается всасываемость питательных веществ, т.е. происходит убыстрение процесса обмена веществ в организме. Кроме того, погружения, ныряния, вдохи и выдохи в воду являются отличным тренингом для мамы и малыша перед родами, а именно, помогут легче перенести период потуг и автоматизируют правильное дыхание.

Врачи и акушеры приветствуют водные занятия во время беременности, среди них существует мнение, что женщины, которые занимались плаванием, легче переносят

сами роды. Они правильно дышат, имеют хорошую физическую выносливость и силу, лучше понимают происходящее и быстрее реагируют на врачебные команды.

Приступая к занятиям, независимо от того занимались ли вы спортом до беременности или нет, помните, что вы уже не одна, вас двое. В тренировочный процесс стоит вливаться постепенно, осмысленно осваивать все новые упражнения. Учитывайте свое новое положение, все время прислушивайтесь к себе и ребенку. При малейшем дискомфорте остановитесь, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, если ситуация не меняется, закончите тренировку. В дальнейшем, подробно опишите ваше недомогание акушеру — гинекологу, который ведет вашу беременность.

Также существует несколько правил, которыми вы должны руководствоваться:

- никогда не тренируйтесь до изнеможения, дозируйте нагрузку, четко следуйте указаниям тренера или инструктора, весь тренировочный процесс должен доставлять только положительные эмоции вам и малышу;
- не допускайте переохлаждения организма, если вы сильно замерзли, лучше закончить тренировку;
- начинайте выполнять упражнения с небольшой интенсивностью и амплитудой, не спешите, выберете удобный для вас темп работы;
- не стоит приступать к тренировкам на голодный желудок. За час до занятия необходимо пополнить организм питательными веществами. Лучше всего перекусить батончиком мюсли, бананом или йогуртом. После тренировки желательно выпить сок или съесть свежий фрукт.

Также интенсивность тренировок будет зависеть от срока вашей беременности. Во время первого триместра, когда происходит закрепление околоплодного яйца к стенке матки и высока вероятность наличия токсикоза, рекомендуется избегать активных занятий. Второй триместр — лучшее время для интенсивной физической нагрузки. А в третьем триместре лучше всего заниматься «спокойным» тренингом, выполнять больше упражнений на дыхание и растяжку.

В любом случае, перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, сейчас, как никогда нельзя пренебрегать его советами и рекомендациями.

Остеопороз и отчего он развивается

Женская хрупкость не всегда является достоинством. Есть ситуации, когда она становится болезненной и доставляет своей обладательнице немало проблем.

Остеопороз — это снижение плотности костной ткани из-за потери кальция. Эта болезнь обмена веществ характеризуется нарушением в организме уровня содержания кальция, фосфора, витаминов группы В и дает о себе знать болями в костях, крупных суставах, позвоночнике. Осложнением остеопороза при большом дефиците кальция бывают частые переломы костей, которые возникают при малейшей нагрузке. К сожалению, слишком часто боли в костях расцениваются как симптомы остеохондроза или радикулита и не лечатся должным образом.

В каком-то смысле остеопороз можно назвать болезнью женщин, хотя физиологический остеопороз возникает и у мужчин пожилого возраста. Риску развития остеопороза подвергаются беременные женщины, когда растущий малыш активно использует кальций организма мамы. Молодые мамы, которые кормят грудью более 6 месяцев, тоже могут иметь дефицит кальция. Как болезнь, остеопороз возникает при недостаточном количестве кальция в рационе, авитаминозах (особенно при нехватке витаминов группы В), рахите, гиподинамии, сильных стрессах, курении, болезнях желудка, долгом лечении гормональными препаратами.

Особое значение в развитии остеопороза имеет состояние гормонального фона и органов, которые эти гормоны вырабатывают. Например, удаление яичников или изменения в их работе создают угрозу появления болезни. Дело в том, что половые гормоны эстрогены играют ведущую роль в строительстве костной ткани. Процесс ее выработки идет непрерывно: клетки-строители (остеобласты) имеют рецепторы, которые, связываясь с гормонами эстрогенами, усиливают процесс пополнения костной ткани кальцием, обогащения фосфором и другими необходимыми микроэлементами.

Благодаря этому механизму во время беременности женщина может воспроизвести скелет нового человека всего за несколько месяцев. Другие клетки — разрушители (остеокласты) — участвуют в процессе выведения кальция. Регулирует его гормон кальцитонин, а витамины группы В усиливают всасывание кальция кишечником и улучшают снабжение им костной ткани. Как только минеральный обмен нарушается, кальций выводится из организма и костная ткань теряет свою плотность.

У женщин в период климакса гормональная функция яичников угасает, масса костей, которая накапливается с возрастом, постепенно снижается, и костная ткань истончается вне зависимости от привычек, питания, физической активности. Средняя потеря костной массы у этих женщин составляет 1% в год от уровня пика этой массы в зрелом репродуктивном возрасте (25-35 лет). Так появляется физиологический «старческий» остеопороз, то есть дефицит кальция из-за снижения активности женских половых гормонов.

Одно из осложнений остеопороза — перелом шейки бедра и заболевания суставов. Вот почему гинекологи рекомендуют всем женщинам в начале менопаузы время от времени делать обследование состояния костной ткани. Если его результаты выявят дефицит кальция, врач сможет своевременно восполнить недостаток минерального обмена и предупредить болезнь.

Диагноз остеопороз врач ставит на основании результатов рентгенографии, УЗИ и обследования состояния костной ткани (этот метод позволяет уловить снижение ее плотности на 1-2%), полного биохимического анализа крови, определения гормонов в крови и моче.

В группу риска относят малоподвижных, худощавых, курящих женщин, а также любительниц посидеть на диетах (особенно тех, что исключают из рациона молочные продукты). Активные физические нагрузки стимулируют минеральный обмен и помогают кальцию усваиваться. У спортсменов и балерин плотность костной ткани выше, чем у других женщин.

Методы борьбы с остеопорозом:

- Сбалансированный рацион. Продукты, богатые кальцием (творог, молоко, сыры), всегда должны быть на вашем столе.
- Витамины группы В и препараты кальция (по назначению врача).
- Достаточные и необходимые физические нагрузки: бег, плавание, пешеходные прогулки, гимнастика.
- Гормонозамещающие препараты (то есть лекарства, которые восполняют работу яичников) в период менопаузы или после удаления яичников. Сбалансированная гормонотерапия приводит к уменьшению или исчезновению симптомов, связанных с климаксом вообще (приливы жара, плохой сон, раздражительность) и предотвращает снижение костной массы.

Акне беременности

Как правило, будущие мамочки отмечают, что их кожа стала гораздо лучше и прямо-таки сияет красотой. И все же в некоторых случаях ей требуется дополнительный уход: приблизительно 25% женщин во время беременности сталкиваются с неожиданной проблемой: на коже появляется угревая сыпь — так называемое акне беременности. Как поскорее избавиться от непрошеной напасти? На вопросы отвечает врач-дерматолог.

Вопрос	Ответ
Акне беременности — то же самое, что акне подросткового периода?	Нет, но и в первом, и во втором случае оно возникает в те периоды жизни, когда в организме происходят наиболее значительные гормональные изменения. Юношеское акне связано с гиперчувствительностью кожи к мужским гормонам (андрогенам), которые провоцируют избыточное производство себума (кожного сала). В подростковом возрасте прыщи обычно локализуются в области лба, на носу, подбородке и спине. У беременных женщин организм переполнен гормонами плаценты и плода, а недостатки кожи скорее проявятся на щеках, шее и в области декольте
В какой период беременности может появиться акне?	В начале беременности, чаще всего между вторым и пятым месяцами, поскольку именно этот период характеризуется наиболее бурной физиологической и гормональной перестройкой организма. Позже ситуация стабилизируется вплоть до самых родов. Таким образом, благополучно преодолев рубеж пяти месяцев, вы вряд ли позже столкнетесь с этой проблемой
Есть ли способ безопасного лечения подобного рода акне?	Существуют методики, адаптированные для будущих мам и безопасные для ребенка. Без консультации специалиста в любом случае не обойтись. На всякий случай необходимо знать, что использование витамина А в виде кислот, а также антибиотиков группы тетрациклинов во время беременности категорически запрещено! Взамен можно предложить медицинскую процедуру очищения кожи в сочетании с ультрамягким пилингом гликолевой кислотой. Он позволит избавиться от папул или узелков, которые ответственны за появление рубчиков на коже. Внимание! Пилинг не стоит проводить весной и летом, в период повышенной активности солнца, чтобы избежать гиперпигментации. В любом случае проблему не стоит оставлять без внимания, надеясь, что все пройдет само собой. Акне, которое не было своевременно и правильно вылечено, будет исчезать после рождения ребенка гораздо медленнее и может оставить на коже следы
Правда ли, что жирный и смешанный типы кожи более подвержены этим проблемам?	Нет, поскольку эта форма акне не связана с переизбытком кожного сала. Скорее, меняется его качество. Нормальная и сухая кожа с узкими порами не в состоянии его вовремя эвакуировать, отчего и появляются прыщи. Нужно также помнить, что постоянный стресс, связанный с профессиональной деятельностью, усталость, подавленное настроение могут спровоцировать высыпания или обострить уже возникшую проблему

<p>Может ли декоративная косметика усугубить ситуацию?</p>	<p>Нет. Напротив, в этот период рекомендуют наносить корректирующие средства, поскольку нет ничего хуже для настроения будущей мамы, чем каждый день видеть в зеркале, что кожа меняется не в лучшую сторону. Психологический дискомфорт может усилить кожные проблемы. Единственное необходимое условие - выбирать не образующие угрей (т. е. некомедогенные) продукты и строго соблюдать правила гигиены как при нанесении тональных средств, так и при снятии косметики, чтобы не допустить проникновения инфекции</p>
<p>Чего не стоит предпринимать ни при каких обстоятельствах?</p>	<p>Не нужно самим трогать прыщики, чтобы не занести бактерию, которая, поселившись на коже, вызовет инфекцию. Но даже если все манипуляции произведены чистыми руками и с соблюдением всех правил гигиены, они могут вызвать микроразрывы в тканях. Также не стоит подставляться солнцу, которое в любом случае не рекомендовано будущим мамам, поскольку способствует появлению маски беременности (хлоазмы). Утолщая кожу, солнечные лучи в прямом смысле слова замуровывают прыщи, которые от этого еще сильнее воспаляются. Более того, солнце может пигментировать мелкие рубчики, которые образуются в процессе заживления, и оставить на коже коричневые или фиолетовые пятна</p>
<p>Надо ли использовать средства ухода для жирной кожи?</p>	<p>В этот период кожа не страдает от избытка себума, поэтому не рекомендуется ухаживать за ней, как за кожей, подверженной подростковому акне, и использовать в дополнение к лечению, prescribed дерматологом, слишком едкие средства, которые могут высушить кожу и сделать ее более уязвимой. Тем не менее локально (т. е. непосредственно в местах особенно сильных высыпаний) можно делать мягкий пилинг, наносить очищающую маску и выбрать в специальных косметических линиях антисептический лосьон или гель, которые необходимо использовать строго на подверженных неприятностям участках кожи</p>
<p>Нужно ли уделять внимание питанию?</p>	<p>Если исключить из рациона копчености, шоколад, блюда с острыми соусами и отдать предпочтение фруктам и овощам, которые богаты витаминами, цвет лица и внешний вид кожи, безусловно, улучшатся. Однако, к сожалению, здоровая диета никак не влияет на прыщи акне, свойственного беременности. Тем не менее молодым женщинам, ожидающим ребенка, можно посоветовать есть легкую пищу, соблюдать режим дня, питаясь в определенные часы в спокойной обстановке, и не кусочничать. Иными словами, использовать время обеда, чтобы расслабиться и избежать стресса, который является фактором, провоцирующим и усугубляющим кожные проблемы</p>

Специальное белье для беременных

Насколько это необходимо — носить специальные бюстгалтеры, особого фасона трусики, поддерживающие бандажи? Может быть, это не настолько важно и не стоит тратиться на достаточно дорогие вещи нашего гардероба? Посмотрим на это с точки зрения обывателя и узнаем мнение науки по этому поводу.

✓ **Бандаж.** Сейчас, когда отпала необходимость в самодельных устройствах типа грубого полотенца, подвязываемого под животом, беременные женщины покупают бандаж практически всегда и все. Для чего нужен бандаж? Поддерживать тяжелую матку. Бандаж рекомендуется носить всем беременным женщинам.

Во время беременности увеличивается нагрузка на позвоночник, и так как в это время значительно смещается центр тяжести, эти нагрузки очень чувствительны. С помощью бандажа можно и нужно уменьшать нагрузку. Берегите позвоночник. В определенных случаях бандаж просто жизненно необходим.

Женщина, родившая нескольких детей, обязательно должна носить бандаж, так как брюшная стенка недостаточно упруга, и при новой беременности она еще больше будет растянута. Это касается женщин полных, невысоких, носящих тяжелых детей или двойню.

Даже если женщина впервые рождает, имеет большой спортивный опыт и чувствует себя неплохо — есть смысл все-таки приобрести бандаж, ношение его может уменьшить нагрузку на внутренний зев (место перехода тела матки в шейку) и послужит профилактикой выкидыша и внезапных родов.

Если вы, посоветовавшись с врачом, решаете купить бандаж, запомните несколько правил, соблюдение которых принесет наибольший положительный эффект:

- при нормальном течении беременности начинать носить бандаж можно с 24-28 недели, если существуют осложнения, то врач может назначить его ношение раньше;
- надевайте бандаж лежа на спине, если он правильно надет, он будет поддерживать матку, когда вы встанете;
- он должен плотно облегать бедра, доходить до лобка; быть утолщенным в середине и с боков, чтобы не закручиваться;
- бандаж должен выполнять поддерживающую функцию и не стеснять живот, он не должен быть слишком тугим и высоким;
- надевать бандаж следует только на нательное хлопковое белье.

✓ **Бюстгалтер.** В самой груди нет мышц, которые помешали бы ей растягиваться и поддерживали бы ее при утяжелении. Грудь поддерживают пекторальные мышцы. Это те мышцы, которыми «играют» спортивно развитые мужчины. Поэтому необходима гимнастика для этих мышц, нужно заставить эту группу мышц работать, и необходимо ношение специальных бюстгалтеров.

Некоторые женщины утверждают, что их маленькая и высокая грудка никак не может измениться за несколько месяцев. Может. Даже очень маленькая и очень упругая грудь. Размер груди за время беременности значительно увеличивается, и нужно поддерживать грудь, чтобы она оставалась на месте. Не нужно тесных бюстгалтеров, нужна правильно сконструированная модель:

- достаточно плотный, с широкими бретелями;
- достаточно глубокий, чтобы не сплющивать грудь и не сжимать ее посередине;

- желателно из натуральных тканей, так как от синтетики могут возникнуть трещины на сосках и может появиться зуд кожи.

Желательно носить такие правильные бюстгалтеры не только днем, но надевать их и на ночь, чтобы избежать чрезмерного напряжения пекторальных мышц. Дискомфортно? Возможно, это только потому, что вы привыкли спать без белья.

✓ **Трусики.** Так как этот деликатный предмет мы носим постоянно, то требования к нему также высоки. Конечно, прежде всего это натуральный материал. Тонкий хлопок летом, даже очень тонкий — «сеточка» — в очень жаркие дни, хлопок плотней в холодные дни и трусики со «штанишками» зимой. Никакой синтетики. Во-первых, это не здоровый, не «дышащий» материал, во-вторых, от синтетики может появиться кожный зуд в области живота.

Трусики для беременных имеют специальный крой. Их передняя часть заметно выше задней с учетом животика. Специальные трусики очень удобны: они не скатываются с живота, не смещаются при ходьбе, достаточно эластичны. Обычно они продаются по несколько штук в упаковке и стоят не очень дорого, а удобство и комфорт на несколько месяцев обеспечены.

Наверно, не стоит рисковать своим здоровьем, удобством и красотой, обходясь обычным бельем, а запастись, даже на несколько месяцев, удобным, научно сконструированным, одобренным различными научными и практикующими учреждениями. Да, это потребует трат, но что они значат в сравнении с тем, сколько сил и средств уйдет после родов на восстановление прежнего здоровья и прежней фигуры.

Гимнастика для беременных

Физическая подготовка к родам необходима всем женщинам: и тем, кто занимался раньше спортом, и тем, кто не находил для этого времени. Можно сказать, что роды — это своеобразный экзамен, демонстрирующий степень тренированности женского организма.

Очень удобно, когда будущие мамы обучаются гимнастике для беременных в специальных группах. Опытный инструктор проверит, правильно ли выполняются упражнения, проконтролирует постановку дыхания, частоту пульса. Случается также, что женщине по состоянию здоровья нужно исключить из комплекса те или иные упражнения или вовсе прекратить занятия.

Если же вы решили заниматься гимнастикой для беременных самостоятельно, предварительно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Имейте в виду, что на разных этапах беременности требуются разные упражнения, поэтому комплексы надо периодически менять. Данные комплексы гимнастики для беременных рекомендованы НИИ акушерства и гинекологии.

Комплекс упражнений при беременности до 16 недель

В первые недели особенно полезны упражнения, укрепляющие мышцы брюшной стенки, ног, тазобедренных суставов: медленные приседания, наклоны. Не забывайте при этом о правильном, глубоком и ритмичном дыхании. Каждое упражнение выполняется 1,5-2 минуты в хорошо проветренном помещении.

1. Обычная ходьба с отведением (на вдохе) назад рук, согнутых в локтевых суставах, и сведением их перед грудью (на выдохе).

2. Исходное положение - основная стойка, руки на затылок, локти вперед. Развести локти (вдох). Принять исходное положение (выдох). Повторить 6-8 раз.

3. Исходное положение — стоя на коленях, руки на поясе. Вынести ногу вперед (выдох). Отвести ногу в сторону (вдох). Принять исходное положение. То же - другой ногой. Повторить 2-3 раза.

4. Исходное положение — сидя на полу, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поднять руки в стороны с поворотом туловища (вдох). Принять исходное положение (выдох). То же — в другую сторону (3-5 раз).

5. Исходное положение — сидя, ноги вытянуты вперед, руки сзади упираются в пол. Согнуть ноги в коленях (выдох). Развести колени, соединив подошвы (вдох). Соединить колени (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить 6-8 раз.

6. Исходное положение — стоя на четвереньках. Вынести левую руку вперед и отвести правую ногу назад (вдох). Принять исходное положение (выдох). Повторить 4-6 раз, меняя руку и ногу.

7. Исходное положение — лежа на боку, рука под щекой, ноги вытянуты. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу (выдох). Принять исходное положение (вдох). То же — на другом боку. Повторить 3-4 раза.

8. Исходное положение — лежа, в руках скакалка (веревка), натянутая на стопы. Сгибая руки, натянуть скакалку и согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить 4-6 раз.

9. Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, с опорой на стопы. Поднять тазовую часть и втянуть ягодицы (вдох). Опустить таз и расслабиться. Принять исходное положение (выдох). Повторить 3-4 раза.

10. Сидя, опереться на руки, отведенные в стороны и немного назад. Положить левую ногу на правую. Круговое движение левой стопой вправо и влево по 3-4 раза. Принять исходное положение. То же - правой стопой. Повторить каждой ногой по 5 раз.

11. Исходное положение — лежа на боку, одна рука вытянута вперед, другая - вдоль туловища. Поднять верхнюю часть туловища, опираясь на локоть (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить 2- 4 раза на каждом боку.

12. Поочередное расслабление мышц шеи, туловища и рук с поворотом в правую, затем в левую сторону. Дыхание свободное. Повторить 3-4 раза, затем медленная, спокойная ходьба.

Комплекс упражнений при беременности от 17-18 до 31-32 недель

Упор делается на укрепление мышц промежности. Надо также хорошо научиться расслаблять мышцы брюшного пресса и промежности. Многие упражнения выполняются сидя или лежа.

1. Обычная ходьба в течение 30 секунд, затем ходьба на носках (30 секунд) и вновь обычная ходьба (30 секунд).

2. Исходное положение — основная стойка. Приподнять правую руку немного вверх, левую — в сторону; одновременно левую ногу отвести назад и поднять, не сгибая в колене (вдох). Принять исходное положение (выдох). То же — другой ногой, меняя положение рук. Повторить 3 раза.

3. Исходное положение — основная стойка. Присесть, руки вниз и затем назад (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить 4-6 раз.

4. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены сзади. Руки опустить вниз, прогнуться в грудной части позвоночника, втягивая одновременно ягодицы (вдох). Принять исходное положение (выдох). Повторить 4-6 раз.

5. Исходное положение — основная стойка. Подняться на носки, руки в стороны (вдох). Полуприсесть, руки вперед (выдох). Принять исходное положение. Повторить 3-5 раз.

6. Исходное положение — основная стойка, руки на голове. Наклониться вперед, руки вперед (выдох). Расслабить плечевой пояс, согнуть спину, руки опущены. Принять исходное положение (вдох). Повторить 4-6 раз.

7. Исходное положение — сидя на полу, руки на поясе, — ноги широко разведены. Коснуться правой рукой носка вытянутой левой ноги (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить 6-7 раз, поочередно меняя руку и ногу.

8. Исходное положение — на четвереньках. Прогнуть позвоночник в поясничной части (выдох). Выгнуть позвоночник кверху — «кошачья спина» - (вдох). Повторить 4-6 раз.

9. Исходное положение — основная стойка, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Развести руки в стороны (вдох). Принять исходное положение (выдох). Повторить 3- 5 раз.

10. Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и притянуты к животу: выполнять «велосипед» 6-10 раз. Дыхание не задерживать.

11. Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Приподнять ноги, опереться ими в стену. Развести ноги, продолжая упираться в стену (вдох). Принять исходное положение (выдох). Повторить 2-4 раза.

12. Исходное положение — стоя на коленях. Присесть на пятки, упираясь руками в пол (выдох). Отвести руки за спину, опереться в пол, поднять таз (вдох). Принять исходное положение. Повторить 3-4 раза.

Комплекс упражнений при беременности от 32 недель и до родов

В последние месяцы перед родами особенно полезны упражнения, которые углубляют дыхание и уменьшают застойные явления в нижней части тела, в ногах. Выполняют их большей частью лежа или сидя, не спеша, плавно и размеренно. Во время декретного отпуска можно уделять гимнастике побольше времени, но ни в коем случае не переутомляться. Хорошо повторять упражнения два-три раза в день, не раньше чем через полтора-два часа после еды.

1. Ходьба с отведением назад рук, согнутых в локтевых суставах (вдох), и сведением их перед грудью (выдох) в течение 1-2 мин.

2. Исходное положение — основная стойка, руки на затылке, локти вперед. Развести локти (вдох). Принять исходное положение (выдох). Повторить 6-8 раз.

3. Исходное положение — лежа на боку, рука под щекой, вторая — вдоль туловища. Согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить по 2-3 раза на каждом боку.

4. Исходное положение — лежа на боку, одна рука вытянута вперед, другая - вдоль туловища. Поднять верхнюю часть туловища, упираясь на локоть (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить 2- 4 раза на каждом боку.

5. Исходное положение — сидя, опираясь на руки, поставленные за спиной, левая нога вытянута и лежит на правой. Круговое движение левой стопы в разные стороны по 3-4 раза. То же — правой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза.

6. Исходное положение — сидя, упираясь руками за спиной. С поворотом туловища перенести правую руку к левой (выдох). Принять исходное положение (вдох). То же — в другую сторону. Повторить 3-4 раза.

7. Исходное положение — стоя на четвереньках. Сесть на пятки (выдох). Принять исходное положение (вдох). Повторить 2-3 раза.

8. Исходное положение — основная стойка. Поочередное расслабление мышц шеи, туловищам рук с поворотом туловища в правую и левую стороны. Дыхание глубокое, произвольное. Повторить 3 раза. Затем медленная, спокойная ходьба.

Йога для беременных

Беременность — это удивительное таинство, путь постижения себя и мира, который доступен только женщине. В ней сокрыта огромная сила созидания.

Но, безусловно, беременность — состояние непростое, как говорят медики, «пограничное». То есть, хоть беременность — не есть болезнь, но протекать она может по-разному, иногда провоцируя организм на разнообразные срывы. Не секрет, что буквально все существо женщины во время вынашивания ребенка испытывает постоянное психическое и физическое напряжение. Сумеет ли она полностью сосредоточиться на познании себя, на создании новой жизни, зависит в основном от того, как протекает беременность. А на течение беременности влияет то состояние, в котором находится тело, сознание и ум самой женщины.

Чему учит йога. Йога является идеальным методом не только для стабилизации тела женщины, ее ума и эмоционального состояния, но также прекрасным инструментом, который может использоваться ею для осознания процессов, протекающих в теле и уме во время беременности. Йога является не только лечебной физкультурой, но и «научает» беременную сосредоточенности и осознанному пониманию своего внутреннего мира.

Дело в том, что эта осознанность и единение с собственным телом особенно необходимы беременной. Беременность и роды представляют собой сложный процесс, управляемый гормонами и центральной нервной системой. Если нервная система дает сбой (из-за нервного напряжения, страхов, стрессов и других влияний, которыми так богата наша современная жизнь), то это нарушает гормональную регуляцию и мешает нормальному протеканию беременности и родов. С помощью йоги женщина может выработать правильную реакцию на естественные процессы в период ожидания ребенка. Йога мягко подготавливает мышцы и связки тела к родам, дает возможность осознать их работу и управлять ими в процессе рождения ребенка.

Также йога дает еще две ценных возможности — научиться расслабляться и управлять своим дыханием. Именно грамотное расслабление, концентрация и дыхание — залог успешного протекания родов и снижения травм прежде всего для ребенка, но также и для матери.

Итак, как и когда можно заняться йогой. Конечно, лучше, если вы начали заниматься еще до беременности. Опытный преподаватель, имеющий сертификат, не только подробно расскажет вам особенности занятий йогой в разные trimestры беременности, но также будет наблюдать за вами во время занятий и корректировать программу в зависимости от ваших особенностей и самочувствия. Он также покажет, какие дополнительные материалы понадобятся вам для выполнения поз и научит, как сделать подкладки. В дальнейшем, когда вы освоите основные упражнения, вы сможете легко выполнять их дома самостоятельно.

Возможности и ограничения или Беременной важно знать несколько моментов:

В первый триместр, если нет таких противопоказаний, как угроза прерывания беременности, можно выполнять весь комплекс йогических поз, предназначенных для женщин «в положении». Занятия в это время помогут вам уменьшить токсикоз, мягко растянуть связки, укрепить мышцы и подготовить тело и сознание к вынашиванию ребенка.

Во втором триместре живот становится больше, зато противопоказаний для занятий меньше. Это самое спокойное время для беременной. Ограничений для занятий

практически нет. В это время работа с дыханием, хорошее раскрытие грудной клетки помогают поставить нужное количество кислорода плоду.

В третьем триместре практика йоги позволяет подготовиться к родам. В это время организм женщины работает с перегрузками. Занятия позволяют разгрузить тело, урегулировать процессы обмена, научиться концентрироваться и расслабляться.

В беременность нельзя выполнять такие движения и позы, которые вызывают напряжение живота, например, наклоны вперед, особенно с прямыми ногами. Также нельзя делать резкие динамические упражнения (например, прыжки). Нельзя давать себе предельных физических нагрузок. Самое оптимальное, если вы будете прислушиваться к себе. Тело само подскажет вам, что для вас лучше.

В практике йоги существует несколько видов поз. Для беременных рекомендованы так называемые позы стоя, позы сидя, позы с прогибом назад, перевернутые позы, скручивания, позы для релаксации.

В беременность важно создать и расширить так называемое «пространство внутри тела». Это не только пространство внутри живота, где находится плод, но также пространство в грудной клетке, необходимое для легких и сердца, которые работают с сильной нагрузкой. Чем больше срок беременности, тем больше пространства нужно.

Для создания его в йоге используются позы с прогибом назад и вытяжением. В период беременности они выполняются только с опорой под спину в виде подкладки из одеял или валика.

В курсе йоги для беременных употребляется большое количество вспомогательных материалов: валиков, ремней, подкладок из одеял. Например, сидеть беременной нужно на подкладке, так, чтобы коленные суставы в позах сидя находились ниже тазобедренных. Это способствует расслаблению живота. Позы лежа на спине выполняются на валиках или подкладках из одеял, чтобы лучше раскрыть грудную клетку. Позы стоя выполняются у какой-нибудь опоры — стены, стула, шведской стенки, что облегчает нахождение в позе и ее выполнение.

Часто во время беременности наблюдается сильный застой венозной крови в нижних конечностях и малом тазу. С помощью перевернутых поз, когда ноги находятся выше уровня головы, достигается хороший отток крови, что уменьшает отеки и снижает угрозу развития варикозного расширения вен.

Также одной из проблем в период ожидания малыша является нарушение оттока жидкости из организма. Это и отеки ног, и задержка оттока мочи из почек в связи с давлением плода. Подобный застой жидкости может привести к повышению артериального давления, возникновению токсикоза второй половины беременности и даже нарушениям в центральной нервной системе. Правильная регулярная практика в целом, мягкие скручивания и перевернутые позы, а также «поза собаки лицом вниз» и «поза коровы» помогут вывести лишнюю жидкость из организма.

Особое внимание в курсе занятий для беременных уделяется расслабляющим позам и дыханию. В начале занятия они позволяют настроиться на практику, осознать свое тело и присутствие в нем ребенка. Во время практики они дают возможность отдохнуть и набраться сил, а в конце занятия они помогают усвоить принесенные занятием плоды и подготовиться к повседневной жизни. Эти позы тоже выполняются с опорой для лучшего раскрытия грудной клетки.

Беременность — это уникальная возможность, данная женщине, чтобы привести в мир новую жизнь, чтобы познать мир собственный. Рождение ребенка открывает женщине совершенно новые впечатления, ощущения и чувства. Осознать и понять открывающиеся перед вами возможности и поддержать вас на этом пути поможет йога.

Упражнения для будущих мам

Попробуйте пробежать без тренировки сразу, скажем, километров пять в быстром темпе. Как думаете, получится? А тренированному организму такая нагрузка окажется вполне по силам. То же и с родами — они тоже требуют хорошей физической формы, выносливости и физподготовки.

Если во время беременности вы будете делать этот комплекс 2 или 3 раза в неделю, то сможете заметно подтянуть мышцы брюшного пресса, спины и плечевого пояса, что непременно поможет вам во время родов. Ведь именно на эти мышцы ложится основная нагрузка, когда малыш появляется на свет.

– *Подтяжка.* Встаньте на четвереньки, колени под бедрами, кисти рук под плечами. Старайтесь удерживать голову, позвоночник и таз на одной линии. Напрягайте мышцы живота и выдохните, представляя, что вы поднимаете младенца по направлению к позвоночнику. Расслабьтесь, но так, чтобы позвоночник оставался в нейтральном положении, т.е. не прогибайтесь. Выполните 2 подхода по 8-10 повторов, отдыхая 30 секунд между подходами. Это упражнение укрепляет мышцы живота и помогает при болях в спине.

– *Расправьте крылья.* Встаньте рядом со стулом. Опуститесь на левое колено, подложив под него скрученный коврик. Ваше колено должно располагаться строго под бедром. Правую ступню поставьте на пол так, чтобы колено находилось прямо над пяткой. Держась за стул правой рукой, немного наклоните корпус вперед. Подайте вперед и таз, сохраняя нейтральное положение позвоночника.

В левую руку возьмите гантель весом 1,5-2 кг, руку опустите. Поднимите левый локоть вверх и отведите его назад, сводя лопатки как можно ближе. Расправьте плечи, чтобы почувствовать растяжение мышц, но не разворачивайте торс. Вернитесь в исходное положение, повторите 8-10 раз, поменяйте ноги и вновь повторите серию. Выполните по 2 подхода с каждой стороны. Укрепляются верхние мышцы спины — они расправляют грудную клетку и облегчают дыхание во время родов.

– *Три в одном.* Сложите на полу стопку одеял или подушки так, чтобы в положении сидя о них можно было опереться спиной. Откиньтесь на них и согните колени под углом 90°. Разведите ноги до ширины плеч, положите ладони на заднюю часть бедер, локти разверните в стороны. Держите голову прямо на одной линии с позвоночником, подбородок приподнят.

Вдохните и потяните таз вверх, наклоняя голову к пупку, чтобы тело приобрело форму буквы С. Втяните живот, расслабляя мышцы тазового дна. Сохраняйте это положение в течение 5 секунд, медленно вдыхая и расслабляя мышцы тазового дна. Вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза, делая глубокий вдох в конце каждого повтора. Это упражнение укрепляет мышцы живота и учит управлять ими в процессе потуг при родовых схватках.

!!! Прекратите упражнения, если:

- закружилась или заболела голова
- матка вошла в тонус
- появилась боль в груди
- малыш слишком активно толкается
- стало тяжело дышать

- в глазах «мушки»
- возникли тянущие боли в пояснице
- начали «подтекать» воды
- свело мышцу

Помните, что данные упражнения призваны подготовить вас к родам, но не должны их спровоцировать, поэтому предельно внимательно прислушивайтесь к собственным ощущениям.

Возвращаем прежнюю талию

Вряд ли будет ложным утверждение, что большинство недавно родивших молодых мам мечтают избавиться от лишнего жира на животе, а заодно подтянуть мышцы пресса и обрести былую стройность. Попробуйте выполнять несложный комплекс упражнений для пресса, и ваша талия вновь станет изящной, а мышцы обретут необходимый тонус!

Опускание коленей вправо-влево. Лягте на спину, поднимите вертикально согнутые в коленях ноги, подтяните пятки к ягодицам. Руки должны быть раскинута в стороны, ладони упираются в пол, ступни ног не касаются пола. Начинайте медленно опускать плотно сжатые колени вправо, старайтесь опустить их как можно ниже — а затем также медленно поднимите их назад.

При этом спину и плечи от пола не отрывайте, и старайтесь почувствовать напряжение в мышцах пресса. Плавно продолжайте опускать колени в другую сторону — вправо — и снова возвращайтесь в исходное положение. Начните с 10 повторений в обе стороны, в дальнейшем доведите число повторов до 20.

Большой подъем. Лягте на спину, бедра поднимите под углом 90°, голени параллельны полу. Поднимите руки вверх, как будто вы держите мяч. Вдохните, на выдохе напрягите мышцы живота и приподнимите голову, шею и лопатки над полом, подтягивая колени к лицу так, чтобы коснуться ладонями лодыжек. Начните с 10 повторов, со временем доведите их количество до 20.

Попеременное скручивание. Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за головой. Вдохните, на выдохе напрягите мышцы живота. Поднимите голову и поверните левый локоть по направлению к правому колену, подтягивая колено на 4 счета. Вернитесь в исходное положение на 4 счета, а затем повторите эти движения, работая правым локтем и левым коленом. Сделайте упражнение 10-12 раз (скручивания в обе стороны составляют один повтор). Постепенно увеличьте число повторов до 15.

Наклоны назад. Сядьте на пол, спина прямая, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вперед. Вдохните, на выдохе напрягите пресс и, немного отклонившись назад, скрестите руки перед собой. Задержитесь на 5 счетов и примите первоначальную позицию. Повторите 10 раз.

Подъем коленей. Сядьте на край стула, спина прямая, колени согнуты, пальцы ног на полу. Отклоните верхнюю часть спины по направлению к спинке стула, вытянув руки на уровне груди. Напрягите мышцы живота и попеременно поднимайте колени к груди. Начните с 5 повторов (попеременное поднятие обоих коленей — один повтор). Ваша задача — довести количество повторов до 10-15.

Техника безопасности:

– Поднимая голову при скручивании, не помогайте ей руками и не тяните шею вперед, чтобы не спровоцировать боли в голове и шее. Расслабьте шею, локти — на одной линии с плечами.

– Выполняя попеременные скручивания, не отрывайте поясницу от пола, а напрягайте пресс — спина сама прижмется к полу. Это избавит вас от риска травмировать позвоночник.

Бытовые приборы и беременность

Окиньте мысленным взором свою квартиру, комнату, дом. Ох, как много вокруг нас того, что мы посредством нажатия на кнопку заставляем работать и существенно облегчать нам жизнь. Эти предметы и львиная доля еще не названных стали своего рода точкой отсчета в решении бытовых проблем. Как еще молодой муж приготовит любимой кофе? Но и любимая жена, еще находясь в постели, так же не может бездействовать, и она тянется, слабой еще ото сна ручкой, к радиотелефону и долго-долго хвалит подруге такого заботливого мужа. А он? Он уже включил для нее телевизор и сел поработать за компьютер.

Вроде бы все замечательно, но вот интересно, неужели все они работают, помогают, ублажают и развлекают нас так уж безвозмездно, ничего не забирая взамен? Этот вопрос становится не просто любопытством, особенно если наша молодая жена готовится стать мамой. Так уж безопасны электромагнитные излучения и чем они могут навредить будущему ребенку? Сегодня имеется такое огромное количество негативной информации по поводу использования радио, электроприборов, что этого уже достаточно впечатлительной натуре, чтобы выкинуть и раздарить врагам все, что есть дома с кнопкой.

Но во всем должна быть мера и середина, обязательно золотая. Да, это действительно доказанный факт, что все работающие электроприборы, теле-, радиоприемники или провода создают обширные электрические поля. Длительно воздействуя на организм, они способствуют ослаблению иммунитета, а на этом фоне и развитию более конкретных заболеваний.

Если же пользоваться услугами этих помощников, то делать это нужно не регулярно. Желательно не находиться в комнате, где долго работает, например, микроволновая печь, и нужно выходить из поля работы других предметов домашнего обихода. Что касается микроволновых печей, то они довольно безопасны (если исправны). Когда дверца плотно закрыта, то электромагнитные волны экранируются. Но необходимо соблюдать дистанцию в момент работы печи, не менее четырех метров.

Сила негативного воздействия на организм от излучения электроприборов увеличивается при неисправности предметов, уменьшении дистанции между вами и продолжительности воздействия! Если вы очень привыкли к своему электрическому одеялу, то на время беременности придется претерпеть неудобства и не подвергать себя обширному электромагнитному воздействию. Смените его на экологически чистое и уютное одеяло с наполнителем из овечьей шерсти.

К вопросу о «голубых экранах». Вышеуказанные характеристики обращения с электроприборами относятся и к «любимцам» наших квартир. Не нужно ставить телевизоры возле кровати или места вашего частого отдыха. Если телевизор не работает, то следует его отключить из сети. Даже в невключенном состоянии он может создавать электромагнитное поле. Новые разработки, которые безостановочно ведутся в лабораториях по производству компьютеров, предлагают на рынок практически безопасные мониторы. Наибольшее количество вредного излучения сосредотачивается с обратной стороны монитора. Еще некоторое время назад ученые находили зависимость между воздействием этого излучения и невынашиванием. Но последние научные эпидемиологические исследования не доказали этой связи.

Существуют более серьезные причины невынашивания плода. Если ваша работа связана с персональным компьютером и вы ждете ребенка — есть два пути обеспечить свою и малыша безопасность. Вы можете оставить работу и не размышлять

больше о вреде и пользе, что было бы просто идеальным вариантом решения вопроса. Или же продолжить работу, не забывая только о рабочей нагрузке и правилах отдыха в частых перерывах. Их необходимо делать через каждый час, примерно на пятьдесят минут. Вдохните свежего воздуха, сделайте легкую гимнастику и глотните чашку ароматного, не очень крепкого чая. Ученые утверждают, что чай содержит липосахариды, а они защищают клетки от электромагнитных излучений определенных характеристик. Также чай насыщен бета-каротином, который незаменим для наших уставших глаз.

Хотелось бы затронуть еще одну важную тему. Мобильные телефоны. Много было в печати мнений специалистов, полярных и противоречивых. От таких, что излучение, исходящее от телефонов, может провоцировать рак головного мозга, вызывать нарушения в развитии плода, особенно негативно влиять на формирование кожных покровов — до полной и безоговорочной реабилитации радиотелефонов. Нужно уточнить, что в данном случае речь идет не об электрических полях, а о тепловом воздействии высокоэнергетических радиоволн на ухо человека. На сегодняшний день после долгих дебатов и исследований большинство ученых все же голосуют за их безвредность. Но вот частое использование мобильных телефонов может спровоцировать повреждение тканей уха, так как мощность излучения их гораздо сильнее.

Вопрос о том, стоит ли доверять всем тем многочисленным кнопкам вокруг нас, не должен оставаться риторическим. Может быть, действительно не стоит рисковать, оставляя за собой привычку насыщать свою и не только свою жизнь многочисленными электромагнитными полями? «Эта проблема — вовсе не проблема»? Сколько вокруг более явных неприятностей, которые могут навредить? Но если существует вопрос, на который хочется получить ответ, и вы знаете хоть один пример негативного воздействия именно электромагнитных волн на развитие ребенка, то нужно взять большую лупу и постараться эту проблему увидеть. Как говорится, нет дыма без огня. Не доверяйте беспечным подругам. Отказываться от кнопок не стоит. Но есть правило середины, обязательно золотой.

1.4. Подготовка к родам

Что необходимо взять в роддом и при выписке

При поступлении в приёмный покой родильного дома подготовьте следующие документы:

- ✓ Паспорт;
- ✓ Обменную карту — документ, выдаваемый в женской консультации при 2-3 посещениях беременной (содержит дубликаты всех анализов, обследований и консультаций женщины);
- ✓ Пренатальный паспорт — документ, содержащий результаты ультразвуковых исследований малыша;
- ✓ Справку о состоянии здоровья отца (если планируются партнёрские роды). Выдаётся терапевтом поликлиники (необходимы флюорографическое исследование и данные об отсутствии инфекционных заболеваний).

Маме:

- ✓ Тапочки (которые можно мыть, но не пушистые);
- ✓ Ночную рубашку (на роды вам выдадут рубашку, в своей будете после родов). Лучше, если это будет рубашка с застёжкой спереди или лёгкий халат. Обычно в послеродовом отделении бывает очень тепло;
- ✓ Хлопчатобумажные носки;
- ✓ Питьевую негазированную воду, пачку печенья (еду брать необязательно — в роддоме вас обязательно накормят);
- ✓ Бюстгалтер для кормящих мам, трусы (не менее 5 штук, чтобы не стирать в палате);
- ✓ Предметы по уходу за собой (упаковки шампуня, жидкого мыла, крема для лица и тела должны быть минимальными, чтобы пользоваться ими только в роддоме и после выписки выбросить);
- ✓ Несколько упаковок гигиенических прокладок;
- ✓ Прокладки для бюстгалтера, впитывающие молоко;
- ✓ 2 махровых полотенца — побольше для душа, поменьше для рук;
- ✓ Туалетную бумагу;
- ✓ При втянутых сосках приготовьте силиконовые накладки для грудных сосков;
- ✓ Чашку, ложку, вилку;
- ✓ Мобильный телефон, зарядное к нему, фотоаппарат;
- ✓ Любимую книгу или журнал.

Настоятельно рекомендуется оставить кольца и украшения дома!

Ребёнку:

- ✓ Подгузники (4-5 штук в сутки);
- ✓ Влажные салфетки;
- ✓ Крем под подгузник;
- ✓ Одежду для новорождённого (минимум одежды — распашонку, кофточку, ползунки или лёгкий комбинезончик, носочки). Всё необходимо выстирать в детском порошке и прогладить изнутри;

✓ 2 одноразовые непромокаемые пелёнки (удобно стелить на пеленальный столик при смене памперса).

На выписку для мамы и малыша подготовьте:

✓ Нарядную одежду для мамы и обувь — лучше приготовить заранее самой и ознакомить с этим мужа;

✓ Одежду для малыша;

✓ Чепчик (шапочку);

✓ Одеяло (конверт);

✓ Ленточку;

✓ Букет цветов для мамы.

К выписке из роддома близкие должны подготовить детскую — сделать влажную уборку, проветрить, вынести комнатные цветы, мягкие игрушки). И самое главное — собираясь в роддом, помните, что вы собираетесь на день рождения собственного ребёнка!

Послеродовая депрессия

Трудные и волнительные мгновения позади. Вы держите на руках крохотный, дорогой комочек. Накатывает волна безграничного счастья, чтобы в следующее мгновение уступить место безмерной усталости и равнодушию. Резкие перепады настроения обусловлены гормональными переменами в организме. Обычно такое состояние длится недолго. Если же оно затягивается, говорят о послеродовой депрессии.

Причины послеродовой депрессии:

- Неверный сценарий беременности и родов. Во время беременности очень важно настроиться на благоприятный исход. Однако не все мечты воплощаются в реальность. Вместо того чтобы радоваться каждому дню, проведенному в ожидании младенца, женщина лежит в больнице на сохранении, борется с токсикозом или отеками. Иногда идеально протекающая беременность заканчивается трудными родами с многочисленными разрывами или кесаревым сечением. Молодая мама, нарисовавшая себе определенный сценарий, ощущает горечь и разочарование, терзается чувством вины, что приводит к душевному дискомфорту, способствует развитию послеродовой депрессии.

- Усталость. Отдыхать, выспаться, правильно питаться нужно всем. А новоиспеченной мамочке — особенно. Женщина с трудом осваивает новую роль, не может правильно организовать время, выделив в нем место для отдыха и сна. Накопившаяся усталость способствует повышенной раздражительности, эмоциональности, способствует нервному истощению и развитию депрессивного состояния.

- Разочарование. У некоторых мам иногда появляется недовольство собственным ребенком. Особенно тяжело приходится женщинам, не имеющим опыта общения с маленькими детьми. Молодые девушки до беременности мало представляют, как именно выглядит только что родившийся младенец. Трудно не впасть в депрессию, получив от врача на руки сморщенного краснолицего малыша, вместо воображаемого златокудрого улыбающегося ангелочка! В эту ловушку попадают и зрелые женщины. Например, если пол крохи не соответствует ожидаемому.

- Неуверенность в собственных силах, боязнь причинить малышу боль, чувство ответственности, страх изматывают женщину настолько, что у нее развивается послеродовая депрессия.

- Проблемы с лактацией. Грудное вскармливание — естественный процесс. Принято считать, что после родов он сам собой придет в норму. Поэтому временное сокращение объема грудного молока воспринимается как катастрофа, заставляет женщину переходить на искусственное вскармливание, благодаря чему лактация становится еще хуже. Проблемы кажутся непреодолимыми, что приводит к депрессии.

- Недовольство внешностью. За время беременности многие набирают лишние килограммы. И редко кто обретает хорошую физическую форму сразу после родов. Комплексов добавляет еще и «нетоварный» вид: в первые месяцы жизни младенца женщине не хватает времени не только на то, чтобы сделать маникюр но и просто хорошенько выспаться.

- Нервное истощение — одна из причин депрессии. Невозможно одновременно быть отличной матерью, женой, дочкой, хозяйкой. Особенно в режиме дефицита отдыха и сна. Накапливается усталость, снижается самооценка, возникает переутомле-

ние. Если женщина утратила вкус к жизни, перестала радоваться успехам своего ребенка, значит, у нее депрессия.

- Проблемы в общении с родственниками. Бабушки и дедушки, тети и дяди, подруги и друзья... Все, кому не лень, досаждают маме, вышедшей из роддома. Визиты, советы, упреки, ценные рекомендации способны вывести из себя самого уравновешенного человека. А что уж говорить о женщине, еще не отдохнувшей от родов! После возвращения домой начинаются ссоры между супругами. Если муж обижен или чувствует себя обделенным вниманием, с трудом привыкает к новой роли или внезапно «ломается» и решает оставить семью, женщина не выдерживает психологического прессинга и впадает в депрессию.

Как бороться с послеродовой депрессией?

Абсолютных рецептов от послеродовой депрессии нет. В тяжелых случаях показана психотерапевтическая, и даже медикаментозная помощь. Чтобы предотвратить нервный срыв:

- Правильно организуйте свободное время. Отбросьте лишние дела. Имея на руках маленького ребенка, глупо добиваться абсолютной чистоты в квартире. Запаситесь полуфабрикатами. Первое время обойдетесь и без кулинарных изысков. Используйте свободные минуты для отдыха. Не стесняйтесь попросить мужа и близких о помощи.

- Сведите к минимуму визиты гостей. Ссылайтесь на усталость, приметы, нехватку времени. Не бойтесь обидеть родственников и друзей. Сейчас главное — малыш и хорошее настроение его мамы.

- Каждый день выделяйте хотя бы час, чтобы побыть в одиночестве. Отправьтесь в близлежащий супермаркет. Сделайте стрижку и маникюр, купите красивое платье, побродите по улицам, паркам. Прогулка приведет мысли в порядок, даст заряд бодрости и оптимизма.

- Уделяйте внимание внешнему виду. Материнство — не повод отказаться от косметики и парикмахерских услуг. Выполняйте физические упражнения, чтобы быстрее прийти в форму.

- Примите существующую реальность как данность. Если у малыша проблемы со здоровьем, сконцентрируйтесь на их решении. Не оплакивайте свою горькую участь, по сто раз на дню задавая вопрос: «почему так случилось». Кроха нуждается в сильной и заботливой маме, а не в издерганной истеричке. Помните: реабилитационные ресурсы детского организма велики. Пройдет время, болезни забудутся, и вы сполна насладитесь счастьем материнства.

- Не изводите себя мрачными мыслями. Если кажется, что нервы на пределе, в доме не прекращаются скандалы и склоки, остановитесь. Решайте проблемы по мере их поступления. Случившееся сегодня - слишком тяжелый груз, подумайте об этом завтра. Когда успокоитесь и приведете эмоции в норму.

- Общайтесь. Звоните друзьям и подругам, узнавайте свежие новости. Гуляйте на детских площадках, находите новых подруг — таких же мам. Зарегистрируйтесь на «родительских» форумах. Больше доверяйте своему мужу, находите для него ласковые слова, привлекайте к уходу за ребенком. Вы теперь — не только муж и жена, но мама и папа. Взаимная поддержка, понимание и любовь сделают свое дело. Вместе вам любые горы по плечу!

Поздние роды

В настоящее время «поздними родами» с точки зрения медицины считаются первые роды женщины в возрасте после 35 лет. Однако так считалось не всегда. Например, в средневековье не родившая до 20 лет женщина, считалась уже очень старой для материнства. Может быть потому, что тогда продолжительность жизни была намного меньше. В середине прошлого века медицина называла старородящими женщин, рожавших первенца после 24 лет. Постепенно границы сдвигались, и идеальным для рождения первого ребенка стали считать возраст 20-25 лет. Затем доктора заговорили о том, что женщина до 30 лет может без опасений рожать первого ребенка.

Сейчас роды в сорок лет уже никого не удивляют, а женщин рожающих первый раз после 35 называют «возрастными первородящими». По статистике за последние двадцать лет, количество таких женщин увеличилось в 3 раза, а средний возраст первородящих приблизился к 30 годам.

Немаловажным является то, что в 30-35-ти летнем возрасте, как правило, ребенка воспитывает уже не только мама, а и папа. Это связано, скорее всего, с тем, что после 35 лет мужчина гораздо больше привязан к семье. К тому же, он понимает, что в этом возрасте женщина представляет собой уже сложившуюся личность — она имеет работу и занимает определенное положение, поэтому она не должна сразу после рождения ребенка все бросить, занимаясь только домом и ребенком. Относительно самой женщины можно сказать что, как правило, в этом возрасте ребенок рождается в результате запланированной беременности. Поэтому она уделяет желанному малышу намного больше внимания, сил и времени и относится к нему не как к обузе, а как к подарку жизни. Во время подрастания и взросления ребенка она в силу опыта и мудрости, будет намного терпеливее, умея отличать главное от менее важного. Кстати, то, что поздние дети считаются более талантливыми и одаренными, по сравнению с ранними, связано не столько с самими детьми, сколько с родительским отношением к ним.

Также доказано то, что если оптимальный срок для родов с физиологической точки зрения наступает приблизительно в 22-летнем возрасте, то эмоционально и психологически женщина становится готовой к материнству позже примерно на 10 лет, т.е. как раз в 30 - 35 лет. Наверное, именно поэтому они меньше впадают в депрессию, воспринимая беременность более позитивно, уделяют гораздо больше внимания вынашиванию и воспитанию малыша. Женщины этого возраста относятся серьезно и ответственно не только к малышу, но и к беременности, которую планируют заранее, они постоянно посещают доктора и слушают его советы.

Бытует мнение, что поздняя беременность и роды омолаживают женщину. Это действительно так. Причиной этого является выработка гормонов, которые тонизируют мышечные ткани, придают им эластичность и укрепляют кости. Даже в физиологическом плане беременность и вскармливание позднего ребенка для женщины — это время второй молодости. С психологической точки зрения женщина также может чувствовать себя немного моложе сверстниц — потому что в свои 40 она не бабушка, а только молодая мамочка.

Однако у этой медали две стороны. Беременность и роды всегда становятся сильнейшим стрессом для женского организма. Потому после родов и прекращения вскармливания, когда спадет гормональная активность, возраст «взрослой молодой мамочки» все же даст знать о себе. Но, подчеркнем, 35-летняя женщина, ведущая

здоровый образ жизни — это молодая женщина, имеющая не меньше сил на воспитание желанного ребенка, чем 25-летняя мать.

Имеются и другие плюсы. После поздних родов менопауза проходит легче, возможно более позднее наступление климакса, процесс старения воспринимается не так болезненно. К тому же, есть вероятность снижения уровня холестерина, уменьшения риска инсульта и остеопороза. Как правило, у поздних мам не возникает проблем со слухом, они реже страдают инфекциями мочеполовых путей.

К сожалению, поздние роды имеют не только плюсы. Прежде всего, поздние роды не проблематичны для здоровой женщины, которых в этом возрасте становится все меньше. Женщины, как правило, к 40 годам уже имеют некоторые хронические заболевания, у них уже могли быть заболевания, передающиеся половым путем. К тому же отказаться от вредных привычек, если таковые имеются, в этом возрасте уже сложно.

Вся проблема в том, что яйцеклетка сильно чувствительна ко всем внешним изменениям, в ней скапливается информация о всех перенесенных заболеваниях. Поэтому перед тем как забеременеть, необходимо предварительно посоветоваться с доктором. Также после 35-40 лет увеличивается риск внематочной беременности, повышается угроза хромосомных аномалий плода и наследственных заболеваний, вероятность развития которых, кстати, не зависит от того, какая это по счету беременность.

В связи с недостаточным формированием гормонов, изменением тканей и нелегким протеканием беременности при поздней беременности и родах чаще возникают такие осложнения, как токсикоз второй половины беременности, недоношенная или переношенная беременность, слабость родовой деятельности и преждевременное отхождение вод. Гипоксия плода в основном требует применения кесарева сечения. Так как в этом возрасте становятся менее эластичными мягкие ткани влагалища и промежности, а также мышечная ткань матки, из-за чего трудно добиться открытия родового канала полностью, что вызывает в заключительный момент родов риск асфиксии и гибели ребенка.

Даже если беременность проходила нормально, и женщина может родить сама, то все равно роды могут быть трудными и более продолжительными из-за уменьшения упругости мышц и эластичности суставов. Также у поздних матерей чаще возникают проблемы послеродового периода. Наблюдаются сложности с лактацией.

И все-таки вопрос о пополнении семьи после 35 лет, супруги должны решать для себя сами. И если решение утвердительное, то к планированию, ведению беременности и родам нужно подойти с максимальной ответственностью. Тогда и беременность, и роды пройдут замечательно, оставив о себе лишь счастливые воспоминания.

Подготовка груди к кормлению

Во время беременности в организме будущей мамы происходят изменения. Фигура приобретает плавные, округлые, женственные очертания. Грудь становится больше и соблазнительнее. И если подобные метаморфозы радуют обладательниц маленького бюста, то дамам с «пышными» формами они причиняют немало неудобств. Чтобы грудь сохранила свою форму и не утратила упругости, ухаживать за нею нужно правильно.

Уже на ранних сроках беременности грудь женщины становится «налитой», увеличивается в размере. Усиливается чувствительность кожи груди, наблюдается набухание и потемнение сосков, вызванные гормональной перестройкой организма, из-за притока крови проступают сосуды, во втором триместре беременности появляются густые желтоватые выделения (молозиво). Чем ближе предполагаемая дата родов, тем молозиво прозрачней и обильней. Оно сильнее выделяется во время массажа или сексуальной стимуляции груди, но до родов может не выделяться вообще или выделяться скудно.

Иногда в груди появляются небольшие болезненные уплотнения — это закупоренные млечные протоки. Избавиться от них помогут теплые компрессы и массаж. Обязательно покажитесь гинекологу и маммологу. Кроме того, каждые 4-5 недель проводите самообследование груди. Особенно это важно для женщин старше 35 и первородящих старше 30 лет. В идеале, советуют эксперты сайта www.mamam-param.ru, у маммолога нужно побывать еще до зачатия.

Нижнее белье. В 3-4 месяц беременности приобретите поддерживающий бюстгальтер — вещь, на которой не стоит экономить. Он должен хорошо облегать грудь, иметь каркас, спрятанный глубоко в чашечках, широкие бретельки, регулируемую застежку и обязательно — быть изготовлен из натуральной ткани (во время беременности на синтетику часто возникает аллергическая реакция). Женщинам, у которых объем груди увеличился на несколько размеров, лучше запастись еще и хлопчатобумажным спортивным бра для сна.

Покупать нижнее белье нужно в специализированном магазине для беременных или аптеке. На шестом месяце беременности поменяйте бюстгальтер на такой же, но большего размера. После рождения малыша вам понадобится бюстгальтер для кормящих.

Следим за фигурой. Женщина «в интересном положении» должна тщательно следить за весом: под действием гормонов эстрогенов грудь готовится к лактации, железистая ткань разрастается, растягивая кожу. Если начнет увеличиваться и жировая ткань, после окончания лактации грудь обвиснет. Пересмотрите свой рацион. Включите в ежедневное меню легкие, полезные продукты — цельнозерновой хлеб, овощи и фрукты, нежирное мясо, рыбу, кефир и творог. Больше двигайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе, высыпайтесь.

Выбирая гель для купания, предпочтение отдайте косметике с экстрактами конского каштана, чайного дерева, ромашки, чистотела, календулы — они стимулируют обменные процессы, улучшая микроциркуляцию крови. PH — нейтральное мыло или гель не нарушат природный баланс кожи.

Для предотвращения растяжек, на грудь наносите кремы и муссы, в состав которых входит эластин, силикон и витамины А, В, С, Е. Укрепит грудь контрастный душ. После купания обмойте грудь отварами шиповника, ромашки или календулы, в течение

3-5 минут растирайте ее махровым полотенцем, затем вотрите в кожу облепиховое или оливковое масло.

Вместо контрастного душа утром и вечером можно обмывать грудь прохладной водой. Делать это лучше мокрой губкой снизу вверх или круговыми движениями (левую грудь по часовой стрелке, правую — против часовой, по всей поверхности, от соска к основанию груди). Перед сном изредка втирайте в кожу лимонный сок, разведенный в соотношении 1:1 с водой.

Если грудь начала обвисать, делайте контрастные компрессы. Летом 3-4 раза в день принимайте воздушные ванны, оставляя грудь открытой по 5 минут (но находиться на солнце для этого не нужно).

Иногда для профилактики женщинам с грудью большого размера, начиная с 18-19 недели беременности, рекомендуют проводить крестообразные бинтования эластичным бинтом.

Подготовка к лактации. Если соски плоские или втянутые, их готовят к лактации. Под теплым душем 2 раза в день большим и указательным пальцами рук в течение 2-3 минут оттягивайте их «сцеживающими» движениями.

Иногда используют вакуумный метод: на сосок надевают колпачок, присоединенный к груше или поршневному насосу специального аппарата, через ниппель от соска откачивается воздух. После того, как поршень будет снят, в течение дня колпачок остается на соске.

Нужно помнить, что массаж или чрезмерная сексуальная стимуляция груди иногда провоцируют сокращение матки и вызывают выкидыш. Поэтому лучше ограничиться укреплением кожи сосков. Для этого в чашечки бюстгалтера вкладывают салфетки из плотной льняной или махровой ткани.

Физические нагрузки. Лучшим средством от растяжек и обвисания груди остаются физические нагрузки. Комплекс несложных упражнений поможет сохранить бюст соблазнительным и упругим (абсолютное противопоказание для нагрузок — угроза выкидыша).

1. Возьмите небольшой мячик. Руки поднимите вверх до уровня груди.левой и правой рукой по очереди подбрасывайте мяч вверх и ловите.

2. Встаньте прямо. Выпрямленной рукой, поднятой вверх, сделайте два маха. Повторите упражнение другой рукой.

3. Стоя на четвереньках, согните руки, затем одновременно выпрямите руки и ноги.

4. Встаньте лицом к стене. Ладонями упритесь в стену на уровне плеч. Отожмитесь.

5. Руки разведите в стороны на уровне плеч. Делайте махи руками, перекрещивая их перед собой (сверху попеременно левая или правая рука).

6. Руки согните в локтях на уровне груди. Сведите вместе лопатки. Замрите на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение.

7. Руки развести в стороны. Сделайте три взмаха прямыми руками назад. Опустите руки.

8. Встаньте прямо, руки сцепите замком на затылке. Медленно, напрягая мышцы, сведите локти и разводите их в стороны.

9. Встаньте прямо, руки поднимите перед собой на уровне плеч. Медленно 3 раза сделайте махи руками в стороны, затем вернитесь в исходное положение.

10. Встаньте прямо, возьмите гантели. Руками делайте круговые движения вперед и назад.

Прислушивайтесь к своим ощущениям: при появлении малейшего дискомфорта занятия прекратите. Если физические нагрузки переносятся легко, каждое упражнение повторяйте по 5 раз, постепенно увеличивая число повторов до 15. Усиленная работа над собой не пройдет даром: вы не только сохраните форму груди, но подготовите мышцы рук к самой ценной ноше на свете — вашему будущему малышу.

Правильное питание во время беременности

Будущие мамы часто идут на поводу у собственного аппетита, ибо народная мудрость гласит: чего хочет беременная, того хочет ребенок. Но, потакая собственным пристрастиям в еде, некоторые из них наносят ущерб здоровью еще не родившегося малыша. Ниже приведен перечень продуктов, которые желательно исключить из рациона питания для беременных: их регулярное употребление в пищу увеличивает риск развития разных заболеваний у женщины и патологий у плода.

Консервы. Первыми из рациона питания для беременных нужно вычеркнуть мясные, рыбные и овощные консервы, в которые добавляют антибактериальные препараты, способствующие длительному хранению. С опаской нужно относиться даже к огурцам, засоленным любимой мамой или бабушкой.

Распространенный компонент домашних заготовок - аспирин (ацетилсалициловая кислота) — накапливаясь в организме отрицательно действует на плод. Обработке антибиотиками подвергается мороженая рыба. В магазинный фарш добавляются нитрат и нитрит натрия, вызывающие развитие дефицита кислорода в тканях. Мясо также может содержать «химию», ее кладут в корм животным. Токсичность препаратов сохраняется и после забоя скота.

К опасным продуктам следует отнести копченую рыбу, которую лучше полностью исключить из рациона беременной. Нежелательно употреблять в пищу колбасу: в ней содержатся пищевые добавки консерванты, красители, усилители вкуса.

Сладкое. Врачи не зря рекомендуют будущим мамам ограничить употребление мучных и сладких блюд. Это вызвано не только заботой о фигуре женщины: рафинированные углеводы, входящие в состав сдобы, конфет, способствуют вымыванию кальция из организма, что приводит к его дефициту. У детей, чьи мамы во время беременности «налегали» на выпечку, впоследствии нередко обнаруживаются проблемы с обменом веществ или пищевая аллергия.

Во время беременности придется отказаться от газированной воды. В нее добавляют пищевые красители, считающиеся опасными пищевыми аллергенами (такие же добавки есть в мороженом, фруктовых консервах, ликерах). Реже пить сладкую воду нужно и потому, что во время беременности возрастает риск развития кариеса, а главный провоцирующий фактор для него — сахар (на одну маленькую бутылку "пепси" сахара приходится около 8 кусков, в кока-коле его немного меньше). Химические соединения, входящие в состав подобных напитков, откладываются в почках. Кофеин становится причиной нарушений работы нервной системы. Кроме того, каждый раз, когда вы пьете газированные напитки, живот пучит. Эти процессы протекают в непосредственной близости от плода, от чего больше вреда, чем пользы.

«Быстрая еда». На работе, во время прогулки удобно перекусить хот-догом, гамбургером, чизбургером... Вред «быстрой еды» (fast food) доказан давно: в ней повышен уровень содержания холестерина и жиров, много калорий, с которыми не в состоянии справиться любой желудок. Несмотря на очевидные факты, многие женщины, даже будучи беременными, продолжают регулярно питаться подобной пищей. Между тем как котлеты в гамбургерах и фишбургерах, жарятся на жирах многоразового использования.

В быстрой еде много соли. Действуя на вкусовые рецепторы, она вызывает ложное чувство голода, вымывает кальций из организма. Систематически употребляя в пищу fast food, вы рискуете заработать гастрит, ожирение и нарушение обмена веществ.

Здоровое питание беременной женщины также должно исключать другой продукт для перекусывания - чипсы. Не так давно в США проводились исследования, в ходе которых было доказано, что их чрезмерное употребление в пищу увеличивает риск развития онкологических заболеваний. Чипсы содержат в больших количествах холестерин. Крахмал, который остается после них во рту, преобразуется в глюкозу, что является идеальной средой для развития кариеса.

Разные вкусы (сыра, бекона, пиццы, лука) чипсам придают синтетические ароматизаторы. Например, усилитель вкуса глутамат натрия. Он вызывает сбой в работе иммунной системы, является причиной потери зрения. Итак, чем меньше будет в вашей еде красителей и консервантов, тем лучше.

Продукты-аллергены. Существует целый перечень продуктов, являющихся потенциальными аллергенами.

Предположительно (хотя это пока это недоказанный факт) они могут провоцировать развитие аллергии у мамы и ее будущего малыша. Это: цитрусовые, орехи, клубника, морковь, грибы, шоколад, помидоры, мед. Не нужно исключать их из своего рациона полностью, но ограничить количество нужно непременно.

Как правильно питаться при беременности?

В рационе питания беременной всегда должны быть каши, цельнозерновой хлеб, нежирное мясо или рыба, кефир и творог, в достаточных количествах — овощи и фрукты, изюм, курага. Основное правило — отказаться от полуфабрикатов и усилить контроль за качеством приобретаемых продуктов.

Замечательно, если у вас есть дача, вы держите подсобное хозяйство или мясо, овощи и фрукты попадают на ваш стол напрямую из деревни. Тем, кто лишен подобной роскоши, брать провизию следует только у проверенных поставщиков.

Не рискуйте. Если овощи, фрукты или мясо не внушают вам доверия, их не покупайте. С осторожностью употребляйте в пищу яйца — они, хотя и являются источником многих полезных веществ (например, белка), могут содержать сальмонеллы, что вызывает развитие серьезной кишечной инфекции. Для профилактики исключите из рациона гоголь-моголь, яйца всмятку, яичницу-глазунью. Смело есть можно хорошо прожаренный омлет, яйца, вареные в кипятке не менее 6 минут.

Кофе. Кофе стимулирует сердечно-сосудистую и нервную систему, при неумеренном употреблении может спровоцировать гипертонус матки. По данным исследований, проведенных учеными датской перинатальной университетской клиники, злоупотребление кофе во время беременности увеличивает риск рождения мертвого ребенка.

Поэтому вместо кофе и чая пейте травяные отвары, компоты, соки, минеральную воду (из нее предварительно выпустите газы). Пропустите через мясорубку курагу, изюм, грецкие орехи, смешайте их с медом и употребляйте в пищу вместо конфет. Постарайтесь перейти на здоровое питание еще до наступления беременности. Согласитесь, ради здоровья будущего малыша можно поступиться некоторыми вредными гастрономическими привычками.

Первые дни после роддома

Материнский инстинкт просыпается не сразу, иногда — в течение нескольких недель или даже месяцев. После приезда из роддома вы можете испытывать растерянность и неуверенность в своих силах — способна ли я стать хорошей матерью этому маленькому, некрасивому, кричащему незнакомцу?

Как бы ни было трудно вначале, помните, что у вас есть все необходимое, чтобы стать прекрасной матерью. Первые дни дома самые тяжелые — организм ослаблен, происходит гормональная перестройка, вы недосыпаете и раздражаетесь от детского плача... Но не за горами день, когда малыш отблагодарит вас первой ангельской улыбкой и вы с ним войдете в бесконечный круговорот любви.

Главная задача первого месяца - наладить грудное вскармливание и обеспечить благоприятную эмоциональную обстановку в доме. Хроническое недосыпание способно существенно подточить ваши силы, кроме того, усталость пагубно сказывается на выработке молока. Поэтому все освободившееся время постарайтесь использовать для сна и отдыха — бытовые обязанности подождут. Для дома делайте только самое необходимое.

С рождением малыша появляется много новых обязанностей - мелких, но значительных, таких, как стерилизация бутылочек, контроль веса малыша... Чтобы не погрязнуть в подгузниках и ползунках, постарайтесь все подготовить еще до родов, определить место в своем доме для каждой вещи. Тогда после приезда из роддома вы будете увереннее и быстрее ориентироваться в мелочах.

Если в роддоме малыш не был с вами в одной палате, попросите детских медсестер показать вам, как его нужно пеленать, мыть, менять подгузники и обрабатывать пупочную ранку — тогда домой вы приедете во всеоружии. Помните, что сейчас специалисты предлагают метод «свободного пеленания», когда не следует ограничивать движения младенца, физическая активность необходима ребенку для нормального развития. Если же малыш находится в гипертонусе или будит себя ручками — сделайте ему расслабляющий массаж, легко поглаживая ручки и ножки.

Купать малыша советуют ежедневно, но некоторые специалисты считают, что частое купание может привести к ослаблению защитных функций организма: смываются так называемые «фаги» — защитные вещества кожи. В любом случае, если малышу нравится купание, делайте это ежедневно. Эта процедура напоминает ему внутриутробное пространство и благоприятно влияет на психику.

Если же ребенок кричит, сопротивляется и купание превращается в обоюдную пытку, можно ограничиться душем, легким обмыванием. А чтобы приучить ребенка к ванне, после каждого купания прикладывайте его к груди — так купание будет связано с удовольствием и станет желанной процедурой.

Через несколько дней после приезда из роддома можно выходить с малышом на улицу. Дети, как правило, на улице крепче спят. И для молодой мамы прогулка может внести разнообразие в новую жизнь, переполненную заботами. Когда малыш мирно посапывает на свежем воздухе, вы наконец-то сможете отвлечься от рутины, предоставив свободу своим мыслям. Именно в эти моменты наступает осознание счастья.

Что взять с собой в роддом

Нет ничего удивительного в том, что в родильном доме, где вам предстоит побывать в ближайшее время, есть свои строгие и четкие правила. И хотя на первый взгляд они кажутся слишком суровыми, согласитесь, было бы гораздо хуже, если бы каждый вел себя там так, как привык или как ему хочется...

Чтобы, переступив порог родильного дома, вы чувствовали себя спокойно и комфортно, давайте прямо сейчас мысленно совершим по нему небольшую прогулку.

1. Вы появляетесь в приемном отделении роддома. Там вас встречает акушерка, которая предлагает вам снять верхнюю одежду и уличную обувь.

СОВЕТ: возьмите с собой в роддом моющиеся шлепанцы, типа пляжных на невысокой подошве.

2. Вас приглашают сесть. Акушерка проверяет ваши документы: паспорт, страховой полис и обменную карту. Затем она укладывает вас на кушетку, измеряет артериальное давление на обеих руках, пальпирует через живот матку, оценивает характер родовых схваток, специальной трубкой или с помощью аппарата выслушивает сердцебиение ребенка, оценивает характер выделений из половых путей, проверяет, нет ли отеков на голенях ног.

3. После осмотра вам предложат переодеться в просторную хлопчатобумажную ночную рубашку (в некоторых родильных домах есть правило выдавать их будущим мамам, так как считается, что это безопаснее). Ваши вещи возвращают тому, кто привез вас в роддом. Если вы приехали одна, то свой «багаж» вы можете оставить в камере хранения.

СОВЕТ: не берите с собой в родильный дом ничего лишнего. Все необходимое вам принесут потом в послеродовое отделение.

4. Акушерка внимательно осмотрит вашу кожу (чтобы определить, нет ли кожных инфекционных заболеваний), ногти на руках и ногах (для исключения грибковых заболеваний) и волосы на голове.

СОВЕТ: оставьте дома украшения (кольца, серьги, браслеты) — в любом случае в роддоме их попросят снять и оставить на хранение.

5. После того как вы переоденетесь, акушерка измерит вам температуру, осмотрит горло. Если все нормально — это значит, что вы можете рожать в отделении для здоровых женщин.

6. Затем вас обязательно взвесят, измерят рост и наружные размеры таза (специальным прибором — тазометром). После этого акушерка одноразовым лезвием побреет вам волосы под мышками и на лобке.

СОВЕТ: в роддоме вас обязательно попросят постричь ногти на руках - возможно, вам будет приятнее сделать это дома. Так как во время родов состояние роженицы можно оценить по цвету ногтей, губ и склеров, вам предложат смыть косметику с лица и лак с ногтей. Об этом также можно позаботиться дома.

7. Завершающая процедура — клизма. Анатомически выходы из влагалища и прямой кишки (ануса) находятся рядом, поэтому во время родов, когда головка ребенка через стенку влагалища давит на прямую кишку, ее содержимое может выйти наружу и инфицировать новорожденного. Кроме того, усиление перистальтики (движений) кишечника рефлекторно увеличивает родовую деятельность, что благоприятно сказывается на течении родов. После очищения организма вы примете душ, наденете рубашку и халат, и вас проводят в родблок.

В роддомах, которые построены давно, в родильном блоке есть предродовая палата, где находятся несколько рожаящих женщин со схватками, и родзал, где у рожениц принимают роды.

В роддомах, построенных недавно, каждая женщина находится в отдельном боксе в течение всего периода родов.

- В предродовой палате врач беседует с вами, знакомится с вашей обменной картой, выясняет, чем вы болели, как протекала беременность. Затем он производит наружный осмотр, чтобы выяснить положение плода и силу схваток, выслушивает сердцебиение плода. Врач проводит и влагалищное исследование, оценивает состояние шейки матки, степень ее раскрытия, наличие плодного пузыря.
- После осмотра доктор составит план ведения родов. Возможно, вам назначат лекарственные препараты, которые помогут уменьшить боль, ускорят раскрытие шейки матки или усилят родовую деятельность.
- Если роды протекают нормально, каждые три часа врач повторяет наружный осмотр, а каждые шесть часов - влагалищное исследование.
- Во время схваток (первый период родов, когда происходит раскрытие шейки матки) акушерка будет следить за вашим состоянием: измерять артериальное давление, считать пульс, напоминать о том, что наполненный мочевой пузырь рефлекторно ослабляет родовую деятельность, следить за характером схваток, регулярно выслушивать сердцебиение плода. Во многих роддомах в первом периоде родов производят мониторинг за родовой деятельностью и сердцебиением плода при помощи специального аппарата — кардиогистерографа.
- Акушерка следит за характером выделений из половых путей. Если излились околоплодные воды или появились кровяные выделения, она приглашает врача для осмотра. Кроме того, акушерка учит женщину правильно дышать, напоминает, как можно снизить боль, массируя определенные точки, наблюдает за роженицей, когда та встает с постели (между схватками вам посоветуют ходить, опираясь на что-нибудь).
- И, наконец, у вас появляется желание тужиться. Это значит, что ваш долгожданный малыш скоро появится на свет! Акушерка расскажет вам еще раз, как это делать правильно, и у вас начнут принимать роды.

Подготовка к родам

Раньше в каждой женской консультации проводились обязательные занятия психо-профилактической подготовки к родам. Это давало хорошие результаты, так как умение правильно вести себя во время родов, правильно дышать, быть в курсе происходящего позволяло женщине самой или с помощью квалифицированных врачей свести к минимуму болевые ощущения. Теперь, чтобы подготовиться к родам надлежащим образом, будущая мама должна искать специальные дородовые курсы. К тому же, что и говорить, мы так далеко «ушли» от наших бабушек, что потеряли очень многое, и роды в какой-то мере перестали быть для нас естественным процессом. Из всего сказанного следует сделать вывод, что обезболивание родов имеет право на существование, другой вопрос — когда его применять и какие для этого существуют показания.

Когда без анестезии не обойтись

Существует целый ряд показаний к обезболиванию и анестезии:

- длительные и сложные роды, так как стресс, вызванный болью, может привести к нарушению химического равновесия, что может сказаться на сокращении матки, притоке крови к плоду или привести к истощению матери, уменьшив тем самым ее способность к потугам;
- когда мать возбуждена так, что это нарушает течение родов или боль больше, чем выдержка роженицы, и ограничивает ее способность к потугам;
- когда необходимо затормозить быстрые роды;
- когда необходимо наложить щипцы, чтобы облегчить рождение ребенка.

Во всех других случаях нужно обязательно соразмерить риск и пользу от применения обезболивающих средств — как в отношении матери, плода, так и влияния его на ход родов. Для этого обязательно проконсультируйтесь со специалистом: опытным акушером или анестезиологом.

Анестезия: что и как?

В ходе родов сегодня применяется много обезболивающих средств (успокаивающих и снимающих боль), анестезирующих (те средства, которые вызывают потерю чувствительности) и просто успокаивающих.

- Начнем с обезболивающих. В большинстве московских клиник в качестве обезболивающего средства сегодня используется промедол — наркотический анальгетик, вводимый обычно внутримышечно при отчетливом наступлении родов. Промедол успокаивает и блокирует болевой центр в течение 4-6 часов. Одновременно лекарство может вызвать и побочные явления типа тошноты, рвоты, угнетение дыхания, депрессию и снижение кровяного давления. Применяется промедол исключительно по назначению ведущего роды врача.

Для обезболивания, как правило, не используются ненаркотические анальгетики (анальгин, баралгин), так как они угнетают родовую деятельность.

- Другой достаточно распространенный способ обезболивания — наркотические анальгетики в сочетании с закисью азота (маска с «веселящим» газом). В самом начале схватки роженица сама берет маску, делает 3-4 вдоха и «отключается» на 1-2 минуты. При таком обезболивании сознание женщины несколько затуманено, а что

касается ребенка, то и первый, и второй методы обезболивания при правильном проведении (доза, время) не навредят малышу.

- Очень популярна «в народе» эпидуральная анестезия (перидуральное пространство образовано двумя листками твердой мозговой оболочки спинного мозга). Для обезболивания родов она стала применяться с 70-х годов и показания к ней, помимо тех же, что и для применения обезболивающих средств, следующие:

- гестоз, нефропатия, поздний токсикоз беременности (давление, отеки, белок в моче);
- врожденные и приобретенные пороки сердца;
- хронические болезни легких и почек;
- миопия (близорукость) и повреждение сетчатки глаза.

Но существуют и противопоказания: черепно-мозговая травма, травмы позвоночника, воспалительные заболевания спинного и головного мозга, радикулиты и повышенная чувствительность к местным анестетикам (аллергия). Кроме того, эпидуральная анестезия может регулировать процесс родов, и этот фактор тоже учитывают акушеры. Такая анестезия осуществляется введением местного анестетика в эпидуральное пространство с помощью одноразового катетера, дающего возможность регулировать потерю чувствительности нижней половины живота и ног. Как правило, анестезия прекращается к наступлению потуг, поскольку в этот период родов требуется непосредственное активное участие будущей мамы. Анестезию не прекращают только в том случае, если в плане ведения родов есть пункт о «выключении потуг» (например, у роженицы диагноз миопия).

Преимущество этого метода анестезии заключается в том, что он дает хорошее обезболивание и женщина находится в сознании, понимая, что с ней происходит. Так же, как и в случае с обезболивающими средствами, эпидуральная анестезия при правильном проведении никоим образом не сказывается отрицательно на новорожденном. Но, к сожалению, как и все методы обезболивания, такая анестезия имеет ряд побочных эффектов и осложнений. Самое страшное из них — это воспаление передурального пространства, которое может проявиться на 7-8 сутки и может привести к смертельному исходу. Случается это в том случае, если не соблюдены правила асептики и антисептики. Второе осложнение — гипотония (снижение артериального давления). Оно возникает в результате передозировки препарата и, чтобы этого не случилось, роженице вводятся лекарственные средства, усиливающие тонус сосудов.

В некоторых особо тяжелых случаях наблюдаются еще и такие осложнения, как угнетение дыхания, боли в пояснице, временное онемение конечностей. Такие явления, как головная боль или головокружение, могут появиться, если нарушена целостность твердой мозговой оболочки. На все вышеперечисленные симптомы следует сразу же обратить внимание акушера или анестезиолога, которые смогут провести эффективное медикаментозное лечение. И только высококвалифицированным специалистам решать, насколько будущая мама действительно нуждается в эпидуральной анестезии, и проводить ее, соразмерив риск и пользу для матери и ребенка. И никогда, никогда настоящий врач, осознающий серьезность процедуры, не сделает эпидуральную анестезию только потому, что его об этом попросили или заплатили.

- Что касается успокаивающих средств, снимающих нервозность, раздражение, стрессовое состояние, врачи чаще всего используют реланиум, седуксен (внутримышечная инъекция) во время родов и экстракт валерианы, реланиум в таблетках — до их начала.

И у нас в некоторых клиниках, и за границей существуют еще и другие, менее распространенные, но достойные внимания способы уменьшить болевые ощущения во время родов. Это и акупунктура (стимуляция нервных волокон, вызываемая введением под кожу специальных игл), и физиотерапия (массаж, тепло, компресс), и даже гипноз.

Делать анестезию или нет?

- Как уже говорилось, принятие решения относительно обезболивания во время родов остается за врачом, ведущим роды. И раз вы доверили ему себя, глупо диктовать условия в самый неподходящий момент. Вы можете обговорить методы обезболивания родов до их начала, если имеете возможность общаться с вашим врачом или находитесь в отделении патологии родильного дома, а также при поступлении в родильный блок. Посоветуйтесь с ним, в каком случае он считает применение лекарственных препаратов для облегчения необходимым, а когда можно обойтись успокаивающими средствами, физиотерапией, массажем и теми знаниями, которые вы приобрели на дородовых курсах.

- Если во время родов вы все-таки почувствуете, что нуждаетесь в обезболивании, скажите об этом врачу, акушеру. Не настаивайте на применении анестезии и обезболивании немедленно: во-первых, вы не врач и не знаете, можно ли в данный период родов вводить обезболивание и как оно в данный момент подействует. Во-вторых, попытайтесь потерпеть еще хотя бы 15 минут, используйте их для дыхательных упражнений, релаксационной техники. Возможно, благодаря вашим упорным усилиям удастся свести болевые ощущения к минимуму без лекарственных препаратов.

- Даже если вы прошли курсы подготовки к родам и уверены, что можете обойтись без обезболивания, не отказывайтесь от него. Никто не знает, как на самом деле будут протекать роды и потребуются ли вам анестезия. Помните, что роды — это не возможность проявить свою силу воли, выдержку и физическую пригодность. А здоровая мать и ребенок как их результат — единственное, что имеет ценность.

Страх перед родами. Три истории

«В былые времена, когда женщины рожали в среднем по десять детей, родам не придавали того значения, которое придают сегодня. Сколько матерей подорвали себе и своему ребенку нервную систему, превратившись в громко кудахтающих куриц перед тем, как снести яйцо!»

В этом мнении есть доля цинизма. Но именно цинизм, который является не чем иным, как властью рассудка и здравомыслия, спасает нас нередко в критическую минуту. Иногда приходится выбирать между его хладнокровием и безумием чувств, которые могут превратить нашу жизнь в ад. Нам удалось собрать три свидетельства на эту тему, которые, надеемся, помогут разобраться в проблеме.

ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ

Роды как светопреставление

«Страх забеременеть — главное чувство, которое я испытывала по время близости с мужем в первые годы нашей совместной жизни, — признается Вероника Л., 30-летняя библиотекарь из Москвы. — Я перечитала много книг об оплодотворении и родах, и каждый раз, когда Никита, муж, засыпал после близости, я не могла уснуть, вся сжималась от мыслей о сперматозоидах, которые именно сейчас проникают в мою яйцеклетку. Я знала, что уже в первые часы клетка начинает делиться... Потом весь месяц с нетерпением ждала менструации, каждый раз задолго до нее начинала паниковать. Я была почти уверена, что у меня в животе уже растет плод.

Наконец, мы решили, что тянуть уже больше нельзя, надо заводить детей. И тут меня объял такой страх! Я себя не понимала. Ведь я хотела ребенка! Но когда представляла себе, через что должна пройти, сжималась от ужаса. Были даже «успокаивающие» мысли, что, может, не сразу удастся забеременеть, и решение наше само собой отложится на более позднее время. Но, как назло, у нас «получилось» с первого раза, менструации я не дождалась и вынуждена была идти к гинекологу.

Я сидела в очереди и пила успокоительные лекарства, меня трясло, а когда спустя полчаса врач сказал мне, что я беременна, я разрыдалась. Муж поздравил меня, но я проплакала (от нервного перевозбуждения, а не от счастья!) всю ночь.

Муж у меня бизнесмен, и он сразу же предложил мне оставить работу и «готовиться к родам». Что я и сделала. Я начала еще больше читать о беременности, о разных осложнениях при родах и после них. Я перестала общаться со своими подругами, они мне стали казаться неинтересными. Моими главными собеседниками стали такие же, как я, беременные и мой врач в женской консультации. Но чем больше она меня успокаивала, тем больше я почему-то переживала.

Роды у меня начались на месяц раньше срока, среди ночи. Я кричала, как ненормальная, не столько от боли, сколько от ужаса (все мои ноги были в крови), что сбежали соседи с двух соседних квартир. Меня увезли в роддом, где я родила здорового сына. Но сама я попала на месяц в психиатрическую больницу с послеродовым помешательством.

Сегодня я себя чувствую неплохо. Но когда вспоминаю то, что предварило рождение моего Максимки, меня охватывает лишь одно чувство — ужас. Не хочу даже и думать о втором ребенке».

Психологический комментарий

Таковыми ли должны быть ожидание ребенка и сами роды? Для Вероники появление ребенка превратилось в сверхсобытие. Многие считают, что иначе и быть не может: ведь речь идет о возникновении новой жизни, о рождении нового человека! Многие мамы готовы часто отстаивать сверхзначение такого события с моральных позиций. Но такой подход часто приносит только вред. Нервная система Вероники была не в силах справиться с «новостью», она капитулировала, открывая путь инстинктам, страхам. Когда мы говорим об ожидании ребенка и материнства, мы говорим о счастье. Но ощущала ли счастье Вероника? Если нервная система, психика слишком потрясены, женщина психологически неспособна испытывать счастье. Ощущает счастье тот, кто уравновешен, гармоничен и владеет собой.

ИСТОРИЯ ВТОРАЯ

Родила между прочим

«Я родила троих и никогда не делала из этого события, — говорит Татьяна Д., преуспевающий архитектор 35 лет. — У меня самой есть подружки, для которых зачать — чуть ли не событие мирового значения. Вся их жизнь тут же переворачивается, они с утра до ночи начинают «думать о ребенке». А на самом деле они просто трясутся от страха, тревог и думают о себе!

Роды — это не болезнь. Это такой же естественный запрограммированный процесс, как пищеварение, удаление отходов, как все остальные процессы в организме. Зачала, родила и живешь дальше, как ни в чем не бывало. Что здесь особенного?

Я считаю, что будущий ребенок должен приносить радость, а не страхи и тревоги. А для этого нужно жить полноценной жизнью, а не слушать тех врачей старой формации, которые тебе советуют все бросать и не спускать глаз со своего растущего живота. Так поступают лишь инфантильные матери. Вот если бы жизнь оставила их без куска хлеба, они бы быстро выздоровели! Стали бы больше думать о реальной жизни.

Я лично ни разу не была в декретном отпуске. Когда меня спрашивают, как проходили роды, я говорю, что «родила между завтраком и обедом». Так оно и было. Я позавтракала и делала в бюро срочный выгодный проект, когда почувствовала, что у меня начались схватки. Я вызвала такси и поехала в роддом. Уже в такси по мобильному позвонила мужу. К обеду я уже родила. Хотя было недомогание, я попросила мужа принести мне чертежи, потому что, кроме меня, этой работы никто сделать не мог. А клиент ждать не станет! Я работала до самого вечера, лежа в кровати. А на следующее утро, когда мне разрешили ходить, я уговорила врачей отпустить меня на работу между кормлениями. Я поехала к себе в офис и закончила проект. Тревоги? Страхи? Для этого нужно иметь время! А у меня его не было и нет.

То же было и со вторым сыном. Его я родила «между обедом и ужином». Лишь с третьим ребенком, дочерью, пришлось полежать неделю, потому что были небольшие осложнения.

Я не понимаю, как можно полгода ничего не делать. Декретный отпуск вообще не нужен. Зачем здоровой беременной женщине отпуск? Зачем из нее делать больную? Если у нее есть какие-то проблемы со здоровьем, надо ей давать больничный.

Просто не надо расслабляться, и тогда не будет никаких тревог и дурных мыслей! Многие женщины завидуют моему спокойствию и богатству (у меня две машины, дом, дача, мы всей семьей часто ездим за рубеж). А чего ж они хотели? Надо меньше прислушиваться к своим животам».

Психологический комментарий

Вот взгляд, характерный для современной женщины конца XX века. Не случайно Татьяна упоминает, что часто ездит за рубеж. Видно, многому там научилась. В Западной Европе и особенно в США «роды между завтраком и обедом» очень популярны. Не только личное богатство американцев, но и богатство самой Америки зависит от подобной интенсивности труда и деятельности. Люди там включены в определенный круговорот жизни, из которого лишь на недельку-другую (а то и на день-два!) выключаются для «плановой операции» или «для плановых родов». После чего дальше бросаются в объятия несущего потока жизни. При таком подходе роды просто не могут быть тем, чем они являются для фактически праздной, ничего не делающей женщины. Если вы считаете, что ваша главная задача — родить, то и все малейшие детали, связанные с этим, приобретают в ваших глазах сверхзначение.

ИСТОРИЯ ТРЕТЬЯ

Завести ребенка или собаку?

«Роды по расчету» привлекают прежде всего хладнокровием и спокойствием. Вы избавляетесь от ада подсознания, которое подавляется рассудком. Но можно впасть и в другую крайность. «Мы с мужем долго не заводили детей, — признается Александра Е., жена банкира из Пскова, сама тоже работает в банке. — Нам хватало двух породистых собак, от которых муж был без ума. Ребенок требует слишком много времени и денег, а мы очень занятые люди. Но когда мы приобрели дом, новую импортную машину, дачу в Сочи, муж сказал, что необходим наследник. Я его и родила через год, но получилась девочка. Тогда я еще родила, подряд. И на этот раз был мальчик. Когда я впервые увидела его, я сразу почувствовала, глядя на этот кричащий кусок плоти, что это нечто чужое, не я.

Теперь я понимаю, что ребенок и собака — разные вещи. Хотя на еду им уходит одинаковое количество денег, ребенка иметь гораздо выгоднее. С собакой интересно только, когда щенок растет, но уже через год-два он формируется, и ничего нового от него не дождешься. Ребенок же сколько живет, столько меняется. Потом собак приходится менять из-за срока их жизни, а ребенок переживет тебя, он всю жизнь рядом. И самое главное, ты можешь в нем отразиться, передать ему свою личность, даже свой характер. И не мучает мысль, что все нажитое за жизнь пропадет. Ребенок дает больше смысла, чем собака. Раньше я этого не понимала».

Психологический комментарий

Как вы думаете, очень страдала от страхов Александра Е.? В глубине ее сознания ребенок где-то стоит на одном уровне с собакой! За все надо платить. В том числе за «счастье» полного хладнокровия. Таких людей, как Александра Е., называют душевно обедненными. Но лучше ли, как Вероника Л., иметь столько чувств, чтобы дать себя на растерзания инстинктам и попасть в психушку? Где мера рассудочности и чувственности будущей матери? «Вечная тревога матери» — это высокое моральное качество или болезнь нервов? Чувство, достойное пера поэтов, или знак расслабленной позиции в жизни? Вы ждете однозначных ответов? Их нет. Каждая женщина должна решить это для себя сама. У каждого из нас свой опыт, свой путь, и пройти по нему должны мы сами.

Советы психолога или Как побороть страх?

1. Задумав завести ребенка, не заваливайте квартиру литературой на тему оплодотворения и родов. Несколько умных советов вам дадут в вашей женской консультации. Этого вполне достаточно.

2. Если не хотите, чтобы ваш будущий ребенок родился нервным и неуравновешенным, ни в коем случае не читайте специальных медицинских книг, где рассказывается о течении беременности, родов и всевозможных осложнениях. Эта литература — для докторов!

3. Избегайте разговоров на темы беременности и родов с эмоциональными, неуравновешенными женщинами. Помните, что страхами легко заражаются.

4. Самое главное для вас — настроение ума. Выработайте отношение к будущему событию как к еще одному, пусть и важному, но ничего собой исключительного не представляющему этапу в вашей судьбе. Постарайтесь обмануть (не подавить!) свои чувства, если они говорят вам противоположное.

5. Имейте достаточно занятий (желательно - интересных) на время беременности. Избегайте во что бы то ни стало праздности.

6. Обязательно доверьтесь кому-либо, кто обладает глубоким спокойствием и здравомыслием: мужу, опытной матери, свекрови, врачу или всем вместе.

7. Если вы верующая, у вас есть очень важная дополнительная опора. Рождение нового существа, с точки зрения религии, совершается на небесах. Надо ли беспокоиться, когда вы в руках Всемогущего? Многие верующие вынашивают и рожают детей без малейших страхов, в радости, с полной уверенностью в благополучном исходе.

8. Избегайте эйфории. Пусть радостное ожидание ребенка и чувство удовлетворения после его появления живут у вас глубоко внутри. От этого они не станут менее ценными. Не давайте им владеть вами, охлаждайте себя трезвым взглядом, если не хотите, чтобы вместе с эйфорией в вас вошли и ее неразлучные сестры: страх, беспокойство и истеричность.

Исторический экскурс

- Вовсе не во всех цивилизациях и не во все времена существовало само понятие «декретный отпуск». Это явление наших дней. Еще в XIX и в начале XX века основная масса женщин рожали так, как рожала Татьяна Д. — в перерыве между работой. Условия жизни для «людей труда» были настолько жесткие, что иначе поступить было нельзя. Хозяин фабрики не терпел отсутствия работницы у конвейера больше чем на сутки. А потерять работу тогда нередко означало голодную смерть. В той же ситуации были крестьянки, работавшие на феодала. Некоторые, родив под копной, вставали после короткого отдыха и шли доканчивать то, что они не дожали.

- У кочевых народов Азии обычной картиной были роды в пути. Казашка, почувствовав схватки, останавливала лошадь, сходила с нее и рожала в траве (часто она это делала сама, или ей помогал муж, который перегрызал зубами пуповину). После чего ребенка заворачивали в тряпку, и казашка продолжала путь верхом на лошади.

- Только ничтожный процент аристократок не стоял перед проблемой выживания и мог позволить себе праздный образ жизни. Молодые княгини и графини были фактически паразитическими, ничего не умеющими (и не желающими) делать существами. Поэтому рождение ребенка для них превращалось в сверхсобытие, они тут же

становились в глазах своих мужей-князей героинями. Заодно появлялись и всевозможные страхи, тревоги, предчувствия и т. д. Из ребенка делали куклу, из которой впоследствии вырастал наследник или наследница...

2. ЗДРАВСТВУЙ МИР

2.1. Меню новорожденного

Прикорм малыша: с чего начать вводить новую пищу?

Ну вот, прошли первые тревоги и переживания родов, долгожданной встречи с малышом, первого прикладывания к груди, первого «Агу!», первого переворота на бочок и такой самой доброй и желанной улыбки. Вы уже активно гуляете на улице, с громадным интересом разглядывая такие большие и дивные окружающие вас предметы, названия которых кажутся чудными. Вы уже так повзрослели, что самостоятельно сидите (ну, откровенно говоря, пошатываясь, очень робко, но самостоятельно, с глазенками полными восторга). Вы заинтересовано следите, как мама берет в руку кусочек чего-то (пока еще не знаете чего) ароматного и кладет себе туда, чем расцеловывает вас каждое утро (т.е. в рот). И, наконец, у вас первый мини юбилей — вам исполнилось полгода! Вы встали на вторую ступень своего увлекательного и захватывающего развития — введение прикорма!

Итак, из всего вышесказанного можно выделить шесть основных моментов готовности крохи к введению первого прикорма:

Первое — малышу исполнилось 6 месяцев, а его вес увеличился в два раза с момента рождения.

Второе — кроха самостоятельно и уверенно держит головку, наклоняет ее, отворачивается.

Третье — малютка сидит самостоятельно или с минимальной поддержкой мамочки.

Четвертое — вашего молочка ему уже не хватает, хотя вы его не ограничиваете и прикладываете к груди 10-12 раз в сутки. Но кроха все равно голоден, о чем свидетельствует возбужденность, нервозность и попросту плач.

Пятое — малыш проявляет интерес к пище.

Если поведение и состояние вашего малыша отвечает этим пунктам, значит, вы с полной готовностью берете на себя обязанности шеф-повара для него на ближайшие годика три! Остается провести такой мини тест, ответ которого поставит последнюю точку в вопросе о введении прикорма. Это и будет шестой момент введения новой пищи: определите — справляется ли малыш с проглатыванием пищи. Для этого необходимо дать ему попробовать что-то из меню первого прикорма (что — вы должны определить сами, мы можем лишь настоятельно порекомендовать), совсем чуть-чуть и пюреобразное.

Необходимо сразу заметить, что эти моменты являются лишь основополагающими в выборе первой «взрослой еды», так сказать в идеале. На самом деле пределы ввода пищи могут колебаться по ряду причин, таких как искусственное вскармливание малыша, маленький или избыточный вес, проблемы с кишечником, гемоглобином, признаки рахита и даже появление первых зубиков у крохи.

Ряд известных специалистов педиатрии считают, что мать-природа самостоятельно ввела критерии отбора и формирования пищи для детей-грудничков. И такие критерии называются биологическими, одним из проявлений которых является прорезывание зубиков. Таким образом природа дает знак, что ребенок готов к более твердой, но пока еще однородной пище. То есть до появления у малыша зубов — кормим только

молочными продуктами: мамино молочко при естественном вскармливании, смесь — при искусственном, сочетание первого и второго — при смешанном вскармливании. Как только появился первый зуб — малыш готов попробовать что-нибудь новенькое!

Здесь мы настоятельно рекомендуем заботливым мамам не теряться, а с терпением изучить все существующие теории по этому вопросу: от кормления соком в 1,5 месяца и раннего диатеза (что идет от наших бабушек), до молочных рек для зубастенького семи месячного карапуза, и выбрать для себя самый приемлемый вариант. Далее не мешает взять анализы на дисбактериоз, каптограмму, общий анализ крови. Так вы сможете точно и достоверно узнать состояние организма юного гурмана, чтобы новыми испытаниями не усугубить картину, не дай Бог, начинающейся болезни. Главное помнить — ни одна теория не является панацеей, каждый кроха и его организм индивидуален и то, что хорошо и полезно для одного — может оказаться вредным для другого. Поэтому любые эксперименты с питанием лучше проводить на себе!

Также необходимо знать различия между докормом и прикормом. Докорм — это продукты, которыми докармливают малютку, восполняя нехватку материнского молочка (донорское молочко, смеси, коровье и козье молоко). Прикорм — это сознательное приучение ребеночка к взрослой пище.

Итак, мы с вами вышли на финишную прямую — вооруженные багажом знаний, результатами анализов и серебряной ложечкой для первого зубика, готовы начинать творить и искушать малыша все новыми и новыми изысками кулинарии. Однако не переусердствуйте, и не делайте культа из еды для детей - еда должна быть здоровой и полезной! Любая новая пища должна вводиться в рацион малютки очень осторожно и постепенно. Сегодня дали ложечку и три дня ждем ответной реакции организма, особое внимание, уделяя стулу, коже и сну крошечки. Если все прошло успешно — дозу увеличиваем, доводя до необходимой нормы. Если появилась сыпь, нарушился сон или стул — немедленно забываем о продукте минимум на 2-3 месяца.

Возникает вопросы: Какие продукты использовать? С чего начать вводить новую пищу? Что лучше давать крохе: обед из баночки или приготовить своими руками?

Давайте все по порядку. Откровенно говоря, в мире детской педиатрии и диетологии нет единого мнения по поводу того, что вводить первым в рацион малыша. Но состав и варианты продуктов общепризнанны. В них входят: овощное и фруктовое пюре, кефир и творожок, молочно — крупяные каши, мясо, рыба, яичный желток. Повторимся — с чего начать - выбирать вам, мы только рекомендуем.

Пробовать необходимо только в первой половине дня, по 1-2 чайной ложечки, дабы иметь возможность наблюдать за реакцией организма. Прикорм даем в начале кормления, далее доедаем привычной пищей (молочком, смесью). Начнем, пожалуй, с кисломолочных продуктов. Для кишечника ребенка это самый оптимальный вариант после длительного приема только молочных продуктов. Попробовали — реакции нет — на следующий день увеличиваем дозу в два раза, и таким образом доходим до необходимой нормы: 120-160 мл. Если в какой-то из дней возникли проблемы — останавливаемся, либо уменьшаем дозу.

Далее следует творожок. Для начала дадим попробовать как самостоятельное блюдо, затем можно смешивать с детским кефирчиком. Творожок лучше делать самим каждый день, непосредственно перед приемом пищи. Для этого достаточно поставить бутылочку с детским кефиром на водяную баню и подождать, пока он створожится. Начинаем с одной ложечки, и увеличиваем каждый день в геометрической прогрессии до 30 г. Таким образом, в течение 10-14 дней необходимо, чтобы одно кормление

было полностью заменено прикормом. Оптимальный вариант второго кормления - около 10-12 часов.

Следующим вводим овощное и фруктовое пюре. Рекомендуем запомнить одну простую истину — не забывайте, что у вашего малыша корни такие же, как и у вас, поэтому не следует проявлять свою безграничную любовь через изыски европейских кухонь и пичкать его заграничными фруктами и овощами. Вот как раз они и дают различные реакции и аллергии. У крохи биологически заложено восприятие картошки и яблок, а не авокадо и ананасов! Поэтому для начала выберите самый простой вариант овощного пюре из картофеля, моркови и лука, чтоб подсластить. Позже вводим капусту, свеклу, цветную капусту, кабачки, тыкву.

Здесь на ваше усмотрение — можно начинать с овощного пюре, а можно с овощного отвара. Для отвара — нарезаем овощи, заливаем кипящей водой и готовим до полного разваривания. Процеживаем, снова доводим до кипения, наливаем в бутылочку и остужаем до комнатной температуры. Готовим отвар в соотношении 50 г. овощей на 100 мл. воды.

Для приготовления овощного пюре — овощи протираем, добавляем немного молочка (лучше своего) и доводим до кипения. Уже готовое блюдо необходимо немного посолить (лучше йодированной солью) и добавить немного оливкового масла. Пропорция такова: 100 г. овощей, 25 г. молочка и 3 г. масла. Таким образом, заменяем одно из кормлений уже овощными блюдами.

Фруктовое пюре готовим аналогично, начиная с печеного яблочка. Можно добавить банан, и постепенно вводить изюм, курагу, чернослив, киви. Сухофрукты рекомендуем замачивать в кипятке за 3-4 часа до приема в пищу, а отвар можно употреблять вместо воды. Это расслабляет кишечник, улучшает его работу. Особое внимание необходимо уделить ягодам. Всем известно, что это кладезь витаминов. И такие ягоды, как черника, черная смородина, малина просто необходимы малышу. Пробовать их можно, начиная с морса, затем как отдельное блюдо. Соки в рационе человечка также имеют место быть, по 30 — 50г.

Прошло две недели, и вы активно на обед кушаете овощное пюре? Настало время попробовать мясо и рыбку. Только отварные или приготовленные на пару. Идеальным вариантом мяса считается домашняя курица, телятина. Рыба — хек. После снятия проб можно смешивать овощи, мясо или рыбу в единое блюдо. Затем варить супчик на бульоне (обязательно несколько раз слитом), а к 10 месяцам пробовать желток (лучше перепелиный, затем куриный).

Особое место в рационе малыша занимают каши. Ими обычно заменяют последнее кормление перед сном. Используем молочно-крупяные каши. Начинаем с кукурузной, гречневой, овсяной. Сейчас прилавки пестрят разнообразием детских молочных каш, которые оснащены витаминами, сухим молоком (или без него для аллергиков). Если же вы решили готовить самостоятельно, то в начале крупы необходимо размельчить до муки, использовать детское молочко или смеси. Готовим кашку на воде, затем добавляем молоко, варим несколько минут, добавляем натуральные сладости — готово. Далее с 7-8 месяцев добавляем 3 гр. сливочного масла. Вводим и увеличиваем дозу аналогично другим блюдам, постепенно заменяя вечернее кормление — ужин.

Подведем итог. Вам уже 8-9 месяцев, едите 4-5 раз в день: один раз кефир, один раз — кашку, один раз — овощи с мясом или рыбой, перекусываете фруктами, остальные приемы остаются мамино молоко или смеси. У вас не проявлялась никакая реакция ни на один из новых продуктов, и вы не аллергичны — пришло время мамам пофантазировать и с любовью еще более разнообразить меню малыша.

В кефирчик добавить детское печенье или галетное, в супчик мякиш хлеба, а корочку или кусочек очищенного яблочка дать почесать десны (под особым вниманием!), смешать ягоды и банан на блендере, добавить ягоды в кашку, сделать пудинг из творожка и банана. Делайте многокомпонентные пюре и отвары. Это золотое правило прикорма: «Едим либо каждый день разное, либо одно, но многокомпонентное». И приятного аппетита!

Вопрос о полезности питания из баночки или домашнего приготовления — остается открытым. Готовое пюре или соки — это быстро, удобно и производитель отвечает за качество продукта, в идеале на производстве все составляющие блюд проходят тщательный контроль, не используются генномодифицированные продукты. Домашнее питание этим похвастать не может — если конечно вы не вырастили все сами на дачном участке.

Важно помнить одно замечательное правило — все продукты перед приготовлением необходимо хорошо мыть и обдавать кипятком. Если ваш малыш будет праздновать юбилей в зимнее время или весной — подумайте о прикорме заранее, запаситесь ягодами, кабачками, тыквой еще с осени. Эти продукты прекрасно хранятся в морозилке, не теряя своей ценности!

Свежие соки и пюре нельзя готовить впрок, во избежание развития микробов. Пищу необходимо готовить небольшими порциями, непосредственно перед употреблением. Для приготовления первых блюд — мясо необходимо закладывать в холодную воду, для вторых — в кипящую. Термически обрабатывать продукты нужно строго в течение определенного времени и при определенной температуре. Использовать чистую и, желательно, новую посуду, без повреждений эмали. Все царапины и сколы при соприкосновении с продуктами «убивают» ценный витамин «С».

И главное, цель правильного введения прикорма — это сохранить малышке здоровье, все то, что дала ему природа и гены. А чем кроха старше, тем безболезненнее он переживет все новшества и эксперименты в питании! Готовьте и кушайте на богатырское здоровье!

Как закончить грудное вскармливание?

Каждый родитель, или человек, имеющий дело с повседневностью, в которой живут дети, знает: чтобы быстро успокоить расстроенного ребенка, надо его отвлечь. Отвлечь на что-то яркое, необычное, интересное...

И тогда мы становимся свидетелями чудесной картины, когда слезы еще не высохли, а малыш уже смеется. Наверняка, в арсенале каждого родителя есть немало отвлекающих маневров на разные случаи жизни. Нам же хочется поделиться одним из них, проверенным на практике. Он наверняка пригодится в ситуации, когда приходит время закончить грудное вскармливание.

Итак, вы кормите малыша грудью только ночью, т.е. на завершающей стадии этого прекрасного процесса. Если днем отвлечь малыша от молочного нектара можно и другими вкусностями или чем-то зрелищным, то ночью предлагать любимое пюре или кашу вряд ли кто будет. Поиграть в любимую игру тоже не получится. Ребенок хочет есть и спать. А еще лучше — и то и другое одновременно. Два желания, пренебречь которыми не позволяет человеческая природа.

Как же быть? Как закончить грудное вскармливание без лишних слез и переживаний? Советы настроиться на лучшее и запастись терпением идут по умолчанию. А еще можно найти способ отвлечь малыша, даже ночью. Например, выйти с ребенком на улицу в момент, когда он проснется ночью и запросит молока.

В идеале процесс выглядит так: вы живете на даче, в загородном доме или в деревне у бабушки с дедушкой. Другими словами, для того, чтобы быстро выйти на улицу, вам не надо спускаться по лестнице или ехать на лифте, а потом делить лавочку перед подъездом с шумной молодежью. На дворе август (жара уже спала) или сентябрь, т.е. достаточно тепло. Заранее приготовьте бутылочку с водой или соком, который любит ваш малыш. Еще понадобятся теплое одеяло, в которое вы завернете ребенка и шапочка.

Как только ваше чадо проснется, чтобы как обычно припасть к маминой груди, дайте ему попить из бутылочки. А потом оденьте ему шапочку, заверните в одеяло и выходите на улицу. Основную роль в этом маневре играет фактор неожиданности. Вряд ли ребенок ждет от вас ночную прогулку. Даже если вы иногда и гуляете теплыми летними ночами вместе с малышом, то, как правило, он в этот момент уже спит. А тут резкая смена обстановки, звездное небо над головой, ночная прохлада, тишина... Это обязательно отвлечет вашего ребенка от грустных размышлений на тему: куда же делось молоко.

Покачайте немного ребенка и очень скоро вы заметите, что он уснул. Возможно, под утро вам опять придется выйти на улице. В случае необходимости повторите этот отвлекающий маневр на второй и третий день. Этого должно быть достаточно, чтобы ваш центр вселенной привык по ночам спать без перерывов на еду.

Постарайтесь в этот период не переодеваться в комнате, где находится ребенок, чтобы он не увидел вашу грудь. Она, кстати тоже потребует особого внимания. Сцеживайте понемногу молоко до устранения дискомфорта, массируйте грудь с каким-нибудь маслом для профилактики образования уплотнений и сразу прикладывайте капустные листья.

Также необходимо ограничить количество потребляемой жидкости. В этот период возможно поднятие температуры и ломота во всем теле. Как правило, недели организму хватает, чтобы перестроиться на новый режим.

Если уехать за город не представляется возможным, или если вы решили закончить кормить грудью зимой в любые морозы, можно попробовать такой маневр в облегченной форме. Например, выйти на балкон.

Нелишним будет настроить ребенка, что предстоящей ночью молока не будет. Дети хорошо воспринимают такую легенду: скажите малышу, что к вам приходила киска. И что у нее недавно родились котятки, а молока у киски нет. Вот она и попросила вас дать им молочка.

Итак, вы закончили грудное вскармливание, без слез и лишних переживаний. Теперь будьте готовы к тому, что ваш карапуз, едва проснувшись, будет бежать на кухню и всеми вербальными и невербальными способами требовать каши. А вы как думали? У малыша с прошлого вечера маковой росинки во рту не было. Проголодался.

Несколько правил успешного грудного вскармливания

Признаюсь честно: в самом начале своей долгожданной беременности я относилась к грудному вскармливанию как к неким полезным, но не слишком важным моментам материнства. Стоит ли меня винить: среди моих подруг (мамой я стала в 32 года, когда у сверстниц были дети школьного возраста) не было ни одной, которая кормила бы ребенка грудью.

Вот почему меня так удивила фраза одноклассницы, ставшей мамой второй раз незадолго до моей собственной беременности: «Первая попытка полноценного материнства была не слишком удачной, но теперь я вооружилась информацией до зубов и не позволю никому погубить мою идею длительного грудного вскармливания».

Забеременев, я отправилась именно к ней, и не только из-за ее опыта, но и из-за этой оставшейся загадочной для меня фразы. Чутье не подвело: именно Света прочитала первую в моей жизни вдохновенную лекцию о грудном вскармливании по требованию ребенка, о принципах совместного сна, частого ношения на руках и чуткой реакции на любое беспокойство малыша.

Так большинство идей популярного у моего поколения жестокосердного доктора Спока потерпело крах. Самый увесистый удар нанесла книга американских врачей и многодетных родителей Марты и Уильяма Сирс «Ваш малыш от рождения до двух лет» — ею посоветовала обзавестись подруга.

Книга Сирсов, которую часто называют библией для современных родителей, а также интернет-библиотека одного из московских центров по поддержке грудного вскармливания в корне изменили мое отношение к кормлению грудью. Ведь грудное молоко содержит важнейшие для развития новорожденного особые белки, жиры, лактозу, иммуноглобулины, гормоны, витамины, оно передает малышу генетическую информацию о том, как надо расти и развиваться.

В женском молоке найдена масса факторов, аналоги которым невозможно создать синтетически или получить из молока животных — например, факторы роста сетчатки глаза. При этом состав грудного молока у каждой женщины оптимальным образом подстраивается под нужды именно ее ребенка. Иммунитет малыша на естественном вскармливании более крепок, такие дети, как правило, стройнее детей-искусственников, у них гораздо меньший риск развития хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета и кариеса...

Но настоящим откровением стали для меня психологические аспекты грудного вскармливания. Долгие годы к нему относились просто как к процессу кормления. И только сейчас стали говорить о том, что грудное вскармливание влияет на формирование психоэмоциональных связей между мамой и ребенком. Его даже называют продолжением пуповины, которая неразрывно соединяла маму и ее малыша. Недаром грудное молоко имеет сходные с околоплодными водами вкус и запах. Грудной ребенок эмоционально привязан к маме, а не к бутылочке или соске.

«Во время грудного вскармливания в вашего ребенка перетекает не только молоко. Ребенок, получающий лучшую в природе заботу, учится доверию и познает приятное чувство, сопровождающее его. Взаимная чуткость, которую испытывают члены этой пары друг к другу, улучшает поведение обоих...» — так пишут о преимуществах грудного вскармливания Сирсы.

Так грудное вскармливание приобрело для меня вполне ясные очертания фундамента материнства. И поскольку по заключению офтальмологов мне предстояло кесарево сечение, я везде искала информацию о том, как наладить вскармливание после

операции. Результатом этих поисков стали несколько правил вскармливания, которые я выработала для себя, но надеюсь, они помогут и вам.

ПРАВИЛО 1. Маме необходимо обучиться технике грудного вскармливания. Хотя у ребенка развит сосательный инстинкт, он ждет, что мама научит его правильно сосать материнскую грудь. Вот почему так важна роль других опытных матерей и общественных консультантов в обучении конкретной пары «мать — ребенок».

К сожалению, в роддоме, где появилась на свет моя дочка, о принципах современного грудного вскармливания то ли не знали, то ли не хотели знать. Иначе как объяснить тот факт, что мне не очень хотели оставлять ребенка на совместное пребывание?

ПРАВИЛО 2. Малыша сразу после рождения прикладывают к груди, и затем он находится в совместной с мамой палате. Кроме того, врачи из детского отделения твердили, что такого крупного ребенка (дочка родилась весом более 4 кг) я не выкормлю, и требовали взвешивать ее до и после каждого кормления.

ПРАВИЛО 3. Необходимо отказаться от частых контрольных взвешиваний малыша. Наиболее значимым показателем того, достаточно ли ребенку молока, является работа его выделительной системы, т.е. число мочеиспусканий в сутки — их должно быть не менее 10 (считается по количеству мокрых пеленок). Странно выглядела и бутылка с зеленкой в коридоре нашего отделения — она предназначалась для обработки сосков кормящих мам.

ПРАВИЛО 4. Нет необходимости тщательно мыть или обрабатывать грудь до и после каждого кормления: частое мытье груди приводит к удалению защитного слоя жировой бактерицидной смазки ареолы и соска, к образованию трещин. Грудь следует мыть раз в день во время гигиенического душа.

Лишь оказавшись дома и пригласив консультанта по грудному вскармливанию, я поверила в себя. Хотя бывали моменты, когда я опускала руки: то мне казалось, что ребенок часто сосет, потому что голоден, то я путала дочкину потницу с аллергией и садилась на строжайшую диету, то пыталась нацедить молока, чтобы узнать, сколько же у меня его... Знаю немало знакомых, для которых грудное вскармливание заканчивалось именно из-за этих беспочвенных переживаний, поэтому изложу остальные правила, которые помогают мне успешно кормить на протяжении уже двух лет.

ПРАВИЛО 5. Кормить по требованию, что означает: в ответ на любое беспокойство ребенка прикладывать его к груди и кормить так долго, пока малыш сам не отпустит грудь. Материнское молоко — это не только еда, это процесс общения ребенка с мамой, причем, малыш может требовать общения чаще, чем пищи.

ПРАВИЛО 6. Ночные кормления ребенка. Они обеспечивают устойчивую лактацию, поскольку количество отвечающих за лактацию гормонов ночью наиболее высоко, и являются самыми ценными для ребенка. Именно поэтому важно как можно раньше обучиться удобным для совместного сна с ребенком позам — это позволяет кормить малыша практически не просыпаясь и полноценно отдыхать всей семье.

ПРАВИЛО 7. Исключение дополнительного сцеживания молока после каждого кормления. Грудь вырабатывает молоко постоянно — столько, сколько нужно ребенку. Чем больше вы сцеживаетесь, тем больше молока остается невостребованным ребенком. Это вызывает проблемы с лактацией и различные заболевания груди. Сцежи-

вание необходимо в случае вынужденной разлуки матери с ребенком (например, при выходе мамы на работу).

ПРАВИЛО 8. Полный отказ от сосок, пустышек и бутылочного кормления. Суть не только в том, что ребенок приучится сосать соску, а в том, что он разучится правильно сосать грудь. Кроме того, предмет для сосания может восприниматься ребенком как подмена мамы, что становится психологической проблемой.

ПРАВИЛО 9. Отсутствие строгой диеты для кормящей мамы. У не склонных к пищевой аллергии родителей дети, как правило, тоже не будут иметь аллергий, поэтому придерживайтесь обычных правил здорового питания. К очевидно аллергенным продуктам относят шоколад, какао, цитрусовые, орехи, мед. Стоит также ограничить употребление коровьего молока и яиц.

ПРАВИЛО 10. До 6 месяцев ребенок находится исключительно на грудном вскармливании, поскольку его пищеварительная система не готова к введению прикорма и допаиванию любыми жидкостями.

ПРАВИЛО 11. При обоюдном желании мамы и малыша кормление грудью (в сочетании с твердой пищей) может продолжаться до 2 лет. Сам ребенок отказывается от груди на третьем году жизни, когда активно заявляет о себе его «Я».

Если вы спросите меня, является ли грудное вскармливание пропуском в страну идеальных матерей, наверное, я не отвечу однозначно. Но то, что оно делает маму внимательнее к своему ребенку, терпимее к окружающим, спасает от плохого настроения и позволяет ощущать свою материнскую состоятельность — это точно. Ведь с большей частью обязанностей мамы, наверное, мог бы справиться любой — купать, гулять, убаюкивать. Но вскормить — это привилегия кормящей мамы.

Овощное разнообразие

К тому моменту, когда малышу исполнится 6 месяцев, его меню должно пополниться новыми и очень полезными продуктами: фруктовым соком, фруктовым пюре и овощами.

Неудивительно, что на шестом месяце жизни растущему не по дням, а по часам малышу требуется больше белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей, чем раньше. Именно поэтому сейчас в его меню должно появиться блюдо, которое обеспечит все его потребности и заменит собой одно из кормлений грудным молоком.

Чаще всего первую «серьезную» пищу дают детишкам в 5-5,5 месяца. Но, если ребенок болеет рахитом, анемией или его вес ниже нормы, врач может назначить прикорм и чуть раньше: в 4 и даже в 3,5 месяца. Отсрочить же появление в рационе новых продуктов стоит, если у малыша есть склонность к расстройствам пищеварения или он заболел. В этих случаях новая пища будет перевариваться гораздо хуже и может вызвать кишечное расстройство.

По своей консистенции новое блюдо должно быть гомогенным, то есть хорошо протертым и полужидким, что вполне объяснимо: пятимесячные малыши еще не умеют пережевывать и глотать твердую пищу. Будьте осторожны, если вы дадите ребенку плохо измельченную пищу, у него может начаться рвота.

Чтобы избежать неприятностей во время знакомства с новыми продуктами, старайтесь соблюдать несколько простых правил.

- Новую пищу предлагайте малышу, пока он голоден, перед кормлением грудным молоком.
- Не давайте ему одновременно два новых продукта.
- Не кормите малыша одной и той же пищей два раза в день.

Блюдо дня. Советуем вам сделать овощное пюре первым главным блюдом в рационе малыша. Почему? Во-первых, овощи богаты витаминами, минеральными веществами, пектинами и клетчаткой. Во-вторых, если вы начнете с каши, есть опасность, что малыш привыкнет к сладким блюдам и откажется потом от других продуктов с менее приятным вкусом.

Как и любое новое блюдо, первый раз овощное пюре лучше давать утром или днем, чтобы потом в течение дня понаблюдать за реакцией малыша. Пробная порция овощей не должна превышать 1-3 чайных ложек, а когда ребенок будет съедать 100-150 г пюре за один раз, замените им одно «грудное» кормление.

Из чего делают пюре?

В первую очередь введите в рацион малыша морковь, картофель, тыкву, репу. Сначала приготовьте пюре из одного продукта (например, из картофеля или моркови), а потом соединяйте овощи в любых комбинациях. Самое главное, не увлекайтесь картофелем, ведь в нем много крахмала.

Фрукты на столе малыша

Фрукты, овощи, ягоды — они первыми из продуктов появляются в рационе грудного ребенка. Известно, что они являются богатейшими источниками многих пищевых веществ, жизненно необходимых растущему детскому организму. Продукты растительного происхождения — уникальный в своем раде источник витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, многие из которых мы не найдем более нигде.

Особенное, важное значение для детского организма имеет витамин С (аскорбиновая кислота), который участвует во всех видах обмена веществ, регулирует окислительно-восстановительные процессы, способствует росту клеток и тканей, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям и другим вредным факторам. Мы получаем его в основном из фруктов, ягод, овощей, зелени.

Малышам также очень нужен витамин А, который обеспечивает жизнедеятельность слизистых оболочек, кожного покрова, улучшает зрение, он тесно связан с процессами роста ребенка. В продуктах растительного происхождения содержится предшественник витамина А — каротин, процесс превращения одного в другое проходит уже в организме. Этим соединением богаты плоды красного и оранжевого цвета, а также зеленые части растений.

Многие фрукты и ягоды содержат такие важные минеральные вещества как калий, медь, цинк, фтор и особенно железо, нехватку которого часто испытывает детский организм. И как следствие этого на столе малыше дефицита может развиваться малокровие (анемия).

Родителям стоит помнить о том, что необходимые ребенку вещества, поступающие в организм в составе растений, усваиваются значительно лучше, чем из лекарственных препаратов.

Из основных пищевых веществ фрукты и ягоды содержат главным образом углеводы в виде хорошо усваивающихся организмом простых сахаров — глюкозы и фруктозы. Белки (растительные) представлены небольшим количеством, чаще всего они составляют 1-2% от общего количества пищевых веществ. Жиры в составе растительных продуктов или отсутствуют вовсе, или их совсем мало, около 0,5%.

Несомненным достоинством фруктов, ягод, овощей является наличие в них так называемых балластных веществ (пектинов, клетчатки), которые не усваиваются организмом, но оказывают благотворное влияние на процессы пищеварения. Пектиновые вещества обволакивают слизистую оболочку пищеварительного тракта и предохраняют ее от воздействия различных вредных веществ, а клетчатка способствует нормальному продвижению пищи по желудочно-кишечному тракту и предупреждает запоры. Многие плоды содержат разнообразные органические кислоты, эфирные масла, дубильные, ароматические, красящие вещества, они придают им своеобразный вкус, запах и положительно влияют на аппетит, процессы пищеварения, обмен веществ. А содержащиеся в растительных продуктах фитонциды обладают бактерицидными свойствами и предупреждают развитие многих заболеваний.

И наконец, фрукты и ягоды являются источниками воды, которая не задерживается надолго в организме и, покидая его, способствует выведению различных продуктов обмена веществ и токсинов. Вот почему рекомендуется как можно шире использовать в детском питании фрукты, ягоды и овощи, они должны постоянно быть на столе малыша.

Как и когда следует начинать?

Вводить растительные продукты в рацион ребенка можно с самого раннего возраста, уже с первого полугодия жизни, используя в качестве пищевой добавки фруктовые соки. Даже если у мамы достаточно грудного молока, уже с трехмесячного возраста следует давать малышу соки. В некоторых случаях, например, при искусственном вскармливании или отклонениях в состоянии здоровья ребенка, врачи предписывают делать это раньше.

Начинать лучше с яблочного сока, поскольку он усваивается и переваривается организмом легче других. Особенно рекомендуется давать детям антоновку и симеренку, так как они особенно богаты витамином С и железом. В первый раз утром дайте малышу несколько капель сока, чтобы проследить за его реакцией на новый продукт. Если все в порядке, на следующий день можно предложить ему уже 1/4 чайной ложки сока после одного или двух кормлений, затем постепенно увеличивать количество жидкости до 4-6 чайных ложек в день на 2-3 приема.

Когда малыш привыкнет к яблочному соку, ему можно дать и другие, сначала вишневый, черносмородиновый, черешневый, затем сливовый, грушевый, абрикосовый, гранатовый, клюквенный. Важно одно: все новые соки необходимо вводить в рацион поочередно, начиная с малых доз и постепенно увеличивая их количество. Смешивать соки не рекомендуется, поскольку при этом может понизиться их витаминная ценность. К четырем месяцам можно увеличить общее количество сока до 50-60 мл, а к году — до 100-110 мл, желательно справляться с указанным количеством в два-три приема.

Через две-три недели после введения в рацион нового вида сока, можно давать малышу фруктовое пюре. Начинать следует также с яблочного, ведь ребенок уже привык и хорошо переносит яблочный сок. Затем предложите ему пюре из груш, абрикосов, персиков, бананов, вишни, из различных ягод. Как и все новые продукты, пюре начинайте давать понемногу — 1/4 чайной ложки, постепенно увеличивая его количество до 40-50 г в сутки к 5-6 месячному возрасту. К году малыш может получать 100-120 г фруктового или ягодного пюре в два-три приема. Кроме того, некоторые плоды, такие, как яблоки, груши, сливы, вишни, можно добавлять в молочные каши и готовить так называемые «розовые» каши, это повышает их вкусовые качества и биологическую ценность.

После года различные фрукты и ягоды должны быть постоянной составной частью детского рациона, при этом было бы желательно, чтобы их ассортимент был достаточно широк. Очень полезны такие фрукты, как хурма, кизил, рябина, мирабель. К сожалению, их родители редко используют в детском питании, в то время как они богаты витаминами и минеральными веществами, особенно железом. Стоит обратить особое внимание на различные виды садовых и дикорастущих ягод: черную смородину, крыжовник, землянику, малину, чернику, ежевику, голубику, морошку, клюкву.

Детям старше года следует давать фрукты и ягоды и соки ежедневно, желательно несколько раз в день, как в натуральном виде, так и в составе различных блюд. Во время обеда и ужина растительные продукты можно включать в состав закуски, гарнира, третьего блюда. Ну и, конечно, эти продукты являются обязательной частью полдника. Важно отметить, что фрукты и ягоды следует давать ребенку во время очередного приема пищи, а не между кормлениями, как это часто делают родители. Любые плоды представляют собой довольно объемистую пищу и поэтому они могут

«перебить» аппетит, особенно если они сладкие или богатые углеводами, как, например, бананы.

Детям до полутора лет фрукты и ягоды лучше давать в протертом виде или порезав их на мелкие кусочки и очистив от кожицы. Общее количество фруктов и ягод в рационе трех-четырёхлетнего ребенка желательно довести до 150-200 г в сутки, эта норма может быть превышена, но не снижена. Различные фруктово-ягодные соки следует так же, как и раньше, давать ежедневно, включая в состав любого приема пищи. Соки можно пить и между кормлениями, особенно в жаркие дни. С этой целью следует выбирать несладкие, нейтральные или слабо кислые соки (грушевый, яблочный, тыквенный, морковный). Очень полезно детям пить отвар шиповника, так как он богат витамином С.

Используя в детском питании различные фрукты, ягоды, соки, важно учитывать их особенности и состояние здоровья ребенка. Так, вишневый, гранатовый, черносмородиновый, черничный соки содержат дубильные вещества и действуют закрепляюще, поэтому они полезны детям с неустойчивым стулом. В этом случае также хорошо предложить ребенку пюре из яблок и бананов, богатых пектиновыми веществами. Детям, страдающим запорами, полезны капустный, свекольный соки, пюре из слив, малины, чернослива. Если у малыша развился дефицит железа, ему необходимы плоды черники, кизила, инжира, айвы, рябины, черешни, а также яблоки. Продукты, богатые витамином С: шиповник, черная смородина, облепиха, цитрусовые, — особенно рекомендуются детям, которые часто болеют.

Фрукты и ягоды лучше всего давать детям в свежем виде, но в крайнем случае можно использовать и специальные детские плодоовощные консервы и соки, эти продукты обычно дополнительно обогащаются аскорбиновой кислотой. Хорошей практикой было бы использование сухофруктов, поскольку многие из них, особенно курага, чернослив, изюм, яблоки, финики, инжир отличаются высоким содержанием минеральных веществ, например, калия, железа.

Однако при этом надо помнить, что витаминов в сушеных фруктах содержится крайне мало. Чтобы восполнить этот недостаток, можно готовить компоты или пюре из сухофруктов на основе отвара шиповника, богатого аскорбиновой кислотой.

Маленькие хитрости кормления. Итак, вы приезжаете из родильного дома. Если вы по натуре общительны, все горести и радости готовы делить с друзьями, то возвращение домой может быть шумным и веселым. Возможно, новоиспеченные бабушки и дедушки сразу захотят познакомиться с внуком или внучкой. Поздравления, пожелания, подарки... Сегодня вы героиня, все вас славят. Так купайтесь в океане любви и доброжелательности окружающих. Их положительная энергетика подпитает вас и поможет преодолеть послеродовые недомогания.

А если вы любите уединение и считаете, что рождение ребенка — это только семейный праздник, то первые часы дома будут другими. Мама принимает душ, устраивается поудобнее и кладет малыша животиком себе на грудь. Папа пристраивается рядом и все вместе начинают присматриваться друг к другу.

Созерцайте своего ребенка, наслаждайтесь своим произведением. Малыш своим шелковистым тельцем елозит по маминой груди и животу, и она забывает о тяготах беременности и родов. Его прикосновение вселяет уверенность, уходит страх сделать что-то не так: я — мама и потому прекрасно знаю, что нужно моему малышу.

Замечательно, если это ощущение пришло к вам еще во время беременности или сразу после родов. Но если этого не произошло, самое время наверстать упущенное. Ведь основная идея сознательного родительства состоит в том, чтобы понимать свое-

го ребёнка и принимать его таким, каков он есть. Так давайте следовать этому принципу с самого начала.

Итак, первые дни жизни малыша — это праздник счастливых родителей. Рождение ребёнка дало вам колоссальный заряд положительных эмоций, подняло планку вашей самооценки, энергетически подпитало всю семью. Так используйте всё это на благо семьи, не растекайтесь по бытовым мелочам, создайте мир, в котором хорошо жилось бы всем вашим домочадцам.

Кормить малыша следует тогда, когда он этого захотел. Первые дни он будет есть нерегулярно, но позднее «составит» свой собственный режим дня. Будут дни, когда малыш становится обжорой и ест 8-10 раз в сутки, а иногда он — соня, и пяти-шести кормлений ему вполне достаточно, чтобы насытиться. Когда ребенок капризничает, плачет, ему тревожно или болит животик, приложите его к груди. Он сделает несколько сосательных движений и успокоится — ведь мама рядом. Отойдут газы, очистится кишечник.

Многие женщины сцеживают после кормления оставшееся в груди молоко до последней капли. Зачем? Посоветовали: сейчас малыш высасывает мало и, если не сцеживать остатки, потом ему будет не хватать молока. И жизнь мамы идет по замкнутому кругу, превращая ее в молочную ферму: покормила, сцедила остатки, попила чаю и снова пора кормить. Через месяц такой жизни она подсознательно обвиняет ребенка в том, что он превратил ее в «дойную коровушку». Хорошая мама боится таких мыслей, гонит их и продолжает страдать ради малыша. А если попробовать по-другому?

Дело в том, что молочная железа вырабатывает молоко по потребности, сколько высосал ребёнок, столько и прибыло вновь. С возрастом дети едят больше, и выработка молока тоже повышается. Это происходит, когда процесс лактации уже налажился, в первые же дни молоко прибывает обильно и неравномерно. Женщина испытывает боль и жар в «переполненной» груди. После кормления следует немного сцедить грудь, чтобы не образовывались твердые желваки, а затем обложить ее холодными капустными листьями, и неприятные ощущения быстро пройдут. Можно давать обе груди в одно кормление, тогда молоко будет пребывать равномерно и мама не будет испытывать дискомфорта.

Чтобы сохранить форму груди, купите специальный бюстгальтер для кормления, он очень удобен. Много неприятностей доставляют молодым мамам трещины, которые появляются на сосках в первые дни кормления. Хорошо помогают в таких случаях масляный раствор витамина А, но лучше всего протирать соски кусочком льда из отвара ромашки или тысячелистника. Если трещины все же не заживают, можно кормить ребенка через специальные накладки.

Конечно, во время кормления лучше всего думать о малыше, мечтать о том, каким он вырастет, но, если это не всегда получается, не корите себя. Одни мамы любят поговорить по телефону, другие читают романы, третьи разгадывают кроссворды. Что же, мама, которая занимается во время кормления тем, что ей нравится, всегда хороша для малыша. Самое плохое для него — несчастная мама, выполняющая свой родительский долг.

Такие важные калории

В период внутриутробного развития все пищевые вещества ребенок получал с кровью матери. Сразу же после рождения способ его питания резко меняется: пищу теперь он получает извне. А так как все органы пищеварения у новорожденного еще недостаточно развиты, ему требуется особая пища, наиболее близкая к его строению. Этим требованиям больше всего отвечает материнское молоко.

Детский организм легко переваривает и усваивает белок женского молока, кроме того, в грудном молоке содержатся специальные ферменты, расщепляющие белки и жиры. Последние представляют собой мелко раздробленные частицы, легко поддающиеся воздействию пищеварительных соков. Углеводы женского молока — это легкоусвояемая лактоза, способствующая росту бифидобактерий, которые подавляют развитие болезнетворных микроорганизмов. Из грудного молока значительно легче усваиваются минеральные вещества и витамины, в нем также содержатся специальные гормоны и ферменты, стимулирующие рост ребенка, и особые защитные факторы (лизоцим и другие), которые способны предупредить различные заболевания.

Однако для того, чтобы грудное молоко обладало всеми перечисленными полезными свойствами, кормящая мать должна получать полноценное питание. Если в рационе матери содержится недостаточное количество белковых продуктов, овощей, фруктов, то в ее молоке снижается уровень белка, минеральных солей, витаминов, защитных факторов и других необходимых ребенку веществ.

Согласно исследованиям специалистов Института питания РАМН, калорийность рациона женщины в период кормления грудью должна быть повышена в среднем на 700-1000 ккал и составлять 3200-3500 ккал в сутки. Количество белка в суточном рационе не должно превышать 120 г (в том числе 60-70% животного происхождения), жира — 100-120 г (из них 20-25 г растительного масла), а углеводов — 450-500 г. Этому соотношению пищевых веществ соответствует следующий примерный суточный набор продуктов: 200 г мяса, птицы или рыбы, 1 л молока (желательно употреблять кисломолочные продукты), 100-150 г творога, 20-30 г сыра, 1 яйцо, 500-600 г различных овощей (из них картофеля не более 200 г), 200-300 г фруктов и ягод.

Очень важно, чтобы значительная часть овощей, а также все фрукты и ягоды использовались в свежем виде, что гарантирует поступление в организм женщины, а следовательно, и в грудное молоко достаточного количества витаминов и минеральных веществ. В зимне-весенний период можно использовать овощные и фруктово-ягодные консервы, особенно те, что обогащены витаминами, замороженные плоды, консервированные плодоовощные соки, настой шиповника, поливитаминные препараты (по назначению врача).

Учитывая, что у кормящей женщины ежедневно вырабатывается до 800-900 мл молока, необходимо примерно на столько же увеличить потребление жидкости. Однако эта норма, с учетом первых, третьих блюд и различных напитков, не должна превышать 2 л в сутки, так как избыточное количество жидкости ухудшает качество грудного молока, делая его как бы «разведенным».

Примерный режим питания и рацион кормящей матери может быть таким: в 6 ч. первый завтрак — кефир и хлеб; в 9 ч. второй завтрак — мясное блюдо с овощным гарниром, молочная каша, чай с молоком или молоко, свежие фрукты; в 12 ч. обед — салат, первое блюдо мясное, второе блюдо мясное или рыбное с овощным гарниром, компот из свежих фруктов (сок, свежие ягоды); в 16 ч. полдник — кефир, булочка,

фрукты; в 19 ч. ужин — творожное блюдо, овощное блюдо или каша, молоко (чай с молоком), фрукты; перед ночным кормлением — кефир.

Если существует необходимость кормить ребенка чаще, мама также может изменить свой режим, организовав после второго завтрака легкий полдник в виде кисломолочного напитка с булочкой или с кусочком хлеба. Потом последует обед, второй полдник, ужин и ночной кефир. В таком режиме питания особенно нуждаются женщины, у которых по каким-либо причинам снижается выработка молока. Частые приемы пищи способствуют эффективной выработке грудного молока.

В период кормления следует ограничивать употребление продуктов, обладающих аллергенными свойствами (шоколад, какао, натуральный кофе, цитрусовые, орехи, мед, грибы). Категорически запрещается употреблять спиртные напитки, в том числе и пиво, которое многие необоснованно считают средством, повышающим выработку грудного молока. Следует помнить: алкоголь имеет свойство переходить в грудное молоко, что крайне неблагоприятно отражается на состоянии здоровья ребенка, вызывая нарушения центральной нервной системы. По этой же причине нельзя употреблять лекарства, содержащие спирт, и курить.

2.2. Режим дня

Музыка — позывные хорошего дня

Всего лишь на одну минуту попробуйте представить, что в вашей жизни нет музыки. Ни одной песни, ни одной мелодии. Ужасно, не правда ли?

Музыка — это важная часть нашей жизни, даже если для кого-то это всего лишь фон. Мелодии нашего детства, юности и более зрелого возраста можно сравнить с банком данных, где хранятся милые сердцу воспоминания. Слушать и слышать музыку — это так же естественно как говорить, дышать и двигаться. Другими словами — нам песня строить и жить помогает... Кто бы спорил?!

Так почему бы не уделить внимание этому естественному процессу и направить его в нужное русло. В нашем случае в череду каждодневных дел в жизни маленького человечка.

Возможно, вы начали знакомство вашего ребенка с музыкой еще до рождения. Честь вам и хвала! Потому что когда малыш появится на свет и услышит знакомые звуки, чувство безопасности поможет ему адаптироваться к новым условиям.

Всякий родитель знает, что режим дня — это сила. Это один из известных способов укротить хаос. Так давайте сделаем это с помощью музыки.

Из чего состоит каждый день маленького ребенка? Это общение с миром посредством самых близких ему людей, родителей. Пробуждение, кормление, умывание и зарядка, прогулки, дневной сон и купание, игры и разговоры по душам.... представляете, как будет здорово, если разбавить все это музыкой!

Малыш проснулся и поел, вот оно — хорошее начало нового дня. А мама? Как же хочется пить, а иногда и поест мамочке после кормления. Включите музыку и займитесь своими делами. Малыш и не заметит, что вас нет рядом, если вы подготовите для этого времени суток несколько песен или мелодий под настроение, под погоду, да под что угодно.

А когда настает время утренних водных процедур и зарядки, включите позывные для такого вида активности, чтобы подготовить к ним малыша. Он будет знать, что ему предстоит и с удовольствием сообщит вам о своей готовности.

Кому из родителей не известны трудности одевания малышей. Ой, до чего же некоторые детки не любят облачаться в одежду, несмотря на то, что ее производители превосходят сами себя в изготовлении удобной и комфортной одежды. Попробуйте музыкальный рецепт по превращению неприятной неизбежности в приятное предвкушение. Включайте музыкальные позывные предстоящей прогулки. Малыш, да и родители легче переживут эту процедуру, если будут знать, что именно под эти мелодии и начинается прогулка на свежем воздухе.

Дневной сон. Мамы замирают перед кроваткой, не в силах оторваться от умильного вида спящего младенца. Чтобы остались силы на радость, стоит попробовать позывные хорошего сна. Те мамы, кто любит петь — пойте! Ничто так не успокаивает малыша, как родной мамин голос.

Пришла пора купаться перед сном? Предупредите малыша об этом музыкой. То есть мелодией или песенкой, которая будет привычно звучать перед началом вечерних водных процедур. Малыш оценит ваше внимание и наградой вам будет спокойное и умиротворенное настроение ребенка. Ничто так не способно закрепить, а впоследствии и воспроизводить из нашей памяти приятные ассоциации, как любимая мелодия.

Вы можете создать свой диск с позывными для самых важных дел, которые имеют место в жизни вашего малыша. Вы не без удовольствия обнаружите, до чего же это интересно исследовать музыкальные вкусы и предпочтения детей. Будет замечательно, если и для себя вы сделаете что-то подобное: песни и мелодии, которые помогут справиться с усталостью, посмотреть на все вокруг по-другому или снять напряжение пением. Кстати, врачи утверждают, что пение является отличным средством, укрепляющим сердечную мышцу.

Конечно, тишина — это тоже своего рода музыка, которую надо уметь услышать. Все описанное выше вовсе не означает, что песни и мелодии должны звучать весь день. Мамы хорошо чувствуют настроение малыша, поэтому вы обязательно поймете, когда ребенку нужно побыть в тишине.

Музыкальные позывные будут отличным подспорьем в каждодневных заботах, как для мамы, так и для ребенка. Позывные хорошего дня помогут не только придерживаться режима, но и поддержать хорошее настроение. А когда малыш подрастет, он сам начнет сопровождать свой и ваш день музыкой. Начнется следующий этап: малыш станет петь. Поверьте, детское пение — это лучшие позывные вашего совместного дня! Удачи!

Как отучить ребенка от соски

Вот типичная уличная сценка. Оживленно разговаривающие родители, а рядом от-решенный от всего происходящего ребенок. Они держат его за руки, он в безопасно-сти, но не в поле их интереса. Он сам по себе. И хотя малышу уже два, а то и три года, он флегматично сосет соску. Выражение лица его, как правило, безучастное. И, наверное, мало кто догадывается, что причина этой заторможенности кроется на пер-вый взгляд в безобидной пустышке.

Да, у ребенка существует потребность сосать. Даже сытый, он как правило про-должает чмокать губами. Подобные сосательные движения успокаивают и расслаб-ляют ребенка, и он быстро засыпает. Это было замечено очень давно нашими праба-бушками. Ведь и в поле, и на производство им зачастую приходилось брать с собой даже новорожденных. А ребенок требовал к себе внимания, плакал, беспокоился, от-рывал мать от работы. И, чтобы успокоить ребенка, она, нажевав в тряпицу ржаного хлеба, буквально затыкала им рот ребенка.

В наши дни вместе с приданным новорожденного непременно покупается соска-пустышка. Красивая, современная, она все же во многом остается прабабушкиным «кляпом». После возвращения из родильного дома, едва переступив порог своей квартиры, мать первым делом дает малышу соску. И невдомек ей, чем это может обернуться.

Прежде всего у грудничков, которые постоянно держат во рту соску, снижается со-сательный рефлекс — и нетрудно догадаться, к чему это может привести. К моменту очередного кормления ребенок, успев устать от непрерывного сосания соски-пустышки, начинает капризничать, когда мама дает ему грудь — сосет долго и не-охотно, а может и вообще отказаться от груди.

Встревоженная мама, справедливо опасаясь, что ребенок останется голодным, тут же предлагает ему бутылочку с соской — и малыш с жадностью начинает из нее пить. Конечно, ведь в этом случае молоко чуть ли не самотеком попадает в его ротик! А спустя неделю-другую неопытная мамочка уже никакими силами не сможет уже за-ставить ребенка взять грудь. «Сам бросил!» — жалуется она подругам. А ведь не сам — по ее вине...

Нежелательный эффект соски также проявляется в том, что когда ребенок сосет пу-стышку, он непроизвольно заглатывает и воздух. Отсюда частые «беспричинные» от-рыжки, вздутие живота, кишечные колики. Постоянное сосание пустышки может ис-портить прикус малыша.

С гигиенической точки зрения вред соски может быть огромен. Кто из нас не наблюдал, как мама или папа поднимают соску с пола, машинально облизывают и так же машинально суют ее в рот малышу. Какое непозволительное легкомыслие! В по-лости рта человека обитают многочисленные микробы, чаще всего стрептококки и стафилококки. Организм взрослого достаточно устойчив к ним, и для него они особой опасности не представляют, а у грудного ребенка эти микробы могут вызвать тяже-лые заболевания. Дети постарше часто играют со своими сосками, кладут их на пол, на землю и опять в рот... А потом родители удивляются, почему их дети часто боле-ют.

Однако главная опасность соски кроется в возможной задержке психического раз-вития ребенка. У грудничка сосательный рефлекс является доминирующим, ведь пи-тание - главная гарантия жизни ребенка. И этот рефлекс так силен, что ему по силам

тормозить другие виды деятельности новорожденного, и даже в определенной степени подавлять двигательную активность.

Соска отвлекает внимание ребенка от всех впечатлений внешнего мира. Помните сценку, с которой мы начали наш разговор? Теперь, я думаю, стало понятным, почему сосущий ребенок так безучастен ко всему окружающему. А ведь для такого малыша каждое мгновение жизни без преувеличения открытие. Отвлекая соской его внимание, мы как бы опускаем между ним и внешним миром невидимую завесу...

Всякий нормальный ребенок к году имеет определенный словарный запас, и начинает произносить первые слова. Те же детки, у которых во рту постоянно находится соска, обычно еще не пытаются говорить. Если в это время не отучить ребенка от соски, то можно совершенно уверенно предсказать, что развитие речи и интеллекта у него задержится.

Конечно, безоговорочно отказываться от соски нельзя. Если ребенок нервный, легко возбудимый, неадекватно реагирует на различные внешние раздражители — укладывающая такого ребенка спать, позволительно дать ему соску, с ее помощью можно иногда успокоить больного ребенка. Но злоупотреблять ею не стоит.

Распространено мнение, будто ребенку необходима пустышка, когда у него режутся зубы — но лучше для этого использовать специальные кольца. Они помогают облегчить зуд в деснах, и не вызывают сосательный рефлекс.

В общем, соской-пустышкой допустимо иногда успокоить ребенка. Но ребенка не старше года и лишь в моменты крайней необходимости. А после года необходимо постепенно отучить ребенка от соски, отвлекая и переключая его внимание на другие предметы.

Как подготовить ребенка ко сну

Купание дарит волшебные мгновения малышу и маме. После него кроха сладко спит, а на утро полон сил и энергии. Ваш ребенок растет и уже не засыпает так быстро, как раньше, он чаще просыпается ночью? Как настроить малыша на крепкий здоровый сон?

Сон — это сложное и активное состояние организма. Каждый человек, в том числе и ребенок, за ночь пребывает в двух состояниях сна: быстрый, или поверхностный, сон и медленный, или глубокий. У малышей эти фазы короче, чем у взрослых. Во время глубокого сна происходит полная релаксация организма и активно вырабатываются гормоны роста. Поэтому так важно настроить малыша на здоровый полноценный сон.

Когда Вы играете с ребенком во время купания, то не только развлекаете и развиваете его, но и воздействуете на его ощущения. Это помогает крохе спать лучше и просыпаться утром свежим и полным сил. Теплая ванна и нежные прикосновения мамы делают малыша спокойным и умиротворенным, подготавливая его к хорошему сну. Процедура купания благотворно воздействует на рецепторы кожи малыша, помогает ему расслабиться.

Подрастая, Ваш ребенок много двигается: он вертится, ползает и даже переворачивается вверх ногами, интересуясь всем, что происходит вокруг. Такая активность в течение дня должна компенсироваться комфортным сном. Дети, которые просыпаются из-за того, что мокрые, менее активны и неохотно играют в течение дня.

Чтобы этого избежать, после купания наденьте на малыша подгузник. Кожные покровы малыша в несколько раз чувствительнее, чем у взрослого, и потому они требуют особо тщательного ухода. Важно постоянно следить за тем, чтобы кожа крохи была чистой и увлажненной. Совсем недавно в России появились новые Pampers Active Baby с нежным лосьоном, дарящим малышу ощущение свежести, как после ванны. Он смягчает и увлажняет детскую кожу, пока малыш носит подгузник.

Аналогичные одноразовые подгузники, содержащие лосьон, уже более 10 лет используются в США и Европе и хорошо зарекомендовали себя. Но в России подгузники с лосьоном, дарящим ощущение свежести, как после купания, представлены на рынке впервые. Их можно использовать не только ночью, но и днем, так как кожа вашего крохи нуждается в уходе и увлажнении постоянно.

После расслабляющей водной процедуры настройте малыша на здоровый сон. Для этого используйте методики релаксации: массаж, спокойную музыку, расслабляющие игры. Последнее кормление обязательно должно быть после купания, чтобы ребенок не просыпался из-за того, что хочет есть. Поэтому время купания устанавливайте с учетом режима кормления Вашего малыша.

Даже маленьким деткам нужно обязательно пожелать «Спокойной ночи». У каждого родителя свое собственное, особенное пожелание доброй ночи. Это может быть поцелуй, какая-то фраза, говорящая о том, что пора засыпать или колыбельная. В скором времени малыш привыкнет к определенному распорядку и научится засыпать вовремя. Чтобы не сбивать биологические «часы» ребенка, не играйте с малышом ночью, когда Вы приходите к нему в комнату, чтобы покормить его. Не следует включать яркий свет и разговаривать с малышом слишком долго: он должен понимать, что ночь — это время для сна, а не для игр.

Присмотритесь — он разговаривает с вами!

С самого рождения младенец начинает общаться с помощью единственно доступного ему (пока!) средства — языка тела. Движения и мимика малыша рассказывают взрослым о том, что он чувствует, сообщают, чего ему хочется сейчас больше всего на свете. Хотите правильно понять ребенка? Просто повнимательнее посмотрите на него...

В течение всех девяти месяцев вы прислушивались к тому, что происходило у вас внутри, пытались почувствовать его, познакомиться с ним, вашим будущим ребенком. И вот... он появился на свет. Оказалось, что не так уж много вы о нем знаете. Одно спасение: очень быстро, уже через несколько часов, он начал реагировать на звук вашего голоса, ласки, взгляды. В его ощущениях и чувствах невозможно ошибиться.

Эмоции захватывают малыша целиком, они настолько сильны, что совершенно не поддаются контролю, и проявляются во всем: движениях, мимике, жестах, громкости и интонациях голоса. Если ему плохо (холодно, голодно, тревожно), малыш «расскажет» об этом громким плачем, криком. Скорее всего, дело даже не в том, что он зовет вас, свою маму, просто таким образом он сообщает всем о своих проблемах.

Для вас быть мамой — значит лишь бесконечно выполнять материнские обязанности? У вас совсем не остается времени побыть рядом с ребенком, изучить его, познакомиться поближе? Нужно сделать все возможное, чтобы изменить ситуацию. Только наблюдая за малышом, вы сможете быстрее узнать его и научитесь распознавать то, что он чувствует: удовольствие, спокойствие, тревогу.

Каждый ребенок проявляет эмоции в соответствии со своими двигательными и неврологическими возможностями: вот он нахмурил брови, поднял и опустил веки, надул губы, вдруг изо всех сил сжал кулачки... Что все это значит? Довольно часто малыш заставляет вас задуматься над тем, что вы видите. И это нормально. Мало кому удастся сразу расшифровать то, о чем «говорит» ребенок. Попробуйте предложить ему свой вариант ответа: если его личико расслабилось, значит, неудобство исчезло и ваш ответ принят.

Если во время общения с малышом вы готовы довериться своим ощущениям и интуиции, то вскоре вам откроется его удивительно богатый и красноречивый внутренний мир. Малыш «говорит» телом: когда вы держите его на руках, кормите или указываете, то можете почувствовать, услышать его, и тогда ответ на вопрос: «Что с ним?» придет сам собой. Ребенок еще долго не сможет сказать вам словами, что ему холодно или страшно, но будет сообщать вам об этом с самого момента рождения. Присмотритесь повнимательнее, прислушайтесь и старайтесь ничего не пропустить!

- Начиная с рождения, новорожденный разговаривает со всеми при помощи своего тела. Однако подобный способ общения обычно сводится к плачу-крику или молчанию, что говорит взрослым либо о том, что все хорошо, либо о том, что что-то не так.
- К концу первого месяца малыш поворачивает голову, следит глазами, шевелит губами, реагирует на ваше обращение к нему.
- К 6 неделям его улыбка выглядит более осмысленной: малыш доволен и этим очаровывает окружающих взрослых.
- В 3 месяца плач и улыбка появляются намеренно и предназначаются конкретным людям. Ребенок начинает координировать движения и мимику, отвечать различ-

ными позами на «вопросы» окружающих. Он реагирует на ваш голос и взгляд движениями головы и рта. Его подрагивания выдают возбуждение.

- Между 3-м и 6-м месяцами малыш проявляет любопытство, его взгляд становится более осмысленным, он начинает двигать руками и ногами, чтобы привлечь внимание.

- К 10 месяцам мимика озвучивается: малыш начинает «гулить» и «агукать». Исчезает угловатость движений и поз, вытянутые руки и любопытный взгляд сопровождаются мелодичным «та-та-та» или пугающим «р-р-р»...

Сколько и когда кормить?

Педиатры считают, что малышей надо кормить по требованию. Казалось бы, все понятно! Но как определить, достаточно ли маленькому молока, не слишком ли коротки или длинны перерывы между едой, должен ли малыш есть ночью и как часто? Попробуем разобраться.

Нет сомнений в том, что кормить новорожденного малыша лучше грудным молоком. Оно очень полезно для него, к тому же кормление грудью избавляет маму от множества забот и хлопот, ведь эту пищу не надо готовить, подогревать и беспокоиться о ее качестве. А еще мамы, которые кормят детишек своим молоком, не знают проблем, возникающих из-за бесконечных болезней, осложнений после прививок и прочих неприятностей, которые поджидают маленького человечка в его новой жизни среди людей.

Еще раз повторимся: сейчас все врачи советуют мамам кормить малышей по требованию. Ничего, если в первый месяц после рождения он будет просить есть и семь, и восемь раз в день: количество «подходов» зависит от того, сколько ребенку удастся съесть за «один присест». И не бойтесь перекормить малыша: дети никогда не высасывают из груди больше, чем нужно. А такая частая потребность в еде объясняется тем, что ребенок еще слишком мал и не умеет запасаться пищей на долгое время. В любом случае, сколько бы раз в день ни ел ваш малыш, в результате к концу каждого дня он должен съесть примерно одно и то же количество молока (равное 1/5 его веса).

Старайтесь приучить малыша к тому, что кормление длится не больше 15-20 минут. И хотя в первые дни после возвращения домой из роддома, когда вы еще не успели приспособиться друг к другу, оно может затянуться и на полчаса, никогда не кормите его дольше! Иначе вы можете повредить сосок, да и ритм кормлений, особенно у «ленивых сосунов», будет выработаться сложнее. После кормления подержите малыша вертикально, «столбиком», несколько минут. В этом положении ему будет легче избавиться от лишнего воздуха, что уменьшит вероятность срыгиваний. Затем положите его на бок — это самое безопасное положение на тот случай, если съеденного молока все-таки окажется больше, чем нужно.

Что делать ночью? По правилам свободного кормления делать ночной перерыв (с 12 ночи до 6 утра) не обязательно. Хотя некоторым мамам везет: детки с рождения выдерживают 5-6-часовой перерыв. Чаще малыши все же просыпаются ночью для того, чтобы перекусить. И в этом случае вам придется идти им на уступки. Только после того, как маленькому исполнится два месяца, можно попытаться увеличить ночной интервал, уговаривая его поспать еще чуть-чуть или предложив попить водички. В любом случае не торопитесь отказываться от ночного кормления.

Чтобы не было проблем... Подготовьтесь к кормлению. Если вы только-только вернулись из роддома, то, перед тем как покормить малыша, обязательно примите душ и переоденьтесь. Мыло, которым вы будите пользоваться, чтобы «освежить» грудь, положите в отдельную мыльницу. Перед кормлением вымойте руки и уже чистыми руками ополосните грудь теплой кипяченой водой.

Не пейте больше, чем хочется.

На первых порах не ешьте ничего пахучего. Некоторые малыши не любят запаха лука, чеснока, пряной зелени. Если вы никак не можете без них обойтись, через некоторое время (например, месяца через три) понемножку добавляйте их в пищу и следите

те за реакцией ребенка. Откажитесь от экзотических фруктов и орехов, которые могут вызвать аллергию.

В течение 4-5 месяцев кормите малыша только своим молоком. Если ребенку его хватает и проблем, связанных с питанием, нет (об этом вам скажет педиатр), не добавляйте к молоку никаких других продуктов.

Не торопитесь сказать «стоп» и ни в коем случае не поощряйте возможное желание малыша отказаться от груди! Старайтесь кормить его своим молоком до года.

Почти все кормящие мамы спрашивают у педиатра: достаточно ли молока получают их дети? Действительно, по одному только виду груди довольно сложно понять, хорошо ли поел малыш. Как же быть? Если ваш малыш спокоен и доволен, растет, хорошо прибавляет в весе и регулярно избавляется от съеденного и выпитого, повода для беспокойства нет. Но если сомнения все же остаются, выход прост: чаще прикладывайте маленького к груди.

Ребенок рождается и живет в мире человеческих предметов и отношении. В них зафиксирован опыт общественной практики, и развитие малыша есть процесс овладения этим опытом.

Известный психолог Л.С. Выготский сформулировал ряд законов психического развития ребенка. Вот некоторые из них:

- Детское развитие имеет свой ритм, который не совпадает с ритмом времени и меняется в разные годы. Год жизни в младенчестве не равен году в отрочестве.
- Ребенок не просто маленький взрослый, который меньше знает и меньше умеет, а существо, обладающее своей собственной, отличной психикой.
- Каждая сторона психики ребенка имеет свой оптимальный период развития.

По Л.С. Выготскому, движущей силой развития является обучение, но оно не заменяет развития. Обучение создает зону ближайшего развития, то есть вызывает к жизни, пробуждает и приводит в движение внутренние процессы развития. «Обучение только тогда хорошо, — писал Л.С. Выготский, — когда оно идет впереди развития».

Кризис новорожденности. Ребенок наиболее беспомощен в момент своего рождения, ведь у него нет ни одной сложившейся формы поведения, все они развиваются уже при жизни. В этот период катастрофически меняются условия жизни, малыш появляется в мире, в котором он не ориентируется, к тому же он совершенно беспомощен физиологически. Все это могло бы привести к гибели ребенка, если бы не сложилась особая социальная ситуация его развития: рядом есть родители, которые учат его.

Любопытно, что природа как бы заставляет нас относиться к новорожденному с чувством жалости. Вот как представляется это явление Жан-Жаку Руссо (1712-1778): «Существует ли более слабое, более зависимое от окружающей среды создание, более нуждающееся в сочувствии, любви и защите, чем ребенок? Не кажется ли нам, что первые звуки, которыми его оделила природа: плач и жалобы — появляются для того, чтобы придать ему трогательную нежность, которая у всякого, кто приближается к нему, вызывает потребность оказать ему помощь».

Сон занимает 80% времени малыша. Он еще не смещен на ночное время и является образом жизни. Процесс правильного чередования сна и бодрствования формируется под влиянием условий воспитания — со временем периоды бодрствования начинают совпадать с моментами кормления.

Первый объект, который ребенок выделяет из окружающей действительности, — человеческое лицо. Из реакции сосредоточения на лице матери возникает важное открытие периода новорожденное — комплекс оживления. Комплекс оживления — это эмоционально положительная реакция, которая сопровождается движениями и звуками. Комплекс оживления — это первый акт поведения и первый акт общения, поскольку он является попыткой воздействовать на взрослого.

Стадии младенчества. Ребенок еще ничего не может без взрослого человека. Однако то обстоятельство, что мама и внешний мир являются для ребенка одним и тем же, приводит к возникновению нового типа деятельности — непосредственного эмоционального общения ребенка и матери, когда малыш может выражать свои чувства и получать на них ответ. Как показали исследования Д.Б. Эльконина, особенность этого этапа состоит в том, что ребенок усваивает первые формы воздействия на взрослого. Голосовые реакции приобретают характер эмоционально активного призыва: хныка-

ные становится возможностью самовыражения и попыткой повлиять на взрослого. Общение с родителями носит эмоционально положительный характер: ребенок учится радоваться. Это создает у него положительный тонус, который является признаком физического и психического здоровья.

Период младенчества состоит из двух подпериодов: первый — до 5-6 месяцев, второй — от 5-6 до 12 месяцев.

Первый подпериод характеризуется тем, что идет интенсивное развитие сенсорных систем (органов чувств). В первое полугодие появляются такие формы будущих ориентировочных реакций, как сосредоточение, слежение, круговые реакции. В четыре месяца появляется реакция на новизну, которая заключается, например, в длительном удержании взгляда на новом предмете. Развивается слуховое восприятие, в частности, реакция на голос матери. Уже в первые месяцы появляются разные типы голосовых реакций: гуление, туканье, лепет. При правильном и достаточном общении ребенка и взрослого звуки, которые издает малыш, соответствуют звукам родной речи. Взрослый постоянно общается с ребенком (разговаривает, ласкает), то есть насыщает ребенка новыми раздражителями. Если этого не происходит, то дефицит общения приводит к нарушениям в психическом развитии ребенка.

Примерно в пять месяцев происходит перелом в развитии малыша. И начинается второй подпериод младенческого возраста. Он связан с возникновением акта хватания — первого организованного, направленного действия. Акт хватания организуется взрослым и рождается как совместная деятельность ребенка со взрослым. Для того чтобы возникло хватание, необходимо следующее: рука должна превратиться в орган осязания и «раскрыться». Первоначально кисть ребенка сжата в кулачок. «Пока рука не превратилась в орган перцепции, восприятия, — пишет известный психолог Л.Ф.Обухова, — она (рука) не может стать органом хватания». Это действие осуществляется под контролем зрения: ребенок рассматривает свои ручки, следит за тем, как рука приближается к предмету. На основе акта хватания расширяются возможности манипулирования предметом, а в возрасте от 4 до 7 месяцев ребенок осуществляет простое перемещение предмета, может извлекать из него звуки.

В возрасте 7-10 месяцев малыш уже может манипулировать двумя объектами одновременно, отдавая их от себя и соотнося между собой. К концу младенческого возраста (с 10-11 до 14 месяцев) возникает этап так называемых функциональных действий: это более совершенные действия, например, нанизывание, открывание, вкладывание.

Манипулирование ребенка игрушками — это не спонтанные действия, а, как считает известный психолог Д.Б. Эльконин, скрытая совместная деятельность. Малыш овладевает новыми формами поведения, его направляет взрослый, предлагая игрушку и показывая, как обращаться с ней. Хватание, направленное на предмет, стимулирует возникновение собственного опыта обращения с предметами.

Когда ребенок садится, появляются предметы, к которым притронуться нельзя. Малыш тянется к чему-либо, но получить это можно только с помощью взрослого. Психологи назвали такой вид общения с предметами — ситуативно-деловым. Начиная со второго полугодия жизни ребенок хочет, чтобы взрослый «сотрудничал» с ним в деле, организовывал, помогал ему в трудную минуту, подбадривал при неуспехе, хвалил за достижения. Дети требуют доброжелательного внимания взрослого, но и «этого не достаточно», говорит психолог М.И. Лисина. Малышам необходимо, «чтобы взрослый имел отношение к тому, чем занимается ребенок, и активно участвовал в этом процессе». Из протянутой к недостигаемому предмету руки возникает указатель-

ный жест. Он уже направлен на конкретный предмет и содержит в себе зародыш слова.

К 9 месяцам (начало кризиса 1-го года) малыш начинает ходить. Как подчеркивает Д.Б. Эльконин, главное в акте ходьбы не только то, что она расширяет пространство ребенка, но и то, что ребенок отделяет себя от взрослого. Теперь не мама ведет ребенка, а он ведет маму, куда хочет. Ходьба — первое основное новообразование младенческого возраста.

Второе новообразование возраста — появление первого слова. Особенность первых слов в том, что они носят характер указательных жестов. Это автономная, ситуативная, эмоционально окрашенная речь, понятная только близким. Она специфична по своей структуре и состоит из обрывков слов. Но какой бы она ни была, речь ребенка на этом этапе представляет собой новое качество, которое свидетельствует о том, что прежняя ситуация развития малыша (зависимость и беспомощность) распалась. Там, где было единство, стало двое: взрослый и ребенок.

2.3. Гены и характер

Игры и развитие ребенка младшего возраста

После года у ребенка начинает проявляться осознанный и живой интерес к игре. Это очень важный этап в развитии, так как именно через игру ребенок познает окружающий мир, распределение ролей в семье, именно в это время закладываются базисные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», формирующие характер и модель поведения в обществе в будущем.

Многие родители удивляются — как же так, ведь мой малыш еще в полгодика окружал себя погремушками, мышками, зайчиками. Все верно, но зайчики и погремушки — это еще не значит, что ребенок играет, здесь большую роль играют звуки, яркие цвета, ощущения в ладошках...

После года ребенок познает игру совсем с другой стороны, в игре у него уже задействуются большие умственные способности. Малыш знакомится с сюжетной игрой, которая имеет большое значение в психическом развитии ребенка. Сюжетная игры — такие игры, в которых дети проигрывают сюжеты реальных случаев, ситуаций из жизни, воспроизводят картинку из услышанного, увиденного ими, например, из рассказов взрослых, или просмотренных мультфильмов, сказок. Играя, ребенок познает окружающий мир, общается с взрослыми, сверстниками и детьми старшего возраста. В сюжетной игре у ребенка младшего возраста развивается речь, воображение, мышление, игра является и развитием для ребенка творческих способностей. Наряду с этим для ребенка игра-это просто занятие, доставляющее удовольствие.

Чтобы поддерживать и закреплять интерес малыша к сюжетным играм, необходимо на начальном этапе принимать в них активное участие. А после ребенок уже самостоятельно будет брать игрушки, даже может не пускать взрослых в свою игру. Не пугайтесь, это нормальный процесс развития, первые шаги к самостоятельности. Постепенно будет увеличиваться количество различных сюжетов игры: строить дом, кормить игрушки, готовить кушать, одевать и купать кукол. В этот период малышу покупайте игрушки, связанными с реальностью: детская посуда, стол, стульчики для кукол, наборы врача, повара, парикмахера, конструкторы для строительства домов.

С двух до трех лет развитие ребенка переходит на новый уровень. Малыш может уже замещать предметы, используемые в реальности. Например, вместо конфеты кормить куклу кубиком, вместо ложки использовать палочку, тарелку заменить крышечкой, могут делать что-либо, не используя предметы (кормить с пустой ладошки, делая вид, что там еда) т.д. Интерес к сюжетным играм у малыша только увеличивается, но все же игра ребенка этого возраста имеет свои психологические особенности.

Ребенок считает эталоном поведение своих родителей и полностью подражает им, он тянется к взрослым, пытается всячески угодить им. Такое подражательное поведение объясняется появлением в этом возрасте у ребенка такого важного вида деятельности как процессуальная игра. Процессуальная игра — такая игра, в которой ребенок полностью увлекается ее процессом, забывая о смысле, конечной цели игры.

Например, ребенок повторяет постоянно одни и те же действия, например, покормит любимого мишку, положит спать, покупает, опять покормит, почитает ему, покормит, положит спать и так снова и снова. Сначала процессуальная игра выражается в действиях ребенка в виде повторения за мамой, ребенок, помня, как мама ухаживает за ним, начинает так же убаюкивать, кормить, гулять, например, с любимей куклой.

Позже, развиваясь, ребенок может делать те же действия, но уже со многими игрушками: с зайчиком, мишкой, другой куклой. То есть действия малыша уже имеют более осмысленный характер, постепенно все больше развиваясь.

Хотя в этом возрасте ребенок еще долго не может играть с чем-либо, внимание его рассеяно, память еще не развита. Поэтому, хватая одну игрушку не факт, что через минуту она ему не понравится, и он, оставив ее, возьмет другую. Именно сейчас ребенок нуждается в ваших подсказках: какой сюжет выбрать, как сделать игру более интересной, с помощью новых игрушек, действий, ролевых игр. Например, научите ребенка сервировать стол, естественно, без лишней сложности, посадите его за стол, рядом посадите игрушки, растаите посуду, так как она должна стоять. Можно, имитируя чаепитие или поход в гости, наполнить вазу конфетами и фруктами, а в чашки налить чай, объясняя ребенку, как правильно вести себя за столом.

В три года малыш уже не требует постоянного внимания взрослых и их участия в игре. Игры становятся более содержательными и самостоятельными. Например, если раньше ребенок просто убаюкивал куклу, то сейчас он положит ее в кроватку, подложит ей под голову подушку, накроет одеяльцем, напоет колыбельную. То есть ребенок сам уже может выбирать сюжет игры, развивать его, используя различные предметы и действия.

Основным критерием этого возраста можно назвать рост воображения. Если раньше малыш в большей степени в игре подражал взрослым, то на третьем году жизни он самостоятельно придумывает, как использовать те или иные предметы в игре. Например, тот же кубик, замещающий ранее конфету или печенье, теперь может заменить и столик, стульчик, печку или холодильник для кукол. В этом возрасте ребенок может уже вести игру с одними предметами-заменителями. Например, прослушав сказку про Снегурочку может взять игрушечные чашечки, расставить их по размеру и назвать дедом, бабкой и Снегурочкой. Со стороны взрослым это может показаться странным или может даже быть неприятным. Не беспокойтесь, такое поведение - признак развития ассоциативного мышления у малыша, роста воображения. В этот период ребенок полностью переходит на ролевые игры, называя себя, мамой, бабушкой, врачом, а игрушку дочкой или сыночком.

Внимательно следите за тем, как играет ваш ребенок, особенно если он ходит в детский сад — в игре могут отобразиться действия из реального мира, такие, которые сам ребенок по каким, либо причинам не расскажет. Поэтому, если малыш зайца называет Мишей или Машей и поучает его за то, что он больно щипается или дерется — значит, для ребенка это психологически трудно переносить и необходимо поговорить с воспитателем в детском саду.

Как переупрямить упрямца?

Какими мы хотим видеть наших детей? Наверняка, послушными. Чтобы вовремя убирали игрушки, не ковыряли бесцельно в тарелке ложкой, шли со двора домой по первому зову... На практике все выглядит иначе. Дочь или сын «закатывает истерики», отказывается надеть нелюбимую футболку, вовремя не учит уроки, и на любую просьбу хмуро отвечает: «не буду». В войне характеров родителям победа достается, увы, не всегда. Но даже если вы отстаивали свою правоту в очередном сражении, не спешите радоваться: выиграв, вы, скорее всего, проиграли.

Возрастные кризисы являются естественным этапом развития каждого человека. Их часто «привязывают» к определенному возрасту (у детей — это 1, 3, 7, 11-15 лет). Подобная «привязка» выглядит несколько искусственной: скачок в развитии ребенка вместо трех может прийти на 3,5-4 года. Однако, приблизительные временные рамки таковы.

Когда бы не переживал ваш малыш кризис, его проявления будут примерно одинаковыми. Это борьба за взрослость теми способами, на которые способен ребенок. Особенно тяжело родителям дается кризис трех лет, когда нигилизм, упрямство малыша особенно гипертрофированы. На любую просьбу кроха реагирует отказом, часто противоречит сам себе. Все это — естественные процессы. Маме и папе нужно набраться терпения, постараться понять малыша (ему и так сейчас нелегко). Излишнее давление приведет к снижению самооценки, уверенности в собственных силах, нервному истощению. Если вы не хотите, чтобы ваши сын или дочка выросли безвольными, тревожными, несамостоятельными людьми, будьте гибче, проявите больше понимания. Вовремя замечайте изменения, происходящие в психике ребенка, и ведите себя соответствующим образом.

Иногда причиной детского упрямства становится не возрастной кризис. Провоцируют проявление капризов:

- попустительский тип воспитания в семье (гипоопека), когда мама и папа любят своего малыша, но совершенно не занимаются им;
- гиперопека, когда родители излишне опекают ребенка, не дают ему возможности стать самостоятельным;
- безнадзорность, когда родители не любят ребенка и не занимаются им.

В первом случае упрямство — попытка привлечь к себе внимание, во втором — бунт против слишком жестких рамок, в третьем — неосведомленность о нормах, правилах поведения, элементарная невоспитанность. Нет нужды говорить, что здесь главное «лечение» упрямства — приведение в норму взаимоотношений в семье. И будет лучше, если этим займется психолог.

Когда упрямство проявляется систематически, на протяжении длительного времени, осложняется выраженной агрессией (направленной даже на близких людей), совершением поступков, представляющих угрозу собственной жизни, или когда ребенок упрямится вопреки своей воле (понимает, что его поведение неправильно, искренне хочет поступать лучше, но не может) — это говорит об отклонениях в психике ребенка. Если вы заметили, что дочка или сын ведут себя так, срочно обратитесь к невропатологу и психиатру.

Педагоги говорят, что воспитательный процесс проходит успешно, если подопечный не замечает, что его воспитывают. Этот принцип нужно применить и к упрямому ребенку: вы должны заставить малыша соблюдать основные правила, не травмируя

его собственное «я», предоставить крохе наибольшую свободу там, где это возможно. Итак:

– старайтесь водить как можно меньше запретов. Но те, которые существуют, должны всегда выполняться. В список обязательных «нельзя» попадают поступки, угрожающие жизни, здоровью ребенка и окружающих. Нельзя нарушать основные пункты режима дня (некоторые послабления возможны). Добивайтесь выполнения ребенком своих обязанностей.

– не доводите дело до конфликта. Лучшая защита — уклонение. Если ребенок упрямится, когда это возможно — пойдите на уступки. Например: «хорошо, сейчас мы пять минут читаем книгу, но потом ты обязательно уберешь игрушки». Выполните свое обещание. А потом пусть малыш сделает то, что должен.

– чаще хвалите кроху, не вешайте на него «ярлыки». Отмечайте даже самый маленький успех, вселяйте уверенность в своих силах. И не сравнивайте малыша с другими, по вашему мнению, более покладистыми и воспитанными детьми.

– предлагайте ребенку самому делать выбор тогда, когда это возможно. Тем самым вы даете ему понять, что уважаете его решение. Но не спрашивайте «ты хочешь идти гулять», если очевидно, что хочет ребенок гулять или нет, на улицу вы все равно пойдете. Достаточно сказать: «Мы идем гулять. Ты возьмешь с собой зайчика или машинку?»

– если малыш бурно реагирует на необходимый запрет, не поддавайтесь провокации, не разрешайте нарушения установленных правил. Например, когда кроха отказывается убирать игрушки, сядьте рядом с ним. Так, чтобы ваши глаза были на уровне его глаз (тем самым вы показываете, что он равен вам). Обнимаете, целуете («мы ругаемся, но я тебя люблю»). Спокойным тоном констатируйте: «ты плачешь, тебе хочется еще поиграть, ты расстроен, потому что пришло время убирать игрушки в коробку» (даете понять, что малыш имеет право на эмоции, что вы понимаете ребенка). Затем мягко, но твердо констатируете: «уже поздно, игрушки нужно убрать» (поясняете, что правила не могут быть нарушены). Идете на уступки: «хочешь, я тебе помогу — соберу красные кубики, а ты — синие».

– «штрафные санкции» ни в коем случае не должны выражаться в насмешках или применении физической силы. Лучше, если наказание станет следствием неправильного поведения. О наказании ребенка нужно предупредить заранее: «если игрушки не будут убраны через час, мне придется их убрать до завтрашнего дня». Или: «если ты сейчас не съешь кашу, покормить я тебя смогу только в обед». Выполните свое обещание.

– во время конфликтных ситуаций сохраняйте спокойствие. Подавайте положительный пример своему ребенку. Старайтесь сдерживать свои эмоции, не кричите, не распускайте руки (особенно это важно для пап). С течением времени малыш начнет копировать ваше поведение, и вы с удивлением заметите, что истерик стало значительно меньше, а некрасивым ситуациям, когда малыш пытается ударить вас или пнуть ногой, нет места в ваших взаимоотношениях.

Гиперактивность ребенка

Неподдельный интерес у психологов, ученых и простых обывателей вызывает феномен т.н. «детей индиго» — людей «новой расы», отличных от своих обычных родителей. В то время как в научных и околонаучных кругах ведутся споры о том, есть ли среди нас эти самые «индиго» и что они собой представляют, мы не замечаем главного: а дети-то сегодня и в самом деле изменились. И речь идет не о сверхнеобычных способностях, а о самом элементарном: непослушании, плохом поведении, неустойчивом внимании подрастающего поколения.

Не так давно мне пришлось разговаривать с учительницей начальных классов. Женщиной молодой, но с достаточным педагогическим опытом за плечами. Она сказала: «Что-то непонятное творится с учениками. Все старые педагогические приемы можно отправить на свалку. Из года в год работать с детьми становится все сложнее: шумные, не могут ни минуты усидеть на месте, быстро устают. Чтобы удержать их внимание в течение урока, каждый день приходится придумывать что-то новое».

К сожалению, сегодня диагнозы «гиперактивность», «синдром дефицита внимания» невролог ставит практически каждому третьему ребенку. Причин появления подобных отклонений множество. В их числе — инфекционные заболевания мамы во время беременности, тяжелые роды и многое другое.

Как правило, диагноз «СДВГ» ставят детям старше 6 лет, но симптомы заболевания у таких ребятшек проявляются гораздо раньше. Гиперактивные малыши «гиперактивны» с рождения: в большинстве своем они метеозависимы, плачут чаще и больше, чем их сверстники. Врачи и психологи до сих пор не могут прийти к консенсусу: одни полагают, что лечение СДВГ сводится к применению медикаментозной терапии, другие считают, что решающую роль играет правильное воспитание ребенка, использование нестандартных педагогических приемов. В идеале, диагноз СДВГ должна поставить комиссия, в состав которой войдут невролог, психиатр, психолог, педагог.

Прогнозы на будущее для гиперактивных детей достаточно оптимистичны: такие малыши обычно полностью сохранены в интеллектуальном плане, сообразительны, ни в чем не отстают от сверстников. Но — более шумные, расторможенные, утомляемые, подверженные частым сменам настроения и очень «неудобные» для родителей, воспитателей и педагогов. Их невозможно ни на минуту оставить без присмотра, их постоянно нужно организовывать, занимать какой-либо деятельностью. В процессе взросления все дети «выравниваются».

Но нельзя допустить, чтобы плохие привычки малышей с СДВГ формировали характер, который, в конечном счете, определяет судьбу. Итак, если вы замечаете, что ребенок агрессивен, часто теряет вещи, не выполняет просьбу, которую повторили несколько раз — необходимо обратиться за консультацией к неврологу и психологу. Возможно, СДВГ — именно ваш случай. Но самостоятельно ставить диагнозы своему малышу не нужно, ни в коем случае.

К сожалению, наша система образования далека от совершенства, и в рядовых детских садах, несмотря на наличие такой кадровой единицы, как психолог, о синдроме дефицита внимания и гиперактивности воспитатели знают очень мало. В связи с этим, родителям беспокойных малышей приходится выслушивать малоприятные высказывания в свой адрес. Как правило, мамы и папы идут на конфликт: доказывают свою правоту, обвиняют персонал в несостоятельности.

Психологи видят иной путь решения проблемы: ответственность за поведение сына или дочери в детском саду они предлагают возложить на плечи воспитателей. Как

только работники ДООУ в очередной раз пожалуются на то, что ваше гиперактивное чадо отказывается убирать игрушки, поинтересуйтесь, а какой выход видят сами воспитатели из сложившейся ситуации? Что думает об этом психолог? Искренне поблагодарите Марию Ивановну за внимание к вашему ребенку, еще раз напомните ей об особенностях психики малыша, выразите уверенность в том, что такой опытный педагог, как она, наверняка найдет общий язык с любым воспитанником.

Помните, строчку из песни: «...как вы яхту назовете, так она и поплывет»? К гиперактивным детям она применима, как ни к кому другому. Главная задача родителей таких малышей — привить им самостоятельность, вселить уверенность в своих силах. В общении с ними необходимо как можно чаще использовать похвалу и одобрение. А вот физические наказания категорически запрещены: в противном случае из гиперактивного ребенка родители рискуют вырастить ожесточенного, «трудного» подростка. Сделайте кроху полноправным членом своей семьи. Пусть у него будут свои обязанности. Накормить кошку, сходить за хлебом, убрать игрушки — неважно, что. Главное — чтобы были видны результаты труда.

Гиперактивность — не приговор. При грамотном подходе, благополучной обстановке в семье, наличии мудрых, терпеливых воспитателей и педагогов, есть все шансы, что малыш станет полноценно развитой личностью. В очередной раз принимая решение наказать физически своего беспокойного ребенка, задумайтесь: а так ли это необходимо? Чем вызвано такое поведение малыша? И посетите для начала хотя бы детского психолога.

Как воспитать удачливого ребенка?

Мы все хотим счастья своему ребенку, а значит, удачи. Как уверяют психологи: воспитать удачливого, преуспевающего человека можно. Это одновременно и довольно просто, и довольно сложно.

Удачливый человек — это тот, кто движется к цели, получая удовольствие, а вовсе не зомби, запрограммированный только лишь на достижение результата. Поэтому целью родителей должно быть воспитание человека, адаптированного к жизни, способного добиться успеха и быть при этом счастливым человеком.

Развитие ребенка начинается с первого вдоха, тогда же появляется стремление к познанию, а попросту любопытство. Родители обязательно должны его удовлетворять. Просто уделяя внимание ребенку, разговаривая с ним, родители уже ставят его на путь развития. Как можно реже должно звучать слово «нельзя». У ребенка, которому многое запрещают, гасится любопытство, интерес к жизни, потому что он понимает: чтобы заслужить одобрение родителей, надо сидеть смиренно, а в игрушки играть аккуратно. Ребенку необходимо залезать в ящики, разбирать игрушки, изучать (в том числе и на зуб) предметы.

Знакомство с миром. Один из первых рефлексов у ребенка — хватательный, ребенок знакомится с миром тактильно (на пальцах очень много нервных окончаний). Развивая движения, например, кисти, родители развивают и мозг младенца. У него должно быть много мелких игрушек и предметов, разных на ощупь — тогда осознание мира ускоряется. При этом нельзя забывать, что предметная среда не является адекватной заменой речевому общению — она лишь дополняет его. Поэтому разговаривать с младенцем необходимо так часто, как это возможно.

Эмоции. Чувства ребенка очень хрупки, небрежное отношение к ним может испортить ему всю последующую жизнь. Родители часто забывают, что дети до определенного возраста не умеют управлять своими эмоциями. Это такой же постепенный процесс, как обучение чтению, письму. Поэтому запрещать трехлетнему ребенку естественно выражать свои чувства просто бесполезно. Он еще не научился спокойно сидеть и тихо разговаривать.

«Агрессивные» или «плаксивые» дети, как их называют взрослые, неагрессивны по своей сути — просто у них еще нет адекватного механизма переживания неудачи. Запрещая топтать ногами, кричать и ломать игрушки, родители мешают ребенку выдавать наружу отрицательные эмоции. Это способствует развитию чувства неудачника, телесной зажатости, эмоциональной неадекватности. Но и не обращать внимания на это нельзя: ребенок должен знать, что рядом есть родители, которые его поддержат и все ему объяснят. Так же ненормально, если гнев становится единственной эмоцией, которая может привлечь внимание родителей к ребенку, и он эксплуатирует это.

Нужно помнить, что у детей бывают возрастные кризисы (2-3 года, 6-7 лет), во время которых требовать от ребенка послушания и «ломать» его не только бесполезно, но и опасно. Первый кризис — это период осознания ребенком своей отдельности от основного мира. Он все отрицает, со всем спорит, показывая этим свою непохожесть, — в общем, упрям и неудобен. Но сломать его в этом возрасте — значит сломать первый механизм силы.

А особенно неудобные как раз способные дети. Они не принимают ничего из того, что им навязывают взрослые, без самостоятельного размышления. То, что они опережают многих сверстников в развитии, держит их в состоянии постоянного легкого стресса, поэтому они могут быть эмоционально неустойчивы. Корректное отношение

к детским эмоциям — это прививка от многих проблем, с которыми они столкнутся в жизни.

Фантазии. Это качество очень важно для достижения результатов. Не обладая воображением, невозможно создавать новое, выходящее за границы уже установленного. В детстве фантазия трудноотличима от реальности. Для ребенка она форма познания, способ воссоздания реальности. Не надо «осаживать» ребенка, когда он что-то постоянно выдумывает, уверяя, что это правда, рассказывает о вымышленных людях и событиях. Это кажется нелепостью только с точки зрения рационального сознания. Внимательно относитесь к детским воображениям, они могут многое сказать о состоянии вашего ребенка. Их надо поощрять и в них участвовать.

Юмор. Люди, обладающие чувством юмора, лучше адаптированы к жизни. У одаренных детей оно обычно хорошо развито. Но его тоже нужно развивать. Здесь все зависит от родителей, ведь поначалу дети «списывают» реакцию на окружающее именно с них.

Самооценка. Это один из самых важных и тонких моментов, поскольку уверенность в себе — залог успешности. Самооценка не должна быть ни завышенной, ни заниженной. Неуверенным в себе людям сложно добиться какого-то результата, а людей с завышенной самооценкой обычно «обламывает» жизнь.

На самооценку ребенка влияют разные моменты. Прежде всего это реакция родителей на его поступки и на него в целом. Неверно думать, что для формирования хорошей самооценки обязательны постоянные похвалы. Реакция должна быть честной, но главное — понятной. Ребенку очень важно знать ответ на вопрос: «Почему?» Если у ребенка что-то не получается, надо объяснить, почему это происходит и как добиться того, чтобы получилось.

На самооценку влияет и то, сколько свободы предоставляется ребенку. Если родители доверяют ему принимать решения, то ребенок понимает, что он чего-то стоит, что он взрослый и самостоятельный.

Оптимальная стратегия. Психологи говорят как минимум о двух типах воспитательной стратегии. Суть первой — избежать неудачи, суть второй — достичь успеха. Обычно в человеке сочетаются обе эти тенденции. Важно, какая из них преобладает.

Очевидно, что оптимальная стратегия — та, где преобладает стремление к успеху. Это честная и рациональная стратегия: человек видит перед собой цель и идет к ней. В том случае, когда человеку важнее избежать неудачи, задача отступает на второй план. Человек заикливается на неудаче и выясняет отношения с ней, вместо того чтобы сконцентрироваться на задаче.

При правильной стратегии человек ставит реальные цели. Он не пытается запрыгнуть на вершину горы, не топчется нерешительно у подножья и не использует сложное снаряжение на ровном месте для подстраховки. Вместо этого он спокойно начинает карабкаться на гору, подстраховываясь лишь там, где это действительно необходимо, и постепенно достигает вершины. А если и не достигает, то все равно совесть у него чиста: он сделал все что мог.

Оценить ситуацию. У каждого родителя есть свой, преобладающий тип объяснения ребенку его успехов и неудач. И его реакции, накапливаясь в сознании ребенка, постепенно формируют его самооценку, которая часто неверна.

В результате реакций «любящего родителя» у ребенка складывается превратное представление о собственных силах. Он начинает ждать такой же реакции от других, но, разумеется, получает ее далеко не всегда. Он считает, что море ему по колено и он

может замахнуться буквально на любое дело. Как следствие — неудачи, разочарования и неспособность прилагать усилия.

«Родитель-скептик» не в восторге от собственного ребенка. Возможно, в глубине души он и доволен, но предпочитает этого не показывать, чтобы ребенок стремился стать еще лучше. «Лучше недохвалить, чем перехвалить» — вот его кредо. Это приводит к тому, что ребенок вырастает запуганным, неуверенным в себе. К каждой стоящей перед ним задаче ребенок приступает с ужасом: а вдруг не получится? Причем волнует его не столько сама неудача, сколько реакция родителей, предугадать которую несложно. Главной целью ребенка становится стремление всеми силами избежать неудачи, вернее, наказания за нее.

«Рациональный родитель» — вот на кого надо равняться. Он, как «любящий», гордится своим ребенком, но и, как «скептик», понимает, что его способности не безграничны. Их можно развить или закопать в землю. Все зависит от ребенка, от его усилий. Родитель старается дать это понять и ребенку. Усилия — вот чем он объясняет его успехи и неудачи. Не получилось — мало старался. Получилось — молодец, поработал.

У ребенка появляется ощущение ответственности, он понимает, что многое зависит от него самого. Ему интересно заниматься делом, ведь это как спор с самим собой: смогу или нет? Только так он не будет заранее думать о неудаче, сможет реально рассчитывать свои силы и адекватно реагировать на результат. А это, собственно, и есть схематический портрет преуспевающего человека.

Найти время. Дети, как показывает практика, существа легко приспособляющиеся, и времени им нужно не так много. Это вопрос приоритетов: если родители даже в праздники и выходные работают или отдыхают без ребенка, значит, он им не очень-то нужен. Должно быть какое-то неприкосновенное время для общения с ребенком. В то время, когда родители дома, они должны давать ему понять, что любят его. У ребенка сложится нормальное представление о жизни: «Я нужен им, просто они много работают».

Ребенок должен гордиться достижениями родителей. Это будет оправдывать их отсутствие. Конечно, бывают ситуации, когда не удастся выполнить обещание погулять с ребенком, сходить куда-нибудь. Плохо, если это происходит постоянно: два раза ребенок простит, а на третий не поверит. «Долг» надо отдавать.

Все сказанное выше пригодится родителям, которые вооружились этими знаниями на самом раннем этапе развития ребенка и, главное, готовы ими руководствоваться. А что делать тем, чьи дети уже выросли, и не совсем такими, как хотелось бы? Во-первых, если у ребенка есть способности, их не так-то просто затоптать. Во-вторых, повзрослев, дети зачастую находят силы, чтобы сломать уродливую маску, которую слепили им родители, и из-под нее появляется нормальное человеческое лицо, хотя это сложный и болезненный процесс. В-третьих, существуют психотерапевты, с помощью которых можно исправить вред, нанесенный родителями.

Как помочь ползунку?

Сейчас большинство родителей хорошо осведомлены, когда малыш должен начать держать головку, переворачиваться, сидеть, ползать и ходить. Но что стоит за этими нормами? Какие психические механизмы запускают или тормозят развитие малыша?

Развитие ребенка напрямую зависит от ожиданий, страхов и родительских установок в воспитании. Если активность малыша не радует маму и папу, а, наоборот, пугает, раздражает или оставляет их равнодушными, то интерес начинающего исследователя постепенно сворачивается. Не получающие родительского одобрения навыки (в частности, ползания) подавляются и за ненужностью отсеиваются.

Ползать полезно! Допустим, семья живет на первом этаже, в квартире с холодным полом. Чтобы малыш не простудился, ему не позволяют лежать на полу. Мама очень радуется, что в период бодрствования ребенок находится либо на руках, либо в чистой и теплой кроватке, либо в манеже. Но и в кроватке, и в манеже малыш может дотянуться до любого предмета, просто поворачиваясь на животе вокруг себя. У него нет необходимости ползти к чему-то.

Как только ребенок подрастет и окрепнет, он научится вставать около бортика кроватки или манежа и ходить вдоль него. А чуть позже будет гордо вышагивать по квартире с мамой за ручку и, таким образом, вообще минует фазу ползания. А ведь именно ползая, малыш изучает самого себя и экспериментально устанавливает границы своих возможностей. Это умение прежде всего необходимо для формирования важных качеств личности ребенка, таких как:

- Целеустремленность — т.е. оформление собственных желаний и намерений: «чего я хочу?»;
- Целесообразность — соизмерение желания достижения цели с реальными возможностями: «что я могу?»;
- Самостоятельность в достижении цели — т.е. действия с опорой на реальные возможности: «я делаю сам». Вышагивая вдоль бортика манежа, малыш не преследует достижение какой-то конкретной цели. В самом деле: игрушки лежат рядом в манеже, а те, что далеко, все равно доступны лишь при помощи взрослого.

Для формирования гармоничной личности очень важно, чтобы ребенок вдоволь «наползался». Но иногда в силу некоторых причин движения ребенка могут быть ограничены, и родители должны обратить на это внимание.

- Тормозить развитие навыков ползания может рахит. Вызываемая им мышечная слабость делает процесс ползания неприятным и даже болезненным для ребенка. Если малыш «ленится», то стоит проконсультироваться с врачом по поводу рахита.
- Повышенный и пониженный мышечный тонус тоже может оттягивать фазу ползания. Консультация невролога и курс оздоровительного массажа помогут родителям разобраться и с этой проблемой.
- Если ребенок очень крупный, это тоже создает предпосылки для торможения двигательной активности. Чаще такое происходит с теми детишками, которые находятся на искусственном вскармливании (крупные естественники обычно начинают ползать вовремя). Стоит обратить внимание на питание ребенка и помочь ему укрепить мышечный аппарат посредством массажа и гимнастики.
- Бедность эмоциональных контактов взрослых с ребенком, формальное обращение с ним тормозят развитие исследовательского интереса. Такие детки часто сами не проявляют большого желания двигаться. Переломить ситуацию можно без особого

труда, если родители сами «спустятся на пол» и какое-то время поползают вместе с ребенком, как бы «заражая» его своей активностью.

- Недостаток знаний у родителей об этапах психического развития ребенка иногда приводит к тому, что они просто не создают необходимых условий для новых достижений малыша.

Практикум для малыша. Как же организовывать условия для того, чтобы ребенок научился ползать? Здоровые детки начинают самостоятельно передвигаться в возрасте от 4 до 8 месяцев. Не имеет большого значения, в 4 или в 7 месяцев пополз малыш, но важно, чтобы до начала устойчивой ходьбы он проползал не менее 3 месяцев. За это время как раз успеют сформироваться необходимые функциональные связи между отделами головного мозга для развития целеустремленности и самостоятельности. Ползание - лучшая зарядка для ребенка в этом возрасте. Она укрепляет мышечный аппарат, улучшает координацию, повышает устойчивость нервной системы.

Большинство психоневрологов рекомендуют с 4 месяцев спускать малыша на пол. То есть большую часть периода бодрствования кроха должен проводить на полу. Если пол холодный или скользкий (например, линолеум или ламинат), то лучше выкладывайте малыша на пенопленовый (туристический) коврик. Легкая домашняя одежда, не стесняющая свободных движений, — лучший вариант для крохи. Если малышу мешают двигаться подгузники, а в доме тепло, то их можно на время снять.

Разложите на различном расстоянии игрушки (предметы). Их не должно быть слишком мало или слишком много, чтобы ребенок не потерял интереса к ним. Обычно 3-5 предметов вполне достаточно. Часть игрушек ребенок может достать, поворачиваясь вокруг своей оси, а часть — только при движении вперед.

Иногда взрослый как бы подманивает ребенка лежащей в отдалении игрушкой. Обстановка при этом должна быть доброжелательной. Сначала малыш будет тянуться за игрушкой, вращаться на животе вокруг себя и экспериментировать с переворотами с живота на спину и обратно. Затем он начинает раскачиваться, стоя на четвереньках, прицеливаясь к какому-то предмету, и иногда ему удается «нырнуть» вперед.

Следующим этапом освоения ползания является ползание назад. И, наконец, после нескольких месяцев упражнений малыш осваивает произвольное умение ползать в нужном ему направлении.

На этапе самостоятельного активного ползания ребенка родителям понадобится следить за чистотой пола и убирать все опасные и нежелательные объекты. Ну и, конечно, когда родители радуются появляющимся у крохи новым видам двигательной активности, это помогает подрастающему человечку учиться любить свое тело, управлять им, чувствовать себя красивым, сильным и здоровым.

Для своих малышек родители с удовольствием покупают ароматизированные фломастеры, игрушки, пластилин. Делают это только потому, что вещицы кажутся им забавными. Никто даже не задумывается о влиянии запахов на ребенка. Между тем запахи воздействуют на человека с первых дней его жизни, едва почувствует он запах материнского молока.

Запахи окружают нас всюду — в природе, в быту. Они способны оказывать влияние на психику и эстетическое развитие ребенка. Положительное физиологическое действие оказывают на организм приятные не резкие запахи, особенно при относительно небольшой концентрации в воздухе. Недаром ароматические вещества, которыми богат воздух садов, полей, степей, лугов, сосновых лесов, образно называют воздушными витаминами. Запахи запечатлеваются в нашей памяти. Каждый запах так же, как цвет и звук, определенным образом действует на человека. Запахи влияют на настроение людей, они могут вызывать состояние возбуждения, оживление, бодрость, успокоенность. Удачно это отражено у Фазиля Искандера в «Созвездии Козлотура»:

«Почему так сильна над нами власть запахов? Почему никакое воспоминание не может с такой силой расколыхнуть пережитое, как связанный с ним знакомый запах? Может, дело в его неповторимости, ведь запах нельзя вспоминать отдельно от него самого, так сказать, повторить воображением. И когда он повторяется натурально, он с первозданной свежестью выхлестывает наружу все, что было связано с ним. А зрительные и слуховые впечатления мы часто повторяем своими воспоминаниями, и, может быть, потому они, в конце концов, притупляются...».

Запахи, воздействуя на психику, способны вызвать воспоминания, ассоциации: одни запахи заставляют нас вспомнить тот или иной пейзаж, виденный нами когда-то, другие — печальное или счастливое событие прошлого. В книге К. Писарева «Жизнь и творчество Тютчева» мы находим такие строки: «То, что Тютчев, по собственному признанию, начал впервые чувствовать и мыслить среди русских полей и лесов, имело, несомненно, очень большое значение для его будущего развития как поэта. В частности, когда над землей сгущались сумерки, он любил бродить по молодому лесу вблизи сельского кладбища и собирать душистые ночные фиалки. В тишине и мраке наступающей ночи их благоухание наполняло его душу «невыразимым чувством таинственности» и погружало в состояние «благоговеющей сосредоточенности». В этих прогулках зарождалось то обостренное, проникнутое романтикой восприятие природы, которое станет со временем отличительной особенностью тютчевской лирики».

Как же сильно должно было запечатлеться в мозгу ребенка благоухание скромного лесного цветка — ночной фиалки, если оно могло оказать влияние на черты лирики будущего великого поэта! Детское воображение, ассоциации, фантазии являются основой художественного воспитания. Воображение имеет огромное значение в жизни, потому что мечта, создаваемая воображением, стимулирует к деятельности, к активности, к тому, чтобы, представив себе воплощение своей мечты, с большей энергией бороться за ее осуществление.

Воображение нужно развивать, но, развивая, необходимо его и формировать. Воспитание через эмоциональное воздействие — очень тонкий процесс. Следует учесть, что дети весьма чувствительны к запахам, поэтому резкие запахи могут только повредить, перевозбудить нервную систему ребенка. Запахи должны быть легко ощутимы, чтобы они не преследовали и не утомляли ребенка. Осторожность обуславливается еще и тем, что каждый третий ребенок страдает аллергией, вызванной запахами. По-

этому родители должны внимательно следить за реакцией ребенка на всевозможные запахи, чтобы положительный эффект резко не сменился отрицательным.

Ваш ребенок и тайны его характера

Все мы желаем счастья своим детям. Вот только каждый из нас трактует понятие счастья по-своему. Пытаясь удовлетворить потребности ребенка, мы зачастую отталкиваемся от своего собственного опыта проживания детства.

Одна девочка «сильно пострадала» от настойчивого желания родителей сделать из нее великую пианистку. Часами несчастный ребенок колошматил тоненькими пальчиками клавиши пианино, мечтая о спортивной секции и хореографии. Вполне закономерно, что, став матерью, она отдала свою дочь заниматься балльными танцами. Возможно, девочка избежала печальной участи своей мамы в детстве, а может, в тайне от всех, она мечтала как раз о музицировании. На первый взгляд, это выглядит забавно, но сколько ярких способностей, самобытных талантов гаснет в мучительной борьбе с родительскими заблуждениями! А потом мы говорим про своего ребенка: «Не нашел себя!»

Нам могут возразить — родители не боги и не ясновидящие, они не могут знать скрытых задатков собственных детей. Правда, не будем снимать со счетов родительскую интуицию, которая подсказывает папам и мамам, в каком направлении следует развивать собственное чадо. Однако не все родители могут похвастаться шестым чувством. Многие папы и мамы при решении насущных проблем привыкли доверять выверенным теориям и глубоким научным познаниям специалистов.

Уникальная диагностика способностей детей по морфологическим признакам — один из способов узнать многое о своем ребенке уже с 6-го месяца жизни. В этот период жизни ребенка форма головы и черты лица уже достаточно различимы, что позволяет провести тестирование в полном объеме. Психолога будут интересовать форма носика, ротика, ушек вашего обожаемого чада, он обратит пристальное внимание на строение его головы и тельца, хотя основная информация, говорящая о наклонностях и способностях, «написана» у него на лице.

Человеческое лицо... Спокойное, надменное, смеющееся, горюющее. Что скрывается за его чертами? Что означают большие, прищуренные, миндалевидные глаза? Какая тайна кроется в изгибах припухлых, строгих, чувственных губ? О чем может поведать горбинка, «курносинка», «картофелинка» носа? Насколько внешность человека связана с его характером? Эти вопросы волновали людей всегда.

Отечественная методика диагностики по внешним признакам позволяет описывать и анализировать множество маленьких черт лица и тела, на которые в обычной жизни мы не обращаем внимания. Вы когда-нибудь задумывались над тем, что эпикант — маленькая складочка, идущая из внутреннего угла глаза вашего малыша, — говорит о его стремлении к свободе, которое от рождения в нем заложено? Интересно, что эта складочка присутствует почти у каждого новорожденного, но потом остается лишь у немногих.

Все мы рождаемся с определенными способностями, вернее, задатками к ним, доставшимися нам в наследство от наших пра-пра-прабабушек и дедушек. Их количество исчисляется тысячами. В своей совокупности они составляют наш характер, нашу индивидуальность. Часто мы не придаем этому должного значения и пытаемся во что бы то ни стало перевоспитать, переделать, искоренить что-то в себе и своих близких. Принять личность ребенка такой, какая она есть, со всеми ее плюсами и минусами — вот в чем заключается основная задача родителей.

По мере того как ребенок растет и начинает себя проявлять, эта проблема встает особенно остро. Чем раньше мы узнаем, к чему склонен наш ребенок, тем больше в нашем распоряжении возможностей повлиять на развитие его характера. В раннем детском возрасте, наряду с наследственностью, воспитание имеет огромное значение.

Скорректировать характер ребенка родителям вполне по силам. Конечно, другого человека мы не сделаем, но развить в данном конкретном ребенке все самое лучшее, удачное, успешное — это вполне возможно. Приведем простой пример. Скажем, вы заметили, что ваш маленький сын или дочь проявляют недетское упрямство, когда вы пытаетесь подчинить жизнь необходимому режиму или привить им некоторые полезные навыки. Вывод напрашивается сам собой: у малыша сильный характер, надо быть с ним поосторожнее и, главное, не дать ему сесть вам на шею. Проведенная вовремя диагностика может выявить истинную причину упрямства. Возможно, волевого, сильного характера как раз и нет, а есть неудовлетворенная потребность в поддержке и внимании, а упрямство ребенка — это протест против чрезмерной опеки или слишком жесткого, регламентированного поведения родителей.

Современные родители имеют возможность получить самый подробный на сегодняшний день перечень врожденных задатков своего ребенка начиная с 6-месячного возраста. Он включает в себя интеллектуальные, физические, поведенческие особенности, организацию нервной системы, а также предрасположенность к различным видам деятельности и даже заболеваниям. Это своеобразный психологический паспорт вашего ребенка, исходя из которого легко составить программу развития и коррекции индивидуальных особенностей и склонностей маленького человечка.

Интересно отметить, что у большинства новорожденных лбы прямые или выпуклые и очень редко — скошенные назад. С возрастом это соотношение меняется. Очень часто у взрослых лоб как раз скошен назад — это говорит о многих потребностях, в том числе о неудовлетворенной потребности в любви.

В нашем обществе бытует мнение, что детей нужно ласкать, пока они маленькие, хотя проявлять нежность к подрастающим детям — обнимать, целовать, гладить — не всегда уместно, а порой и вредно. Вспоминается случай... Одна маленькая пациентка в четырехлетнем возрасте потеряла семью. Девочку взяла на воспитание бабушка, которая очень тревожилась за нее и изо всех сил старалась наверстать отставание в развитии, которое наблюдалось у девочки. Бабушка держалась с ней строго, боясь избаловать внучку. Однако ее очень расстраивало, что девочка льнет к каждому постороннему человеку, который ей просто улыбнется или скажет ласковое слово. Обследование показало, что этот ребенок нуждается в физической ласке намного больше, чем другие дети в его возрасте. Бабушка долго не могла этого понять: она была убеждена, что внучка и так знает, как бабушка любит ее, ведь она так много для нее делает.

Следуя законам психологии, надо сказать, что неудовлетворенная потребность человека со временем становится самоцелью. «Недоласканные» дети бросаются в объятия первого встречного, проявившего к ним интерес. Последствия такого поведения очевидны. Если в свое время ребенок получил достаточно ласки и тепла, он будет расти спокойным, уверенным в себе, свободным от эмоциональной зависимости.

Безусловно, наследственная диагностика способностей и задатков — не панацея. Мало узнать секреты личности. Необходимо правильно подойти к развитию наиболее привлекательных черт характера ребенка, вдумчиво и целенаправленно трудиться над ними, строить отношения, которые могли бы удовлетворить потребности вашего малыша в любви, тепле и внимании. В этом вам могут помочь специалисты-психологи.

Мы категорически не согласны с утверждением, будто родительская доля неблагодарна. Мы желаем всем вам обрести на этом поприще настоящее родительское счастье. Счастье первооткрывателя и создателя уникальной человеческой личности - личности вашего ребенка.

Как воспитать Эйнштейна?

Скоро у вас должен появиться ребенок и нужно срочно купить самое необходимое: пеленки, одеяла, полотенца, детские присыпки, кремы. Если вы думаете, что это всё, вы глубоко заблуждаетесь. В наше время вы вряд ли сможете с чистым сердцем назвать себя заботливым родителем, если еще не купили черно-белые и «научно сконструированные» игрушки, карточки со словами и не меньше десятка компакт-дисков с музыкой Моцарта. По идее это должно гарантировать вашему ребенку жизнь, которая пройдет под знаком неизменных дипломов с отличием и других символов успеха и благополучия.

Действительно ли все это так важно? Можно ли искусственно сделать ребенка новым Эйнштейном? Скорее всего нет. Вся эта суета вокруг ребенка строится на предположении, что, если ребенка правильно стимулировать, он будет быстрее развиваться, легче обучаться языкам и музыке и вообще будет более смышленным. Ключевые слова здесь - «правильно стимулировать», поскольку это вовсе не то же самое, что пользоваться самыми дорогими методами воспитания или, того хуже, вконец «завоспитывать» ребенка.

Большинство специалистов советуют родителям умерить свой пыл. Конечно же, малышу требуется какая-то помощь со стороны, чтобы он мог научиться правильно говорить или сумел построить игрушечный мостик из блоков Lego. Но при этом (если только ребенок не растет в полной изоляции от окружающего мира) в его жизни будет достаточно интересных событий, которые помогут в развитии, начиная с импровизированного сольного концерта «для сковороды и кастрюли» и заканчивая задушевной беседой с таким же карапузом, как он. Нет никаких данных, которые бы говорили о том, что те или иные виды игрушек или определенная среда действительно каким-то образом ускоряют развитие ребенка или помогают подвести его к очередным Олимпийским играм на пике спортивной формы.

Исследователи предостерегают: родителям не следует рассчитывать, что они смогут сделать своего ребенка умней, чем он есть. Даже если ребенок рано научится читать, это вовсе не означает, что в школе он будет получать более высокие оценки, что у него будет более развитый интеллект или что он добьется больших успехов во взрослой жизни. Кроме того, попытки угадать подходящий возраст для освоения тех или иных навыков обречены на неудачу — ученые до сих пор расходятся в мнениях о том, когда наступает такой момент и наступает ли он вообще.

Если все же считать, что внешнее воздействие может быть эффективным, то ничего лучше, чем банальный разговор с малышом, просто не придумаешь. Речь ребенка развивается благодаря его общению с матерью или воспитателем, а вовсе не при помощи специальных карточек со словами.

Мамы во всем мире совершенно естественным образом правильно определяют, как нужно разговаривать с ребенком, интуитивно разговаривая с малышом на особом «материнском» языке. Мама делает паузы между словами, чтобы малыш мог лучше слышать звуки родного языка. Тембр ее голоса становится чуть выше, но, благодаря особому распевному ритму, ее речь становится почти мелодичной. И в этом нет ничего необычного.

Часть исследователей полагает, что с точки зрения стимулирования развития ребенка некоторые игрушки более эффективны, чем другие. Но большинство сходятся во мнении, что никакие игрушки не идут в сравнение с той пользой, которую может принести внимательное отношение родителей к интересам малышей.

К примеру, одна мама обнаружила, что когда ее дочке исполнилось 3 месяца, девочка была буквально заморожена черно-белыми пластмассовыми кирпичиками. «Она просто влюбилась в них. Прямо гипноз какой-то», — вспоминает она. Какие там зайчики и погремушки! Ей не было до них никакого дела.

Другая мама заметила, что ее новорожденный сын очень заинтересовался световыми узорами. Она стала класть его на спину, чтобы ему было удобнее смотреть на тени, которые лучи солнца рисовали в листве деревьев за окном.

Вот вам и высокие технологии! Что ж, наверное, кто-то из них вскоре станет известным дизайнером, а кто-то — новым Клодом Моне. Вот только кто именно?

2.4. Здоровье малыша и мамы

Грудное вскармливание: за и против

Глядя на красавиц с обложек глянцевого журналов, беременная женщина нередко задается вопросами: как скоро я приду в форму после родов? Останется ли моя грудь такой же округлой и упругой, как сейчас? Некоторые мамы даже делают выбор в пользу искусственного вскармливания, чтобы сохранить форму груди. Принимая такое решение, они наносят вред не только здоровью крохи, но и ставят под угрозу свое собственное самочувствие.

Почему нужно кормить? В пользу кормления грудью можно привести множество аргументов. Замечено, что риск заболеть раком молочной железы у женщин, кормивших грудью, снижается в разы. Грудное вскармливание - процесс, предусмотренный самой природой. Резкое его прерывание (особенно до 6 месяцев) влечет за собой нежелательные последствия: гормональные нарушения, изменение формы, отвисание груди, маститы, требующие хирургического вмешательства.

Грудное вскармливание позволит сэкономить:

- деньги, которые вы будете тратить на искусственные смеси;
- силы, что особенно важно в первые три месяца: питание для крохи будет всегда «под рукой», поэтому мама сможет полноценно высыпаться. Насколько это важно, вы поймете потом.

Грудное вскармливание — залог быстрого восстановления после родов (прикладывание малыша к груди вызывает сокращение матки). Грудь кормящей женщины часто увеличивается в размере, поэтому период лактации — счастливая пора, когда смело можно надевать любой декольтированный наряд.

Женщины, кормящие грудью, испытывают более сильный оргазм. Причем, этот эффект сохраняется и после завершения грудного вскармливания.

Отказаться от грудного вскармливания нужно лишь в случае настоятельной рекомендации врачей. Например, при наличии у мамы острого инфекционного заболевания, когда велик риск заразить ребенка.

Мифы о грудном вскармливании. Решение перевести малыша на искусственное питание женщина нередко принимает, руководствуясь неверной информацией. Например:

1) Грудное вскармливание вызывает опущение груди, изменение ее формы, появление растяжек

Во время беременности грудь увеличивается в размерах два раза: между 3 и 5, между 7 и 9 месяцами. В это время часть жировой ткани груди заменяется железистой. В первые месяцы кормления грудь увеличивается за счет выработки молока.

Молоко приходит на 3-10 день после родов. Больше всего грудь растягивается с первым приходом молока. Спустя 6 месяцев после начала вскармливания, молочная железа уменьшается в размере. Когда лактация прекратится, грудь постепенно возвратится к прежним размерам.

Форма, состояние кожи груди во многом определяются генами. Если соединительная ткань молочной железы мягкая, а грудь большая, то в 30-35 лет она немного обвиснет независимо от того, кормила женщина, или нет. Небольшая, упругая, конусообразная грудь с широким основанием, даже после вскармливания нескольких детей останется приподнятой.

Изменение формы груди может возникнуть лишь при непрерывном вскармливании в течение 3-5 лет. Или в случае, когда мама сама позволяет малышу растягивать грудь, тянет ее к ребенку, часто и неправильно сцеживается вручную.

Отвисание груди также вызывает резкое изменение веса, кормление по режиму, прекращение кормления в период становления лактации, слабость мышц плечевого пояса.

Во время беременности на груди иногда появляются первые растяжки. Причина этому — гормональные изменения, происходящие в организме, к которым некоторые женщины предрасположены генетически. Как правило, растяжки со временем у них появляются независимо от того, кормили они грудью или нет.

Конечно, со стопроцентной уверенностью утверждать, что молочные железы не изменят своей формы после завершения лактации, не возьмется никто. Но большинство женщин, выкормивших детей, довольны формой своей груди.

2) Женщина с маленькой грудью не способна выкормить ребенка

Размер груди никак не влияет на количество молока. Объем определяется жировой тканью, а за лактацию «отвечает» железистая. Дамы с небольшой грудью имеют такие же шансы выкормить малыша, как и женщины с пышными формами.

3) В искусственных смесях содержится больше питательных веществ, чем в грудном молоке

Этот миф нередко поддерживают производители искусственных смесей. Никакое, даже самое качественное питание, не способно заменить грудное молоко, состав которого уникален в каждом случае. Даже женщины, испытывающие дефицит питания, способны производить молоко в достаточном качестве и количестве.

4) Грудное вскармливание способствует развитию послеродовой депрессии

Перепады настроения, излишняя эмоциональность, обусловлены изменениями гормонального фона и никак не связаны с грудным вскармливанием.

5) Кормящие женщины набирают лишний вес

Набор веса (если он не связан с гормональными нарушениями) — процесс, находящийся под контролем каждой женщины. Если кормящая мама откажется от калорийной, жирной пищи, лишние килограммы ей не грозят.

Как готовиться к грудному вскармливанию? Никакой особенной подготовки к грудному вскармливанию не требуется. Достаточно вести здоровый образ жизни, высыпаться, правильно питаться, ухаживать за грудью, носить удобное нижнее белье.

На 15-20 минут в день оставляйте грудь обнаженной. Это нормализует кровообращение в сосках, делает их более упругими (обливать грудь холодной водой, делать массаж сосков, вкладывать в бюстгальтер жесткую ткань не стоит — это может привести к сокращению матки и выкидышу). После родов правильно прикладывайте ребенка к груди: он должен захватывать ртом сосок вместе с ареолом.

В остальном подготовка к грудному вскармливанию сводится к поиску нужной информации и правильному психологическому настрою. Посещайте курсы для беременных, читайте литературу о грудном вскармливании (желательно, чтобы рекомендации авторов были одобрены ВОЗ), общайтесь с кормящими мамами. Каждый день повторяйте про себя слова: «Я — уверенная в себе, привлекательная, счастливая женщина. Я смогу выносить, родить своего ребенка и обязательно буду кормить его грудью». А самое главное — искренне верьте в то, что вы говорите.

Косметика для новорожденного: о сертификации продукции

Последние месяцы беременности — самое волнующее время для каждой будущей мамы, поэтому лучше всего потратить его на полезные и приятные занятия, например, на походы по детским магазинам. Кстати, заполняя детской одеждой и бельем шкафы и комоды, стоит позаботиться и о косметичке малыша — его чувствительной и уязвимой коже обязательно понадобится защита и мягкий уход при помощи специальной, гипоаллергенной косметики. Лучше всего не покупать сразу много флакончиков, а выбрать по нескольку пробников от разных производителей, не забыв убедиться, что производителем пройдена сертификация продукции, а продукция подходит для новорожденных.

Повседневный уход за кожей ребенка включает в себя:

Ежедневное купание. Оптимальный вариант для вечерних водных процедур — специальная детская пенка, она может быть с успокаивающими экстрактами, натуральными маслами, заживляющими, регенерирующими и противовоспалительными компонентами. Такая пенка универсальна — ее можно вспенивать на мягкой губке или добавлять в воду, а благодаря своему не агрессивному составу она даже не требует ополаскивания под душем. Вместе с пеной можно купить и детское мыло, лучше всего, если оно будет жидким, без антибактериальных добавок — такое мыло меньше сушит кожу и подходит для ежедневного мытья ручек. Для детишек, которые появились на свет с пышной шевелюрой можно купить специальный шампунь, причем у продавца должна быть сертификация продукции, а на флакончике должна быть надпись «без слез» и пометка о том, что он подходит для младенцев. Педиатры не советуют выбирать яркие упаковки с сильным ароматом фруктов — такие шампуни предназначены для уже подросших детей, а для грудничков подойдут средства с нейтральным запахом и мягкими моющим компонентами.

Увлажнение и защита. Водный и жировой баланс детской кожи стабилизируются лишь к трем годам, а до этого возраста она нуждается в дополнительном увлажнении. Оптимальный вариант для этого — легкое детское молочко или лосьон на натуральной основе, состав которых может быть обогащен витаминами или успокаивающими и заживляющими растительными экстрактами. Еще одно универсальное средство для ухода за детской кожей — специальное масло, защищающее ее от пересыхания, патогенной микрофлоры, раздражений и микротрещин.

Очищение в «походных» условиях. Отправляясь на прогулку или в гости, маме стоит захватить с собой две упаковки салфеток — обычные, пропитанные мягким лосьоном для очищения ручек и ножек малыша после активных игр в песочнице или на лужайке, и масляные, которые позволяют легко и быстро устранить последствия младенческого казуса с детской попки.

Как быть с домашними животными?

Четвероногие питомцы, живущие под одной крышей с новорожденным членом семьи, часто вызывают неодобрение у педиатров, которые опасаются, что шерсть собак и кошек может спровоцировать у малыша развитие аллергии. Впрочем, отказываться от животных в такой ситуации совсем необязательно, достаточно просто строго придерживаться нескольких совсем несложных правил.

Основная проблема, связанная с собаками и кошками, — это шерсть, количество которой увеличивается во время сезонной линьки животного. Решить ее совсем не сложно — достаточно раз в неделю расчесывать собаку во время прогулки, а кошку — на балконе или лоджии, во время линьки счесывать отмершую шерсть нужно ежедневно. Удобнее всего делать это металлическим гребнем или пуходеркой с частыми проволочными зубьями, полностью снимающей весь старый подшерсток.

Для того, чтобы в доме было чисто, не стоит пренебрегать мытьем собачьих лап после каждой прогулки даже в теплую и сухую погоду. Это можно сделать как традиционным способом — в ванной или в ведре прямо в прихожей, так и с помощью специальных миниатюрных лапомоек, которые позволяют быстро смыть грязь даже с крупных собак. Раз в 10-15 дней собаку нужно мыть полностью, так с ее кожи удаляется не только грязь, но и споры грибов, бактерии, отмершие чешуйки кожи, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

Заболеваний, которыми животные могут заразить человека (их называют зооантропонозы) совсем немного — многие ветеринары шутят, что люди гораздо чаще заражают своих питомцев, чем заболевают по их вине. А для того, чтобы свести даже такой небольшой шанс к минимуму, нельзя забывать о вакцинации. Вакцинацию сегодня предлагает практически каждая ветеринарная клиника, взрослым животным комплексную прививку делают один раз в год.

Очень важна и противоглистная профилактика питомцев, многие из гельминтов, которых можно обнаружить у собаки или кошки, опасны для человека, а особенно для детей. Если за собакой замечена привычка подбирать пищу на улице, а кошка активно ловит мышей, то лучше всего давать им антигельминтики каждые три месяца, достаточно однократного приема универсального препарата, доза которого рассчитывается по весу животного.

Не стоит забывать и о наружных паразитах — для профилактики блох, а также клещей, власоедов и других насекомых на животного можно надеть специальный ошейник, нанести на холку специальные капли или обработать шерсть спреем, такие препараты сегодня предлагает любой зоомагазин или ветеринарная клиника. В течение суток после обработки шерсти собаку или кошку не стоит допускать к ребенку — агрессивные химикаты могут вызвать раздражение нежной детской кожи.

Уход за малышом: первые дни дома

Самая сложная женская работа — роды — позади. Родители с драгоценным свертком стоят на пороге родного дома. Мама, оглядывая квартиру, замечает царящий здесь беспорядок и ужасается: сколько всего предстоит сделать! Убрать, приготовить ужин, перемыть гору посуды... Не взваливайте на себя сразу все проблемы. Самое главное сейчас - малыш. Его жизнь и здоровье зависят от правильного ухода.

Микробы: злые и не очень. Ребенок рождается стерильным. В первые мгновения своей жизни он сталкивается с микрофлорой матери, которая не представляет для него опасности: иммунитет к ней у малыша продолжает формироваться с каждой кап-

лей молока, поступившей из материнской груди. Микробы роддома более агрессивны. Именно поэтому роженицу и младенца стараются выписать из роддома как можно раньше.

Однако, в царство незнакомых бактерий, грибов и вирусов малыш попадет и по прибытии домой. К ним ребенок адаптируется приблизительно через месяц. Вот почему так важно не увеличивать число потенциальных врагов, и для этого:

- одежду, в которой вы были в роддоме, снимите и положите в стирку. Вещи малыша нужно прокипятить и прогладить;
- ограничьте круг допущенных к малышу людей (особенно в первые 30 дней после рождения);
- не подпускайте к малышу посетителей, которые не сняли верхнюю одежду и головной убор, не вымыли руки с мылом;
- кашляющим, чихающим, жалующимся на расстройство желудка или страдающим кожными заболеваниями людям не место в комнате ребенка. От общения с ними лучше воздержаться и маме;
- чаще делайте влажную уборку и проветривайте помещение.

Купание. Планируя свой первый день дома, прежде всего, выкупайте ребенка. Для этого вымойте ванночку детским мылом, облейте ее крутым кипятком. В стеклянной банке приготовьте насыщенный раствор марганцовки. Заполните ванночку водой температуры 36,8 — 37,0, добавьте в нее раствор марганцовки так, чтобы вода приобрела бледно-розовый оттенок (воду можно не кипятить). Банку с марганцовкой поставьте в темное место: дезинфицирующий раствор пригодится до тех пор, пока у малыша не заживет пупочная ранка.

Перед тем, как опустить малыша в воду, еще раз измерьте специальным термометром (но не локтем!) ее температуру. Купайте младенца вдвоем. Не держите его навесу: для купания используйте тонкую пеленку, поддерживая через нее левой рукой головку и спинку малыша.

Мыть младенца нужно кусочком мягкой ткани или ваты: намыльте его, протрите шейку, ручки, тело ребенка, затем — подмышки, ножки, паховые складки. Помойте голову и складочки за ушами. Умойте сначала личико чистой кипяченой водой, а потом ополосните ею всего малыша, подняв его спинкой вверх. Сразу же заверните ребенка в банную пеленку, отнесите его на пеленальный столик, мягкими поглаживаниями поверх пеленки осушите капли воды. В уши вставьте рыхлые кусочки ваты, чтобы они впитали воду, попавшую в слуховой проход.

Забота и уход. Сразу же после купания вам придется проделать процедуру, которую будет нужно повторять в течение 3 месяцев. Смочите ватный шарик простерилизованным подсолнечным маслом. Смажьте им кожные складки: шейную, за ушками, на пальцах и ладонях, локтевые сгибы и подмышечные впадины. Обработывая ножки, продвигайтесь снизу вверх: пальчики, сгибы голеностопных суставов, подколенные ямочки, складочки посередине бедер и в паху. Новым ватным шариком, смоченным в масле, протрите половые органы и межъягодичную складку.

Стерильную палочку смочите 3% раствором перекиси водорода, обработайте пупочную ранку от центра к наружным краям. Другой палочкой обработайте ее 1-2% раствором зеленки. Оденьте малыша. Смоченным в кипяченой воде кусочком стерильной ваты промойте глазки в направлении от наружного угла к внутреннему. Скрутите влажными пальцами ватные жгутики, слегка смочите их маслом, и вращательными движениями на 1-1,5 см. продвиньтесь внутрь носовых ходов.

Первое кормление. Наверняка, от всей этой суеты устали не только вы, но и ребенок. Малыш проголодался, но к кормлению вы имеете право приступить только в том случае, если уже выкупались после роддома и переоделись.

В первые два месяца маме ванны противопоказаны, а вот под душ можно (и нужно!) становиться как можно чаще. Сразу обзаведитесь двумя мыльницами: в одной из них должно быть мыло для мытья груди, в другой — для подмывания. Одевшись после купания, вымойте руки и после этого ополосните грудь кипяченой водой.

Прежде чем дать малышу грудь, сцедите несколько капель молока, чтобы удалить случайные бактерии, попавшие в молочные протоки.

Укладываем спать. Малыш чист и накормлен. Пора положить его в собственную кроватку. Пеленки в ней (как и все вещи младенца) нужно стирать специальным гипоаллергенным детским порошком или мылом, хорошенько выполаскивать и проглаживать с двух сторон.

Будет лучше, если в кроватке малыш будет лежать на животе: такая поза улучшает отхождение газов, способствует укреплению мышц шеи и спины. Обязательно поворачивайте после каждого кормления голову ребенка в другую сторону, чтобы не деформировался череп. Подушку из кроватки нужно убрать, а матрас должен быть жестким и ровным.

Первые дни дома наполнены хлопотами и суетой. Маме может казаться, что она плохо справляется со своими обязанностями и ничего не успевает сделать. Не нужно отчаиваться: скоро жизнь наладится, бытовые проблемы отойдут на второй план, и вы сполна насладитесь общением с вашим дорогим крохой.

Как укротить «вечный прыгатель»?

Ваш карапуз не способен ни минуты сидеть спокойно? Ему непременно нужно «бегать, прыгать, всех будить»? Наберитесь терпения и убедите соседей — физическая активность залог не только здоровья, но и умственного развития ребенка.

Ребятишек от трех лет и старше ждут разнообразные спортклубы, но и самых маленьких нужно приобщать к спорту.

Вы не знаете, что подарить вашему малышу? Дайте ему возможность для бурной жизнедеятельности. В виде шведской стенки. Или батута. Поверьте, эти снаряды, пусть даже и отвоюют драгоценные квадратные метры в вашей квартире, позволят развить человеческому детенышу обезьянью гибкость и заячью прыгучесть.

Это, конечно, не значит, что наличие шведской стенки гарантирует вам беспрепятственный досуг перед телевизором в то время, пока ребенок будет совершенствовать координацию движений. Интерес к диковине быстро пройдет, и вам придется завлекать малыша, например, колокольчиком, привязанным наверху стенки (в качестве стимула для ее покорения) или сочинением сказки, активным участником которой станет Ребенок-Паук или Спасатель Высоко Взлетевших Воздушных Шариков.

Конечно, аппетиты взрослеющего непоседы одной только лесенкой с канатом не удовлетворить. Вопрос легко решается в теплое время года — самокат, ролики и велосипед в должном количестве способны утомить даже самого гиперактивного мальчугана. В снежную пору на помощь приходят лыжи или коньки.

Но что делать в ненастье? Приобщать малыша к большому или маленькому спорту. Рекорды не столь важны, наша цель привить активно-здоровый образ жизни как единственно возможный. И тут нам поможет хороший тренер и спортивная секция по интересам.

Ваш егоза желает скакать на одной ножке дома на радость соседям и отказывается крутить педали на улице? Не стоит его упрекать в коварстве. Куда эффективнее... составить ему компанию в спортивных устремлениях. Согласитесь, теоретические объяснения на тему «Как ставить ножки «елочкой» несравнимы с совместной прогулкой на роликах вместе с любимым родителем.

Заботясь о собственной стройности, стоит приобщить к физкультуре и малыша. Отличный вариант — совместный фитнес — и мама подтянута, и ребенок здоров.

И напоследок — слово «зарядка» только кажется скучным. Если делать ее вместе, с веселыми стишками и фитболом, вам гарантирован фонтан утреннего позитива. Ради доброй традиции несложно отказаться от четверти часа утреннего сна.

Дисбактериоз

Как часто в парках, на детских площадках, форумах, посвященным вопросам здоровья детей, можно услышать диалоги молодых мамочек о таком тяжелом и трудном периоде взросления их крох, как нарушение стула, болезненные колики и, как следствие, дисбактериоз.

Хотим предупредить сразу — никогда не пугайтесь фраз такого рода, ко всему подходите с оптимизмом, а, главное, со знанием проблемы. В конце концов, необходимо врага знать в лицо, ведь лучшее оружие — это информация, которая позволит предупредить болезнь на ранней стадии, и не допустить развития осложнений!

Для начала выясним, что же такое дисбактериоз — это, пожалуй, самая распространенная проблема новорожденных. Сопровождается срыгиванием, нарушением стула, сильными болями в животике и даже слабостью крохи. Малышка сильно капризничает и долго плачет. Именно эти симптомы свидетельствуют о развитии заболевания, поэтому следует обратиться к специалистам, где вам назначат сдать соответствующие анализы на дисбактериоз и каптограмму (перевариваемость пищи). Таким образом проводится диагностика толстой кишки. Но существует и диагностика посева кишечного содержимого, при этом материал собирается с помощью зонда, вводимого через ротик крохи в пищеварительный тракт.

Если анализы показывают наличие болезни — необходимо обратиться к биопрепаратам, восстанавливающим микрофлору кишечника с помощью бифидо- и лактобактерий. Эти бактерии, иначе называемые пробиотиками, выполняют особую функцию в человеческом организме, восстанавливая баланс и укрепляя иммунную систему человека, при этом регулируя и стимулируя пищеварение. Микроорганизмы также снабжают организм витаминами и фолиевой кислотой. Грамотно составленный и вовремя назначенный курс лечения позволит быстро облегчить состояние малышки и избавит Вас от проблем. И уже через два-три месяца вы забудете об этих легких неприятностях!

Необходимо заметить, что бывают случаи, когда новорожденного мучают сильные колики со всеми вытекающими последствиями, а анализ не высеивает никакого диагноза. «Ну и слава Богу», — скажите Вы. Но не будьте легкомысленны — вот несколько советов, как победить этот маленький недуг.

Во-первых, дорогие мамочки, не забывайте о том, что пока малыш находится в уютной квартирке, которую вы ему предоставили, — он стерилен! Один из самых больших и оправданных страхов у женщин, готовящихся на днях родить, — это страх разъединения. Ведь все девять месяцев надежды и любви вы всегда были вместе, поддерживали друг друга, боролись, а иногда и ворчали, причем оба! А тут факт свершился — и вы у себя на животике ощущаете маленькое тепло, активно ползающее и желающее перекусить после столь длительных и сомнительных путешествий по родовым путям.

А вы привыкли наоборот, тепло внутри животика ощущать! И в организме матери срабатывает так называемый материнский инстинкт. Мамуля начинает активно оберегать и прибегать к столь устаревшей стерилизации всего окружающего пространства. Никогда не делайте ничего подобного.

Запомните — организм малышки начинает узнавать, что такое бактерии уже в родовых путях мамы, делая первый крик и вздох! Вокруг нас миллион микроорганизмов, невидимых газу. Они заселяют микрофлору кишечника крохи в течение первых двух недель жизни. А заканчивается этот процесс к первому юбилею, т.е. к годик

малютки. И ваша основная задача — помочь организму ребеночка, чтобы становление нормального биоценоза произошло успешно!

Во-вторых, запомните — хоть и спите вы теперь на разных подушках с крохой, все равно продолжаете быть одним целым. И известное выражение «Вы — то, что едите» превращается в «Ваш малыш — то, что ест мама». Естественно, речь идет о грудном вскармливании. На самом деле, природа очень умна! И задумала так, что организм мамы сам знает, что и когда ему делать: насколько поправиться во время беременности, и как это потом сбросить. Все циклично.

Поэтому, молодые мамы — родили, отдали малышу первые и ценные капли молозива и быстренько садимся на диету. Да, да именно на диету. Никакого кислого, соленого, перченого, обильно сладкого, крепких чаев и кофе, алкогольных напитков, жаренного, острого и жирного. А также черных сортов хлеба и виноградных соков, тем более консервированной черешни. Все только вареное и пареное. Не смотрите скептически, понимаю, после девяти месяцев разгуля в плане обильного питания звучит жестоко. Но Вы теперь мама! И должны думать о своем чаде в первую очередь. Тем более такая диета длится первый месяц, затем понемногу необходимо расширять свой рацион.

Также необходимо научиться правильно прикладывать зайку к груди, чтоб малыш во время сосания не хватывался кислорода, что бесспорно приведет к болям в животике. Обязательно после приема пищи помогите ему выпустить лишний воздух — отрыгнуть. Материнское молоко — это бесценный продукт для новорожденного. Оно содержит олигосахариды, которые поддерживают деятельность бифидобактерий.

Далее следуют специализированные чаи для новорожденных с фенхелем и ромашкой. Они легко завариваются (растворимые) и снимают спазмы в животике. Лекарственные препараты также эффективны.

Из бабушкиных средств хорошо помогает очень теплая пеленка, приложенная на животик, ванночки с настоями расслабляющих трав и кусочек свежей свеклы, также приложенной к больному месту. Так как малютка привык к вашему сердцебиению, теплу, запаху — он успокоится и заснет, если положить его животиком себе на живот. Под тяжестью собственного веса он «придавит» спазмы в пузике и создаст эффект грелки.

Главное, все эти способы необходимо делать легко и с огромным желанием, чтобы малыш через любое ваше действие чувствовал заботу, ласку и огромную любовь. Это даст ему чувство безопасности. Он успокоится - и все неприятности пройдут!

Если же так случилось, что природа не наделила вас молочными реками, не расстраивайтесь. На сегодняшний день на рынке детского питания существует множество смесей, адаптированных под материнское молочко, оснащенных бактериями. Единственный минус заключается в том, что смеси не содержат иммунных клеток, способных защитить кишечник от несбалансированной флоры. На это способно только мамино молочко!

Для деток более старшего возраста, употребляющих уже первый прикорм и кисло-молочные продукты, могу посоветовать эффективный рецепт домашнего творожка. Простой до безобразия. Берете пакетик кефира с самым низким процентом жирности и замораживаете на ночь в морозилке. Утром достали, бросили в сито — и где-то через 5-6 часов получается очень вкусная творожная масса, даже без добавления сахара. Детки кушают его с удовольствием. Йогурт, приготовленный в домашних условиях, также создаст неплохой эффект. Для этого потребуется молоко, йогуртница и пару капсул бактерий!

Подведем итоги. На вопрос: «можно ли справиться или избежать дисбактериоза?» — вы теперь с легкостью сможете ответить: «Да»! Любите свое чадо безгранично, обнимайте, целуйте, ласкайте, пусть малютка чувствует значимость и уникальность своей персоны. Пусть знает, что Вы у него есть всегда! Вместе вы справитесь с любыми невзгодами. И пройдет три-четыре месяца с момента рождения, как исчезнут все колики. Эту истину еще наши прабабушки говорили. При наличии дисбактериоза времени должно пройти немного больше. Но итог один — все здоровы и счастливы!

Врожденный порок сердца у детей. «Вы знаете, что у Вашего ребенка порок сердца?» — как гром среди ясного неба звучат слова врача. Я лежу на кушетке, а по круглому животу елозит датчик УЗИ. Так все начиналось. Это позже я узнала статистику, которая напоминает скорее эпидемию, чем диагноз. А сейчас, душат слёзы, и набатом стучит в голове: «Нет! Этого не может быть! Это какая-то нелепая ошибка! Только не моя девочка! За что? Почему? Как дальше жить?»

На сегодняшний день в мире насчитывается около 300 причин, по которым развитие маленького сердечка может пойти не так, как задумала матушка-природа. Среди них: состояние современной экологии, работа на вредном производстве, облучение, воспалительные и инфекционные заболевания, хромосомные нарушения, наследственные факторы, стрессы, злоупотребление спиртными напитками, возраст матери, эндокринные нарушения у супругов, токсикозы в I триместре и угрозы прерывания беременности, прием женщиной эндокринных препаратов для сохранения беременности и др. Как правило, сочетание нескольких из причин дает в результате врожденный порок сердца ребенка. Но не надо забывать также, что здесь имеет место действие принципа лотереи. Иначе как объяснить что порой, из пары однойцовых близнецов, один ребенок может иметь здоровое сердечко, а у другого обнаруживают порок.

Врожденные пороки сердца (ВПС) формируются с 19 по 72 дня беременности, на 19 сутки сердце крохи начинает сокращаться, а к 72 оно становится мини-копией взрослого органа. Именно в этот период наиболее высока вероятность что, одним из маленьких сердечников может стать больше. Ежегодно таких случаев насчитывается 10-12 на каждую тысячу младенцев. Из всех врожденных пороков развития, на ВПС приходится 40%.

Слезы. Душат слезы. Кроха чуть слышно пошевелинулась, словно погладила меня изнутри, говоря: «Мамочка, не плачь, я с тобой, я живая. Ты ни в чем не виновата».

Врожденный порок сердца обнаруживают по-разному. Современный уровень аппаратуры позволяет с высокой степенью вероятности увидеть его уже на 19-й неделе внутриутробного развития ребенка. Но чаще выявляют признаки ВПС уже после рождения малыша.

В зависимости от типа и степени выраженности порока это может быть синюшный или напротив, бледный оттенок кожных покровов, вялость, прерывистое дыхание, быстрая утомляемость при сосании и посинение носогубного треугольника. Врач при прослушивании сердечка стетоскопом выявляет шумы. При подозрении на ВПС ребенку делают на электрокардиограмму, рентгеновские снимки и ЭХО-кардиографическое исследование. Чем раньше выявлен врожденный порок сердца, тем больше надежды на своевременное его лечение, а следовательно и на дальнейшую полноценную жизнь.

Что же это такое — врожденный порок сердца? Это обширная и разнородная группа заболеваний, которая обусловлена врожденными морфологическими изменениями клапанного аппарата, перегородок, стенок сердца или отходящих от него крупных сосудов, нарушающими передвижение крови внутри сердца или по большому и малому

кругам кровообращения. В группу этих заболеваний входят как относительно легкие формы, так и состояния, несовместимые с жизнью ребенка. Всего насчитывается более 100 видов врожденных пороков сердца и их разновидностей. Многие из них встречаются не только порознь, но и в различных сочетаниях.

Наиболее простая классификация пороков подразделяет их на:

1. ВПС «бледного типа» — сброс артериальной крови в венозное русло — к ним относятся такие пороки как открытый артериальный проток (ОАП), дефекты межжелудочковой (ДМЖП) и межпредсердной перегородок (ДМПП).

2. ВПС «синего типа» — сброс венозной крови в артериальное русло — транспозиция магистральных сосудов (ТМС), тетрада Фалло (ТФ), атрезия трехстворчатого клапана (АТК).

3. ВПС без сброса, но с препятствием выбросу крови из желудочков — стенозы легочной артерии и аорты, коарктация аорты.

Наиболее тяжелые пороки «синего типа». При них еще в младенчестве возникают такие тяжелые осложнения, как сердечная недостаточность, легочная гипертензия, нарушения сердечного ритма.

При естественном развитии врожденных пороков сердечно-сосудистой системы 40% детей умирают до года, причем половина из них — на первом месяце жизни. Однако встречаются и случаи, когда нарушения минимальны и можно дожить до старости без особых жалоб.

Наш полный диагноз состоит из нескольких строчек. Страшно. Безумно страшно. Неужели это приговор?

Достижения современной детской кардиохирургии, при условии своевременно проведенных хирургических коррекций, позволяют спасти 95% прооперированных. Коррекции пороков бывают разной сложности — от одной — и на всю жизнь, до 3-4 и 5-кратных оперативных вмешательств. Операции на сердце проводят с использованием искусственного кровообращения, когда аппарат принимает на себя функции сердца и легких. Еще одним методом является глубокое охлаждение организма, во время которого в несколько раз снижается потребность органов в кислороде, что также позволяет остановить сердце и выполнить основной этап операции. Существуют и малоинвазивные (эндоваскулярные) методы, при которых оперативное вмешательство осуществляется при помощи вводимых в сосуды катетеров.

Большинство детей, перенесших в свое время операции, практически здоровы, заканчивают школы и вузы, нормально трудятся, создают семьи и забывают о том, что когда-то были тяжело больны. Поэтому родители при рождении ребенка с врожденным пороком сердца не должны впадать в панику.

И вот я перешагиваю порог Научно-практического медицинского Центра детской кардиологии и кардиохирургии, на руках у меня моя новорожденная девочка, доченька, кровиночка, моя радость и моя боль. Сегодня я отдам в руки врачей Центра самое дорогое, что есть в моей жизни. Отдам с верой и надеждой.

В Научно-практическом медицинском Центре детской кардиологии и кардиохирургии МЗ Украины детей с врожденным пороком сердца оперируют на первых днях жизни. Коллектив Центра, продолжает и развивает традицию сочетания самых современных достижений науки с практикой кардиохирургии, основанную академиком Н.М.Амосовым. Ведущие специалисты Центра имеют солидную научную подготовку, (среди них — многие имеют научные звания), подкрепленную практикой в лучших кардиологических центрах Америки и Европы. Для Центра было закуплено самое современное медицинское оборудование. Оно позволяет не только качественно

выполнять самые сложные операции, но и выхаживать детей в отделении интенсивной терапии. Такой комплексный подход позволяет проводить высокоточную диагностику и хирургическую коррекцию всех врожденных пороков сердца.

Центр возглавляет ученик академика Н.М.Амосова, кардиохирург, доктор медицинских наук, заслуженный врач Украины — Илья Николаевич Емец. С 1993 по 1998 годы он работал детским кардиохирургом в ведущих кардиохирургических центрах Австралии, Канады, Франции. Первым в Украине он начал успешно оперировать новорожденных на первом году жизни со сложными врожденными пороками сердца, внедрять в практику пластичные операции на клапанах сердца без использования искусственных протезов. И.Н. Емец — автор свыше 70 научных публикаций по проблемам кардиохирургии.

Сегодня Центр детской кардиохирургии самый лучший в Украине и один из самых лучших в Европе. Каждый год медики Центра проводят около 1000 операций для детей в критическом состоянии.

Высокопрофессиональный, опытный и преданный своему делу персонал своим ежедневным трудом доказывает, что детская кардиохирургия — это не только вершина хирургического мастерства, но и высокое искусство сохранения самого драгоценного в мире — жизни ребенка.

Как быстро летит время...

И вот я уже сижу пишу эту статью. Вокруг меня с нетерпением прыгает дочка-егоза: «Мам! Ну мам, пошли я тебе покажу как я умею!»

Большой город и здоровый цвет лица

Наверняка каждая из нас хоть раз слышала от своей бабушки ворчливое замечание: «Уж мы по два раза в день кремами не мазались». К счастью, современная косметическая промышленность позволяет женщине сохранить молодость и упругость кожи как можно дольше, но, с другой стороны, кожа наших бабушек не подвергалась агрессивному воздействию загрязненной атмосферы...

Феномен большого города изучается учеными разных направлений, а с недавнего времени он стал объектом пристального внимания косметологов. Задумывались ли вы, каждый день проходя мимо городских деревьев, покрытых слоем пыли и имеющих безжизненный вид, о том, что происходит с нашей кожей в городских условиях?

Городской воздух... Это чудовищная смесь пыли, выхлопных газов, тяжелых металлов, табачного дыма и других токсичных веществ, которая, кстати, достигает наибольшей концентрации именно на высоте человеческого роста. Кроме загрязненного воздуха, второй смертельный враг нашей кожи — это ультрафиолетовые лучи. Как это ни парадоксально, солнце, источник жизни, в условиях города превращается в убийцу нашей красоты и здоровья.

Ультрафиолет играет решающую роль в химических процессах образования загрязнений и участвует в образовании агрессивных газов в атмосфере. Результатом химической трансформации под влиянием ультрафиолетовых лучей некоторых загрязненных элементов, особенно оксида азота и выхлопных газов, является «кислородный стресс», который добавляется к прямому воздействию ультрафиолетовых лучей и усугубляет воздействие свободных радикалов на нашу кожу.

Но вредные воздействия агрессивной среды это не только потеря здорового цвета лица, они проявляются и в различных физиологических нарушениях. Прежде всего разрушается защитная липидная пленка кожи, нарушаются межклеточные связи, кожа обезвоживается и становится сухой и морщинистой - серым цветом лица мы обязаны нарушению снабжения кожи кислородом.

Кроме всего вышеперечисленного, главный капитал каждой женщины - молодость и красота — истощается в результате замедления восстановительных процессов в кожных покровах, уменьшения слоя эластина и нарушения процессов синтеза коллагена. В результате хрупкая, раздраженная, страдающая от недостатков витаминов кожа преждевременно стареет, так что неизвестно, кому повезло больше, нам или нашим бабушкам.

Крупнейшие производители косметики всесторонне исследуют проблему воздействия окружающей среды на кожу. Новинки, разработанные ими, за счет использования особых компонентов стимулируют клеточные процессы, активизируют естественные защитные функции кожи и защищают кожу от вредного солнечного воздействия.

Если же вы не сторонница каких-то специальных мер защиты от агрессивного воздействия окружающей среды, то придерживайтесь следующих элементарных правил.

Во-первых, лучшей страховкой вашего цвета лица является правильный уход за кожей — т.е. правильная очистка, правильное увлажнение, питание кожи и т.д. как часть правильного (здорового) образа жизни.

Во-вторых, по наблюдениям косметологов, женщины, использующие тональный крем, медленнее стареют как раз потому, что хороший «тональный» помимо своего прямого назначения еще выполняет функцию барьера, не пропускающего городскую пыль и грязь, а также вредное ультрафиолетовое излучение.

В-третьих, волосы надо мыть так часто, как они того требуют, потому что они тоже являются нашими «фильтрами» различных загрязнений из воздуха. На них ежедневно оседает почти вся таблица Менделеева. Представляете, что происходит с вашей шевелюрой, если не мыть ее неделю? И последнее: не усугубляйте состояние кожи стрессом, которому городские женщины подвержены в большей степени.

А как обезопасить детей? Специальных косметических средств, защищающих малыша от негативного воздействия окружающей среды, пока не придумали. Поэтому детские косметологи советуют просто правильно ухаживать за кожей маленького ребенка, а именно: выходя на прогулку зимой, смазывать его щечки, носик и лобик защитным кремом (не увлажняющим), а летом обязательно использовать детские солнцезащитные средства. Кроме того, желательно мыть головку малыша специальными шампунями хотя бы через день, не реже.

Бережная забота о малыше

Они такие смешные и капризные, улыбчивые и беспокойные, забавные и очаровательные. Но, главное, они всегда самые любимые — наши дети! Каждый ребенок неповторим, спросите любую маму — и она скажет, что именно к ее ребенку нужен особый подход. Мы не возьмемся с этим спорить, а наоборот, скажем, что особый подход нужен во всем, а особенно в выборе гигиенических средств для своих детей. В первую очередь это касается одноразовых подгузников.

Очень часто молодые родители теряются, глядя на длинные стеллажи подгузников всех цветов и размеров. Как выбрать именно то, что нужно именно вашему малышу? Почему одни подгузники стоят 99 рублей за пачку, а другие — 999? Что лучше — дорогой или более дешевый продукт? В чем отличия? Именно на эти вопросы мы и попробуем ответить.

Подгузники бывают «эконом» и «премиум» класса. Их главное отличие состоит в том, что экономичные подгузники менять нужно немного чаще, чем подгузники класса «премиум». Но нередко они сделаны из того же материала, что и «премиальные», поэтому такие же мягкие на ощупь, приятны коже малыша и так же хорошо впитывают.

Размерный ряд подгузников «эконом» класса начинается уже с 3-6 килограмм, но в целом он довольно скромный по сравнению с премиальным сегментом. Так, нет специальных подгузников «эконом» класса для новорожденных. Эксперты рекомендуют на первых месяцах жизни малыша пользоваться специальными одноразовыми подгузниками для новорожденных, которые относятся скорее к классу «премиальных».

Однако, несмотря на внешнюю скромность в линейке экономичных средств для малышей не обходится без премьер. Например, в январе этого года в России появились обновленные подгузники «эконом» класса Pampers Sleep&Play с экстрактом ромашки и детские очищающие салфетки Clean&Play. Подгузники содержат экстракт ромашки, который заботится о коже малыша, не вызывает раздражения и обладает антисептическим свойством. А новые детские салфетки с лосьоном, мягким как родниковая вода, нежно очищают и заботятся о коже малютки.

Более простые, а соответственно более дешевые подгузники «эконом» класса прекрасно выполняют основные функции — быстро впитывают и сохраняют кожу малыша сухой, но отличаются отсутствием всяческих дополнительных элементов. Они не так ярко оформлены, не обладают индикатором наполняемости, дополнительным впитывающим слоем и зачастую не содержат разнообразных лосьонов и увлажняющих средств.

В то время как в «премиальных» подгузниках есть много дополнительных бонусов: специальные эластичные резинки или пояски, картинки на передней части подгузника, а для самых подвижных малышей — дополнительные барьерчики по бокам. Однако стоит учесть, что за эти удобства Вы должны быть готовы отдать от 200 до 1000 рублей в зависимости от марки и упаковки.

Еще совсем недавно в России не было подгузников и мамам приходилось тратить уйму времени на то, чтобы перестирать все пеленки. Сейчас, к счастью, такой проблемы не стоит. К счастью — потому что теперь, благодаря современным средствам по уходу за маленькими детьми, у родителей остается намного больше свободного времени на развитие малыша, общение со своим малюткой и заботу о нем. А разве может быть что-то важнее этого?!

Закаливание детей дома и на природе

Всем мамам и папам очень хочется, чтобы их ребенок рос здоровеньким! И все чаще взоры большинства родителей обращаются на закаливание, ведь при правильном подходе закаливание повышает иммунитет и делает ребенка защищенным от простудных заболеваний.

Еще несколько лет назад закаливание детей большинством врачей раньше категорически отвергалось. Бытовало устойчивое мнение, что низкая температура плохо действует на организм грудного ребенка. Но сейчас в медицине применяется целая система новых программ, позволяющих проводить закаливающие процедуры почти с рождения малыша.

Главное — не злоупотреблять и не путать обычное закаливание с помощью воды, воздуха и солнца с моржеванием. Ведь превратив ребенка в «моржонка», родители вряд ли по-настоящему закалят его. Не стоит валить в одну кучу полезные прохладный душ и обтирания, действительно стимулирующие детский иммунитет, и купание маленького ребенка в абсолютно ледяной воде, которое порой ничего, кроме вреда, не приносит.

Судите сами — что будет чувствовать маленький «моржонок»? В первую очередь испуг и стресс, вызванный погружением в холодную воду. Психика ребенка, которого родные мама и папа вдруг кладут в ванну с ледяной водой, явно будет перегружена. Зачем и почему с ним это делают? На эти вопросы малыш вряд ли даст ответ.

Еще одним негативным эффектом моржевания может стать перемена в поведении ребенка: он станет либо очень беспокойным, либо, наоборот, пассивным. Снижается выработка ферментов, из-за чего может вздуться животик, начнется дисфункция кишечника (запор или понос). Моржеванием лучше заниматься подросткам, а младенцы вполне могут подождать.

Когда и как начинать закаливание? Правильное закаливание можно начинать уже в первые дни после рождения. Правда, предварительно посоветовавшись с врачом. Если малыш здоров, можно проводить различные воздушные или водные процедуры с помощью душа и обтираний.

Главное правило закаливания — постоянство процедур и постепенное увеличение их интенсивности. Если остановиться на одном и том же уровне нагрузки — например, поливать ребенка постоянно водой одной и той же температуры, не снижая ее, или проводить обливания редко, например несколько раз в месяц, то эффекта от такого закаливания не будет.

Следующий важный момент — закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого, разогретого ребенка. Ведь если малыш замерзнет и у него станут холодными руки и ноги, вода, которой его обливают, покажется практически теплой, а результат такого «закаливания» может оказаться прямо противоположным.

Самая трудная задача — установить первую нагрузку для малыша. Она не должна быть слабой, ведь тогда она не эффективна, и не должна быть чрезмерно сильной, стрессовой, так как известно, что стресс подавляет иммунитет, а перед нами стоит обратная задача — его усилить.

Закаливание холодной водой. Как правило, ребенка купают при обычной температуре человеческого тела — 36,6°C. Можно приготовить ему первое обливание в кувшине или другом сосуде на 10°C холоднее (примерно 26°C). Кроху нужно вынуть из ванночки, держать его спинкой вверх и сначала обливать ему пятки, а потом лить

прохладную воду по позвоночнику до головки. Затем, не вытирая, промокнуть и закутать в пеленки. Каждые 3 дня снижайте температуру обливания на 1°C и доведите до температуры воды в кране.

Можно закалять малыша прямо в ванне. Пусть сначала согрется в теплой воде, а потом предложите крохе поиграть: например, включите холодную воду, а он подставит пяточки и ладошки. И так не менее 3 раз. После последнего воздействия холода укутайте ребенка в простыню и в одеяло, подержите его, не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его в ночную одежду и положите в кровать. Для лучшего эффекта закаливания процедуру надо постепенно изменять за счет увеличения времени холодных процедур. Впоследствии сам ребенок начинает требовать больше холодных обливаний, а нередко вообще отказывается от горячей воды.

Босиком по снегу. Когда ваш ребенок привыкнет к обливанию ступней холодной водой, в зимний период можно усилить закаливающий эффект беганием босиком по снегу. Выберите заснеженное место: снег должен быть чистый, при этом под снегом должна быть земля, а не бетон и не асфальтированная дорожка. Малыша оденьте так, чтобы обувь легко снималась и надевалась. Лучше, например, спортивный костюм, шерстяные носки и валенки. Сначала немного побегайте, чтобы ребенок разогрелся.

Если малыш разругается, можно быть уверенным, что ноги у него не холодные. Тогда снимайте валенки и вставляйте на снег, поначалу буквально на секунды. Потом быстро вытирайте ноги от снега пеленкой и обувайте, начиная с той ноги, которую первой поставили на снег. Затем снова надо побегать в валенках. Продолжительность пробежки по снегу вначале очень короткая, потом можно увеличить. Эта процедура особенно понравится ребенку, если вы будете выполнять ее всей семьей 2 раза в неделю.

Солнечные ванны. Еще один способ закаливания — солнечные ванны. Раньше солнечные и воздушные ванны широко использовали для закаливания детей. Теперь, с учетом повышения солнечной активности, к солнечным ваннам нужно относиться более осторожно. Пусть малыш побегает босиком, особенно утром. Замечательным эффектом закаливания обладает хождение босиком по росе.

Как можно больше разрешайте ребенку бегать по воде. Не надо специально загорать, лучше раздеть малыша, и пусть он побегает, попадая то в тень, то на солнце. Можно обливать детей прямо на свежем воздухе. Хорошо утром поставить ванночку с холодной водой на солнце, затем днем дать малышу поплескаться в ней, а потом облить его холодной водой.

Ребенку 8 месяцев. Еще совсем немного — ваш малыш сделает первый шаг, самый трудный и долгожданный — такая радость для всей семьи! Но прежде чем пойти, ребенок твердо должен встать на четвереньки. Врачи считают, что ползание — очень важный шаг в развитии малыша, не менее важный, чем первый шаг. Поэтому, если ваш малыш не хочет ползать, или ленится это делать, ему надо в этом помочь.

Упражнение первое — «Цель вижу, препятствие не замечаю»

Положите ребенка на живот, и на небольшом расстоянии поставьте игрушку. Любопытство обязательно возьмет верх, и кроха обязательно потянется к игрушке. И волей неволей ему придется ползти. Ну а вы постепенно отодвигайте приманку. Знайте меру. Обязательно дайте малышу завладеть своим сокровищем. Но через некоторое время упражнение повторите, уже с другой игрушкой. Такое ползание врачи называют интеллектуальным.

Упражнение второе

Обязательно купите в магазине большой надувной мяч. Это незаменимый малышовой тренажер. Положите ребенка на мяч животиком. И придерживая малыша за ноги, медленно наклоняйте мяч вперед. При соприкосновении с полом, ладошки малыша будут рефлекторно раскрываться. Это именно то, что вам нужно. Ведь чтобы научиться ползать, малыш должен сначала научиться разжимать ладошки.

Упражнение третье

Малыш лежит животиком на мяче. Вы одной рукой держите малыша за спинку, а другой сгибаете его ножку. При этом ступня малыша упирается в вашу ладонь. Это упражнение научит малыша сгибать ножки в нужное для ползания положение.

Упражнение четвертое — «Тележка»

Возьмите малыша за бедра, поднимите его, и вперед. Пусть малыш сделает несколько шажочков на руках. Такая игра поможет малышу укрепить мышцы спины, плечевого пояса и рук.

Все. На один раз достаточно. Но завтра снова будем учиться ползать. И так несколько раз. Многие родители с нетерпением ждут, когда же, наконец, малыш сделает первый шаг. А между прочим именно ползая, ваш ребенок в первый раз осознает что он - личность.

Косметика для самых маленьких

Кожица младенца в пять раз тоньше, чем у взрослого. Ее сальные и потовые железы развиты очень слабо, она практически лишена гидролипидного слоя. Именно поэтому основной целью специальной косметики для малышек является защита, а также профилактика раздражений и опрелостей.

Вода — самая близкая и родная для малыша стихия, ведь в мамином животе зародыш окружает околоплодная жидкость. Но кому захочется, чтобы его «драили» жесткой мочалкой, противным мылом и «кусачим» шампунем? Чтобы избежать детских слез, постарайтесь превратить мытье в игру с брызгами и пусканием пузырей.

Лучше пользоваться жидким детским мылом. Более мягкое, оно содержит необходимое количество жира и специальных веществ, которые не только очищают кожу, но и покрывают ее тонкой защитной пленкой. Твердое мыло, даже если на нем написано «Детское», при контакте с жесткой водой может оставить на коже выпавшие в осадок нерастворимые соли, ведущие к сухости и раздражению. Зато для мытья рук оно подходит идеально.

Опрелости перед мытьем нужно смазать детским кремом, чтобы не усилить раздражение при купании, а в воду добавить немного детского масла. Если участок очень болезненный, лучше на какое-то время воздержаться от мытья этой области.

Главное требование к детскому шампуню - нежное очищение кожи головы. Так же, как и детское мыло, он должен содержать смягчающие жировые добавки и, безусловно, не щипать глазки. Слишком яркий цвет шампуня — знак того, что он содержит много красителей и может вызвать аллергию. Это касается и всевозможных «вкусовых» запахов.

Отдайте предпочтение прозрачному средству с ненавязчивым ароматом от известного производителя. Перед покупкой флакон встряхните: мутная взвесь и осадок ставят под сомнение качество продукта. Обратите внимание на срок годности: самое чудесное средство станет врагом для кожи, если его компоненты изменились от времени. Чтобы свести к минимуму риск аллергической реакции, разведите шампунь водой в маленькой чашечке 1:2 или 1:3. Детским шампунем можно мыть и голову, и тело. Чтобы уберечь ребенка от простуды, сначала мойте тело, а затем голову. Вытирайте же наоборот, начиная с головы.

Лосьоны. Детские лосьоны нежно очищают кожу, препятствуя пересыханию и шелушению. Кстати, тщательное протирание ребенка лосьоном может иногда заменить купание. Однако не допускайте, чтобы это вошло в привычку.

Ни в коем случае не обрабатывайте кожу малыша одеколоном. Он содержит спирт, который разрушает защитный барьер кожи, что приводит к огрублению, трещинам и облегчает проникновение инфекций. Некоторые родители считают самыми надежными «бабушкины» средства и сами готовят лосьоны на травах, хлебе, отрубях, которые пересушивают кожу ребенка, часто вызывая раздражение и дерматит, от чего страдает и нервная система.

Когда-то народные рецепты были актуальны за неимением иного выбора. Сегодня над созданием детских косметических средств трудится множество дерматологов, косметологов, фармацевтов - не стоит подменять результат работы профессионалов собственными «кулинарными» изысками.

Детская пудра. Детская пудра, или, как ее часто называют, присыпка, создана для подсушивания участков кожи с опрелостями. Словно промокашка, она вбирает избыток влаги, уменьшая воспаление при трении кожи внутри складочек или о ткань пе-

ленки, а также охлаждает и успокаивает. Основная составляющая присыпки - нейтральный тальк, максимально адаптированный к коже малыша.

Так же, как и шампунь, она не должна благоухать розами или карамелью: любая синтетическая отдушка может привести к раздражению. Использовать присыпку можно после каждого купания. Наносят ее только на сухую кожу: как на покрасневшие места, так и на «опасные» кожные складки. Не перебарщивайте, чтобы кожа не стала слишком сухой. Если же это произошло, ее следует смягчить детским кремом или молочком.

Крем или молочко. Крем и молочко отличаются лишь по консистенции - решайте сами, что вам удобнее. Молочко быстро впитывается, им удобно обрабатывать кожные складочки. Крем имеет более густую консистенцию, легко наносится и образует тончайшую защитную пленку, которая позволяет коже свободно дышать. Если складочка не воспалилась и не покраснела, применяется защитный крем.

Если появились симптомы воспаления: сыпь, покраснения, раздражения, складка подмокает - следует использовать противовоспалительные кремы. В их состав входят успокаивающие компоненты: экстракты ромашки, календулы, череды... А также оксид цинка, обладающий подсушивающими свойствами.

Наносите крем после купания легкими поглаживающими движениями, не пропуская ни одной складки. Старайтесь не растянуть кожу и не вызвать ее покраснения. При опрелостях смазывайте тельце ребенка после каждой смены подгузников, не забывая его предварительно подмыть.

Старайтесь не мазать кремом руки и область рта малыша, чтобы тот ненароком не слизнул его: помимо слез, это может вызвать расстройство желудка. Среди защитных кремов существуют также те, что оберегают личико малыша во время прогулок от ветра, мороза и плохой экологии.

Детское масло. Детское масло должно быть жидким, содержать витамины, легко наноситься и не оставлять жирной пленки. С его помощью очищают особо чувствительную кожу ребенка, которая не переносит ни мыла, ни лосьона. По маслу можно сделать легкий массаж, который приведет малыша в благодушное состояние и укрепит организм.

Компрессы с маслом помогают при местной сухости и шелушении кожи. Средство подогревается до температуры тела, затем пропитанный им кусок марли или ваты накладывается на полчаса на раздраженный участок. Эти компрессы используют также для удаления чешуек, образующихся на голове у грудничков. Положите на голову малыша масляный компресс, сверху накройте чепчиком. Его можно оставить на всю ночь — чешуйки безболезненно отслоятся.

Недоношенные дети — особенности развития

Время внутриутробного развития плода рассчитано природой очень точно: 280 дней, или 40 недель. Но ребенок, родившийся на 39-й или 38-й неделе беременности по массе тела и общему состоянию обычно не отличается существенно от детей, родившихся в положенный срок: то ли таковы были его индивидуальные темпы развития, то ли — и это более вероятно — срок начала беременности был установлен неточно.

Недоношенными считают детей, родившихся на 29-37-й неделях беременности и имеющих массу тела менее 2500 граммов и рост менее 45 сантиметров. У такого малыша обязательно есть признаки незрелости. Они выражены тем сильнее, чем меньше — масса тела и больше срок недонашивания.

У здорового доношенного ребенка с первым криком легкие хорошо расправляются и остаются в расправленном состоянии. У недоношенного они расправляются с трудом или, расправившись, снова спадаются. Дыхание у него неглубокое, поверхностное, не способное доставить организму достаточно кислорода. К тому же краевые отделы легких плохо вентилируются, а это предрасполагает к развитию дыхательных расстройств и пневмонии.

Не хватает у недоношенного ребенка и ферментов, способствующих перевариванию пищи. Развитие всего желудочно-кишечного тракта еще не завершено, поступление пищи из пищевода в желудок и из желудка в кишечник регулируется плохо. Поэтому съеденное ребенком молоко может вылиться изо рта или выплеснуться, подобно рвоте, даже при легком надавливании на живот.

Пупочное кольцо у недоношенных обычно расширено, у них часто образуются пупочные грыжи, заметно и расхождение прямых мышц живота.

В первые 1-1,5 месяца недоношенные дети сонливы, вялы, мало подвижны, быстро утомляются. У них часто, особенно при крике, появляется синева вокруг рта, а вся кожа имеет мраморный рисунок, усиливающийся в момент охлаждения.

Примерно со 2-го месяца жизни ребенок становится активнее, но при этом в большинстве случаев усиливается напряжение мышц ног и рук. Пальчики почти всегда крепко сжаты в кулак и распрямляются с трудом, большой палец не отводится. И, если специально не заниматься с малышом, это может сохраняться долго.

Незрелость нервной системы сказывается в поведении: недоношенный ребенок может то спать подолгу, то часами не спать и много плакать; он вздрагивает, реагирует судорожными движениями и резким криком на включение яркого света, стук, громкий разговор.

В первые месяцы жизни у недоношенных детей устойчивость против заболеваний минимальна: они предрасположены к кишечным и респираторным инфекциям, отиту.

Но, перечислив эти (и еще далеко не все!) «отягчающие обстоятельства», все же закончим краткое описание особенностей недоношенного ребенка на мажорной ноте: сейчас благодаря успехам клинической медицины и медицинской техники удается сохранять жизнь даже детям, родившимся в состоянии глубокой недоношенности, с массой тела менее килограмма. Сразу же после рождения их помещают в специализированные отделения детских больниц и выписывают домой только тогда, когда масса их тела достигает 2000-2300 граммов и они перестают нуждаться в стационарном лечении.

Как помочь ребенку окрепнуть? И вот «уже большой», а в сущности, такой крохотный ребенок дома. Ручки и ножки у него все еще очень тоненькие, голова относи-

тельно большая, живот немного вздут, а грудь, наоборот, запавшая. Вы вглядываетесь в него, и вам кажется, что выражение лица у него более «взрослое», чем у доношенных детей, и немного страдальческое. Это потому, что у него совсем нет жировой прослойки, создающей упругую округлость детских щечек.

Чтобы ребенок быстрее окреп, необходимо обеспечить ему грудное вскармливание.

Но вот беда — у мамы молоко есть, а он не берет грудь, потому что привык к тому способу, каким его долго кормили в больнице, - сначала через зонд, введившийся прямо в желудок, а позднее - из бутылочки. С этой привычкой придется посчитаться, и, если ребенок упорно отказывается от груди, сцеживать молоко и тут же предлагать его из бутылочки.

Жесткий режим кормления, подчиненный часовой стрелке, не для таких детей. Они еще слишком слабы, чтобы сразу высосать много, а потребность в энергетических веществах, проще говоря, в пище, высока. В первые четыре месяца суточный рацион такого ребенка должен составлять 1/6 массы его тела. Приходится кормить малыша, исходя из его потребностей и возможностей, через три, а иногда и через 2-2,5 часа, то есть придерживаясь свободного режима.

С 3-4 недель даже при грудном вскармливании, а тем более при питании молочными смесями необходимо добавить в пищу белок, этот основной строительный материал для новых клеток. Источником белка может быть творог или специальная белковая смесь — ее назначает врач.

Другая ваша забота — создать малышу комфортные температурные условия. Ведь его собственные терморегулирующие механизмы еще незрелы, и он легко охлаждается и перегревается.

Признаки охлаждения: бледность, редкое дыхание, холодная кожа, температура при измерении в прямой кишке 34-35°.

Признаки перегрева: красное лицо, горячая кожа, учащенное поверхностное дыхание, температура в прямой кишке выше 37,5°.

Если вы заметили, что в момент переодевания ребенок зябнет, поставьте на некотором расстоянии от пеленального стола рефлектор, так, чтобы его тепло было равномерным и не слишком сильным; заворачивайте ребенка в подогретые пеленки.

Укутывать его дополнительно ватным одеялом, шерстяными платками нет смысла — лучше воспользоваться двумя грелками с теплой водой (40-50°). Их кладут с боков или в ногах, на расстоянии 8-10 сантиметров от завернутого в пеленки малыша и сверху прикрывают вместе с ним одеялом.

Такое активное согревание обычно требуется только ослабленным детям, медленно набирающим массу тела и плохо удерживающим тепло. Если вы не видите у вашего малыша признаков охлаждения, достаточно при комнатной температуре 20-22° в первые месяцы заворачивать его «с ручками», прикрыв одеялом. Чепчика, косынки не надевайте - когда тело достаточно согрето, голова не зябнет.

Свежий воздух недоношенному ребенку необходим не меньше и даже больше, чем доношенному. Не забывайте несколько раз в день проветривать комнату! Летом можно вынести ребенка на первую короткую прогулку сразу же после выписки и за 5-7 дней довести ее длительность до 1,5 часа. В хорошую теплую погоду можно гулять и больше. Но не ставьте коляску на солнце - малыша легко перегреть!

Зимой начинайте гулять, когда масса тела ребенка достигнет 2800-3000 граммов, при температуре воздуха не ниже минус 8-10°. И, конечно, сначала не более чем по 15 минут, а затем и по часу 2-3 раза в день.

Чтобы ребенок быстрее окреп, с ним надо обязательно специально заниматься физическими упражнениями. Врач детской поликлиники назначит ему гимнастику и массаж, а проводить его будут в детской поликлинике или на дому. Присматривайтесь, как это делается, постарайтесь освоить некоторые наиболее простые приемы, чтобы самой 1-2 раза в день делать ребенку массаж и гимнастику. Детям с высоким напряжением мышц показана гимнастика в воде.

Гимнастика в воде. Такую гимнастику следует проводить так: папа держит малыша на своих сомкнутых предплечьях и ладонях так, чтобы он, лежа на спине, был весь, кроме головы, погружен в воду, а мама в это время делает с ним упражнения: разжимает его кулачки и отводит большие пальцы, совершая ими легкие круговые движения в одну и другую стороны, вращает кисти, разгибает руки в локтевых суставах, постукивая кончиками своих пальцев, разгибает согнутые пальцы ног ребенка, разгибает-сгибает его колени, поднимает и опускает выпрямленные ноги, придерживая в это время коленные суставы так, чтобы ноги в коленях не сгибались, отводит бедра, захватывая согнутые в коленных суставах ноги ребенка.

Каждое упражнение можно повторить до 8-10 раз. И, конечно, делать гимнастику надо с разрешения врача. Как правило, она полезна большинству детей, и если заниматься каждый день, систематически (сочетая с купанием), она дает хороший эффект. Вода в ванне должна быть теплой — не ниже 37°, а длительность процедуры не более 8-10 минут.

Когда он догонит доношенного?

Этот вопрос с первого дня волнует родителей. И можно с уверенностью сказать: чем больше внимания будет уделено ребенку, тем скорее он догонит своих сверстников, родившихся в срок.

Недоношенным детям свойственны более быстрые темпы физического развития, чем доношенным, причем чем меньше была масса тела при рождении, тем быстрее она увеличивается. Так, если у доношенного ребенка масса тела обычно удваивается по сравнению с первоначальной к 4-5 месяцам, у недоношенного с массой тела 2000-2500 граммов - к 3-3,5 месяцам, с массой тела 1000-1500 - к 2,5-3 месяцам, а с массой тела 800-1000 граммов - к концу 2-го месяца.

Однако нервно-психическое развитие недоношенных детей идет медленнее и запаздывает примерно на 3-4 месяца. Оно зависит и от первоначальной массы тела, и от того, родился ли ребенок только недоношенным, или к тому же еще и больным.

Медленнее догоняют своих сверстников дети, матери которых страдают хроническими заболеваниями или перенесли токсикоз беременности, осложненные роды. В этих случаях снижение темпов роста и развития обусловлено не только незрелостью, но и прямым влиянием на нервную систему ребенка кислородного голодания, интоксикации и других неблагоприятных факторов. Значит, такому малышу тем более необходимы внимание и помощь.

Зависимость нервно-психического развития ребенка от степени недоношенности особенно заметна в первые шесть месяцев, затем все большее значение приобретают условия воспитания. Если заниматься с малышом, то примерно к полутора годам он догоняет своих сверстников, родившихся в срок, отставая иногда уже только в становлении тонких движений кистей рук.

Заботливо ухаживая за ребенком, не превращайте его в оранжерейный цветок. Как показали наблюдения специалистов, изнеживающее воспитание нередко способствует отставанию нервно-психического развития.

Родители не всегда могут сами определить, является ли состояние ребенка следствием недоношенности, или это проявление болезни, требующее лечебных мер. Поэтому недоношенный ребенок должен не менее года находиться под наблюдением невропатолога. Старайтесь не допустить у малыша развития анемии. Показатели крови желательно проверять ежемесячно; особенно важно сделать анализ крови в 2-3 месяца, так как анемия у недоношенных детей обычно начинается в этом возрасте.

Противорахитический витамин D недоношенным детям обычно назначают уже в конце первого месяца жизни, и надо очень тщательно соблюдать его дозировку и длительность курса; точно так же аккуратно давайте назначенные врачом железосодержащие препараты. Ведь, оберегая от рахита и анемии, вы тем самым сделаете малыша более устойчивым против других заболеваний.

Гимнастикой с ребенком надо заниматься с первых месяцев его жизни. Гимнастика и массаж улучшают физическое и психическое развитие, способствуют своевременному формированию моторных навыков, улучшают обмен веществ. Наблюдения показали, что дети, с которыми, начиная с полутора месяцев, систематически занимаются гимнастикой, отличаются красивой осанкой, хорошей координацией движений, быстротой двигательных реакций, ловкостью и смелостью в играх.

Итак, уважаемые родители, не ленитесь заниматься с ребенком, не упускайте драгоценного времени! Упражнения делайте на столе, покрытом байковым одеялом и сверху — простыней. Комнату предварительно проветрите и подождите, пока температура поднимется до 20-21°. Руки у мамы должны быть теплыми и чисто вымытыми. Не забудьте снять кольца, подпилить ногти.

Лучшее время для занятий — первая половина дня, и, конечно, не сразу после еды. Обратите внимание на настроение ребенка: если занятия ему нравятся, он будет улыбаться, а если он плачет, капризничает, значит, либо вы что-то делаете неправильно, либо малыш себя сегодня плохо чувствует. В таких случаях занятия прекращают. Если при следующей попытке повторится то же, посоветуйтесь с врачом.

Гимнастика и массаж полезны всем детям, а отстающим в развитии, страдающим рахитом — особенно. Но для занятий есть и противопоказания. Делать массаж нельзя, если у ребенка, например, имеются гнойные или острые воспалительные заболевания кожи, геморрагический диатез (повышенная ломкость сосудов). Разумеется, занятия прекращают и во время острого заболевания ребенка, а возобновляют лишь тогда, когда он выздоровеет.

Мы приводим общепринятые комплексы, опустив лишь некоторые более сложные упражнения. Допустимо немного видоизменять их с учетом возможностей вашего ребенка. Каждое упражнение вначале повторяют 1-2 раза, а в течение 7-10 дней доводят до 6-8 раз. Ребенок во время занятий должен быть раздет.

Ребенку 1,5-3 месяца:

1. Поглаживающий массаж рук.
2. Поглаживающий массаж ног.
3. Выкладывание на живот.
4. Массаж спины.
5. Массаж живота.
6. Массаж стоп,
7. Рефлекторное разгибание спины в положении на боку.
8. Выкладывание на живот.
9. Рефлекторное ползание.

МЕТОДИКА. Руки массируйте в направлении от кисти к плечу, ноги — от стопы к бедру, обходя коленную чашечку и избегая толчков в области коленного сустава. Массируя руку, придерживайте ее за кисть, массируя ногу, возьмите ее в свою ладонь. В положении на животе ручки ребенка должны лежать под грудью, голова слегка приподнята.

Массируя спину, поглаживайте ее от ягодиц к голове тыльной стороной кисти, от головы к ягодицам — ладонью. Поскольку в этом возрасте положение на животе еще неустойчиво, поглаживая одной рукой, другой придерживайте ребенка за ноги.

Массаж живота надо проводить круговыми движениями ладони по ходу часовой стрелки, не надавливая на область печени (правое подреберье) и не задевая половых органов (у мальчика).

Стопы удобно поглаживать большими пальцами рук, обхватив их остальными четырьмя. Выполняя упражнение 7, положите ребенка на правый бок, и, левой рукой придерживая его таз, большим и указательным пальцами правой легко проведите вдоль позвоночника от крестца к шее — ребенок при этом прогибает спину.

Последнее упражнение делайте из исходного положения лежа на животе. Прикоснувшись ладонью к ступням ребенка, побудите его оттолкнуться от вашей руки и как бы проползти чуть-чуть вперед.

Ребенку 3-4 месяца:

1. Скрещивание рук на груди.
2. Массаж рук.
3. Массаж ног.
4. Поворот на живот.
5. Массаж спины.
6. Массаж живота.
7. Массаж стоп.
8. Сгибание и разгибание рук вместе и попеременно.
9. Поворот на живот.

МЕТОДИКА. Выполняя упражнение 1, вложите ваши большие пальцы в ладони ребенка и, придерживая его руки за кисти, отводите их в стороны и снова сводите, перекрещивая на груди так, чтобы сверху оказывалась то правая, то левая рука.

Упражнения 2 и 3 начните с поглаживания, затем перейдите к растиранию (круговыми движениями ладоней в том же направлении) и закончите снова поглаживанием.

На живот (4) ребенок еще сам не повернется, побудите его к этому, придерживая левую руку, согнутую в локте, и плавно поворачивая его таз влево; второй поворот (9) сделайте вправо, соответственно поддерживая правую руку. Таким образом вы переводите ребенка из положения на спине в положение на животе, руки под грудью.

Стопы сначала поглаживайте, потом растирайте круговыми движениями (это удобно делать большим пальцем) поперек ступни и снова поглаживайте.

Ребенку 4-6 месяцев:

1. Скрещивание рук на груди.
2. Массаж ног.
3. «Скользящие шаги»,
4. Поворот на живот.
5. Массаж спины.
6. «Парение» на животе.
7. Массаж живота.
8. Массаж стоп.
9. Сгибание и разгибание рук.
10. Сгибание и разгибание ног.

МЕТОДИКА. Упражнение 3 делают из положения на спине; сгибая ноги ребенка в коленях, попеременно слегка прижимайте их к ягодицам - стопы при этом как бы скользят по столу.

«Парением» (6) называется упражнение, при котором ребенок секунду-две лежит на весу на ваших руках с поднятой головой и напряженными мышцами спины. Для этого подведите обе ладони под его живот, до соприкосновения мизинцев, так, чтобы

большие пальцы легли по бокам, и, держа ребенка таким образом, слегка приподнимите над столом.

Сгибать и разгибать руки и ноги ребенка надо попеременно (одну сгибать, другую выпрямлять).

Ребенку 6-9 месяцев:

1. Скрещивание или сгибание и разгибание рук.
2. «Скользящие шаги».
3. Поворот на живот вправо.
4. Массаж спины.
5. Массаж живота.
6. Присаживание.
7. Полукруговые движения руками.
8. Поднимание вверх выпрямленных ног.
9. Поворот на живот влево.

МЕТОДИКА. Наиболее сложное упражнение этого комплекса — присаживание (6). Делайте его плавно, спокойно. Дайте ребенку, лежащему на спине, обхватить большие пальцы ваших рук и легким потягиванием побуждайте его сесть; взяв обе кисти присевшего ребенка в левую руку, указательным и большим пальцами правой руки легко проведите снизу вверх по обеим сторонам позвоночника — в ответ он разогнет спину. Опуская ребенка в исходное положение, поддерживайте его голову. Упражнение выполняйте 1 раз.

После упражнения 9 побудите ребенка приподнять верхнюю часть туловища. Это можно сделать, показывая ему игрушку.

Ребенку 10-14 месяцев:

1. Сгибание и разгибание рук.
2. «Скользящие шаги».
3. Повороты со спины на живот в ту и другую сторону.
4. Массаж спины.
5. Из положения на животе, поддерживая ребенка за руки, помочь ему привстать сначала на колени, а затем до вертикального положения.
6. Наклоны и выпрямление туловища.
7. Массаж живота.
8. Поднятие выпрямленных ног.
9. Напряженное выгибание.
10. Присаживание.
11. Круговые движения руками.

МЕТОДИКА. Упражнение 1 проводите сидя, а позже — стоя, если ребенок уже хорошо сидит и стоит без поддержки.

Повороты на живот (3) ребенок уже должен делать самостоятельно, по вашей просьбе. Он повернется охотнее, если справа и слева вы положите игрушки. Упражнение 6 выполняйте, поставив ребенка спиной к себе и придерживая его колени. Упражнение 8 можно немного усложнить, предложив ребенку достать стопами до палочки, которую вы держите над ним.

Исходное положение упражнения 9 — сидя у вас на коленях. На стульях, стоящих рядом (справа и слева), лежат игрушки, ребенок должен их достать. Упражнение 10 делается из исходного положения лежа на спине. В руки ребенку можно дать легкие пластмассовые кольца: потягивая за них, вы помогаете ему сесть, поддерживая сначала за одну руку, а потом, если ребенок сможет, то и без поддержки, по просьбе

«сядь». Помогая ребенку, придерживайте его колени. Упражнение повторите один-два раза.

Занимаясь с ребенком, будьте внимательны. Как только малыш научится самостоятельно поворачиваться на живот или сильно отталкиваться ногами, он может скатиться со стола, поэтому не отходите от него.

Отчего некоторые дети горько плачут?

Специалисты предполагают, что у них могут быть на то свои причины. Вот несколько идей, которые могут вернуть покой вам и вашему ребенку.

1) Проверьте, не слишком ли вы будоражите ребенка

«Некоторые дети плачут, потому что устают: их постоянно будоражат взрослые. Родители неправильно интерпретируют поведение малыша. Стоит ему шевельнуться, как они берут его на руки, начинают гладить, трясти, кормить, а ребенок от этого только «разгуливается». Многие дети плачут, потому что не высыпаются. Им необходима тихая, спокойная обстановка, не следует брать малыша на руки всякий раз, как он подает голос. Но если ребенок начинает плакать, лучше подойти к нему сразу, спокойно взять на руки, ласково успокоить и положить в кроватку. Это дает малышу ощущение защищенности, и постепенно ему удастся спать всю ночь, не просыпаясь. Мама должна, не слушая бабушек, соседок и многочисленных доброжелательниц, установить собственный распорядок жизни, который подойдет и ей, и малышу».

Кроме вышеперечисленных мер, наши специалисты советуют придерживаться режима кормлений и по возможности не кормить ребенка ночью. Если вы берете ребенка на руки, тихонько покачайте его. Не трясите, не суйте в лицо игрушки, это возбуждает и раздражает малышей. Чтобы ребенок успокоился, попробуйте дать ему пустышку. Говорить с маленьким ребенком нужно ровным спокойным голосом, еще лучше что-то напевать, например, колыбельную песню.

2) Сделайте малышу успокоительный массаж

Выберите 20 минут времени, устройтесь в тихой теплой комнате. Разденьте малыша и положите его к себе на колени, подложив чистое полотенце. Помассируйте ему тельце, нагрев в ладонях масло. После этого искупайте малыша, и скоро он уснет глубоким спокойным сном.

Сначала массаж может не понравиться ребенку. Не настаивайте, попробуйте повторить его вновь спустя какое-то время. Скорее всего, в конце концов малыш привыкнет и полюбит эту процедуру. Тем более, что массаж — это весьма эффективное успокаивающее средство при коликах, которые часто отмечаются у малышей с повышенной возбудимостью вегетативной нервной системы.

3) Включите радио, не настраивая его на определенную волну

«Белый шум», шипение ненастроенного радиоприемника может действовать на ребенка успокаивающе, напоминая ему звуки, которые он слышал в утробе. В некоторых странах продаются специальные аудиокассеты с записью «белого шума» и специальные устройства, генерирующие внутриутробные звуки. Кроме того, малыши хорошо успокаиваются и засыпают, если их укачивать. Этот ритм должен напоминать езду в автомобиле.

4) Не забывайте о себе

Если вы нездоровы или подавлены, от этого страдает вся семья. А если вы все время ходите замученная, какое уж тут удовольствие от ухода за ребенком! Отдыхайте, старайтесь снимать стресс, вовремя питайтесь. Если есть такая возможность, попросите мужа, подругу, кого-нибудь из родственников побыть несколько часов с ребенком, чтобы вы могли немного отвлечься. Пусть вам кто-нибудь поможет по хозяйству, чтобы вы не так уставали.

Не стесняйтесь ограничивать визиты друзей. В конце концов, вам нужно беречь силы. А главное, помните, что рано или поздно жизнь станет легче.

5) Ходите с малышом гулять

Каждый день гуляйте с ребенком, даже когда вам совсем этого не хочется. Иногда достаточно пройтись по улице, чтобы поднялось настроение и вернулись силы.

Ребенок привык к ритму ходьбы еще с тех времен, когда жил у вас в животе, поэтому прогулка подействует на него успокаивающе. Ему понравятся новые ощущения. А вам полезно сменить обстановку, к тому же движение хорошо снимает стресс. Однако отправляться на прогулку не стоит, если на улице сильный ветер и очень большая влажность — такие условия возбуждают малышей.

О чем нужно знать? Примерно на девять спокойных малышей приходится один рева. Его постоянная готовность заплакать безо всяких видимых причин превращает родителей в законченных невропатологов. Они теряют веру в себя как в родителей, испытывая вместо этого чувство вины, панику, растерянность, злость и обиду. Семейная жизнь оказывается в опасности, у молодой мамы может начаться депрессия, а в тяжелых случаях родители обращают свое раздражение на ребенка.

Слезы в раннем возрасте могут быть связаны с изменениями, которые происходят в структуре интенсивно развивающегося мозга малыша. В нервной системе ребенка тоже происходят значительные сдвиги, пик которых приходится на шестую неделю жизни. Малышу тяжело и неудобно. Эта болезнь роста — вполне нормальное явление, которое врачи иногда называют головной болью, потому что перемены связаны именно с бурным развитием психических функций. Дети бывают разными. Каждый малыш чувствителен по-своему, это связано с разным конституциональным (врожденным) типом, поэтому одни беспрерывно плачут, а другие ведут себя спокойно.

Вспомните свое детство, поговорите со своими родителями. Вполне возможно, что вы тоже были таким живчиком», маленьким сорванцом, в отличие от спокойных «увальней». Однако консультация педиатра и невропатолога все же необходима. Если специалисты уверены в том, что у вашего ребенка нет никаких заболеваний, служащих источником беспокойства, то вы можете быть спокойны, что не навредите малышу спокойным отношением к его плачу.

Опрелости на коже малыша

Кожа младенцев имеет особое строение, она тонка, нежна, легко травмируется, поскольку кровеносные сосуды расположены близко к поверхности. Она легко проницаема для различных веществ и инфекций. Малыши «дышат» кожей, любое перегревание вызывает интенсивные испарения жидкости.

Опрелостями называют покраснение кожи, которое сопровождается воспалительными проявлениями: сыпью, гнойничками. Последнее свидетельствует об инфицировании. Опрелости появляются на ягодицах, в подмышечных впадинах, паховой и подколенной областях.

Чаще всего опрелости развиваются у детей, которые долгое время находятся в контакте с влажным бельем или подгузниками. Особенно склонны к появлению опрелостей дети, страдающие аллергией, а также малыши со светлыми волосами и кожей (блондины и рыженькие), что связано с особенностями строения их кожи. То же можно сказать и о младенцах с избыточной массой тела, поскольку они имеют нарушения эндокринных и обменных процессов. Опрелости могут быть предвестником развития аллергии.

Причины возникновения опрелостей:

– Перегрев. Мама решила одеть или укрыть малыша потеплее и перестаралась так, что он вспотел.

– Злоупотребление подгузниками. Несмотря на очевидное их удобство, не следует держать в них малыша постоянно, предоставьте ему два-три часа «самостоятельности» в день.

Если покраснения возникают по линии прилегания подгузника, это указывает на развитие пеленочного, или контактного дерматита. Опрелости в данном случае являются реакцией кожи на один из материалов подгузника.

У детей, подверженных такого рода заболеваниям, опрелости возникают чаще, поскольку кислая среда их кожи является благоприятной средой для распространения инфекции. В ряде случаев на опрелости попадают грибки, которых много во внешней среде, — так возникают грибковые поражения. Чаще всего они развиваются у детей, страдающих аллергией. Симптомом заражения является появление на коже малыша красноватых пятен овальной или круглой формы с бахромчатыми краями или сыпи с белыми гнойничками (когда к грибку присоединяются другие микробы). Тот факт, что организм ребенка поражен грибом, свидетельствует о снижении иммунитета, именно поэтому заболевание требует комплексного подхода. В первую очередь необходимо повысить и укрепить естественные защитные функции организма.

Наряду с необходимой терапией, малыш должен получать полноценное питание, витаминные комплексы. Грибковым поражениям на фоне опрелостей подвергаются чаще всего ослабленные дети, чье состояние является следствием неблагоприятного течения беременности, внутриутробного инфицирования, родовой травмы, длительного приема лекарственных препаратов: антибиотиков, гормонов.

Что нужно делать в том случае, если у малыша появились опрелости?

- Избегать перегревания.
- Заменить белье, сделанное из синтетических тканей, на хлопчатобумажное.
- Регулярно проводить гигиенические процедуры. А именно: подмывания после каждого опорожнения с использованием отвара трав (например, череды, ромашки), регулярные воздушные ванны. Необходимо использовать только качественные под-

гузники и часто их менять. В том случае, если у малыша появились упорные опрелости, нужно применять дезинфицирующие растворы, например, 1%-ный раствор метиленовой сини, слабый раствор марганцовки. Для борьбы с опрелостями сейчас существует множество средств: присыпки, кремы с противовоспалительными свойствами, изготовленные на травах, специальные болтушки, которые содержат подсушивающие вещества (они продаются в аптеках). Здесь необходима консультация врача-педиатра.

Поводом для беспокойства могут стать:

- упорные опрелости;
- обширные покраснения;
- опрелости, которые имеют тенденцию к распространению;
- появление на фоне опрелостей различных элементов, таких, как пузырьки, гнойнички.

Посоветуйтесь с врачом, какие подгузники вам стоит использовать, какой режим питания избрать, правильно ли подобраны молочные смеси.

На фоне упорных опрелостей, особенно вокруг заднего прохода, у малыша могут появиться нарушения пищеварения: газы отходят с небольшими порциями кислого стула после или во время кормления. При этом у ребенка сохраняется нормальная температура, и он благополучно прибавляет в весе. Эти изменения указывают на наличие ферментативной недостаточности, в частности, лактазы (фермента, который расщепляет молочный сахар). Такое состояние требует пересмотра режима питания и вида вскармливания.

Когда малыш начинает самостоятельно играть и бегать, появляется риск заражения глистами. Заболевание имеет следующие симптомы: упорные опрелости, зуд и расчесы вокруг заднего прохода. Виновниками такого состояния чаще всего становятся острицы, представители одной из разновидностей глистов.

Важно помнить: чтобы точно установить причину происходящего с вашим малышом, необходимо получить консультацию не менее чем двух специалистов: врача-педиатра и аллерголога-дерматолога.

Закаливаем малыша

Одним из способов закаливания является обливание холодной водой, которое также тренирует периферическую нервную систему, способствует стабильности сосудистого тонуса, иммунной системы, барьерных функции организма. Дети, которых регулярно обливают холодной водой, нормально переносят перепады температур, сквозняки, и переохлаждение является для них привычным и не способствует развитию вирусных инфекций. Болеют такие дети легче, поскольку справляются с инфекцией за счет собственного организма, а не медикаментов.

Начинать закаливание можно сразу же, выписавшись из роддома. После обычного купания малыша обливают водой, температура которой на один градус ниже той, в которой купают. Вода выливается мгновенно на «воротниковую зону» между затылком и плечами. Для младенца до года требуется четыре-пять литров воды, для малышей одного года — десять литров, для детей старше - до двух ведер воды. Постепенно, один раз в неделю, температуру воды следует снижать на один градус.

Если ребенок не успевает привыкнуть к перепаду температуры в течение недели и резко реагирует, то можно снижать температуру один раз в десять дней, но не реже. Чем старше ребенок, тем с меньшей температуры можно начинать обливание. Детей старше двух лет — с температуры 25 градусов, если летом они с удовольствием купаются в водоеме при такой температуре.

Главное — необходимо следить, чтобы при обливании вода не попадала в лицо, чаще всего именно это дает негативную реакцию. Условием успеха является постепенный, плавный переход к более холодной воде и, самое главное, — обливание должно быть регулярным. Если обливание нерегулярно, оно не имеет смысла и лучше этого не делать.

Единственным противопоказанием для обливания служат гнойные заболевания кожи. При любых других состояниях обливать детей можно. Если ребенок болеет — у него появился кашель, насморк, то обливать его нужно несколько раз в день - три, четыре, пять. Если поднялась температура, то обливание холодной водой той температуры, какая существует на этот день, делается каждый час, с обязательным теплым душем или теплой ванной, если это совсем маленький ребенок.

Обычно температура нормализуется через день — два без применения каких-либо лекарств. Ни усиление кашля, ни появление более сильных выделений из носа на фоне обливания не являются противопоказаниями, а, наоборот, говорят о том, что эффект хороший, организм реагирует на обливание нормально, слизистая функционирует активно. Диатезы не являются противопоказаниями для обливания, только продолжительность ванны сокращается, чтобы уменьшить время контакта кожи с водой.

Повышенная возбудимость, плохой сон также не являются противопоказаниями для этой процедуры. Более того, возбудимые дети гораздо спокойнее себя ведут, их можно обливать несколько раз в день и даже перед дневным сном. Дети с судорожными проявлениями в состоянии обливаться, единственное — у них ритм снижения температуры мягче — один раз в две-три недели. При появлении колик многие дети после обливаний успокаиваются. Регулярные обливания холодной водой тренируют все механизмы, участвующие в защите организма, учат организм бороться.

Кроме того, при обливаниях кожа, которая является самым большим выводящим органом, гораздо активнее выводит шлаки из организма. При таком кратковременном воздействии на организм холодная вода не может принести вреда, только пользу.

Первый визит к врачу

Первый врач, с которым встречается малыш после выписки из родильного дома, — педиатр. Он посещает новорожденного дома четыре раза — в первый день после выписки, затем через день, на десятый день и двадцать первый. Врач осматривает ребенка и отвечает на все вопросы родителей. Помимо врача, малыша посещает медсестра из детской поликлиники. Когда ребенку исполняется месяц, родители отправляются с ним в детскую поликлинику, где подводятся первые итоги — врач измеряет рост, вес, окружность головы, груди. Эти данные являются показателями физического развития. Если обнаруживаются какие-либо отклонения, врач принимает необходимые меры.

В детской поликлинике существуют определенные дни и часы для посещения «грудничков». Вместе с врачом-педиатром в эти часы приема работают невропатолог, окулист, ортопед. Именно этим специалистам необходимо показать малыша, когда ему исполнится один месяц. До исполнения ребенку одного года посещения детской поликлиники ежемесячны.

Раз в три месяца врач измеряет окружность головы и груди, в остальное время следит за физическим развитием, дает рекомендации по питанию малыша, грудному вскармливанию. В три месяца проводят первую вакцинацию, которой предшествует осмотр ребенка и проведение необходимых анализов. Если у ребенка наблюдаются аллергические проявления или диатез, его направляют к иммунологу.

Иммунолог либо прививает ребенка по индивидуальному графику либо направляет к врачу-педиатру, который проводит вакцинацию щадящим методом с определенной противоаллергической подготовкой (антигистаминные препараты, адсорбенты). Интервалы между прививками сократились с 45 дней до месяца. Родители получили возможность покупать вакцину самостоятельно. Они могут приобрести очищенные импортные вакцины и привить ребенка в прививочном кабинете детской поликлиники после осмотра врача — и совершенно бесплатно.

После года малыши приходят на прием один раз в три месяца. С двух лет обязательно одно посещение в полгода. Плюс один раз в год проходят диспансеризацию с осмотром у всех специалистов, включая стоматолога, независимо от того, есть ли у ребенка зубы. С трех лет малыш посещает логопеда.

Частые проблемы. Со стулом малыша; ребенок беспокойный; кишечные колики; дисбактериозы; ребенок отказывается от груди; малыш плачет по ночам; недостаток молока у мамы; опрелости; высыпания на коже. Решение проблем индивидуально.

Родители измеряют температуру новорожденному, им кажется, что малыш слишком горячий. В действительности, терморегуляция у малыша не установлена до шести месяцев. Температура тела 37,2°; 37,5°; 37,7° — нормальная. Если поведение малыша не вызывает беспокойства, не стоит без причин измерять ему температуру, лучше обратить внимание на температуру окружающей среды и на то, как ребенок одет.

Тревоги. Когда должен зарости родничок? Считается нормальным, если родничок не зарастает до года и даже до года и 3-х месяцев. Мозг растет, и соответственно должна расти черепная коробка. Размер родничка остается 1-1,5 см - это нормально. Если родничок большой (2-3 см), это может быть признаком рахита или еще каких-либо отклонений (диагноз ставится индивидуально).

Внимание: если родничок зарастает раньше времени, это может привести к микроцефалии - черепная коробка закрывается, и для мозга нет пространства для его роста.

Кальцием ребенка перекармливать нельзя. Еще недавно обязательным видом коррекции питания с трех месяцев был творог. Но сегодня до шести месяцев творог не назначают. Перекармливать белками нежелательно. Пусть родители не спешат вводить различные коррекционные добавки.

Рекомендации. Настоятельно рекомендуется грудное вскармливание. Желательно не давать малышу пить из бутылочки с соской, лучше поить водой из ложечки. Попробовав пить из бутылочки с соской — сосать гораздо легче, — малыш может отказаться от грудного вскармливания.

У молодых мам во время менструации снижается лактация (в это время происходит физиологическое изменение лактации), но молока для малыша вполне достаточно. Не прибегайте к искусственному вскармливанию.

Используйте детские подгузники по возможности разово - на прогулку, в гости, в поликлинику. Применяйте их правильно, не смазывайте попку ребенка ни детским маслом, ни кремом. На отдельные подгузники возможна аллергическая реакция. Мальчики в подгузниках должны находиться не больше четырех часов. К 2-3 годам возможна проблема неконтролируемого мочеиспускания, проблема приучения к горшку.

Соки (лимонный, яблочный) вводите, особенно если ребенок на грудном вскармливании, с четырех месяцев, не раньше.

Почему он так много плачет?

Для новорожденного плач является единственным способом выразить недовольство своим состоянием. Важно помнить, что плач — это нормальная эмоциональная реакция. Однако родителям необходимо быть внимательными к характеру плача и его продолжительности, поскольку изменения в поведении малыша могут быть симптомами различных заболеваний.

Если вы заметили, что малыш часто плачет, прежде всего обратите внимание на то, как устроено пространство вокруг него. Не душно ли в комнате, достаточно ли просторна его кроватка, не слишком ли яркий свет, не хочет ли он пить или есть?

Что должно насторожить родителей?

- малыш не перестает плакать, несмотря на то, что вы устранили все возможные раздражители;
- плач ребенка стал монотонным, резким и не прекращается, несмотря на все попытки его успокоить;
- малыш долго не может заснуть, плачет ночью и с трудом успокаивается днем;
- постоянные стереотипные движения (например, ребенок раскачивается из стороны в сторону), поскольку они могут указывать на возможную задержку в развитии.

Причиной настойчивого плача могут стать различные недомогания: боли в животе, раздражения кожи. Чтобы установить, что вызывает у малыша беспокойство, необходимо обратиться к врачу.

Что должно заставить родителей обратиться к невропатологу?

Причиной развития неврологических заболеваний у малышей являются неблагоприятные факторы в течении беременности: сильный токсикоз, угроза прерывания беременности, тяжелые и продолжительные роды, асфиксия новорожденного. Впоследствии у ребенка могут появиться симптомы перинатальной энцефалопатии (ПЭП), этот диагноз часто ставится сейчас детям раннего возраста. Проявлениями ПЭП являются:

- синдром повышенной возбудимости (беспокойство, громкий плач, нарушения сна, дрожание рук, подбородка, частые срыгивания);
- вегетативная дисфункция (мраморный рисунок кожи, холодные и влажные кисти и стопы, боли в животе, которые могут появляться даже во время кормления, запоры);
- изменения мышечного тонуса (повышенный тонус мышц конечностей), двигательные нарушения вплоть до задержки темпа моторного, психического развития малыша.

Таким малышам необходимо обследование и наблюдение у невропатолога. Важно помнить, что своевременно начатое лечение позволяет полностью устранить симптомы ПЭП. Помимо лекарственной терапии, хорошие результаты дают регулярные сеансы массажа, лечебная физкультура.

Упорный и продолжительный плач, частые срыгивания, увеличение окружности головы, выбухание родничка являются симптомом повышенного внутричерепного давления. В то же время плач и беспокойство могут служить проявлением тяжелых неврологических заболеваний.

Резкий плач, который сопровождается повышением температуры, выбуханием родничка, рвотой, а иногда и судорогами, может указывать на развитие менингита и внутричерепного кровоизлияния, что требует неотложной медицинской помощи.

Громкий, настойчивый, немотивированный плач, быстрое нарастание окружности головы, частые срыгивания могут быть симптомом гидроцефалии, тяжелого заболевания, которое требует неврологического, а при необходимости и нейрохирургического лечения.

Одним из проявлений неврологических заболеваний в раннем возрасте является судорожный синдром, который может проявляться как настоящими судорогами, так и «малыми приступами» в виде кратковременных замираний, заведения глаз, остановки взгляда, кивков. Появление таких приступов является прямым показанием для обследования у невропатолога и назначения правильно подобранной противосудорожной терапии.

В возрасте 5-6 месяцев у малышей могут появляться приступы плача, спровоцированные, например, испугом или ушибом. Ребенок расплакался и не может остановиться вплоть до нарушения дыхания, и его кожные покровы приобретают синий цвет. Такое состояние свидетельствует о наличии аффективно-респираторных нарушений. Они могут появиться на фоне возникшего в организме малыша дефицита кальция, витамина Д, то есть рахита. Для подтверждения диагноза необходимы дополнительные обследования у специалиста в поликлинике или специализированном медицинском центре.

Причинами настойчивого плача могут стать и генетические нарушения. Например, синдром кошачьего крика, когда плач ребенка напоминает мяуканье, и фенилкетонурия, нарушение аминокислотного обмена. Эти заболевания опасны тем, что влекут за собой отставания в развитии. Однако благодаря своевременному обследованию и лечению еще в родильном доме, дальнейшее развитие фенилкетонурии можно предотвратить.

3. ПЕРВЫЕ ШАГИ

3.1. Поговори со мною мама

На пикнике с малышом:

правила безопасного поведения на природе

На смену холодным зимним дням, когда из-за мороза или метели нет возможности выйти, даже на получасовую прогулку, пришла долгожданная теплая весна. И разве может быть что-нибудь лучше, чем погожим весенним или летним деньком, собравшись со своей семьей и пригласив друзей, выехать в лес или за город! Щебет птиц, прозрачный, чистый воздух, который насыщен настоящим букетом из ароматов: молодой насыщенной зелени деревьев, только что распустившихся весенних цветов, и еще не выгоревшей от жары травы, лишенный выхлопных газов, дают возможность не просто насладиться окружающей природой, но и получить положительный заряд энергии. Шашлык, приготовленный собственноручно, и компания родных и близких людей, - не об этом ли мечтает житель загрязненного и шумного мегаполиса? Но следует помнить главное: если с вами на пикнике дети, нужно побеспокоиться об их безопасности.

С какого возраста можно брать малыша с собой на природу? В принципе, с момента рождения. Вы же с крохой гуляете каждый день? И, безусловно, это зависит и от времени года. Сравнительно не очень-то проблемным временем года для выезда за город можно считать период с мая по октябрь, когда не пойдет неожиданно снег, холодный дождь, не будет резких порывов пронизывающего ветра. Зато полностью можно погрузиться в лучи тёплого солнца, поплескаться у тёплой воды и... наблюдать за разной живностью - птичками, жучками, змеями, комарами (но без них никак нельзя).

Сначала лучше всего гулять на природе поближе к дому, и желательно не очень долго (приблизительно 3-4 часа), чтобы в экстренный момент была возможность сразу же вернуться домой для устранения причины беспокойства. Но со временем период нахождения на природе и расстояние можно увеличить.

Длительность и продолжительность поездки, также зависит, от того, на каком транспорте вы собираетесь отправиться на природу. Лучший вариант, безусловно, ехать на своей машине: так как можно взять все необходимые предметы для комфортного отдыха и приехать туда, куда пожелаете. И всё-таки с малышом первого года жизни не советуем на природу ездить с ночёвкой, но категорически такую возможность не стоит откладывать. Тем более, что довольно много родителей могут похвалиться семейной ночёвкой в палатке, когда чаду нет ещё и полгода.

О чем стоит побеспокоиться?

Укусы комаров. Для того чтобы ваш ребенок не очутился в центре безжалостной атаки этими насекомыми, подберите ему правильную одежду. Спортивный костюмчик или джинсы и курточка с длинными рукавами, прекрасно подойдут для пикника. На ноги подберите обязательно закрытую обувь. Кстати, такой вариант закрытой одежды будет защищать не только от комаров, но и от клещей, которых на природе раздобыть не составит большого труда, и от змей (если они были замечены в вашей местности). Возьмете с собой специальные аэрозоли или крема от укусов насекомых, и наносите их на участки тела которые не закрыты одеждой.

Солнечный удар. Не разрешайте играть малышу на солнце в промежутке между 11-ю и 16-ю часами, перенесите игровую детскую площадку под ветви развесистых деревьев в тени. Обычно, солнечный удар проявляет себя тошнотой, головной болью, рвотой и, в отдельных случаях, сопровождается потерей сознания. Чтобы такого не случилось с вашим малышом, обязательно наденьте на него хлопчатобумажный светлый головной убор. И если температура воздуха достаточно высокая, почаще давайте ребенку пить, несладкую, желательно негазированную воду или кисленький компот.

Пищевое отравление. В жаркое время года продукты питания портятся чрезвычайно быстро. Рыбе, мясу, или колбасе хватает полежать час-второй без холодильника, чтобы из хороших и свежих продуктов стать испорченными. И если организм взрослого человека может и не среагировать на подобные нюансы, то у детишек все по-другому. Их маленький незащищенный организм абсолютно не переносит недоброкачественные продукты и может отреагировать на них либо тошнотой и рвотой, либо расстройством стула.

И, конечно же, необходимо следить, за тем, чтобы кроха ненароком не попробовал на зуб неизвестные грибы и ягоды. Это весьма опасно, так как они могут быть ядовитыми, и привести к очень плачевным обстоятельствам.

Травмы. Приехав на пикник, особенно, если местность малознакомая, Ваш непоседа должен быть под постоянным присмотром, так как обрывы, буераки, овраги, крутые спуски несут с собой опасность. Поэтому ребенка нужно держать все время в своем поле зрения, чтобы выезд на природу не закончился неприятностями.

Учимся на природе правилам поведения. Даже с самого маленького возраста учите своего ребенка беречь и защищать природу. Рассказывайте ему о простых правилах поведения. Некоторые родители, думают, что не будет вреда, если нарвать букет цветов, сорвать съедобный гриб вместе с грибницей, словить птенца, и т.д. Взрослые обязаны упорно объяснять детям, что их прихоти могут стать пагубными для леса и его обитателей. Ведь луг, речка, лес - «жилище» для животных, и место обитания для растений. Помните, на что вы в гостях у природы! Объясните малышу, что если кто-нибудь возьмет его игрушку без спроса, да еще ее и сломает, наверное, вряд ли ему это понравится. Отговорите ребенка срывать необычный цветок. Не стоит приводить домой нашедшихся в лесу маленьких зверят или птенцов, вы обречете их на верную гибель. Нельзя разрушать муравейники, ведь их называют «строителями леса». Не нужно заглядывать в гнездо, а тем более прикасаться к птенцам или яйцам. Некоторые птицы после этого покидают гнезда.

На природе запрещается включать на всю громкость музыку, кричать и шуметь. Громкие звуки беспокоят зверей и птиц, они бросают свои норы и гнезда. Часто от высоких колебаний воздуха, издаваемых магнитофонами, не могут подняться в воздух шмели, жучки, пчелы и др.

Пытайтесь, как можно аккуратно обращаться с костром. Ведь даже тщательно потушенный костер может вызвать пожар, если останется хотя бы крошечная искра, через один-два дня она способна разгореться.

Не разводите огонь вблизи деревьев, особенно молодых. Стволы деревьев, сильно раскаляются внизу, что может привести к отмиранию тканей ствола. Все это в конечном результате приводит к гибели дерева. И если каждый из нас погубит хотя бы одно, то, что будет с нашей флорой лет через десять?

Только мы, взрослые, можем привить любовь к природе своим детям. Научить их оберегать ее - поистине долг каждого родителя.

Методики воспитания детей

Самой сложной задачей для родителей всегда была и остается — задача воспитания детей. Способов ее решения существует много. В педагогической науке эти пути и способы носят одно название: методики воспитания. Они различны. Их выбор зависит от возраста ребенка, особенностей его характера, уровня педагогических и психологических знаний родителей и даже от способов и методов воспитания самих родителей в их детстве.

Немаловажную роль при выборе методики имеет и стиль поведения взрослых, окружающих ребенка: авторитарный, демократический или попустительский.

Ясно одно, никто из родителей не желает своему ребенку вреда. Каждый преследует цель — сформировать гармоническую зрелую личность, и задача методик — помочь им в этом. Знание психологии ребенка, методов воспитания оказывают огромную помощь родителям в воспитательном процессе.

Какие же это методы воспитания ребенка?

Примеры основных методик и методов воспитания:

Метод беседы или убеждения — старый и проверенный временем метод, применяется в воспитании детей любого возраста и с любым характером. Суть метода — объяснение и аргументация родителем необходимости правильного поведения в той или иной ситуации («что такое хорошо и что такое плохо...»), выяснение мотивов поведения ребенка. Очень важным условием является спокойный, уверенный, твердый тон речи родителя. Беседа должна помочь ребенку осознать и осмыслить свое поведение, поступки и сделать соответствующие выводы.

Метод положительного или отрицательного подкрепления, так называемый метод «кнута и пряника».

Подкрепления бывают положительными или отрицательными. Положительные — похвала, благодарность, положительное ответное действие со стороны взрослого (дать новую игрушку, разрешить желаемое ребенком занятие — посмотреть мультики, поиграть с друзьями, обещание сходить в зоопарк и т.д.). Положительное подкрепление состоит в выражении ребенку взрослым позитивных эмоций, которые вызвал тот или иной его хороший поступок - похвала малыша за хороший поступок, улыбка, поцелуй, объятия, хорошие слова «Ты молодец, правильно сделал..., поступил...», т. е. любые действия, которые вызовут у ребенка положительные эмоции и приятные ощущения.

Отрицательные — *замечания, наказание*. То есть это определенные действия родителей, которые следуют за действием или поступком ребенка, преследующие воспитательную цель. Например, укор — «Ты сделал очень плохо, ты огорчил меня этим поступком...», замечание — «Такой поступок считается плохим, хорошие дети так не должны поступать...», наказание — своеобразный тайм-аут в отношениях, малыша на недолгое время оставляют в одиночестве, лишают его общения. Ребенок осознает, что он поступил плохо и наказан за это. Нельзя в качестве наказания приобщать ребенка к действиям, которые, по логике, он должен выполнять с желанием. Например, нельзя в качестве наказания заставлять его заниматься чтением или письмом, уборкой комнаты или мытьем посуды. Это может привести к тому, что в дальнейшем ребенок будет воспринимать эти процессы как неприятные и всячески избегать их выполнения. В качестве «штрафа» можно использовать лишение ребенка чего-то вкусного или сладкого, но ни в коем случае не еды.

Метод «1, 2, 3». Его применение позволяет немедленно или достаточно быстро прекратить негативное поведение ребенка старше двух лет. Родителем делается замечание, предлагается прекратить плохое поведение за период пока он досчитает до трех (конечно же, с интервалом в счете до нескольких секунд). При этом важно сохранять спокойствие, четкий, уверенный голос, который лишит ребенка мысли о том, что он может добиться своего, доведя родителя до состояния «взвода».

В случае отказа от прекращения плохого поведения — следует наказание.

Метод «прочь полемику». Суть метода заключается в предупреждении полемики, которая может возникнуть в процессе выдвижения родителем требований к ребенку. Родитель, получая на свое конкретное указание массу отговорок от ребенка, начинает вести полемику, теряя время и не добиваясь своей цели. Например,

- Денис, одевайся, пора идти в садик!
- Я не хочу идти в садик!
- Нет, надо идти, я опаздываю на работу!
- Я хочу остаться с тобой дома!
- Не могу я остаться, мне надо на работу и т.д.

Без полемики диалог будет выглядеть так:

- Денис, одевайся, пора идти в садик!
- Я не хочу идти в садик!
- Денис нужно одеться и идти!
- Я хочу остаться с тобой дома!
- Денис одевайся и идем!

Убедившись в бесполезности разговора, ребенок начнет одеваться. Прекратив вступать в объяснения, родитель добьется выполнения от ребенка того, что нужно.

Самым неэффективным и нежелательным является метод физического воздействия (битье, подзатыльники и т.д.). Этот метод является особо травмируемым для подрастающей личности.

Психологический контакт и гуманные способы воздействия на ребенка — самые эффективные методы его воспитания.

Как избежать конфликта с ребенком?

Вот и сменились чужие и холодные стены родильного дома привычной обстановкой родного. Молодые родители не могут налюбоваться на свое чадо, а со всех сторон то и дело слышатся возгласы умиления, удивления, радости. Со всех сторон — это от новоиспеченных бабушек, дедушек и других не менее любимых и близких родственников. Счастлив ребенок, счастливы родители, счастливы все.

И вдруг в эту, словно фотографом запечатленную идиллическую картинку, врываются первые признаки беспокойства. Иногда не только и не столько самих родителей, сколько членов семьи старшего поколения. Причинами тревоги, столь беспощадно терзающей сердца бабушек и дедушек, могут быть как «неправильные» действия молодых мамы и папы, так и просто желание поучаствовать в начальном воспитании внука или внучки. И тут назревает конфликт: прародители уверены, что «они-то знают, как надо», и «хотят как лучше», в то время как самим родителям кажется, что «они и так все знают», и «они сами разберутся без чьей-либо помощи». Как быть в такой ситуации?

Вариантов развития у такой ситуации в ее общем виде, несколько. Предлагаю, взглянув на них со стороны, оценить все плюсы и минусы, и, может, узнать в них себя.

Вариант первый: «Не перебивай, сынок, мама всегда права». Годится для случаев с авторитарной бабушкой (дедушкой, тетей, дядей — смотря какой уклад в семье). Как правило, родственникам со стороны кажется, что им виднее, и они спешат поделиться советом относительно того, что, например, мама в данный момент делает: «Надо туго пеленать ребенка, а то ножки будут кривыми», «А ты что водичкой разве не допаиваешь?», «Нельзя показывать деток раньше сорока дней» и т.д. Родители воспринимают все на веру, и просто перенимают опыт своих «бывалых» родителей и успешно, а иногда и не очень, следуют их советам. «Не очень» — с точки зрения авторитарных лиц, конечно. Иначе, зачем тогда, если все прекрасно справляются без их советов, они, эти лица будут нужны?

Так и продолжается всю жизнь: Мам, у сына высокая температура, что делать? Мам, а наш мальчик подрался сегодня, наказать его или не надо? Мам, у меня нет никакого контакта со своим ребенком...

Помните, как в фильме И. Фрэза «Вам и не снилось...» мама мальчика спрашивает у своей пожилой мамы: «Мам, что делать — наш мальчик влюбился?». Все мы помним финал этой мелодрамы.

Вопрос: откуда взяться контакту, если вы его не пытались наладить самостоятельно? Разве вы приготовите такой же вкусный борщ, как готовит ваша мама, если будете только есть, не пытаясь самостоятельно научиться готовить? Пусть для начала с подсказкой, а потом и вовсе, что называется, «на автомате». В каком случае извлекается большая польза? Наверное, не в том, где вы простой созерцатель и потребитель.

Плюсы:

- Всегда есть человек, готовый выполнить за вас дело по воспитанию детей.
- Можно переложить ответственность на плечи более опытного человека, и вздохнуть спокойно.
- Всегда есть, кого винить в случае неудачи.

Минусы:

- Именно бабушка (дедушка, тетя, дядя) станет для ребенка по-настоящему близким человеком, родителем, по сути, к которому он обратится за помощью, с которым разделить свои переживания — счастья, горечи, радости. Ведь даже вы обращаетесь за помощью к бабушке — к кому же еще пойдет ребенок?

- Вы так и не почувствуете, что значит «по-настоящему» быть родителем, сопереживать, радоваться, быть другом своему дитю.

- Связь между вами и вашим ребенком, скорее всего, будет слабой, или ее не будет вовсе: «Как будто не мой ребенок».

- Когда ребенок станет самостоятельным, он возьмет пример с вас — он перенаправит вас кому-нибудь, когда вы чего-то от него захотите, даже простого общения.

Вариант второй: «Уйдите, чтоб глаза наши вас не видели». Семьи, где молодые родители живут отдельно, или просто не подпускают бабушек и дедушек к своему чаду. «Не надо мне советовать — я и так все знаю» — девиз, перечитавших вдоль и поперек психологические пособия и книги, родителей.

Вопрос: если это действительно так, то почему же советы старших вызывают резкое отторжение?

Мама и папа, готовясь к появлению на свет своего малыша, собрали информацию, прочитали литературу, пообщались со своими более опытными друзьями, у которых уже есть дети, и теперь вооружены до зубов знаниями по уходу за детьми и их воспитанию. Поэтому любые попытки своих родителей подсказать, или уточнить воспринимаются, как желание поучать неумелых родителей. Отчасти это так. Но лишь отчасти. Мотивы, которыми движут поступки старших родителей, разнообразны, но самый распространенный преподносится, как желание помочь. Со стороны и вправду виднее, что молодая мама делает что-то не так, или папа дрожит от страха, когда держит ребенка, намыливая одной и поддерживая другой рукой. Но как иначе? У людей до сих пор не было подобного опыта, они и в руках-то, может, и не держали такое создание! В этой стрессовой ситуации и реплики со стороны будут восприниматься агрессивно (самому плохо, а тут еще говорят что-то) или игнорироваться (пусть говорят, что хотят).

Плюсы:

- Молодые родители сами решают, что делать, у них есть право на ошибки и неуверенность.

- У старших родителей есть возможность расслабиться и отдохнуть, отдавая своим детям право на бессонные ночи.

Минусы:

- Полностью отгораживаясь от советов и пожеланий бабушек и дедушек, можно упустить какой-либо важный момент, или просто полезную информацию, какой-нибудь нюанс.

- Уходит очень много сил, а помощь со стороны была бы очень кстати.

Вариант третий, редкий: «Папа, мама, Я — дружная семья». Характерен для семей, в которых сложились зрелые и взрослые отношения между всеми членами семьи. Как правило, в таких семьях живут все вместе и интересуются мнением даже самых маленьких, уважительно относятся друг к другу — т.е. не позволяют себе кричать друг на друга, оскорблять, игнорировать, и не считаются с кем-то из родственников. Если — это семья, то и приспособляются все по-семейному — уступая и понимающая. Собственно, это прототип той семьи, которая исторически складывалась на Руси — патриархальной.

Плюсы:

- Всесторонняя помощь друг другу.
- Экономия сил и энергии.
- Возможность заниматься другими, не только повседневными делами, т. к. кто-то может присмотреть за ребенком.
- Ребенок учиться ото всех понемногу, развивается разносторонняя личность.

Минусы:

- Возможность уединиться и отдохнуть от всех — минимальна.

Итак, что можно сказать по всем трем вариантам? Никогда не поздно изменить то, что кажется самому неправильным, никогда не поздно взглянуть на происходящее со стороны. Ведь мы сами становимся мудрее, когда смотрим на вещи с точки зрения, еще и отличной от своей.

Мамина музыка или «няня» на батарейках?

«Сказка о глупом мышонке»

С. Я. Маршак

Пела ночью мышка в норке:

— Спи, мышонок, замолчи!

Дам тебе я хлебной корки

И огарочек свечи.

Отвечает ей мышонок:

— Голосок твой слишком тонок.

Лучше, мама, не пищи,

Ты мне няньку поищи!»

Любой родитель знает не понаслышке: нет ничего более болезненного для психики, чем горестные рыдания собственного чада. Что только не приходится придумывать мамам и папам, чтобы утихомирить дитя. Всем нам знакомо это ощущение безысходности, когда перепробуешь все, а ребенок надрывается пуще прежнего. Часто на помощь обессиленным родителям приходят находчивые производители детских товаров. Вот вам и колыбелька со встроенным динамиком, поющие плюшевые грибы и утята, признающиеся в любви куклы... Все для спокойствия малыша! Но, давайте все же сначала серьезно задумаемся, кому больше нужны эти музыкальные игрушки: нам или нашим детям!?

История из жизни. На днях после долгих раздумий я все-таки решилась. Чтобы мой полуторагодовалый малыш не хватал все подряд и посидел хоть несколько мгновений спокойно, решила развлечь его с помощью «поющего» на разные лады игрушечного телефона. Раньше у нас никогда не было подобных развлечений. Надеялась, что новинка порадует малыша. Но не тут-то было! Сначала ребенок долго и напряженно смотрел на надрывающуюся хрипом пластмассовую коробку, потом неожиданно разрыдался с невероятной силой. Когда, наконец, я вытащила батарейки, даже онемевшая игрушка еще долго не внушала сыну доверия.

Надо признать, эксперимент провалился! Научившись на своем горьком опыте, я зареклась больше не покупать своему ребенку подобные музыкальные изыски. Но другим-то детям родители покупают, и все довольны! Почему же мой не оценил такого веселья?

Психологи утверждают, что ребенка можно приучить к чему угодно, и он будет считать, что так и должно быть всегда. Представьте, такая «музыка» может стать для малыша нормой. О каком слухе можно тогда говорить! Мой сын просто не привык к таким звукам, и они напугали его. Сложно представить, но некоторых детей так приучили к этим «няням» на батарейках, что они могут даже спокойно засыпать под сие «пение».

Еще один пример из жизни, случившийся, к счастью, не со мной.

Прогуливаясь с ребенком, я наблюдала такую картину. Одна мама, расстроенная рыданиями малыша, тщетно пыталась его убаюкать. Что она только не делала: и трясла коляску, и предлагала пустышку. Под конец, выбившись из сил, заботливая родительница включила музыкальную гирлянду над куполом коляски. Ребенок отнюдь не успокоился, но к его плачу примешалось еще и металлическое сиплое дребезжание. Душераздирающее зрелище! Кому нужны подобные «колыбельные»?

Много всяких мнений и версий высказывают различные ученые. Одни заверяют, что ребенок должен слушать только классическую музыку, так как она развивает умственные способности. Другие считают, что для формирования таланта юному музыканту необходимо слышать гармоничные композиции, безукоризненное исполнение и желательно живое звучание. Непрофессиональное пение может испортить слух малыша.

Попробуем разобраться. Если вы хотите подарить миру еще одного Бетховена, то, конечно, профессиональные навыки лучше прививать чаду как можно раньше. Чтобы вырастить гения, загодя запасайтесь дорогой акустической системой и коллекцией мировых музыкальных шедевров. Но, вопреки мнению, что маленькому ребенку подойдет классическая музыка, могу, как родитель, уверенно заявить, что многие малыши от нее скучают и устают. Ведь такая музыка создавалась отнюдь не для детских ушей. Возьмите, например, произведения Баха. Не каждый взрослый выдержит такой эмоциональной атаки. Детская музыка не должна быть слишком громкой, агрессивной, мрачной или, наоборот, слишком, резкой и пронзительной. Она может напугать, расстроить ребенка.

Специалисты утверждают, что самые приятные и полезные звуки для младенца — это негромкие, мягкие, мелодичные ноты. Они благотворно влияют на формирующуюся психику ребенка. Положительно воздействует на детский слух мелодичный перезвон колокольчиков или мягкие ударяющие звуки деревянных предметов. Конечно, очень полезно развивать музыкальные способности с раннего детства. Чтобы заинтересовать свое чадо музыкой, купите малышу игрушечную дудочку, металлофон или даже барабан. Это поможет ему сформировать чувство ритма, уловить тональность.

Несмотря на разные теории, все детские психологи сходятся во мнении, что искусственный голос и музыка, кои предлагают исполнить многочисленные плюшевые создания, отнюдь не полезны для детской психики и развивающегося слуха. Конечно, со временем ребенок привыкнет ко всему, особенно если приучать его с самого раннего детства. Но к тому ли мы приучаем наших детей?

И еще! Что бы ни говорили всякие ученые мужи, как можно чаще сами пойте для своего малыша. Если здоровый, крепкий сон крохи для вас важнее (с гениальностью можно и повременить), то лучше маминой колыбельной нет ничего. Даже если вы и не оперная дива, мамин голос — самая прекрасная музыка для ее младенца. Напевая незатейливый мотивчик из детской песенки, вы увидите, что ваш неугомонный буян, пригревшись рядышком, уже безмятежно сопит во сне. Вряд ли можно достичь такой теплоты и гармонии с помощью пары батареек и пластмассового динамика...

Поговори со мною... папа!

По статистике, почти половина замужних женщин уверены, что ребенок недостаточно общается с отцом. Самое интересное, что мужчины это тоже признают. Правда, всего лишь 36%. Остальные убеждены, что уделяют чаду самое пристальное внимание. В то же время около 12% женщин заявляют, что их мужья не просто мало занимаются с детьми, а вообще ведут себя так, словно у них нет детей. К слову, в Германии и Венгрии лишь 2% представительниц слабого пола обвиняют мужей в невыполнении отцовских обязанностей. Есть о чем задуматься, не правда ли?

Психологи убеждены: дети любого возраста нуждаются в любви и внимании отца. И любого пола. По мнению специалистов, если мальчик не чувствует поддержку отца, он «впитывает» материнскую модель поведения, в которой мужская роль просто напросто провисает. В итоге такой мальчик не только может превратиться в «маменькиного сынка», но и, будучи взрослым, создать неполноценную семью. Ведь для того чтобы стать мужчиной, мало родиться мужчиной - нужен еще и образец для подражания. Мальчик должен чувствовать себя мужчиной, вести себя, как мужчина и т.д.

У девочек — свои взаимоотношения с папой. Ведь именно отец помогает дочери осознать, что она красива, умна, успешна. Мама может сто раз повторить, что дочка — красавица и умница, но она, скорее всего, пропустит эти слова мимо ушей. Если же комплимент сделает отец, дочка запомнит его надолго, а главное — поверит в то, что она действительно умница и красавица.

К тому же девочка обычно хочет видеть в своих избранниках те же качества, какие нравились ей в отце. То есть именно папа становится той планкой, до которой предстоит допрыгнуть всем кандидатам на ее руку и сердце...

Вот почему так важно оторвать вашего мужа от любимой газеты и телевизора, напомнив ему о том, что у него есть ребенок, который в нем нуждается (можно даже подсунуть ему прочесть этот текст). Психологи считают, что, даже если отец будет ежедневно уделять своему отпрыску всего лишь 30 минут, ребенок почувствует себя более защищенным, уверенным в себе и счастливым. Какого же внимания ждут дети от своих отцов?

От нуля до пяти: видеть и слышать. В период младенчества малышу самое главное — видеть и чувствовать рядом не только маму, но и папу. Исследования показали, что младенцы, чьи отцы принимали в их воспитании самое активное участие, реже плачут, не боятся чужих людей, более спокойны. Потому на этом этапе от папы требуется то же, что, по сути, и от мамы, - брать ребенка почаще на руки, гладить его, разговаривать с ним. Пусть малыш не поймет, что папа бормочет ему хрипловатым басом, но ласковую интонацию уловит наверняка. Так что уговорите мужа не бояться маленького сына или дочку (многие мужчины не берут детей на руки, мотивируя это тем, что могут случайно сделать им больно). Покажите супругу, как правильно держать малыша, как его купать, кормить и т.д.

Хуже, если мужчина воспринимает младенца как конкурента, укравшего львиную долю вашего внимания. В таком случае дайте понять мужу, что понимаете, как ему нелегко, — отцовский инстинкт формируется постепенно, да и переступить через свой эгоизм порой нелегко. Однако объясните супругу, что любовь к ребенку ни в какой мере не перечеркивает вашу любовь к нему.

И будьте повнимательнее в этот период к своему благоверному. Как выяснили британские и американские ученые, у 5% мужчин развивается порой самая настоящая... послеродовая депрессия. Если вы видите, что ваш супруг после рождения малыша

стал агрессивным или, наоборот, подавленным, вызовите его на откровенный разговор (еще лучше, проконсультируйтесь с психотерапевтом). Ведь такое поведение мужа рикошетит не только по его собственному здоровью, но и по здоровью... ребенка. По мнению ученых, среди мальчиков 3-5-летнего возраста проблемы с поведением в 2 раза чаще встречались у тех, чьи отцы страдали послеродовой депрессией. (У девочек, правда, этот эффект был выражен меньше. Видимо, у женщин изначально более крепкая психика...)

Так что вывод простой: ребенок должен видеть папу в хорошем настроении! Даже если у него на работе аврал. Даже если его любимая футбольная команда проиграла с позорным счетом. Даже если карась на рыбалке выплевывает наживку, а теща уже месяц разговаривает сквозь зубы...

От пяти до девяти: обойдемся без критики! В это время папа вполне может играть со своим чадом в активные игры. Да хоть в тот же футбол или хоккей (между прочим, многие девочки гоняют мяч и шайбу тоже охотно). Гарантируем: довольны будут обе стороны!

Есть и еще один приятный «побочный эффект» такого общения. По результатам исследований, отцы во время игр дают больший простор ребенку, чем матери. Представители сильного пола позволяют детям экспериментировать, знакомясь с окружающим миром. Мамы, как правило, то и дело ограничивают чадо: «Туда не ходи, опасно!», «Слезь с дерева, не то упадешь!», «Вылези из лужи - промочишь ноги» и т.д.

Правда, пока ребенок знакомится с окружающим миром, отцу стоит воздержаться от критики чада. В противном случае ребенок не будет получать удовольствие от игры. Гораздо лучше похвалить его за успехи — это его окрылит. Потому никаких реплик вроде: «Слезай, ты совершенно не умеешь лазать по канату!» или «Да кто так мяч подает! Откуда у тебя руки растут!». Если у ребенка что-то не получается, надо показать, что и как делать.

Еще одна почетная функция, которую можно возложить на мужа, — выполнение уроков. Необязательно постоянно сидеть рядом с ребенком, но проконтролировать, правильно ли сын решил задачу по математике, папа вполне в состоянии (а мама в это время может спокойно варить макароны или стирать белье).

Попросите мужа удвоить внимание, если у вас сын дошкольного возраста. В этот период происходит половая идентификация — сложный процесс, когда девочка «считывает» и «впитывает» поведение матери, мальчик — отца. Попросите мужа быть особенно внимательным к сыну. Пусть чаще разговаривают о чем-то своем, мужском, ходят вдвоем гулять и т.д.

С девяти до пятнадцати: станем друзьями! В этот период роль отца еще больше возрастает. Именно папа нередко становится экспертом по школьным проблемам. Именно он учит сына, как вести себя со сверстниками (и, если требуется, объясняет, как дать им отпор). Именно он рассказывает мальчику о тех физиологических изменениях, которые его ждут (с девочкой на интимные темы лучше разговаривать матери).

Правда, порой происходит обратное — отношения сына с отцом в данный период резко ухудшаются. Психологи связывают это с тем, что подросток, видя в отце конкурента, пытается доказать ему и всем вокруг свою позицию. А если еще отец, в свою очередь, тоже хочет «прижать его к ногтю», добрые отношения могут прерваться. Поэтому самое оптимальное в подростковый период — придерживаться политики дружеского нейтралитета. Дельный совет можно себе позволить, угрозу — никогда.

Отношения отца с дочерью-подростком — вообще отдельная тема. Многие представители сильного пола стесняются купать своих дочерей, даже когда им полгода. Когда же барышне стукнет лет пятнадцать и она начнет красить губы, носить короткие юбки и встречаться с мальчиками, отцы вообще теряются. Как с ней себя вести? Можно ли наказывать и если можно, то как? В угол не поставишь, по мягкому месту не шлепнешь — все-таки уже почти девушка... Или лучше сразу посадить под домашний арест?

Многие отцы, так и не найдя ответов на эти вопросы, просто-напросто отстраняются от повзрослевшей дочери, скрывая свою неловкость за напускной строгостью или циничной насмешливостью. Однако, как считают психологи, это большая ошибка! В лучшем случае девушка, почувствовав смущение папы, станет «качать» из него деньги. В худшем — смертельно обидится на отца за равнодушие. Она же не понимает, почему вдруг попала в немилость...

Самое оптимальное, что может сделать ваш муж в этот период, - стать с дочерью друзьями. Если та совершила какой-то неблагоприятный проступок, отец может и должен поговорить с ней, объяснив, почему она поступила неправильно (для дочери мнение отца очень важно!). Но позволять себе унижать дочь нельзя — это породит у нее комплексы на всю жизнь.

Что такое нежность для ребенка?

Знаете, почему самые известные персонажи мультфильмов, как правило, имеют большие круглые головы? А зачастую и вовсе состоят из одних окружностей, вызывая чувство умиления у зрителей? Оказывается, именно такая форма тела подсознательно напоминает нам младенца. А умиляться при виде младенца нам жизненно необходимо — для того, чтобы дать возможность этому младенцу выжить.

У любого взрослого человека при виде младенца возникают теплые чувства. Это заложено в нас на генетическом уровне. Мама и папа, бабушки и дедушки, друзья и знакомые при виде новорожденного начинают улыбаться, агукать, высказывают желание прикоснуться к нему, погладить, поцеловать, подержать на ручках.

И эти желания ни в коем случае нельзя сдерживать. Любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы малышу для нормального развития — ничуть не меньше, чем пища и другие условия физического выживания. Хотите, чтобы ваш ребенок в будущем был застрахован от депрессий, неврозов, и прочих психических бед, чтобы он вырос гармоничной и счастливой личностью? Дайте ему понять, что он любим, и чем чаще вы будете это делать, тем лучше.

В самом раннем детстве прикосновение и взгляд — единственный доступный ребенку язык. Он воспринимает мир через кожу. Если младенец будет обделен вашими ласками, поцелуями, дефицит любви останется у него на всю жизнь — поэтому не бойтесь заласкать своего малыша, и не стесняйтесь лишней раз прикоснуться к нему. К счастью, младенцы с их ангельскими улыбками, запахом, перевязочками, как правило, получают то, что им требуется.

Но когда дети подрастают, родителям становится гораздо сложнее. Мы, взрослые, начинаем пугаться собственных чувств. А нужны ли эти проявления любви, и в каком количестве? А не избалуем ли мы ребенка, а не станет ли он нами манипулировать? Не вырастет ли он инфантильной неженкой?

Особенно в этом плане «достаётся» мальчикам. Кто-кто, а мы то с вами знаем - мальчику нужно стать настоящим мужчиной. Его надо готовить к суровой, полной опасностей жизни - иначе есть риск вырастить «маменькиного сыночка», над которым все будут издеваться, который ничего не сможет добиться самостоятельно.

Доля истины в этом, конечно, есть. И готовить мальчика к реальной жизни, конечно, надо. Но парадокс заключается в том, что чересчур жесткое воспитание на самом деле часто дает обратный результат. Трудно готовится к будущей суровой жизни, не имея надежного тыла. И в один год, и в семь лет для формирования нормальной эмоциональности мальчика необходимо, чтобы их баюкали, прижимали к себе, целовали. Через физическое тепло прикосновений входит в наших сыновей материнская любовь, делает их сильными и защищенными от будущих трудностей.

Быть ласковыми с младенцами легко. Восемилетний мальчишка уже не вызывает такого прилива нежности даже у самых любящих родителей. Он может быть несносным, вредным, может утомлять и вызывать раздражение. Родительская любовь вся уходит на воспитание, сдерживание бурной энергии, контроль, дисциплину.

Да и сам ребенок часто недовольно отталкивает вашу руку, протестуя против «телячьих нежностей». И тем не менее в них отчаянно нуждается — когда болеет, когда обидели в школе, и даже когда радостно перевозбужден от победы в какой-нибудь компьютерной стрелялке. Ваше прикосновение поможет ему справиться и с болезнью, и с нахлынувшими бурными чувствами. Обеспечит необходимое равновесие, наполнит его таким необходимым чувством защищенности.

Сам ребенок без вашей помощи и поддержки, поддержки в буквальном физическом смысле, еще не может контролировать и регулировать свои состояния. Сын с победным кличем носится по квартире, или, придя из школы, хлопнул дверью и в сердцах зашвырнул портфель - попробуйте вместо окриков и ворчания просто крепко обнять его, прижать к себе. Это самый верный способ сказать - я с тобой, я рядом, я помогу тебе, все будет хорошо.

Детская ревность — как быть?

Рождение братика или сестренки — настоящий переворот в жизни! Для мамы и папы это огромная радость. А что это для вашего старшего ребенка? Для него это непредвиденное событие. Теперь нужно делиться своими игрушками, своим жизненным пространством, а самое главное - любовью родителей.

Сначала новорожденный воспринимается старшим ребенком как новая игрушка: ее любопытно потрогать, ей можно порадоваться. Но спустя некоторое время вы заметите, что все изменилось. Вашему первенцу стало ясно, что младенец обосновался на его территории навсегда. При этом он много спит или проводит время у мамы на руках.

Чем меньше возраст старшего ребенка, тем проявления ревности у него будут более откровенными. Некоторые дети становятся агрессивными по отношению к младенцу, но еще чаще — по отношению к родителям, так несправедливо поступившим с ним.

Другие детишки начинают неосознанно копировать поведение новорожденного, чтобы проверить, по-прежнему ли они любимы взрослыми. Наиболее часто встречается мочеиспускание в постели, ребенок может вновь начать сосать палец, грызть ногти, постоянно ныть. Главное для маленького ревнивца — привлечь к себе внимание родителей, пусть даже негативное.

Не ругайте ребенка, если он делает глупости. Не стоит наказывать его за мокрые штанишки, ведь, судя по всему, ваш первенец страдает. Он страдает без вашей любви. Всеми своими действиями он как бы говорит: «Я тоже маленький! Я боюсь, что ты меня разлюбишь. Мне не хватает внимания!»

Важно помнить, что детскую ревность лучше предупредить, чем с ней бороться. Физические потребности новорожденного, безусловно, требуют удовлетворения, но сейчас не менее важно удовлетворять эмоциональные потребности старшего ребенка. Старайтесь как можно чаще уделять время своему ревнивцу. Чудесно посидеть около колыбели спящего младенца, однако он не обратит внимания на то, сколько времени вы провели рядом с ним. Не трудно догадаться, кто обязательно это заметит.

Запаситесь любовью, помните, что полностью предотвратить ревность не удастся, но можно свести ее до минимума. Чтобы не провоцировать вспышек детской ревности, дайте понять своему старшему, что по-прежнему любите его. Вот несколько советов, как направить детскую ревность в нужное русло.

- Не забывайте о том, какое большое значение для твоего первенца имеют привычные ситуации. Не допускайте опасных ошибок: не отдавайте комнату старшего ребенка, его кроватку или игрушки вновь прибывшему малышу. Если раньше ваш первый ребенок на ночь всегда слушал сказку или имел другой привычный ритуал отхода ко сну, обязательно сохраните этот порядок. Вспомни все привычные для него традиции и по возможности верните привычный ход вещей.

- Не забывайте, что ваш старший ребенок тоже еще маленький. По сравнению с хрупким новорожденным старший малыш кажется вам Гулливером. Но как бы последний ни выглядел, и в три года, и в пять он остается маленьким ребенком. Боритесь с инстинктивным побуждением требовать от старшего того, о чем бы вы ни подумали еще пару недель назад. Избегайте команд и поступков, сигнализирующих: «Не прикасайся!» Доверяйте младшего ребенка старшему. Поощряйте объятия и проявления любви. А если боитесь за кроху, научите старшего проявлять свою любовь

безопасным способом: например, посылать воздушные поцелуи или щекотать пяточки.

- Дайте маленькому ревнивцу поручение, которое будет выполнять только он. Например, выбрать, какие носочки надеть младенцу, или петь ему перед сном песенку. Если вы будете пытаться наверстать упущенное в общении с первенцем тогда, когда младший спит, старший все равно это поймет. Сознание того, что к нему проявляют внимание по остаточному принципу, ущемляет достоинство ребенка.

- Делите с мужем время, которое вы проводите с каждым малышом. Двое родителей — двое детей. Папа может пойти со старшим в цирк или театр, поехать на экскурсию. Делайте вместе с супругом все возможное, чтобы старший ребенок не чувствовал себя в изгнании. В конце концов, напомните маленькому ревнивцу, что у него есть преимущества. Его младший братик или сестричка не могут петь, танцевать или бегать. Кроме того, младенцам не разрешают есть мороженое, шоколадные конфеты и смотреть мультики. Вот уж действительно, позавидовать нечему — одна зеленая тоска!

И помните, детская ревность — проблема решаемая. А если вам не удастся справиться с ней самостоятельно, обратитесь к детскому психологу.

Когда пора говорить?

Миловидный трехлетний Саша не может начертить на бумаге круг и сложить из кубиков самый простой домик. Мало надежды на то, что он когда-нибудь сумеет обходиться без посторонней помощи - научиться читать или завязывать шнурки на ботинках. Однако он на редкость словоохотлив и приветлив: знает по именам всех своих товарищей по дошкольной группе и их родителей, а когда будит по утрам маму, гладит ее по щеке, говорит, какая она красивая, спрашивает, хорошо ли ей спалось. У Саши так называемый синдром Уильямса (болезнь Геллера) — редкая врожденная патология, вызываемая нарушениями 7-й хромосомы и несущая с собой целый букет отклонений от нормы.

Детей, страдающих синдромом Уильямса, можно узнать по характерному «лицу эльфа», у них больное сердце и крайне низкий IQ (коэффициент интеллектуального развития). При этом они чрезвычайно общительны и обнаруживают необыкновенное чувство языка. Попросите такого ребенка рассказать о каком-нибудь животном, и вы услышите вдохновенное описание буйвола, медвежонка или единорога.

Если бы мы учились говорить так же, как учимся складывать, вычитать или играть в карты, дети, подобные Саше (да и нормальные тоже), вряд ли продвинулись бы дальше «здрасьте — до свиданья». Всякий, кому приходилось учить в университете, скажем, французский язык, подтвердит, что для взрослого это тяжкий и упорный труд. А детям во всем мире изучение языка дается словно само собой. Дети в буквальном смысле с пеленок умеют связывать воедино звучание и значение слова и проводят грамматический разбор раньше, чем овладевают искусством завязывания шнурков. К трем годам произнести связную фразу для большинства так же легко, как заплакать или рассмеяться.

Ученые на протяжении веков пытались разгадать эту тайну и в конце концов почти единодушно признали, что таково уж свойство детского мозга. Мы, подобно зябликам, которые, едва вылупившись из скорлупы, уже умеют петь, созданы природой так, что определенные знания и навыки приобретаем на определенных стадиях развития. Дети, живущие в языковой среде, почти всегда начинают бегло говорить к трем годам вне зависимости от общего уровня интеллекта. Людям, в детстве исключенным из языковой среды, в зрелые годы редко удается освоить язык, как бы щедро ни были они одарены, как бы усердно ни учились.

Ребенок начинает слышать не в колыбели, а в утробе матери, где эмбрион постоянно как бы омывается звуками материнского голоса. Младенцы четырех дней от роду уже могут отличить один язык от другого. При звучании французской речи новорожденные французы сосут молоко более интенсивно, чем при звучании русской, а русские младенцы обнаруживают противоположную тенденцию. Поначалу дети улавливают лишь общий ритм и мелодику речи, но реагируют и на ее звуки, быстро учась «отбирать» значимые.

В мире существует около 6 000 языков, каждый из которых использует свой набор различных звуков — фонем — для создания слов. Нам, взрослым, трудно на слух воспринимать фонемы чужой речи, тогда как, по наблюдениям исследователей, месячное дитя без труда улавливает бесчисленное множество тонких фонетических различий. Но в возрасте 6-10 месяцев этот диапазон начинает сужаться. Ребенок быстро забывает чужезычные звуки, продолжая чутко воспринимать те, что раздаются вокруг него постоянно.

Усваивание фонем - это первый шаг к постижению языка, а вернее — крохотный шагоч. Чтобы начать понимать смысл речи, надо узнавать слова; слова же, как мгновенно определит и, кто вслушивается в чужой говор, не... произносятся... отдельно... одно... от... другого, а даже в том мелодическом звукоподражании, с которым родители обращаются к своим младенцам, звучат практически сплошным потоком. Может ли младенец расчленить его на элементы? Однако задолго до того, как ребенок узнает знакомые слова, он чувствует, каким именно образом язык использует фонемы для образования слогов. Семимесячный младенец привыкает к характерным для русского языка звуко сочетаниям, и ухо, научившись выделять из потока слоги, четче выявляет границы между словами.

Ребенок, начав различать слоги и играть с ними, вскоре осознает и метрические схемы, по которым они строятся. Суть этого в том, что дети до года воспринимают речь не как поток звуков, а как серии отдельных, пусть и лишенных смысла, слов.

К своему первому дню рождения дети обычно начинают связывать слово с его значением. Не прекращая трогательного и мелодичного лепета, они начинают давать имена явлениям и понятиям. А те, кто пока не говорит, жестом показывают, что понимают - вот нос, вот глаза, вот уши. Может показаться, что это не бог весть какое достижение, ведь годовалые дети, как правило, окружены взрослыми, которые настойчиво требуют от них, чтобы те показывали и называли все, что находится в поле зрения.

Однако установление правильных взаимосвязей - дело очень трудное. А чтобы понять, насколько трудное, представьте, что вы находитесь в среде людей, говорящих на непонятном языке. «Гавагай!», — кричит кто-то при виде бегущего зайца. Что значит это слово? «Зяец» — это лишь одно из возможных предположений: «гавагай» может относиться к этому конкретному существу, а может иметь и более широкий спектр значений — от «четвероногого травоядного» до «чего-то мохнатого движущегося». Каким образом дети выходят на верный уровень обобщения? Почему им не приходится до конца дней ломать голову над тем, что означает слово «зяец»?

Потому что дети вместо того, чтобы проверять бесчисленные гипотезы относительно значения каждого слова, вступают в игру, используя три основных, от природы полученных принципа. Во-первых, «ярлычок» относится ко всему понятию, а не к отдельным его частям или свойствам. Во-вторых, «ярлычки» эти обозначают целые группы или разряды вещей (чашки, мячики, зайцы), а не каждую вещь в отдельности. В-третьих, всякая вещь может иметь лишь одно имя. Эти положения хоть и не всегда прямо ведут к верному выводу, значительно упрощают процесс обучения словам.

Ребенок, уже имея ярлычок «чашка», не должен осваивать понятие «ручка чашки». Твердо веря в соотношение «одно имя — один предмет», он не согласится с тем, что «ручка чашки» — это лишь иной способ выразить ту же мысль. В такой ситуации ребенок признает возможность того, что новое слово обозначает некую характеристику знакомого предмета.

Поначалу слова накапливаются медленно, но годам к полутора происходит взрыв — дети начинают усваивать новые слова с феноменальной быстротой: по слову каждые два часа. Более того, дети впервые начинают их сочетать и комбинировать. Вовсе не обязательно, чтобы неуклонно выдерживался график: одни дети идут с опережением, другие отстают, и разрыв может составлять год или даже больше, однако пока не доказано, что дети, заговорившие поздно, будут уступать в беглости речи детям раннего развития. Ко второму году жизни большинство детей произносят уже от 1000 до 2000 слов и начинают собирать двухзвенные цепочки — элементарные фразы.

Грамматика. Научившись связывать слова попарно, дети вскоре начинают произносить предложения. В период от двух до двух с половиной лет двухзвенные конструкции уже превращаются в полноценные фразы. Одолев этот порог, дети не только расширяют, но и качественно обогащают свой языковой запас. В два с половиной — три года они постигают правила, нужные, чтобы выразить время и число (гуляю — гулял, дом — дома), иногда по стереотипу смело образуя формы (висю, сидю, щенок), в реальном языке не существующие.

В это же время совершается еще одно великое открытие — фраза полностью меняет свой смысл в зависимости от того в каком порядке слова сцеплены друг с другом. (Джонни щекочет Чарли, Чарли щекочет Джонни.) Это открытие доказывает, что достигнута вершина речевого развития. Можно научить шимпанзе присваивать предметам имена, мощный компьютер способен за минуту освоить информации больше, чем это удастся человеку за всю жизнь. Но когда нужно разобраться что кто кому сделал, и шимпанзе, и суперпроцессор спасают перед трехлетним лингвистом, который, шмыгая носом, мгновенно поймет, кто производит действие и на кого это действие направленно. По мнению ученых, дело здесь в том, что тысячелетний естественный отбор вооружил человеческий мозг программой грамматического анализа. На всех существующих в мире языках предложения строятся из группы существительного и группы глагола. И дети, понятия не имеющие о грамматике, без труда различают эти компоненты.

Чтобы доказать это утверждение психолингвисты провели эксперимент. Детям от 3 до 5 лет было предложено задавать вопросы говорящей кукле Джаббе из фильма «Звездные войны». Посадив ребенка рядом с собой, исследователь доставал картинку и просил задать кукле вопрос. Например: «Спроси Джаббу, скучно ли мальчику, которому показывают «Микки-Мауса»?» Чтобы понять эту фразу ребенок должен знать, что «мальчик, которому показывают», - единственный компонент фразы. Дети во всем разобрались.

Но если бы ребенок был способен постичь все возможные связи слов между собой, это вряд ли бы ему помогло. Запомнить 140 млн. предложений никому не под силу, а ребенок, знающий 25 основных правил построения предложений, может, не сходя с места, образовать куда большее их количество. Если бы дети заучивали все имеющиеся в языке фразы, то ничего бы не смогли сказать, а так «внутренние ограничения обеспечивают неограниченную свободу выражения». Но не каждый ребенок наделен этим даром от рождения. Дети, страдающие настоящим мутизмом (то есть синдромом отказа от речевого общения, никогда не освоят определенные правила грамматики, хотя их IQ — в пределах нормы. Но это очень редкий случай. Здоровые дети наделены таким грамматическим чутьем, что создают законы грамматики сами.

Родители с нормальным слухом, изучившие язык глухонемых, чтобы общаться со своими неслышащими детьми, склонны резко членить фразы и употреблять глаголы лишь в инфинитиве. Несмотря на это, дети «говорят» на пальцах бегло и грамматически правильно. И если языку не хватает оформленной грамматики, дети создают ее сами.

Это не значит, что язык не нужно пестовать. Дети, выросшие вне языковой среды, остаются к грамматике глухи. Если в распоряжении малыша имеется хотя бы несколько слов, он поиграет с ними, и дело пойдет само собой. Ребенок остается языкотворцем, родись он в джунглях Амазонки или в современной «культурной» семье. Все, что для этого нужно, — быть ребенком.

Не злоупотребляйте любовью

Вы любите своего малыша, гордитесь его успехами, возлагаете на него большие надежды! В этом нет ничего предосудительного, но будьте осторожны! Утонуть можно и в море любви. Излишняя опека, обманчивые ожидания способны затормозить развитие ребенка и даже остановить.

Любые отношения, замешанные на любви, несут в себе определенную долю насилия. Признание в любви является и признанием в боязни ее потерять, и порой случается так, что во имя любви мы порой «душим» ребенка в своих объятиях. «Если ты меня любишь, то должен хорошо кушать, а в будущем хорошо учиться и выбрать ту профессию, которая нам нравится». В таких условиях у ребенка не остается выбора: подчиняться или сопротивляться, иначе он рискует навлечь на себя гнев родителей, а быть может, и вовсе потерять их любовь.

В полной уверенности в правильности своих наставлений, папы и мамы продолжают оказывать давление на ребенка. Вооружившись образом «идеального ребенка», они невольно начинают проецировать на своего маленького человечка свои собственные желания, полностью отрицая его устремления. Малыш фактически становится как бы посланником в мире их несвершившихся желаний. Когда отец, не получивший в свое время образования, безапелляционно заявляет своему сыну, который спит и видит себя чемпионом мира по велоспорту: «Будешь инженером!» — то это тоже является проявлением насилия над ребенком. Ведь он заставляет его реализовывать свои собственные несбывшиеся мечты, а обязанность осчастливить отца полностью возлагается на сыновьи плечи.

Представьте себе, что должен чувствовать ребенок, когда родители говорят ему: «Если ты будешь плохо себя вести в саду, значит, ты меня не любишь... Если ты меня любишь, то должен получить пятерку.» Так школьная отметка превращается в отметину, червоточину в «родительском» аттестате успеваемости. Правда, дети, в свою очередь, тоже очень умело используют «любовный» шантаж: «Если ты меня любишь, то купи мне эту игрушку». Главное в таких случаях — на него не поддаваться, не позволяйте собой манипулировать. Постарайтесь убедить ребенка в своей любви другими средствами, избегая условных наклонов.

Ребенок, пусть даже самый маленький, — уже личность, поэтому между вами всегда должна быть дистанция. Вам не следует олицетворять себя с собственным ребенком, т.к. он не несет никакой ответственности за ваши ошибки или промахи в этой жизни, и совершенно не обязан их исправлять ценой собственных устремлений. В противном случае у малыша зародится комплекс вины перед родителями, и он будет находиться в пожизненном рабстве у чужой воли.

Для того, чтобы избежать подобных негативных последствий, ребенка необходимо убедить в том, что, чем бы он ни занимался, делает это ради собственного удовольствия, а не для папы с мамой.

В самой любви нет ничего плохого, но ей, тем не менее, свойственно одно, едва осознаваемое, желание полностью овладеть другим человеком. Причем речь идет не столько об этом «другом», сколько о желании вложить в него свою собственную сущность. Когда вы говорите ребенку: «Я сделала это все для твоего же блага», — лучше честно себе признаться, что сделали это ради воображаемого блага, в котором, как вам кажется, он нуждается.

Опьяненные своими чувствами, одни родители все время говорят «да», боясь в чем-то ограничить ребенка, другие, озабоченные излишней опекой, — «нет». В сущ-

ности, между этими двумя моделями поведения нет никакой разницы, т.к. за этим кроется все то же насилие. Слишком жесткие рамки могут парализовать развитие ребенка, но и полное отсутствие каких-либо запретов со стороны родителей также может иметь негативные последствия, так как это указывает на их абсолютное безучастие к жизни ребенка. Между родителями, которые, озабоченные излишней опекой над собственным чадом, все время говорят «нет», и теми, кто все время твердит «да» из-за боязни чего-нибудь его лишить, кроется все тоже насилие.

Большинство родителей уверено в том, что их действия только во благо их детям. Какая-нибудь суперзаботливая мама, всегда в тревоге и тоске, продолжает общаться со своим взрослым сыном, как с младенцем: «Надень свитер, мне холодно». Она забыла, что ее сын уже давно на все реагирует по-своему. Когда ребенок научился доверять самому себе, то очень опасно сеять сомнения в его душу.

По-настоящему любящие родители способны указать своему ребенку пути Добра и Зла, помочь ему обрести уверенность в своих собственных силах в его долгом путешествии по жизни.

3.2. Посмотрите, как я расту

Одежда и личность ребенка

Каждая мама хочет, чтобы ее ненаглядное сокровище выглядело на все сто! Причем везде и всегда. В итоге — с самого рождения бедный ребенок становится «жертвой» модных родительских экспериментов. Но... страстное желание одеть своего птенчика «с иголочки» скорее удовлетворяет личные амбиции трепетного родителя, чем реальные потребности маленького ребенка. Ведь шестимесячная малышка в длинном бархатном платье или годовалый карапуз в манерном смокинге вряд ли осознают, насколько потрясающе они выглядят. Большинству детей, даже в подростковом возрасте, абсолютно безразлично, в чем они одеты. Однако так ли уж незначительно влияние одежды на формирование вкуса? В каком возрасте у ребенка просыпается интерес к вещам? Что общего между одеждой и комплексами?

Возрастная планка, достигнув которой, начинаешь более придирчиво относиться к одежде, у каждого — своя. И здесь не обходится без парадоксов: к примеру, 3-х годовалая девчушка может встать в позу, если ей запретят пойти в гости в любимом оранжевом костюмчике, или, напротив, 14-летний тинейджер несколько не расстроится, если его внешний вид будет далек от совершенства. Кто-то заболеет настоящей «шмоточной лихорадкой», а кому-то весь этот «дешевый вещизм» будет безразличен. Но, как правило, по-настоящему беспокоиться по поводу того, что надеть, девочки начинают с 11 лет, а мальчики чуть позднее — где-то с 14-ти.

Однако есть дети, которые с юных лет диктуют родителям свои условия и выдвигают свои требования в отношении одежды. За редким исключением, такие маленькие «эстеты» обожают рисовать, и у них это неплохо получается. Они испытывают несравненное эмоциональное удовольствие от созерцания цветов. Эти утонченные детишки любят рассматривать импрессионистские картины, восторгаться сочетаниями красок, поскольку сами воспринимают внешний мир через цвет. Им нравится одеваться во что-нибудь изысканное.

Психологи признают, что одежда, безусловно, воздействует на личность ребенка: она не только формирует вкус и определяет манеру поведения, но и настраивает на определенную эмоциональную тональность, а также отображает душевное состояние. Главное требование, предъявляемое к детской одежде, — это экологичность и комфортность. В особенности, для малышек. Ведь, фигурально выражаясь, маленький ребенок на 70% дышит кожей: кислород поступает к нему через поры. Поэтому особенно важно, чтобы его пеленки, распашонки, ползунки и комбинезоны были из натуральных материалов.

Что касается цвета, то для крох предпочтительнее выбирать одежду светлых, пастельных и спокойных расцветок. В вещах нежных и мягких оттенков он ощущает себя более комфортно психологически.

Кстати, представление о том, что младенец видит все в черно-белом свете, в корне неверное. Он прекрасно отличает яркие, контрастные оттенки, к 6 месяцам различает черный, синий и желтый цвета, а к году — красный и зеленый. С колыбели формируются колористические пристрастия, и если родители внимательные, то они обязательно заметят, какую цветовую гамму любит их ребенок. И купят ему именно ту одежду, которая станет красочным отражением его внутренних ощущений.

Доказано, что с помощью цвета можно корректировать не только настроение, но и поведение ребенка. Так, на излишне подвижных детей не надо надевать одежду красного агрессивного или желтого напряженного цвета. Но, с другой стороны, их экспрессивность поможет растормозить флегматичного тихоню. Для шаловливых, озорных, повышено возбудимых детей лучше подбирать одежду успокаивающих оттенков синего, зеленого, серого или бежевого.

Воспринимать ребенка как милого, но неразумного человечка - не стоит. Малыш - думающее существо, и он жаждет, чтобы его оценили по достоинству. Ребенок изначально предпочитает объемные вещи — плоским, сложные - простым, контрастные — неконтрастным, асимметричные — симметричным. Поэтому, ради гармоничного развития, не пытайтесь сильно упростить его жизнь.

Но что же, собственно, предлагают известные марки детской одежды в новом сезоне? Все зависит от возраста. Симпатичные розовые и голубые костюмчики с забавными аппликациями зайчиков, котиков и мишек — чем не вариант для самых маленьких? Особенно, если модные комбинезоны для дополнительного удобства снабжены особо «ловкими» застежками и пуговицами.

Одежда насыщенных цветов — киви, песочного и пурпурного - хит сезона для детей от года. Интересны костюмчики с набивными рисунками и аппликациями сказочных героев: эльфов, гномиков, фей. Оригинальные стилизованные курточки с компактным рюкзачком в виде ежика дополняют комплекты шарфов и шапочек, повторяющих форму головы ежика: с ушками, глазками и носиком-козырьком. Обратите внимание на рукавички для развития психомоторики. В них вшиты мешочки с шариками, постоянно перебирая которые, ребенок разрабатывает свои пальчики. Столь незамысловатое, на первый взгляд, действие напрямую связано с интеллектом. Вообще, в гардеробе малыша должно быть как можно больше вещей из разных материалов (безусловно, натуральных) — хлопка, бархата, велюра, шерсти и даже меха: чем разнообразнее ткани, тем ярче палитра тактильных ощущений.

Подростковая мода — выразительная копия моды для взрослых. Те же тенденции, стили и модные «фишки». Фавориты цвета — глубокие, «живые» оттенки зеленого, бежевого, песочного и бардового. Свитера крупной грубой вязки, трикотаж, отороченный мехом, шерстяные платья с вязаными вставками. Наслоение вещей в динамичной последовательности, когда из-под кофты торчит майка — «из-под пятницы суббота». Стильная вышивка в духе этноса, абстрактные расплывчатые рисунки по типу «включай воображение!», крупные и мелкие цветочки. Много джинсы в стиле «хиппи шик» с пайетками, стразами, цепочками, камнями, бусинками, заплатками. Галантным и претенциозным джентльменам, несомненно, понравятся, белоснежные хрустящие рубашки со скошенными острыми манжетами в комплекте с черным вязаным сюртучком и брюками в мелкую клеточку.

Одежда для тинейджеров — прежде всего способ самовыражения. Поэтому, если даже ваше чадо выглядит несколько шокирующе, не стоит насильственно навязывать ему свое категоричное мнение. Ни в коем случае не пытайтесь подавлять интересы вашего ребенка в столь принципиальном вопросе. Непрожитое «вещевое хулиганство» автоматически переносится во взрослую жизнь и принимает более дикие, порою даже совсем «сдвинутые» формы. Психологи утверждают, что наиболее экстремально одетые люди — те, кого слишком строго воспитывали в детстве и мало чего позволяли. Поэтому лучше пережить юношеский экстрим во время, чем неожиданно столкнуться с ним позднее, и уже, возможно, навсегда.

Одежда особенно значима для детей с заниженной самооценкой, зависимых от мнения коллектива. Для них очень важно быть одетыми «как все», ведь одежда в этом случае является своеобразным средством адаптации к обществу.

Если позволяют средства, почему не купить ребенку дорогую модную одежду? Пожалуйста. Только не в коем случае не используйте ее в качестве орудия для манипуляции. Бартерные отношения типа: «Я вчера купил тебе фирменные джинсы, а ты, неблагодарный, принес сегодня двойку», — здесь неуместны.

Есть ли у вашего ребенка талант?

Спешим обрадовать всех мам и пап — смело можно сказать, что таланты наверняка есть у каждого ребенка, но проблема в том, что не все эти способности лежат на поверхности. Большинство талантов скрыты и нуждаются в развитии. Именно поэтому перед родителями и возникает непростая задача - обнаружить талант своего малыша и поддержать его, сориентировать в нужном направлении.

Почему речь пойдет именно об определении талантов у деток младшего возраста? Потому что с раннего возраста родители уже вынуждены принимать различные решения: отдавать ли малыша в детский сад или школу с особым уклоном (специализированную) и в какую конкретно, какие кружки и секции выбрать, какую студию лучше посещать ребенку. Поэтому распознать таланты ребенка желательно как можно раньше, это поможет избежать бесполезной траты времени, сил и средств.

Конечно, для определения талантов у взрослых деток прекрасно подойдут всевозможные тесты, но в случае с малышами нужен иной подход. Первым делом мамам и папам стоит понять способности, склонности и задатки своего малыша — это и будет первой подсказкой для выявления талантов, которыми наделен ваш ребенок.

Определяем задатки, способности и склонности. Даже у малыша двух-трех летнего возраста наблюдательные родители без труда определяют заложенные основные задатки. У всех деток от рождения заданы определенные генетические свойства конституции мозга и нервной системы, а также свойства органов чувств и координации движения, которые и являются природными предпосылками развития талантов.

К примеру, свободный опорно-двигательный аппарат и мягкие, пластичные мышцы прекрасный задаток для развития гимнастических и танцевальных талантов.

Если говорить о способностях, то только некоторая их часть дается от рождения, основная же часть формируется в течение жизни, под влиянием опыта, процесса обучения и воспитания. Поэтому родителям стоит уяснить существующую цепочку: вовремя замеченные задатки, помогают целенаправленно формировать способности, а значит и развивать имеющиеся у ребенка таланты.

Склонность выявляется в устремлении, тяготении ребенка к обусловленной деятельности (занятиям музыкой, увлечение техникой или рисованием).

Кроме этого для распознавания таланта малыша необходимо установить доминантное полушарие, преобладающее у ребенка. Рассмотрим этот вопрос подробнее.

Доминантное полушарие — обуславливает область талантов

По замыслу природы, у каждого человека доминирует определенное полушарие головного мозга - левое или правое. Научные исследования показали, что левое полушарие отвечает за способность мыслить аналитически, а правое — за творческие наклонности. Преобладающее полушарие от рождения предопределяет характер, задатки и наклонности ребенка. Детки, родившиеся с «преобладанием» правого полушария, зачастую выбирают творческие профессии, их талант может быть связан с литературой, живописью или музыкой. «Левополушарники» успешны в точных науках — физика, математика, ремонт и конструирование техники, эти области даются им легко и быстро.

Для распознавания доминанты и сопутствующих талантов, родителям не нужно быть профессионалами в области психологии. Психологи облегчили эту задачу и выделили основные виды личности ребенка. Поэтому Вам остается лишь понаблюдать за характерной моделью поведения малыша, это и подскажет область таланта ребенка.

Малыш слова:

Это «правополушарник» — чрезвычайно разговорчив. Родителям не сложно вычислить этого «болтунишку», как только он научился «агукать» — его уже не остановить. Он тянется к взрослым больше, чем к малышам.

Возможные таланты:

Очень развиты речь и воображение — прекрасный писатель, переводчик, журналист или критик, ему подвластны все ораторские профессии. Больше разговаривайте и читайте с таким ребенком, соберите для него личную библиотеку, мир литературы для него — это желанная область.

Малыш знака:

Это «левополушарник», замкнутый в себе, большей частью молчалив, он слушает и копит информацию, анализируя ее. Но когда он говорит, родители сразу поражаются уровню развития своего чада.

Возможные таланты:

Благодаря аналитическому уму, он будет успешен в области аналитики, физики, математики, программирования, спорта, лингвистики и профессий требующих логики.

С детства объясняете связи и суть вещей, заниматься с таким малышом нужно много, но результат Вас порадует. Часто это романтические натуры, поэтому для занятий подойдут туристические секции или географический кружок.

Малыш звука:

Имея великолепный слух, он подражает звукам, вы поймете, что у Вас растет рожденный музыкант.

Возможные таланты:

Он талантливый лицедей, способен к перевоплощениям, а значит великолепный артист, музыкант и т.п.

Малыш цвета:

С детства обрисовывает все вокруг, начиная от пола и заканчивая папиным животом. Цвет, линия и объем — его пристрастие.

Возможные таланты:

Он творец. Его стезя — это живопись, география, архитектура, инженерия, биология и картография.

Все в одном:

Встречается и такой феномен. Добейтесь взаимопонимания с ребенком, и вы увидите все его таланты.

Итак, дорогие родители, с любовью наблюдайте за созреванием вашего маленького чуда и постарайтесь помочь ему стать полноценной личностью.

Готовимся к детскому саду

Каждый ребенок, впервые переступив порог дошкольного образовательного учреждения, испытывает стресс. Оценить степень готовности малыша к детскому саду вы сможете самостоятельно, ответив на следующие вопросы.

- 1) Как себя ведет ребенок, общаясь с взрослыми?
 - а) общается легко
 - б) проявляет интерес
 - в) прячется
- 2) Умеет ли малыш занимать себя сам?
 - а) Да, и играет разнообразно
 - б) иногда
 - в) только в моем присутствии
- 3) Стремится ли ребенок к самостоятельности?
 - а) да, все хочет делать сам
 - б) иногда
 - в) ему это безразлично
- 4) Как ребенок проявляет интерес к другим детям?
 - а) играет с ними
 - б) смотрит, как они играют
 - в) дерется, отнимает игрушки
- 5) Владеет ли малыш навыками самообслуживания?
 - а) да
 - б) частично
 - в) нет

За каждый ответ а) поставьте 5 баллов, за б) — 3 балла, в) — 0 баллов.

20 баллов и выше — высокая степень готовности.

от 15 баллов — средняя

менее 15 баллов — низкая.

Если результаты вас не впечатлили, не расстраивайтесь: подготовив ребенка к новому этапу в его жизни, вы ускорите процесс адаптации к детскому саду.

А помогут в этом следующие рекомендации.

- Обязательно расскажите ребенку о том, что он пойдет в детский сад, и чем там будет заниматься. Совершите совместную экскурсию: покажите группу (хорошо, если ребенок понаблюдает, как играют другие дети), площадку для прогулок, познакомьтесь с будущими воспитательницами.

- Отдавать ребенка в сад лучше до начала или после кризиса трех лет (3 года — приблизительный возраст), когда малыш начинает осознавать свое «я», становится несговорчивым и упрямым.

- Формируйте позитивное отношение к детскому саду: показывайте ребенку иллюстрации из книг, журналов, на которых изображены дети в саду. Общайтесь с родителями, у которых малыши уже ходят в ДОУ. Заведите с подругой в присутствии ребенка разговор о том, как дети весело, интересно проводят время в детском саду. Однако ребенок не должен присутствовать при обсуждении негативных моментов

или конфликтных ситуаций, произошедших в учреждении. Помните: дети с легкостью запоминают информацию, не предназначенную для их ушей.

- Приучайте ребенка к самостоятельности. Он должен уметь одеваться, есть, и, желательно — проситься на горшок. Рекомендации, чему именно малыша нужно научить и как это сделать, попросите у будущего воспитателя или воспользуйтесь специальной педагогической литературой.

- Постепенно подстраивайте домашний режим к режиму детского сада. Заранее поинтересуйтесь у будущего воспитателя, на какие часы приходится время завтрака, обеда, дневного сна. Постарайтесь дома придерживаться такого же распорядка.

- Научите ребенка защищаться: это не значит, что малыш должен отвечать насильем на насилие. Придумайте фразу-пароль, чтобы ею пользоваться, когда кто-то пытается малыша обидеть: «Меня бить нельзя», или «Со мной так поступать нельзя». Используйте ее при любых проявлениях агрессии (даже когда ребенок пытается ударить вас). Как правило, такой прием действует.

- Дети 1,5-3 лет не всегда готовы к общению со сверстниками, поэтому умение играть самостоятельно пригодится вашему малышу в садике. Показывая, как можно накормить, одеть, покатать на коляске куклу, построить из кубиков гараж, загнать туда машинки, вы учите малыша не только самому занимать себя, но и развиваете его воображение, фантазию, мышление.

Чтобы процесс адаптации прошел успешно, когда ваш малыш отправится в детский сад, можете воспользоваться следующими советами:

- Не волнуйтесь сами: ребенок отлично чувствует настроение родителей.
- В первые дни малыш должен проводить в саду не более 2-3 часов.
- Лучше, если в детский сад ребенка провожает тот родитель, с кем расстаться легче.

- Облегчит разлуку с домом любая вещь, взятая малышом в детский сад — например, игрушка и даже носовой платочек, который дала мама.

- Прощаясь, расскажите ребенку, когда вы его заберете. Например: «Я приду, когда ты проснешься». Обязательно сдержите свое обещание.

- Хвалите ребенка за любые успехи дома и в детском саду, подчеркивайте его «взрослость».

- Если малыш с трудом просыпается утром, капризничает, постарайтесь укладывать спать его пораньше, но раньше и будите, чтобы дать ему возможность немного поваляться в кровати. Включайте бодрящую музыку, поставьте любимый мультфильм — это сделает процесс пробуждения приятнее.

- Чтобы при расставании малыш не капризничал, можно использовать простые приемы: скажите, что любимый зайчик просится в гости к деткам, кроватка в садике грустит, что на ней никто не спит и т.д.

- Если ребенок боится детей, попробуйте приходить в группу первыми.

- Поддерживайте контакт с воспитателями: расспросите педагогов о том, как себя вел, как ел, спал ваш ребенок в течение дня. Прислушивайтесь к их рекомендациям.

- Впечатлительные, легко утомляемые дети могут на приход родителей отреагировать криком или настоящей истерикой. Это происходит из-за того, что малыш «перегружен» впечатлениями, эмоциями, которые он сдерживал в течение всего дня и «выплеснул» на близкого человека. Не кричите на ребенка, не ругайте его. Остаток дня постарайтесь провести спокойно: например, почитайте вместе книгу. Если такое

происходит часто (а воспитатели говорят, что в группе малыш чувствует себя хорошо), постарайтесь забирать ребенка из детского сада раньше.

- Если малыш упорно не хочет ходить в детский сад или не любит одного из воспитателей, возможно, посещение ДОО придется отложить или необходимо поменять группу: нужно беречь нервы ребенка.

- Отдавая в детский сад малыша, не забывайте: общение с родителями не заменить ничем. Уделяйте достаточно времени ребенку, будьте любящими, заботливыми, не сравнивайте малыша с другими детьми. Поддерживайте его во всех начинаниях, вселяйте уверенность в собственных силах. Тогда адаптация к детскому саду пройдет быстро и успешно.

Детский темперамент —

воспитание ребенка с учетом индивидуальных особенностей

Все мы знаем, что в отношениях с взрослыми людьми надо обязательно учитывать характер человека, но вот при воспитании детей большинство родителей абсолютно забывают об индивидуальном подходе. А ведь это краеугольный камень воспитания — чтобы вырастить гармоничную личность, нужно стимулировать развитие недостающих и мягко подавлять ярко выраженные черты характера.

Согласно традиционной медицине любого человека (и ребенка тоже) можно отнести к одному из четырех типов темперамента — холерик, меланхолик, флегматик или сангвиник. Чтобы правильно определить темперамент ребенка, надо за ним внимательно понаблюдать в течение нескольких недель, подмечая основные особенности поведения. После этого, определив тип темперамента, можно строить с ним продуманные отношения.

Ребенок холерик — активен, беспокойен, настроение быстро меняется, иногда агрессивен. Такие дети любят шумные коллективные игры, быстро запоминают информацию - но, к сожалению быстро ее забывают. Легко переносят новую обстановку, поэтому походы в садик и школу для них не проблема. Быстро заводятся, участвуя в игре, или если в руки попала новая игрушка. Возможно, поэтому они с трудом засыпают по вечерам и их практически невозможно уложить спать днем. Все процессы в организме ребенка холерика идут быстро — это касается и запоминания новой информации и выздоровления после болезней.

Особенности воспитания. Организм ребенка холерика до краем наполнен энергией — задача родителей направить эту энергию в нужное русло, параллельно вырабатывая внимание и усидчивость. Родителям ребенка холерика надо обязательно с ним заниматься спортом или еще лучше отдать его в спортивную секцию. Вид спорта принципиальной роли не играет — главное, чтобы произошел выброс энергии. Уже после этого с ребенком можно заниматься делами, требующими усидчивости — подготовка к школе, чтение книг, настольные игры и так далее. Также с ребенком холериком надо обязательно гулять на природе, такие дети не любят закрытых пространств. После прогулки самое время заняться играми, в которых требуется наблюдательность и внимание.

Ребенок меланхолик — тревожен, сдержан, замкнут, отличается рассудительностью, неторопливостью. Из таких детей вырастают консервативные взрослые, которые считают, что все новое — это хорошо забытое старое, но сделанное чуть-чуть хуже. Отличительная черта детей меланхоликов — хорошо развитая интуиция, а так они растут робкими и неуверенными, очень тяжело усваивают новую информацию, при этом быстро устают и отвлекаются. Дети меланхолики не любят перемены мест, поэтому их тяжело научить ходить в садик или школу — из-за этого они могут даже заболеть или симулировать, изображая симптомы, подмеченные у взрослых. Любят подолгу находиться с взрослыми даже в ущерб играм с детьми. Ребенка меланхолика тяжело уложить спать, зато утром он готов сразу же к активным действиям.

Особенности воспитания. Ребенка меланхолика очень легко обидеть и, что важно, он помнит обиды. Поэтому, общаясь с ним, надо стимулировать его рассказы о своих чувствах и проблемах. Надо постоянно поощрять любые начинания и инициативу у ребенка меланхолика. Если и критиковать, то очень мягко — без криков, одергивания и приказов — иначе это может привести к закрытости ребенка от окружающих, даже

родителей, что в дальнейшем обычно создает серьезные проблемы в школе и на работе.

Ребенок флегматик — такие дети неторопливы, осмотрительны, спокойны. Из них вырастают взрослые, которые любят все делать основательно. Наверняка задумывали и проектировали египетские пирамиды зодчие-флегматики. Ребенок флегматик не любит проявлять эмоции, поэтому кажется, что ему все равно — выиграл он или проиграл в какой-либо игре или соревновании. При этом они предпочитают спокойные игры, и могут долгое время собирать конструктор, не мешая взрослым. Ребенок флегматик не любит новшеств в жизни, он долго привыкает к новой обстановке и новым друзьям. Такие дети отличаются хорошим сном, но зато просыпаются они тяжело и еще долго отходят от сновидений. Из таких детей вырастают взрослые, про которых говорят что они «совы».

Особенности воспитания. Дети флегматики лишены эмоций, а если они и есть, то очень скудные — поэтому задача взрослых прежде всего самим излучать положительные эмоции и стараться заразить ими ребенка. В ребенке флегматике надо развивать любознательность, проще всего это сделать, максимально разнообразив его досуг — игры во дворе, просмотр мультфильмов, походы на природу в цирк или зоопарк — все это будет положительно влиять на развитие ребенка. С помощью физических упражнений надо развивать ловкость и подвижность — поэтому, чем раньше в детской комнате появится турник, шведская стенка и канат, тем лучше.

Ребенок сангвиник — душа любой компании: общительный, открытый, легко сходится с незнакомыми детьми, склонен к лидерству. Отрицательная черта характера таких детей — это отсутствие страха и беспечность. На первый взгляд, такие дети находка для родителей и воспитателей, но не все так просто. Дети сангвиники очень часто не доводят начатое дело до конца, так как берутся за любое задание не задумываясь, хватит на это сил или нет. Из ребенка сангвиника вырастают взрослые оптимисты. Такие дети быстро забывают обиды (вернее они их вообще не помнят) и каждый день для них начинается с «чистого листа». В школьном возрасте дети сангвиники отличаются хорошей успеваемостью, но добиться большего результата им мешает отсутствие усидчивости и терпения. Дети сангвиники любят подвижные коллективные игры — футбол, хоккей, баскетбол.

Особенности воспитания. Как уже понятно, сангвиникам не хватает терпения и упорства — на выработку этих качеств и надо обращать внимания родителям. Сделать это проще всего при совместном чтении книг, сборке конструктора или пазла. Надо иметь в виду, что самостоятельно ребенок сангвиник этим заниматься не будет — обязательно присутствие взрослых. Надо следить за тем, чтобы такие положительные качества, как жизнерадостность и оптимизм не переросли в такие особенности характера, как поверхностность и непостоянство.

Принципиально изменить характер человека, получаемый при рождении практически невозможно, но каждому под силу контролировать свои негативные качества, при этом возвращая положительные черты характера. Именно на это надо делать упор родителям при воспитании детей и подростков.

Как приучить ребенка к горшку

Дорогие мамочки, сегодня стала свидетелем душераздирающей горшочной истории. Десятимесячный малыш, несмотря на все усилия заботливых родителей, никак не желает ходить на горшок, видя в нем лишь емкость для своих драгоценных сосок, мячиков, бутылочек и прочей атрибутикой детства.

— Как же так? — искренне возмущалась мамочка малыша — соседский Вася на месяц младше, а уже давно сам просится на горшок! Что же это получается - мой сынуля отстает в развитии? Необходимо срочно наверстать упущенное!

С одной стороны это хорошо, — подумала я, — налицо большая любовь и забота о малыше. Разве будет так беспокоиться какой-нибудь черствый родитель о сухости своего малютки? И, что самое главное, освоение горшка в раннем возрасте — это подтверждение того, что малыш умный и развит не по годам! Разве сможет смолчать и не похвастаться такими яркими достижениями своего любимца любящий родитель? Конечно, нет. Нам постоянно нужны доказательства того, что наше сокровище если уж не лучше, то точно не хуже других.

Но с другой стороны, мне стало искренне жаль малыша, как только представила себе такую картину: мама десятимесячного крохи, решив, что уже пора осваивать новшества и становиться взрослым, каждые 30-40 минут высаживает малыша на горшочек, умоляя сходить по маленькому и мучая тем самым себя и сынулю! А сынуля и рад бы помочь и порадовать мамочку, да вот понять не может - чего от него хотят! И все это плавно превращается в слезы, крики, расстройства и недоуменные вопросы мамы на форуме для родителей. А вот понять, что соседскому Васе просто повезло (сделал дело в нужный момент) — она не может, как и принять то, что всему свое время и никто еще не видел здорового ребенка, идущего в первый класс в подгузнике!

Так вот, юные мамочки, призываю вас не мучить себя и своих детишек, а вместе разобраться в столь щепетильном вопросе, как приучение ребенка к горшку!

Для начала давайте забудем раз и навсегда о сравнении своих детишек с соседскими отпрысками или с детьми друзей. Это наши крохи и именно они самые лучшие, смысленные и разумные на всей планете Земля. Отказавшись от подобных сопоставлений, вы враз избавитесь от многих проблем и лишней головной боли. Гораздо лучше сравнивать достижения своего чада с существующими и общепринятыми мерками развития детей во всем мире, а именно — что должен понимать, уметь и мочь делать, например, годовалый малыш. Сколько раз спать, есть, гулять, держать ложечку и т.д. Конечно, вы можете принять участие в обсуждении успехов других малышек — но только для того, чтоб порадовать себя в душе и потешить свое самолюбие!

Далее — только вам решать, когда начнется этот тяжелый и тернистый путь освоения горшка. Имеется в виду, что ваша готовность к частым высаживаниям и стиркам оплошностей в штанишки должна быть на 100 процентов. Не говоря о готовности малютки, как физиологической, так и психологической. Конечно, если ваш бюджет не позволяет тратиться на подгузники, у вас излишек свободного времени, нервов и сил, а также нравоучения и опыт бабушек подталкивают к ранней дружбе с горшком — дерзайте, выбор ваш. Но приготовьтесь к разочарованиям — природу не обмануть и физиологию тоже. Конечно, можно выдрессировать пи-пиканьем на ушко малютки и мочеиспускание, но это не будет срабатывать осознанно и в последовательности существующих рефлексов в организме человека. Следовательно, погрешности, мокрые дела и трусики будут все равно продолжаться, как бы рано вы не начали уроки дрессировки.

Так уж задумано природой, что естественное формирование пикантных процессов происходит к 2-3 годам жизни малютки. Поэтому делаем вывод: не получается — ждем своего времени! Кроха сам покажет, когда готов осваивать новые и неопознанные, цветные и такие красивые объекты, куда, оказывается, надо делать а-а.

Запомните, естественное контролирование выделений у деток начинается с годика и заканчивается к двум-трем годам. А стойкость в этих рефlekсах достигается вообще к трем годам.

Вот нехитрые подсказки родителям о готовности малыша к дружбе с «ночной вазой»:

- стремление самостоятельно раздеваться и одеваться;
- перерыв между дефекацией составляет 1,5-2 часа;
- понимание слов «пописал» и «покакал»;
- знание частей тела;
- негодование в сторону мокрого подгузника, желание его сменить, снять;
- способность как-то донести до родителей желание сходить на горшочек;
- после дневного сна подгузник сух или почти сух;
- требует смены подгузника сразу после того, как в него сделает мокрые делишки;
- интересуется выбором горшка;
- хочет как мама или папа носить трусики.

Несколько слов о выборе горшка. Не стоит гнаться за экзотикой — музыкальный горшок конечно оригинален, но все-таки самое важное качество горшка — это его форма и качество. Выберите горшок со спинкой, чтоб кроха правильно сидел и не искривлял осанку — малютке должно быть комфортно и удобно. И запомните — никогда нельзя заставлять сидеть кроху на горшке больше 15 минут!

Итак — половина дела сделана. Горшок куплен. И вы с торжественным видом отправляетесь в ванную, для водных антимикробных процедур. Разрешите крошке участвовать в процессе, потрогать, поиграть с водичкой и горшком. Пусть он познакомится с ним и воспримет как нечто позитивное и доброе. Что бы у него сформировались ассоциации «друга», который совсем не посягает на его территорию и свободу.

После первого тактильного знакомства, после первой куклы, так долго сидящей на горшке, наступило время первого знакомства, как говорится, по назначению предмета. Выбирайте самые подходящие периоды для высаживания — до и после сна, до и после обеда, до и после прогулки. В это время вероятность успеха максимальна. Если получилось — очень-очень сильно хвалим кроху и радуемся! После бурных аплодисментов отправляемся обязательно вместе опустошать и мыть горшок!

Фиксируем внимание ребенка на всевозможных манипуляциях с «другом»: где найти, как достать, как сесть, как снять крышку и т.п. Лучше, если он будет находиться постоянно на видном и доступном месте в комнате, где больше всего находится ребенок, а не где-нибудь в дальнем углу ванной комнаты.

Все это позволит превратить процесс в игру, что расположит малыша к процессу освоения горшка. Никогда не заставляйте сидеть кроху больше, чем он сможет высидеть на «вазе». Не кричите и не ругайтесь, тем более не наказывайте за оплошности. Малыш сам поймет и перейдет к горшку или унитазу (некоторые детки не воспринимают горшочек, зато на унитаз ходят с удовольствием, копируя тем самым маму или папу). Ваша задача познакомить, помочь и поддержать малютку в его начинаниях!

Параллельно с приучением к горшку следует постепенно отказываться от подгузников. Идеальным сезоном для освоения горшка является лето, когда про подгузники можно забыть почти сразу, и это не повлечет за собой никаких последствий. В другие времена отказываемся на дневной сон, на время препровождения в помещении. На улицу, в гости и на ночь — попка подстрахована памперсом.

Если малыш все чаще просыпается сухим после дневного сна — это знак отказа от ночного подгузника. Аварии не исключены, но через месяц другой — малютка будет проситься на горшочек даже ночью!

Подобные несложные манипуляции, хороший и позитивный настрой позволят превратить такой трудоемкий процесс знакомства и освоения горшка в веселую и забавную игру, принесет удовольствие вам и малышу. Поверьте, вы и не заметите, как кроха все чаще и чаще будет оставаться сухим, чтобы порадовать маму и увидеть в ее глазах гордость за очередную порцию в горшке! Не огорчайтесь возможным неудачам — цените каждое мгновение, даже мокрое! Знакомьтесь, учитесь и дружите с горшком!

Ваш ребенок слишком активен?

Детей часто считают непоседами: им сложно усидеть на месте, длительное время сохранять спокойствие и концентрацию внимания, выполнять однообразные действия. Эти особенности естественны для растущего организма, но если дети проявляют чрезмерную активность и возбудимость, то это может быть признаками психоэмоциональных нарушений у ребенка.

Педиатры и неврологи очень часто в своей практике выслушивают жалобы родителей на то, что ребенок не может сосредоточиться, крайне подвижен, раздражителен и плохо засыпает. Однако подобное поведение детей не всегда свидетельствует о самом худшем — о развитии синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).

Это расстройство довольно сложно установить у ребенка дошкольного возраста. Основными поведенческими особенностями в данном случае считаются: неспособность детей внимательно слушать преподавателя, неадекватная реакция на замечания, агрессия, участие в драках, прогуливание занятий, попытки побега из дома и т.п.

Но причиной перемен в поведении ребенка может быть и банальный стресс. Условия современной городской жизни не лучшим образом сказываются на детской психике. Постоянная занятость родителей, необходимость подстраиваться под их динамичный ритм жизни, жесткое расписание дошкольных занятий, непредвиденные или неприятные ситуации, нарушающие привычный ход вещей, — все это может привести к нервному перенапряжению и отразиться на поведении ребенка. При этом важно помнить, что те явления или события, на которые взрослый человек едва ли обратил бы внимание, могут серьезно травмировать ребенка, так как его нервная система еще только развивается.

Так или иначе, нормализовать эмоциональное состояние детей можно лишь с помощью грамотной коррекции. Прежде всего, необходимо позаботиться о том, чтобы ребенок соблюдал режим дня — обязательно гулял, спал не менее 8-10 часов в день, полноценно питался. В качестве врачебных мер, чаще всего, рекомендуется посещение психолога, а также применение натуральных успокоительных средств. К примеру, можно давать ребенку препарат Персен, который способствует восстановлению нормального психического состояния ребенка. Он показан детям, достигших трехлетнего возраста и, поскольку это средство на растительной основе, является безопасным для растущего организма. Экстракты валерианы, мяты перечной, входящие в состав препарата, снимают эмоциональную возбудимость, устраняют раздражительность, нервозность и нормализуют ночной сон.

Кроме того, в подобных ситуациях родителям необходимо позаботиться о том, чтобы ребенок поддерживал здоровый образ жизни, — получал достаточную физическую нагрузку (занятия утренней гимнастикой, посещение спортивных секции и кружков), соблюдение режима дня и сбалансированное питание. И, безусловно — максимум положительных эмоций.

Направленные в «мирное русло» эмоции, простая родительская забота и любовь способны творить чудеса. Ведь нормальный ребенок должен быть активным и жизнерадостным, но не чрезмерно.

Мальчики и девочки: такие похожие, но такие разные

Дети. Как часто кажется, что подрастающее поколение — некий единый, хотя и состоящий из индивидуальностей, поток со своими законами развития. Независимо от пола ребенок проходит одни и те же этапы физиологического и психологического взросления. Но на самом деле все не так просто, ведь девочки и мальчики — это два совершенно разных, неповторимых мира...

Состояние здоровья. Ученые давно пытаются выяснить, кто же — мальчики или девочки — болеют чаще. Но ответ на этот вопрос до сих пор не найден, хотя многие исследования свидетельствуют, что мальчики, несмотря на лучшее физическое развитие, все же хуже, чем девочки, переносят самые банальные детские заболевания. Кстати, от тех же младенческих колик юные рыцари страдают гораздо сильнее своих сверстниц — кишечные спазмы протекают у них дольше и интенсивнее. Понятно, что сейчас справиться с подобной ситуацией довольно просто, — можно давать малышу натуральные лекарственные средства, улучшающие пищеварение. К примеру, облегчает протекание колик или вовсе предотвращает их появление напиток Плантекс, действие которого основано на экстракте плодов и эфирном масле фенхеля.

Как бы то ни было, врачи сходятся во мнении, что состояние здоровья ребенка, прежде всего, зависит не от его половой принадлежности, а от его наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям, наличия врожденных патологий и, конечно, от того, как внимательно следят за его самочувствием родители.

Физическое и психическое развитие. Ученые обнаружили, что область мозга, отвечающая за пространственное восприятие, гораздо быстрее развивается у мальчиков. Именно этим объясняется тот факт, что девочки начинают ходить позже своих сверстников мужского пола на 1-2 месяца. А вот, например, в области мозга, связанной с речевым процессом, у девочек гораздо больше нервных окончаний, чем у мальчиков. Поэтому малышки на несколько месяцев раньше начинают говорить, использовать при общении словосочетания и длинные, сложные предложения.

У девочек в большей степени выражена тактильная чувствительность. Поэтому они так привязываются к мягким игрушкам, а также острее реагируют на боль. Хотя причина последнего связана и с уровнем болевого порога, и тем, в каких условиях воспитывается ребенок. Как правило, мальчику с малолетства внушается, что он должен быть сильным и не плакать, даже когда ему больно.

С девочками все иначе, поэтому они растут более нежными, хрупкими и ранимыми. Именно то, что внушается ребенку, во многом влияет на его восприятие боли. Зачастую родители сталкиваются с тем, что мальчишка, подравшись, расшибив себе лоб или коленку, настойчиво твердит, что ему совсем не больно и пить обезболивающие лекарства он не будет.

Конечно, мамам и папам стоит помнить, что в подобном случае лучше убедить сына принять помощь, дать ему, к примеру, Нурофен для Детей, который быстро снимает боли различного происхождения. Ведь несмотря на то, что мальчик ведет себя крайне мужественно (и это очень похвально), необходимо развивать в ребенке логику, чувство меры и оправданности жертвы. С девочками, к счастью, подобные ситуации возникают крайне редко.

В отношении стрессоустойчивости разница между полами также явно видна. В напряженных и, что самое главное, кратковременных, острых ситуациях маленькие мужчины учатся гораздо лучше, быстрее справляются с заданиями, активно принимают решения. А девочки спокойнее переносят долговременный стресс, связанный,

например, с затянувшимся конфликтом между родителями или необходимостью длительное время посещать врача, учиться в классе, который не нравится.

Вообще, мозг девочек развивается гораздо быстрее. Если календарные ровесники противоположного пола идут в школу, биологический возраст мальчика на целый год отстает от юной леди. Поэтому специалисты до сих пор спорят, как лучше учить детей — отдельно мальчиков и девочек или в смешанных классах. Так или иначе, два разных, порой прямо противоположных мира — мальчики и девочки — не могут прожить без обоюдного общения. И рано или поздно их неповторимость становится отправной точкой для начала удивительных, разногранных взаимоотношений.

Первые шаги

Как решиться оторвать ногу от пола, опустить руку и, не опираясь больше на стену, остаться, пусть лишь на мгновение, но на одной ноге? Вокруг стоят взрослые, смотрят на ребенка и поторапливают: «Давай же, иди к нам...» Но даже если ему очень хочется броситься без оглядки в мамины объятия, все равно в его душе остаются сомнения: может, подождать немного, подержаться за стул.

Посмотрите на малыша: прошел уже целый месяц с тех пор, как он научился держаться на ногах и, крепко цепляясь за ваш палец, ходить по всей квартире. Вам очень хочется, чтобы он совершил еще один прорыв во взрослую жизнь и сделал наконец свой первый шаг. Однако безрассудство свойственно лишь некоторым детям, и только они могут позволить себе бесстрашно броситься вперед, в неизвестность, навстречу новым испытаниям...

Большинство же малышей отличается осторожностью. Их рассудительности могут позавидовать многие взрослые: уж очень тщательно маленькие тактики просчитывают все возможные последствия нового предприятия, интуитивно взвешивая все «за» и «против» первого шага. Ведь помимо твердого, осознанного решения он требует от них и значительных физических усилий, необходимых для того, чтобы координировать движения и удерживать равновесие.

То есть прежде чем совершить свой первый шаг, ребенок должен подготовиться, «созреть» и в физиологическом, и в психологическом плане. Родителям не стоит излишне торопить или тормозить малыша, уговаривать его не спешить, не пробовать, не рисковать. Он лучше вас разберется сам с собой, а вы обязательно поймете, когда ваш первопроходец будет готов к решительным действиям.

Не секрет, что каждый ребенок развивается по своей собственной программе. Одни решаются «зашагать» уже в 10 месяцев, другие (что встречается значительно чаще) — ближе к своему первому дню рождения, третьи — в 1,5 года. В какой-то степени это зависит от наследства, полученного от близких и дальних родственников: в некоторых семьях все начинают ходить рано или, напротив, поздно.

Однако в конечном итоге, если нет никаких физических отклонений, все дети рано или поздно делают свой первый, а затем второй и третий шаги. При этом никакие «ходунки» или прочие приспособления подобного рода не изменят индивидуальной программы развития, которая, по мнению многих специалистов, «записана» на генетическом уровне.

Поэтому если вы будете стараться как можно раньше «научить» ребенка ходить, ваши усилия ни к чему не приведут. Однако ваше собственное впечатление о малыше, скорее всего, испортится, поскольку он перестанет соответствовать вашим ожиданиям, то есть не будет таким, каким бы вы хотели его видеть...

Не тратьте время на сравнение своего ребенка с более подвижными и ловкими детьми, его товарищами из яслей. То, что малыш начал ходить, не означает какого-либо опережения в его развитии, в том числе и в развитии двигательных функций. Совсем необязательно, что «ранние ходоки» станут великими спортсменами, а «лентяи» навсегда останутся неразвитыми физически. Часто случается, что «запаздывающие» достигают крепости в ногах за две недели, тогда как «непоседам» требуется для этого несколько месяцев.

Не забывайте и о том, что ребенок развивается в соответствии с очень важным законом, по которому он не может делать несколько дел одновременно. То есть он не научится ходить или бегать до тех пор, пока его голова будет занята чем-то другим.

Тем более, для некоторых детей положение на четвереньках является вполне удобным способом передвижения в пространстве, и они в этом настолько преуспевают, что не испытывают никакой потребности менять что-либо в своей жизни!

Однажды в поведении малыша появятся едва уловимые «сигналы», по которым вы поймете, что он готов! Сначала он стоял, опираясь на стул, но вот опустил руку и на несколько секунд замер, а в его глазах явно читаются решимость, сомнение, тревога и отвага... Предчувствуя многозначительность наступающей минуты, вы нежно зовете его и протягиваете навстречу руки. Возможно, именно в эту минуту ваши слова положат конец сомнениям малыша, и он начнет преодолевать разделяющие вас сантиметры.

Теперь вам остается подобрать те самые, необходимые слова, которые помогут ему не отказываться от принятого решения. Лучше если вы сделаете это, руководствуясь темпераментом вашего малыша. Например, если ребенок застенчив, не стоит созывать все окружение полюбоваться его первыми достижениями. Он так многого достиг сегодня, не усложняйте ему жизнь лишним вниманием! Но если вы чувствуете, что малышу необходимо продемонстрировать свои успехи на публике, обязательно удовлетворите его желание «покрасоваться».

Итак, интуиция вас не подвела: после серьезных раздумий, малыш решился сделать свой первый шаг... по земле. Вы наблюдаете за его маленькой фигуркой, которая, пошатываясь из стороны в сторону, осторожно переступает почти на прямых ногах, как космонавт в тяжелом скафандре. Но уже завтра в парке на прогулке, когда все увидят его первые шаги, они покажутся такими естественными и привычными. Со стороны...

Полезные советы:

- Предложите малышу стульчик, на который он мог бы садиться, а потом вставать. Это развивает гибкость. Попробуйте походить с ним по лестнице.
- Обратите внимание на обувь. Некоторым детям удобнее ходить босиком или в носочках, но многим не хватает для устойчивости ботиночек с жесткой подошвой.
- Обучение ходьбе сопряжено с падениями. Не пугайтесь и не слишком жалейте малыша, иначе он может расценить этот вид передвижения как слишком опасный!
- Первые шаги не означают, что ребенок научился ходить. Одни дети делают большой перерыв между попытками, другие сразу начинают применять знания на практике.
- Скорее всего, придется подождать около двух месяцев, прежде чем малыш научится уверенно держать равновесие при ходьбе.

Как выбрать автокресло?

Как сделать поездку в машине безопасной для ребенка? Как правильно выбрать автокресло для малыша? Чем развлечь малыша в дороге? Даем несколько полезных советов для юных автопутешественников и их родителей.

В первую очередь:

- Дети в автомобиле всегда должны быть пристегнуты ремнями безопасности!
- Объясните ребенку, что играть с водителем — закрывать ему глаза ладошками, щекотать его - нельзя ни в коем случае.
- Место рядом с водителем — самое опасное: при аварии водитель инстинктивно защищает себя, уклоняясь от удара. Детское кресло необходимо устанавливать на заднем сиденье за водителем: для детей от 4 лет и старше — лицом по ходу движения, а для малышей до 3 лет - против хода.
- Не давайте малышу острые предметы, мелкие игрушки: при случайном толчке он может пораниться или проглотить мелкие вещи.

Выбираем автокресло:

- Соответствует ли модель возрасту и весу вашего чада? Чтобы не менять кресло каждые три года, можно купить трансформер — для ребенка от года до десяти лет.
- Прошла ли модель краш-тесты? Это значит, что она максимально безопасна, информация об этом есть в документах.
- Из какого материала сделано кресло? Лучший вариант — ударопрочная пластмасса и алюминиевый профиль.
- Обивка должна обеспечивать вентиляцию, а также легко сниматься для стирки.
- Конструкция должна защищать голову и плечи малыша, т.е. иметь широкие боковины и высокий подголовник.
- Складывается ли кресло по ограничителям при резком торможении? Эта функция поможет погасить перегрузку в случае резкого торможения, аварии.
- Есть ли возможность подрегулировать спинку, ремни, подножку? Ведь ребенок не только растет, но, допустим, меняет зимнюю одежду на летнюю.
- Кресло может крепиться к сиденью ремнем безопасности, продетым в специальные крепления. Или имеет собственные ремни фиксации, а к сиденью прикрепляется все теми же ремнями безопасности либо с помощью крепления isofix — его кронштейны подсоединяются прямо к корпусу авто. Последний вариант — самый надежный.

Полезные знаки на автокресле:

- ECE-R44/3 на задней или боковой спинке автокресла — соответствие европейскому стандарту безопасности.
- Синий круг на спинке или боковине — устанавливать кресло надо спинкой вперед, т. е. против хода авто.
- Красный круг — кресло устанавливается спинкой назад.

Дорожные развлечения:

«Угадай-ка!»

Напойте какую-нибудь знакомую мелодию, пусть ребенок угадает, что это за песенка. Получилось? Тогда его очередь загадывать.

«Сказочник»

Запишите на диктофон сказку, которую ребенок придумает во время поездки. Например, вы проезжаете мимо леса, с него и надо начать: «В густом сосновом лесу

жили звери...» — а дальше пусть малыш развивает сюжет. Через несколько лет вы все вместе с радостью послушаете эту историю.

«Разберем по косточкам!»

По дороге пусть ребенок в деталях описывает все, что видит. Задавайте вопросы:

«Чем отличаются дома?», «Какого цвета облака?».

«Помолчим!»

Иногда все внимание надо уделить дороге, на это время ребенка можно занять, чтобы он не отвлекал вас.

- Дайте ему песочные часы и скажите: пока песок не пересыплется, вы играете в молчанку.

- Возьмите с собой плеер с наушниками: ребенок с удовольствием послушает сказку или любимые песни.

- Дайте задание подсчитать (про себя) все дома до ближайшего перекрестка, количество красных машин, проезжающих мимо, и т.д. Так время пройдет незаметно.

Телевизор и ребенок

На тему «дети и телевизор» написано огромное количество статей, проведены серьезные исследования, высказаны различные мнения, но проблема как была, так и остается. Дети смотрят телевизор, а мамы и папы смотрят на детей и начинают переживать по этому поводу. Когда же родители пытаются ограничить время просмотра телепередач, малыши сердятся на них, дают обещания, которые потом никогда не выполняют. Более того, нередко дети становятся враждебными по отношению к родителям и вынуждают взрослых наказывать их.

Ты тоже столкнулась с этой проблемой? Прежде чем сердиться на ребенка и принимать меры для того, чтобы избавить его от дурной привычки смотреть все подряд, подумай, какую роль телевидение играет в твоей жизни.

Обычно, вернувшись с работы, ты тут же «врубаешь» телевизор и, поглядывая на экран «одним глазом», готовишь, убираешь, разговариваешь с мужем. Отец семейства, «соскучившись» за день по телевизору, готов хоть весь вечер пролежать на диване с пультом в руках, переключаясь то на один, то на другой канал. Ребенок, разумеется, крутится возле вас и время от времени, словно загипнотизированный, замирает перед экраном: яркие движущиеся картинки привлекают внимание малыша, и он уже не в силах оторваться от телевизора.

Ну что, знакомая картина? А теперь вспомни, как ты радовалась и возносила хвалы создателю «ящика», когда малыш, увлеченный просмотром мультика, не мешал тебе заниматься своими делами или «под гипнозом» рекламы покорно проглатывал кашу и овощное пюре. Телевизор «выручал» тебя, когда нужно было забежать на минутку к соседке или спуститься в магазин за хлебом. Потом ты «поручила» электронному воспитателю рассказывать ребенку сказки на ночь (ведь у вас с мужем столько дел, да и голова после работы «раскалывается»).... Получается, что ты сама, причем добровольно, предложила ребенку телевизор вместо себя. Неудивительно, что со временем малыш привязался к неодушевленному предмету как к другу.

Итак, если телевидение играет в твоей жизни одну из ведущих ролей, если оно давно вытеснило друзей, интересные поездки и стало твоим хобби, то наивно предполагать, что малыш избежит той же участи. В этом случае, затеявая борьбу с экраном, прежде всего начни с себя.

Старайся не превращать телевизор в неизменного участника семейных обедов, ужинов. Совсем не обязательно сидеть в тишине. Можно, например, включить, но не громко какую-нибудь мелодию. Так и беседовать гораздо приятнее, и атмосфера за столом будет почти праздничная.

Хотя бы один день в неделю не включай вечером телевизор. Существует огромное множество игр, сказок, забав, которыми можно занять детей в конце дня. Если ребенку общаться с тобой будет интереснее, чем с телеэкраном, он станет меньше просиживать перед телевизором.

Позаботься о том, чтобы в выходные дни телевизор не работал в «фоновом режиме». А лучше всего не сидеть дома, а выбраться всем вместе в зоопарк, цирк или на прогулку.

Никогда не используй телевизор в качестве «няни». Если ребенок хочет с тобой поиграть, почитать, а ты действительно не можешь в этот момент уделить ему внимание, предложи ему игру, в которую он может играть один.

Телевизор может принести ребенку и много пользы — он расширяет кругозор, способствует общему развитию и служит хорошим развлечением. Но все это при условии

контроля со стороны взрослых, следящих за тем, что смотрят дети и сколько времени проводят перед экраном. Если ребенок еще совсем маленький, телевизор ему в принципе не нужен — есть много более полезных и интересных игр и занятий. Дошкольникам можно смотреть телевизор не более часа в день. Ученикам младших классов — не более 1,5 часа, а детям постарше — не более 4 часов.

Сначала они играют в одиночку. Потом имитируют игру других. И лишь после этого учатся обзаводиться друзьями. Когда же все-таки возникает дружба? Крупнейшие специалисты по вопросам детского развития пока не пришли к единому мнению. Одни видят бесспорное проявление дружеских чувств в том, как двое детей, еще толком не умея ходить, со смехом пытаются догнать щенка. Другие ученые, строже подходя к самому определению «дружба», утверждают, что она предполагает такую степень доверия и приязни, которую дети до 8-10 лет попросту еще могут оценить в полной мере, поскольку не боятся утратить ее. Все специалисты, впрочем, сходятся в том, что взаимодействие двоих детей порождает некий эффект — если это еще не дружба, то подступы к ней.

Любопытно, что многие родители уделяют гораздо меньше внимания развитию навыков общения, чем, скажем, развитию эмоциональной сферы ребенка. Опросы показывают: родители убеждены, что в этой сфере отстающий ребенок легко сможет сократить разрыв. Верное мнение или ошибочное, с уверенностью сказать пока трудно, но несомненно, что оно не учитывает одного важного обстоятельства — взаимоотношения ребенок-родители решающим образом определяют в будущем его способность к дружбе.

Первые и неуклюжие попытки завязать дружеские отношения дети предпринимают тогда же, когда учатся ходить. Задолго до своей второй годовщины они, обмениваясь игрушками, взглядами, фразами, определяют ценность того, что предлагают и что получают. Одновременно начинаются подражательные и параллельные игры — дети играют одинаковыми игрушками, но не вместе, и вид у них такой же рассеянно-довольный, как у коров, пасущихся рядом на лугу, — они не мешают друг другу. К трем годам игра приводит иногда к довольно жесткому соперничеству за обладание игрушкой. И родители, стараясь унять драчунов, должны помнить, что соперничество учит детей выражать свое несогласие с ровесником, а в конечном итоге и тому, как решать проблемы без ссор.

Существуют разные способы помочь ребенку пройти этой дорогой, которая не значится ни на одной карте. Но рецептов на все случаи жизни не существует. Постарайтесь прежде всего понять, что представляет собой ваш ребенок. Будьте внимательны и без колебаний вмешивайтесь в игру, если она вызывает больше слез, чем удовольствия. Удостоверьтесь в том, что куклы, мячики, погремушки и мягкие игрушки, которые нравятся вашему ребенку, имеются в должном количестве и ассортименте. Не беда, если они дублируются. Хотите, чтобы дружба развивалась - позаботьтесь о снаряжении. Если один ребенок играет с красным мячиком, у другого должен быть такой же.

На втором году жизни особенную популярность в коллективных играх обретают кубики, музыкальные шкатулки, качели. Одновременно с этим воображение ребенка превращает в игрушки предметы обихода, так что не удивляйтесь, если ребенок забросит дорогую игрушку, подаренную на день рождения, ради большой жестяной банки из-под кофе, которую он будет наполнять шариками для пинг-понга, чтобы тут же высыпать их обратно. Вне зависимости от того, сколько лет ребенку, ему надо дарить такие подарки, чтобы он преодолевал один барьер сложности за другим.

Даже если попытки играть вместе с другими детьми не увенчались успехом, это не значит, что ребенок обречен на одиночество. Посмотрите на коллег по работе: и взрослым не всегда удается легко устанавливать дружеские связи.

А у детей проблема иногда заключается в том, что у них нет подходящих партнеров. Определяя, кто будет играть с вашим ребенком, в последнюю очередь руководствуйтесь критерием возраста. Несравненно важнее совпадение стилей поведения. Очень хорошо, когда один - ведущий, а другой - ведомый, но что произойдет, если все захотят быть лидерами? Катастрофа. Вы сумеете научить своего ребенка ладить с людьми, если у вас (и у него) дома будут царить мир и спокойствие. Последние исследования ученых показали: чем чаще кричат дома, тем хуже ребенок находит общий язык со сверстниками.

Меньше всего говорят о таком испытанном средстве обучения, как родительское наставление или личный пример. Исследователи считают: ребенок протягивает свою бутылочку плачущему товарищу, потому что мы приходим в этот мир изначально настроенными на эмпатию и альтруизм.

Часто, однако, это природное великодушие подрывается родителями, воспитывающими в ребенке индивидуализм: «А что я с этого буду иметь?»

Для ответа на этот вопрос у ребенка впереди целая жизнь.

3.3. Доктор объясняет

Заболевания ребенка первого года жизни

На первом году жизни ребенок подвержен различным заболеваниям. Наиболее частыми среди них являются ОРВИ, насморк, опрелости, колики, апноэ, отит, диарея, дерматит, и молодые мамы зачастую начинают паниковать, впервые столкнувшись с тем или иным заболеванием. Как вести себя в случае появления симптомов заболевания у ребенка?

ОРВИ

При ОРВИ у ребенка проявляются следующие симптомы:

- повышенная температура;
- плаксивость, беспокойство, отказ от пищи;
- расстройство стула;
- насморк, кашель.

При аденовирусной инфекции поражаются слизистые оболочки горла, носа, глотки, бронхов, появляется насморк и кашель, увеличиваются лимфоузлы и селезенка, воспаляется конъюнктив и роговица глаз, проявляется покраснение глаз и слезотечение. В редких случаях и ненадолго появляется мелкая сыпь.

Первая помощь при ОРВИ:

При повышении температуры выше 38° С необходимо начать ее снижение. Хороший эффект при этом оказывают ректальные жаропонижающие свечи, содержащие в основе. Укутывать ребенка запрещается во избежание повышения температуры тела. Вызов врача является обязательным. Температуры воздуха в комнате должна составлять 20-22° С.

Насморк

Насморк может являться симптомом ОРВИ, проявлением заболеваний органов дыхания и иммунной системы (так называемый аллергический насморк).

Проявляется заложенностью носа, слизистыми выделениями, чиханием. У детей до года насморк имеет острую и хроническую формы. Острый насморк у детей обычно вызывает определенная инфекция, хронический — множество факторов. Кроме насморка — симптома ОРВИ, у детей встречаются такие его формы как нейровегетативный и аллергический насморк. При незначительном и непродолжительном насморке его лечение можно осуществлять в домашних условиях. Но в некоторых случаях безобидный насморк может являться особенностью проявления серьезного заболевания.

Случаи, при которых обращение к врачу является обязательным:

- повышение температуры (может наблюдаться при возможном проникновении в детский организм опасной для здоровья инфекции);
- насморк сопровождается воспалением горла и появлением отдышки;
- отказ ребенка от употребления пищи или напитков;
- продолжительность насморка более 2 недель;
- появление головной боли или боли в области носа;
- кровь носом на фоне насморка;
- развитие насморка вследствие контакта с аллергеном.

Колики

Частой причиной колик является повышенное газообразование. Могут возникать как при искусственном вскармливании, так и при грудном. Появляются чаще всего в процессе кормления или через несколько минут после кормления.

Сопровождаются беспокойством, прижиманием ножек к животу, криком, отказом от груди. Приступы могут быть кратковременными (на протяжении нескольких секунд) и долговременными (до двух часов), однократными и повторяющимися.

Повышенное газообразование вызывается:

- метеоризмом;
- перекормом;
- аэрофагией (заглатыванием воздуха во время кормления);
- некачественной молочной смесью;
- пищевой аллергией;
- запором;
- нарушением диеты кормящей женщиной;
- лактозной недостаточностью в кишечнике малыша.

Первая помощь при коликах:

- положить малыша на животик,
- помассировать животик ребенка круговыми легкими движениями по часовой стрелке,
- приложить к животу, проглаженную утюгом теплую пеленочку,
- обеспечить прием травяного чая, при искусственном вскармливании — лечебных молочных смесей (согласно возрасту ребенка и рекомендаций врача).

Отвлечь ребенка от колик в некоторых случаях помогает поездка на автомобиле, слушание негромкой музыки, звук работающего вентилятора. Уменьшить газообразование помогают также современные и эффективные медикаментозные препараты, прием которых нужно осуществлять согласно рекомендаций врача.

Опрелости

Воспаление кожи ребенка — опрелости, они могут возникнуть из-за длительного воздействия влаги или повышенного трения. Наиболее часто таким воздействиям подвержены паховые, подмышечные, межягодичные, шейные, заушные части тела малыша. Опрелости могут проявляться от легкого покраснения кожи без нарушения целостности кожных покровов до выраженной красноты с появлением гнойничков, мокнущих трещин, эрозий и образования язв. Опрелости вызывают зуд, жжение, боль, беспокойство малыша и соответственно плаксивость. Появление опрелости вызывает, как правило, повышенное увлажнение чувствительной кожи ребенка, раздражение ее мочой, калом, повышенная температура воздуха, чрезмерное укутывание. Влага на коже разрушает ее естественную смазку, нарушая тем самым защитный барьер и открывая доступ микробам. Лечение опрелостей нельзя пренебрегать. Своевременно начатое лечение предупредит распространение опрелостей на остальные участки кожи и осложнение возможной грибковой и бактериальной инфекцией.

Предупредить появление опрелостей помогает:

- своевременная смена пеленок или одноразовых подгузников;
- регулярные гигиенические процедуры;
- обсушивание кожи бережными промокающими движениями;
- проведение воздушных ванн, позволяющих коже высохнуть и способствующих заживлению ее повреждений. Обсушивание кожи можно осуществлять при по-

мощи фена при слабом режиме нагрева, располагая его на достаточном расстоянии от кожи;

- регулярная обработка качественным детским защитным кремом участков кожи и обработка перед использованием подгузника.

При покраснениях вследствие аллергических реакций на определенные подгузники их нужно заменить.

Диарея

Является наиболее часто встречающимся заболеванием.

Причины:

- нарушение гигиенических норм;
- некачественная и не соответствующая возрасту пища.

Для диареи характерно острое начало, многократный жидкий стул (более 4-5 раз в сутки). Иногда с присутствием крови. Может сопровождаться рвотой и тошнотой.

Несвоевременно начатое лечение может вызвать обезвоживание детского организма и привести к тяжелым последствиям.

Своевременное обращение к врачу при диарее является обязательным.

Дисплазия: диагноз, с которым нужно бороться

Дисплазия — врожденное недоразвитие тазобедренного сустава. В дальнейшем эта патология может привести к вывиху или подвывиху бедра, нарушению походки, болям ногам и пояснице. Поэтому так важно выявить у ребенка заболевание и своевременно его пролечить.

Когда выявляется? Грамотный педиатр заподозрит дисплазию еще в роддоме. Врача насторожат следующие симптомы: ограниченная возможность разведения бедер, асимметрия ягодичных и паховых складок, щелчок, раздающийся при сгибании или разгибании коленных, тазобедренных суставов.

Если у младенца обнаружены один или несколько из вышеперечисленных признаков, не спешите паниковать. Сами по себе они еще ничего не значат. Ответ, есть дисплазия или нет, даст ортопед после того, как малышу сделают УЗИ тазобедренных суставов. Именно поэтому врачи рекомендуют всем детям в возрасте 1 месяц проводить это исследование.

К сожалению, ранее УЗИ иногда не показывает наличие/отсутствие дисплазии. Особенно, когда у малыша имеются неврологические проблемы. Более достоверной считается рентгенография сустава. На нее направляют детей старше 3 месяцев. В дальнейшем рентгенснимок для диагностики эффективности лечения делают раз в 1-2 года.

Профилактика дисплазии. Начинать профилактику дисплазии следует еще во время беременности. Во имя здоровья малыша, будущей маме до беременности пролечить гинекологические заболевания, во время вынашивания младенца чаще бывать на свежем воздухе, больше двигаться, полноценно питаться, употреблять в пищу продукты, богатые кальцием. Особенно настороженным следует быть родителям, у кого в роду встречались патологии развития тазобедренных суставов, мамам, у которых роды проходили тяжело или во время беременности наблюдалось ягодичное предлежание плода.

Залог успешного лечения малыша — свободное пеленание. Между ножками младенца прокладывают пленку, добиваясь максимального разведения ног (с той же целью ортопед рекомендует надеть шину-распорку). Уже с рождения можно проводить специальную гимнастику, включающую в себя комплекс упражнений на сведение-разведение суставов, отмечает эксперт www.mamam-papam.ru. Сочетая вышеуказанные меры с физиотерапией (электрофорез, парафиново-озокеритовые аппликации), добиваются расслабления мышц, препятствующих разведению бедер. Если тактика лечения выбрана правильно, а родители выполняют все рекомендации ортопеда, вправление тазобедренного сустава в первые 3-6 месяцев жизни происходит у 90-95% малышей.

В тяжелых случаях, например, при поздней диагностике или сложных вывихах, прибегают к радикальным мерам — операции под наркозом по открытому вправлению головки бедра в суставной впадине. В любом случае, тактику лечения врач выбирает индивидуально.

Гимнастика при дисплазии

При дисплазии тазобедренных суставов хороший эффект приносит массаж, совмещенный с гимнастикой. Доверить своего ребенка нужно хорошему массажисту, а вот гимнастику можно делать дома, самостоятельно (конечно, если не возражает лечащий врач).

Примерный комплекс упражнения для детей до 6 месяцев:

- «Велосипед»: ножки малыша согнуть в коленках и тазобедренных суставах, двигать ими, имитируя езду на велосипеде.
- «Согнули-разогнули»: чередуются сгибания-разгибания ног вместе и по очереди.
- «Вращение»: ногу согнуть в колене и тазобедренном суставе. Одной рукой зафиксировать тазобедренный сустав, другой, слегка надавив на колено, вращать бедро внутрь.

Гимнастику следует проводить ежедневно в два-три приема, повторяя каждое упражнение по 10 раз.

Даже если проблема дисплазии успешно решена, ортопеды рекомендуют придерживаться определенного режима. Общими советами является ограничение прямой нагрузки на ноги (бег, прыжки), курсовый прием препаратов, укрепляющих костную ткань (кальций), плавание, езда на велосипеде в течение 2-3 часов в день (можно на велотренажере), чаще сидеть «по-турецки». Следует продолжать лечебную гимнастику.

Примерный комплекс упражнений (для детей от года до четырех-пяти лет)

- «Стал маленьким»: ребенок стоит прямо, расставив ноги, руки опущены вдоль туловища. По команде низко приседает («стал маленьким»), затем резко встает («стал большим»). Эта игра помимо лечебного эффекта развивает внимание.

- «Прятки»: ребенок приседает, «прячась» за спинку маленького стульчика, затем - выпрямляется.

- «Птицы клюют»: встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить вдоль туловища. По команде присесть, постукивая пальцами о колени, затем выпрямиться.

- «Срываем цветочки»: малыш ходит по комнате, приседает, «срывая цветочки».

- «Покачай ногой, покачай другой»: мама говорит эти слова, ребенок стоит, держась рукой за спинку стула, покачивает ногой вперед-назад, затем меняет ногу.

- «Воробышек»: встать прямо, ноги слегка расставить, руки свободно опущены. Присесть, поднять руки в стороны, помахать ими, встать.

- «Жучок»: малыш лежит на спине, делает руками и ногами махи, подражая жуку, перевернутому на спинку.

Гимнастику следует проводить ежедневно в течение 20-30 минут в игровой форме, чтобы не утомить малыша.

Примерный комплекс упражнений для детей старше 5 лет

- Сидя на стуле, развести ноги на ширину плеч. Отводить стопы в стороны по 10-15 раз.

- Сидя верхом на стуле лицом к спинке, встать и сесть 10 раз.

- Стоя, держась руками за спинку стула, совершить 10 раз перекаты с пяток на носок.

- То же исходное положение, носки развернуты, совершать полуприседания 5-8 раз, затем полные приседания — 10 раз.

- И.п. — лежа на спине, предельное отведение ноги в сторону скольжением по 4-8 раз каждой ногой. Повторить то же, но одновременно двумя ногами.

- «Велосипед» на 10 счетов вперед, на 10 счетов назад.

- Лежа на боку, отведение ноги, согнутой в коленном суставе 4-8 раз каждой ногой.

- Лежа на животе, поочередное поднимание ног, согнутых в коленных суставах, вверх по 4-8 раз.

- И. п. то же, соединить одноименные локоть и колено по-пластунски, 10 раз.
- И.п. то же, ноги вместе, одновременное сокращение ягодичных мышц 4-8 раз.
- И.п. — то же, руки в замок на полу, подбородок лежит на руках. Поднять голову-вдох, опустить — выдох, 10 раз.

Общее время, отводимое ежедневно на гимнастику, 20-30 минут.

Летний уход за кожей крохи

С наступлением долгожданного летнего периода, каждая мама заботится о том, как уберечь своего малыша от той или иной «летней проблемы» — аллергические реакции на фрукты и овощи, «потничка», ожоги от солнечных лучей и т.д. В первую очередь, в жару особое внимание нужно уделить детской коже — ведь дело далеко не в том, что у малыша летом немало возможностей выпачкаться!

Правила ухода. Перво-наперво, если лето довольно жаркое, малыша купайте чаще обычного, до 4-х раз на день. Вашему ребенку уже больше 6-ти месяцев - ванночку можно ставить на улице, но только если, погода без ветра и температура воздуха — не меньше 23°C. Используйте мыло или другие средства для купания не более чем раз в день. Температура воды должна быть в пределах 38°C, а продолжительность купания — не более 15 минут, если ребенку это нравится. Голову крохи споласкивайте водой ежедневно, а шампунь применяйте 2 раза в неделю. Обязательно после «водных процедур» смазывайте кожу детским молочком или кремом. И, в конце концов, если искупать малыша нет возможности, оботрите его влажными салфетками или полотенцем.

Во-вторых, чаще оставляйте малыша в теплую погоду раздетым, поскольку воздушные ванны способствуют закалке и помогают маленькому организму учиться регулировать температуру тела в различных условиях.

В-третьих, после воздушных ванн и купания намажьте кожу на складочках малыша кремом или молочком. Не упустите из виду ладошки — детки довольно часто удерживают сжатыми кулачки, поэтому кожа ручек потеет.

В-четвертых, в отличие от кожи тела лицо потребует более скрупулезного ухода, так как оно не защищается одеждой от пыли и прямых солнечных лучей, кроме этого потовые железы на лице работают усиленнее. В течение дня вытирайте личико крохи ватными дисками или шариками, которые намочены негазированной минеральной водой, или брызгайте на него из спрея, заполненного таким же составом. Помните о складках вокруг носика, об уголках рта и о месте за ушками. Если кожа младенца сухая — почаще смазывайте ее детским молочком. К примеру, вазелиновое масло для этих целей не годится: поскольку закупоривает поры, а это означает, что кожа не может дышать и выгонять влагу наружу.

Далее, поскольку малыши в основном дышат носом, своевременно освобождайте их от корочек. В каждую ноздрю капайте по пару капель физраствора или промывайте средством в основе которой морская вода. Удалите корочки в носу влажными ватными тампонами, крутя их вокруг оси. Данную процедуру проделывайте по 3 раза в день.

И последнее, после похода «на горшок» ребенка необходимо подмывать, в крайнем варианте вытирать влажными салфетками. После чего обязательно смажьте кремом складки. Если вы обнаружите на коже потницу и опрелости, эти участки протрите некрепким раствором из марганца, а мокнувшие зоны — кремом, которые содержат цинк, поскольку он сушит кожу. Не стоит наносить на одну и ту же область и присыпку, и крем.

Так как летом, детская кожа переживает дополнительные стрессы (загар, морская вода, увеличенное загрязнение участков, укусы насекомых), родителям необходимо уделять максимальное внимания мягкому уходу, надежной защите и нежной очистке детской кожи.

Защита от «летних неприятностей». Потому, что кожа ребенка не имеет устойчивый защитно-кислотный слой, поэтому ей тяжело противиться грибкам, бактериям, и различным воспалительным процессам.

Кроме указанных проблем посмотрим, какие еще неприятности могут подстергать кожу малыша.

Младенец летом открыт для дополнительного питания кислородом, потому, что от действия солнечных лучей, происходит образование в организме такого необходимого, витамина Д.

Но не стоит злоупотреблять лучами солнца, которые могут принести не только пользу, но и нанести неисправимый вред. Увеличенная радиоактивность солнечных лучей пагубно воздействует на все живое. В солнечный денек, на прогулке, нужно защищать изнеженную детскую кожу от излучения ультрафиолетом, нанеся на лоб, лицо, ручки крем с коэффициентом защиты от UVB и UVA-лучей.

В случае легкого ожога, на помощь придут прохладные компрессы со слабым чаем или водой, и несомненно простокваша или кефир. Хороши в применении и специальные детские средства от солнечных ожогов.

Если у ребенка солнечный ожог, ни в коем случае не применяйте маслосодержащие и жирные крема.

Но кроме солнца, оказать стрессовое содействие кожи может — большое количество насекомых, укусы которых могут повлечь за собой не только раздражения кожи, но и вызвать аллергическую реакцию, инфекцию, отеки.

Отправившись в отпуск с ребенком, следует приобрести специальные детские средства от комаров. Не рекомендуется применять средства для взрослых. Хотя вместо специальных средств можно употреблять жирные крема, которые содержат масла гвоздики либо детское масло. В случае укуса место раны необходимо обработать специальным кремом, который содержит пантенол и рыбий жир, благодаря этому уйдет отечность, покраснение и утихнет зуд.

Помните о простых рекомендациях:

- Не находиться на улице во время пика солнца с полудня до 16 часов.
- Малыши на солнце должны быть одеты в легкую одежду. А его уши и лицо должны быть прикрыты панамкой.
- После купания тщательно обтирайте кроху. Не забудьте после этого нанести солнцезащитный крем.
- Запомните: детям в возрасте до года загорать противопоказано. В возрасте до трех лет необходимо загорать довольно осторожно, и только используя специальные защитные средства.
- И если Вы будете придерживаться наших рекомендаций, то лето для Вашего малыша будет любимым временем года.

Как приучить кроху спать отдельно?

С появлением малыша в доме появляются приятные заботы, но и на плечи новоиспеченных родителей возлагается серьезная ответственность. Как правильно ввести прикорм, как добиться правильного физического и психологического развития малыша. Как приучить ребенка к самостоятельному сну. Пожалуй, эта проблема касается если не всех родителей, то через одного это точно. Определенного шаблона, по которому можно приучить малыша спать по отдельности с родителями, конечно же, нет, каждый ребенок требует к себе индивидуальный подход. Мы попробуем максимально приблизить вас к решению этой задачи, но естественно последнее слово скажите вы сами. С чего же начинать столь нелегкую процедуру?

В первую очередь родителям нужно четко уяснить, что они столкнулись с тремя абсолютно разными задачами: приучение ребёнка ко сну в своей кроватке, отселение его в детскую комнату, добиться самостоятельного засыпания. Решить эти проблемы в одночасье получается достаточно редко, ведь для самого малыша постепенное привыкание к самостоятельному сну протекает менее болезненно.

Можно выделить некоторые признаки, по которым будет ясно, что Ваш ребенок подготовлен к самостоятельному сну:

- Вы прекратили грудное кормление либо кормите не более одного раза за ночь;
- Ребенок спит ночью не менее шести часов без просыпания;
- У малыша уже появились зубки или процесс их появления не вызывает беспокойства;
- Малыш проводит максимум третью часть времени своего бодрствования у вас на руках;
- Кроха находится сам в комнате и самостоятельно занимает себя не меньше 15 минут.

Но не нужно торопить события и раньше времени отправлять малыша в отдельную кровать, если:

- ребенок родился преждевременно;
- перенес травму при родах;
- появился на свет путем кесарева сечения;
- его развитие немного замедленно;
- болеет кожными заболеваниями (мокнущая экзема, диатез);
- чересчур возбудим, постоянно капризничает и с трудом успокаивается;
- у него наблюдается повышенное давление;
- в дневное время вас нет дома (вы учитесь или работаете), а ребенка оставляете с бабушкой или няней.

По вышеперечисленным причинам кроха нуждается в совместном сне как минимум до 2-х лет, а в некоторых случаях гораздо дольше.

Помимо этих причин очень важно подобрать и правильный период для столь серьезного «взрослого» шага, но категорически не стоит это делать сразу же после перенесенной болезни, когда у малыша прорезаются зубы, после перенесенного сильного эмоционального стресса (переезда, развода родителей, смерти близких и т. п.), если у ребенка нарушился режим, если малыш постигает важный навык и если сами родители раздражены, утомлены или плохо себя чувствуют.

В случае если вы ожидаете, пополнение в семье, старайтесь приучить кроху к самостоятельному сну до момента появления еще одного малыша на свет, в противном

случае время «отселения» нужно будет отложить на неопределенный срок, чтобы не провоцировать приступ ревности.

И, конечно же, не нужно быть настойчивыми, если реакция ребенка на старания переселить его в свою кроватку сопровождается истериками.

Но даже если вы приняли решение, что ребенок до определенного времени будет спать совместно с вами, желательно, чтобы у него с рождения все-таки была детская кровать, и со временем он привык к тому, что рано или поздно все равно будет спать в ней. Лучше всего убрать боковую спинку с кровати и максимально подвинуть ее к родительской. Если ребенок не против, можно его вечером укладывать в кроватку и забирать к себе после пробуждения. В случае, когда малыш согласен спать в детской кроватке в дневное время, можно сказать, что это уже немаловажное достижение. Со временем малыш перестанет часто пробуждаться ночью, постепенно кроватку отодвигают дальше и дальше от родительского ложа.

Это, безусловно, безупречный сценарий. Конечно, срабатывает он не всегда: так как большинство детей категорично отпираются засыпать без родителей. Но в случае если малыш настроен против своей кровати, не торопитесь ее убирать: показывайте, как сладко и хорошо спит в ней зайка, говорите, что со временем кроха непременно присоединится к нему, когда чуть-чуть вырастет. Не слишком часто, периодически, предлагайте ему просто полежать в своей кроватке. Но запомните основное правило: ни в коем случае не оставляйте ребенка в кроватке в период его бодрствования, чтобы у него не складывалось неправильное представление, что данное место используется для игр.

Важно! Ни за что не бросайте малыша в одиночестве, когда он плачет в кроватке. Для малютки, который живет здесь, это неимоверный стресс, он не понимает, что мама находится в соседней комнате и у него возникает чувство абсолютного одиночества в неизвестном ему мире. Это может стать причиной появления серьезных психологических проблем и нервных расстройств.

Если ребенку страшно спать в темноте, оставляйте ночник включенным. Но даже если малыш согласился спать без света, у него всегда должен быть вариант самостоятельно зажечь свет, если вдруг ночью ему станет страшно. Если ребенок старше двухлетнего возраста можно подарить ему обычный карманный фонарик, чтобы в любой момент он смог осветить себе, в случае если чего-то вдруг испугается.

Для того чтобы малыш крепче спал, желательно, чтобы спальная и игровая зоны были хотя бы визуальны разделены друг от друга. К примеру, в области спального уголка были поклеены обои с таким же рисунком, но другого, более спокойного тона, можно над кроваткой повесить полог. Многие детки, в особенности мальчики, в восторге от палаток, которые закрепляются над кроваткой.

Если вы придерживаетесь таких элементарных правил, то сон вашего ребенка в собственной кроватке будет спокойным и крепким.

Заикание у ребенка: научите его дышать без страха

Чаще всего малыши начинают заикаться в два-четыре годика. Причин тому несколько: сильный стресс или испуг, плохая наследственность. Даже тяжелый грипп или ангина могут вызвать сбой в дыхании. А это приводит к нарушению речи.

Почему возникает заикание? Дело в том, что звуки мы произносим на выдохе, когда воздух выходит из легких. При сбое дыхания он наполняет легкие не полностью, а только их верхушки. Поэтому на выдохе не хватает воздуха для длинных фраз. И, чтобы их произнести, мы вынуждены делать вдох раньше времени. Из-за этого в мышцах гортани, где расположены голосовые связки, возникают судороги. Они мешают воздуху выходить плавно, т.е. выталкивают его маленькими порциями. Такими же «рваными» получаются и звуки. Возникает заикание.

С чего начать? С визита к логопеду. Он назначит ребенку нужный курс лечения. Но учиться правильно дышать можно и без помощи врача. Главное в этой ситуации - окружить малыша заботой и вниманием и делать дыхательную гимнастику. Время занятий - каждый день по 15-20 мин утром и вечером.

Как заниматься? Занимайтесь перед едой или через час-полтора после. А чтобы малышу не было скучно, делайте упражнения вместе с ним и превратите их в веселую игру. Например, отработайте:

«Дыхание отважного подводника»

Вместе с ребенком глубоко вдохните - так, словно вот-вот нырнете в морские волны. Вдохнули? Сосчитайте до трех и выдохните воздух тонкой струйкой. Главное, чтобы он выходил не порциями, а непрерывно. Получилось? Усложните задачу.

«Долгие буковки»

Попросите малыша на выдохе произнести гласные буквы. Пусть он их «тянет», пока хватает дыхания. Освойте гласные - начинайте говорить простые слоги. Например, спросите у малыша: «Как коровка мычит?» И пусть он ответит: «Му-у-у».

Закрепить успех

От заикания отлично помогают:

- пение и игра на духовых инструментах. Они хорошо развивают грудную клетку. Запишите малыша в хор или музыкальный кружок;
- плавание. Этот вид спорта также учит правильно дышать.

Советы родителям:

- Никогда не договаривайте слова за ребенка. Дождитесь, пока он выговорится сам.
- Во время разговора не прячьте взгляда, Спокойно и доброжелательно смотрите ребенку прямо в глаза. Он не должен чувствовать, что вас раздражает его речь.
- Говорите с ребенком медленно и спокойно. Это его успокоит и поможет расслабиться.
- При разговоре не отвлекайтесь. Малышу и так трудно сосредоточиться. А ваши невнимательность или телодвижения будут рассеивать его внимание и сбивать дыхание при беседе.
- Не критикуйте и не наказывайте. Это только усилит страх малыша. И он постарается говорить как можно меньше.

Ребенок как губка впитывает в себя все звуки, образы, которые окружают его. А что обычно окружает ребенка в современном доме? Это не только голос мамы или бабушки, а и характерные звуки современного мира: звонки мобильного, жужжание стиральной машины, потрескивание холодильника, «пение» музыкального центра, шипение электрочайника, гудение компьютера и т.д.

Да, в прошлом веке дети всего этого не слышали. А ведь весь этот технический шум отвлекает от естественных звуков природы: звуков дождя, ветра, пения птиц и т.д. Сейчас современный человек не может прожить и дня без телевизора, с которым он и просыпается и засыпает только под него, общается с друзьями тоже на фоне телевизора, праздники отмечает с ним же, делится впечатлениями опять же о телевизионных программах, фильмах и т.д.

Получается, что телевизор заменил нам и общение с близкими, и чтение, и различные виды домашних хобби (вышивка, вязание, шитье). Поэтому многие считают телевизор своим приятелем или даже другом, который становится таковым и для их детей. Но влияет ли телевизор на наших детей и если да, то каким образом?

Что ребенок видит на экране? Это: в больших количествах фильмы ужасов, сериалы про бандитскую жизнь, новости о страшных событиях, пошлые ток-шоу, клипы с одинаковыми песнями и полуголыми исполнителями, бесконечная реклама. Естественно, что телевидение это и: передачи о культуре и науке, классическая музыка, хорошие фильмы и мультфильмы, передачи о животных. Но редко в какой семье это смотрят, ведь современная мода требует другого формата и не все могут устоять перед ее натиском.

Взрослый человек может фильтровать все, что вещает голубой экран, хотя даже его подсознание подвержено влиянию рекламы, телепередач и кинофильмов. Что и говорить о ребенке, его подсознание впитывает все, что транслируется на телеэкране. К тому же негативное влияние телевизора действует на ребенка и во время сна. Да, ребенок, когда спит, не видит, что происходит на экране, но его мозг продолжает фиксировать звуковую информацию и даже улавливает смысл услышанного. Поэтому если вам так уж не терпится посмотреть фильм ужасов, то пусть это будет происходить в другой комнате.

Никто не может с уверенностью заявить, что тот или иной фильм не повлияет на психику ребенка. Ведь дети подражают своим любимым героям мультфильмов, а современные мультики это не мишки и зайчики советского времени, а различные монстрики, телепузики, роботы, герои с оружием и другие, негативно влияющие на детскую психику, персонажи. А фильмы? Это не как раньше, кинокартины, которые учили честности, уважению, дружбе, добру, наконец. Сейчас чаще всего можно увидеть фильмы с перестрелками и погонями, где подлость, лживость, ненависть - качества почти каждого героя. Чему же научатся дети, смотря такие фильмы и телепередачи?

До семи лет ребенок еще не может самостоятельно что-либо выбирать, поэтому постоянно подражает действиям взрослых: их интонациям, манерам, мимике, жестам. В привычку входит во многих семьях поглощать еду, при этом смотря телевизор. «Так делают взрослые, а значит, и я так буду делать» — думает ребенок. Дети периодически просматривают сотни рекламных роликов, которые зомбируют детскую психику. Дети начинают хотеть именно то, что рекламируют по телевизору: кока-кола, шоколадные батончики, конфеты, майонез, вредные консервированные продукты.

К тому же телевизор так вливается в жизнь взрослых и детей, что неудивительно, если на ваше обращение к ребенку он и не повернется к вам, занятый просмотром чего-либо. Вскоре взрослые начинают удивляться, почему дети делают уроки при включенном телевизоре. А чему удивляться, ведь дети подражают своим родителям.

Более всех к различным излучениям подвержены дети, поэтому необходимо ограничивать их пребывание возле телевизора. Доказано, что телевизионное излучение отрицательно действует на организм человека: негативное воздействие на мозг, замедление процесса обмена веществ, возникновение пассивности в работе нервной системы. К тому же излучение от телевизора влияет на формирование иммунной системы, понижая ее способности.

Ребенок в первый год жизни, находясь в своей кроватке и при этом пребывая возле включенного телевизора, тоже весьма подвержен его негативному влиянию. Почему, ведь младенец же все равно ничего не понимает? Во-первых, на его глаза негативно действуют постоянно меняющиеся кадры. Глаза ребенка не успевают воспринимать и перерабатывать информацию, отчего быстро устают. Во-вторых, обычно маленький ребенок очень активен, и нельзя проконтролировать расстояние от телевизора, поэтому он получает больше излучения, чем взрослый.

Скорость трансляции изображения на телевизоре очень большая и это негативно влияет на глаза. Особенно это плохо сказывается на еще формирующейся зрительной системе ребенка. Исследования, проведенные в США показали, что дети, которые сидят перед телевизором рискуют быстро стать близорукими. Так же у них из-за малоподвижности часто наблюдаются деформация скелета и атрофия мускулатуры. Специалисты установили, что у «детей-телеманов» младшего и среднего школьного возраста, наблюдаются повышенная гиперактивность или, наоборот, пассивность, нарушения сна и моторики, депрессивные состояния, раздражительность и другие отклонения от нормы.

Выводы напрашиваются сами собой - старайтесь максимально, насколько это возможно, оградить ребенка от негативного влияния телевизора, и особенно — в дошкольном возрасте.

Отдых на море с маленьким ребенком

Лето продолжается. Значит, самое время отправиться туда, где у берега ласково бьются теплые волны. Вы заслужили этот отдых с ребенком на море. В морском воздухе, соленой воде, ярком солнце и свежих фруктах нуждается и вы, и ваш малыш. Но чтобы от летнего путешествия у всех остались только приятные воспоминания, поездку нужно тщательно продумать и спланировать.

Когда ехать на море с ребенком? Для родителей с маленькими детьми лучшее время для отдыха на морском побережье - бархатный сезон. В конце августа начале сентября море еще теплое, но уже нет такого наплыва отдыхающих, как в середине лета, поэтому снижается вероятность «подхватить» ОРВИ или кишечную инфекцию. Если вы планируете поехать в другую страну, заранее уточните, какая бывает погода в то время, на которое выпадает путешествие.

Где отдохнуть с ребенком на море? Если с вами едет маленький ребенок, к выбору места отдыха нужно подойти очень ответственно. Рекомендуется прислушаться к советам педиатров:

- не рекомендуется брать в дальнюю поездку детей младше 3 лет. Они тяжело переносят смену климата и привычной обстановки, большие скопления людей.
- отдыхать на море с ребенком нужно не менее 8 дней (лучше 2-3 недели), т. к. первые три дня уйдут на акклиматизацию и лишь затем организм малыша приспособится к новым условиям. Кратковременные поездки принесут больше вреда, чем пользы.
- отдыхая на море, не меняйте кардинальным образом привычный режим дня и питание ребенка. Так вы избежите истерик и проблем со стороны желудочно-кишечного тракта.

Избегайте удаленных от цивилизации мест. Родителям с маленьким ребенком лишний экстрим ни к чему. Больница, магазины, почтовое отделение должны находиться в пределах досягаемости. Если вы едете за границу, позаботьтесь о медицинской страховке для малыша.

Наведите справки о пансионате, отеле или санатории, в котором планируете остановиться. У солидного заведения обязательно есть свой сайт в интернете. Просмотрите прейскурант цен, ознакомьтесь с перечнем предоставляемых услуг, почитайте отзывы. Часто владельцы гостиниц, чтобы заманить клиентов, прибегают к уловкам, размещая на сайте недостоверную информацию. Не поленитесь ее перепроверить, воспользовавшись интернет-картами. Тогда вы узнаете точно, в центре или на окраине располагается гостиница, пять минут ходьбы до моря или все сорок пять.

Особое внимание уделите вопросу питания ребенка. Предпочтительнее «шведский стол», чтобы малыш мог сам выбрать понравившееся блюдо. Неплохо также, если имеется отдельное детское меню. Вообще же, для отдыха на море с маленьким ребенком идеальный вариант - пансионаты и отели «семейного типа», расположенные в роще или парковой зоне. Не шумные, с закрытой, охраняемой территорией, детскими площадками и бассейнами, игровыми комнатами, анимацией. Желательно также, чтобы напрокат выдавались стульчики для кормления, прогулочные коляски, велосипеды. Чтобы была возможность самостоятельно приготовить еду на кухне (это особенно важно, когда ребенок страдает пищевой аллергией).

Если пансионаты и гостиницы вам не по карману, можно снять частное жилье. В этом варианте есть свои плюсы и минусы: например, вам придется готовить самостоятельно или подыскивать кафе с хорошей кухней. Зато вы не будете привязаны к ре-

жиму и сможете распоряжаться временем по своему усмотрению. Бронировать заранее комнаты не нужно. В курортных городах съемное жилье найти достаточно легко.

На чем ехать? Идеальный вариант — если у вас есть автомобиль, а море не слишком далеко — путешествие на своем транспорте. Дорога не покажется слишком утомительной, поскольку вы всегда сможете остановиться, чтобы малыш немного размялся и поиграл.

Самый распространенный вариант — отправиться на отдых на море поездом. Если вам предстоит ехать долго и ночью, постарайтесь заказать отдельное спальное купе. Не надейтесь на вагон-ресторан, еда может не подойти малышу. Захватите с собой любимые закуски ребенка, скоропортящиеся продукты положите в сумку холодильник. Удобны в дороге каши быстрого приготовления: кипяток в поезде найдется всегда. Избегайте покупать на остановках пирожки, жареную курицу «с рук» и уж тем более не давайте эту еду ребенку.

В качестве транспортного средства менее предпочтительны самолет и круизный лайнер. В первом случае перепады давления при взлете и посадке могут вызвать у ребенка боль в ушах. Чтобы этого избежать, предложите крохе попить сок через соломинку или пожевать конфету. Морской круиз также доставит вам немало хлопот, если малыша настигнет морская болезнь.

Что взять с собой на море? Укладывая сумки, разделите вещи на предметы первой необходимости, которые должны всегда быть под рукой, и то, что будет распаковано по прибытии в пункт назначения.

Вам пригодится большая сумка с несколькими отделениями и на удобной ручке. Если малыш носит подгузники, возьмите их достаточное количество в дорогу. Не забудьте о влажных антибактериальных салфетках, одной полной смене одежды. Целесообразно захватить с собой горшок: малыш может отказаться пользоваться общественным туалетом, кроме того, это гораздо гигиеничнее. В отдельную сумку с замком положите лекарства первой необходимости: мезим, смекту или активированный уголь, бинт, стерильную вату, зеленку, солнцезащитный крем, репеллент.

Не забудьте положить любимые игрушки малыша, несколько легких книжек с цветными картинками, «сюрпризы» — мелкие новые вещицы, которые можно будет выдавать крохе по мере необходимости, когда ему станет скучно. Соберите для ребенка детский рюкзак. Пусть в нем будут альбом, мелки, книжки, игрушки. Развлечет малыша бумажник с игрушечными деньгами. Избегайте игрушек, состоящих из нескольких частей: в дороге они могут закатиться под кресло соседу и тем самым вызвать раздражение.

Об истериках отдельно. Отдых на море может оказаться настоящим испытанием для психики маленького ребенка. Помните — истерику трудно погасить, ее легче предотвратить. Для бурной эмоциональной реакции нужен повод: нарушение режима сна, непривычная еда, долгие периоды вынужденного сидения на одном месте, незнакомое окружение. Справиться с истериками в пути еще сложнее, чем обычно. Их лучше предотвратить.

Когда откладывается обед, дайте ребенку что-либо перекусить. Предоставьте малышу возможность полноценно высыпаться. При первых признаках истерики, достаньте из сумки новую игрушку или книжку, отвлеките его кроху.

Если бури избежать не удалось, не обращайтесь внимания на реакцию окружающих. Ведите себя так, как если бы вы с ребенком были одни. Не реагируйте остро на выпады и советы. Это ваш ребенок и ваш отдых. Не позволяйте его испортить!

3.4. Вкусно и полезно

Витамины — такие полезные и необходимые

В делах, заботах о малышах мы даже не заметили, как наступает новый цикл в чудесном круговороте природы — приход весны! Пусть пока еще не ощущается тепло первого мартовского солнышка, пусть не растаяли снега и не зазвенела капель — календарное время не обманешь, и символичная дата 8 марта греет душу!

Весна — это прекрасное время года, когда природа, пробуждаясь после зимней спячки, побуждает нас к активизации всех внутренних процессов организма. Мы тоже словно просыпаемся, оживаем — и становимся еще более беззащитными, чем зимой, потому что запасы всех полезных микроэлементов истощаются. Ослабление иммунитета вкупе с резкой сменой погоды очень часто заканчивается первой весенней простудой — ОРЗ. Как можно избежать этого?

Легко и очень просто. Необходимо никогда не забывать о существовании таких важных и полезных веществ, как витамины! Ведь именно они наделяют организм стойкостью иммунитета, а нашим крохам еще и помогают расти. Конечно, во всех существующих процессах жизни необходима гармония. Так же и здесь — чтобы повысить иммунитет и успешно бороться с вирусами, нужно совмещать закаливание, витамины фармацевтики и натуральные витаминки — дары природы! Желательно найти некую золотую середину в приеме таких помощников, но для малышей главенствующую роль играют все-таки натуральные продукты. Напомним, какие продукты чем ценны для нас, и витамины каких групп в них содержатся.

Витамин «С» — пожалуй, самый важный иммуностимулятор в борьбе против ОРВИ. Содержится в шиповнике, черной смородине, облепихе, киви, цитрусовых и даже в сладком перце!

Витамин «А» — это печень, сливочное масло, яйца, облепиха, морковь. Он также укрепляет наш иммунитет.

Витамин «Е» — нерафинированные растительные масла, яйца, зелень, брюссельская капуста. Хорошее иммуноукрепляющее средство.

Витамин «В» — содержится в фасоли, пшене, капусте, темных сортах риса, гречневой крупе. Также ценен и витамин «В6» — это мясо, почки, рыба семейства лососевых.

Стимулятор и витамин «В15» — пивные дрожжи, семечки кунжута, тыквы.

Нельзя забывать и о биопродуктах, стимулирующих выработку интерферона. (Для справки: интерфероны — это особая группа белков, обладающая антивирусным и противоопухолевым действием, имеет свойство активировать — понуждать к действию клетки иммунной системы.)

Такие морепродукты, как скумбрия, сардины, тунец, печень трески, а также льняное масло содержат в себе «Омега-3». Жиры этих продуктов используются для выработки белых кровяных телец.

Правила приготовления и условия хранения играют важную роль в процессе сохранения витаминов в продуктах. Ведь важно не только знать о наличии того или иного витамина, допустим в смородине, но и о том, как его оттуда достать с минимальными потерями. Поэтому варить продукты лучше на пару, свежие соки употреблять в течение 30 минут после обжаривания, посуду при этом использовать без сколов эмали. Для деток хорошим напитком является настой из зеленого чая со свежей смо-

родиной, лимоном, медом. Отлично подойдут морсы. Быстро готовятся, сохраняют витамины и очень вкусны. Чтоб крохам доставить больше удовольствия, можно смешивать творожок, кефир или йогурт с фруктами, свежими ягодами. Получится своеобразный коктейль здоровья с двойной дозой витаминов.

Консервация — это тоже проверенный способ сохранения витаминов для холодного времени года, пора вспомнить и о ней. Различные варенья, перетертые ягоды с сахаром — все это повысит силы вашего иммунитета.

А сухофрукты? Вкусно и очень-очень полезно! Для взрослых есть чудо-рецепт такого повидла — кладезь витаминосодержащих веществ. Берете все сушеные фрукты в соотношении 1:1 плюс грецкие орехи. Все перемешиваете и заправляете медом. Принимаете по одной чайной ложечке утром и вечером. Через месяц вам будут нипочем любые хвори!

Для малышей рекомендуем сухие фрукты, после тщательного мытья проточной водой и кипятком, залить теплой водичкой и дать пару часиков настояться. Предлагать пить вместо чая, а разбухшие фрукты использовать при приготовлении детских пюрешек.

В общем, здесь уже место вашей фантазии, как улучшить и разнообразить меню полезностей для маленького гурмана. Приятного всем аппетита! Ешьте и пейте только для здоровья!

Кисломолочные продукты в рационе малыша

Кисломолочные продукты получают от сквашивания молока молочнокислыми бактериями. Для этих целей подбирают специальные виды микроорганизмов. Самые распространенные из них — лактобациллы, кефирные грибки и бифидобактерии. Последние особенно важны для малышей, ведь они являются необходимой частью микрофлоры их кишечника.

О пользе кисломолочных продуктов. В последнее время кисломолочные продукты стали очень популярны. Дело в том, что специалисты получают новые данные об их свойствах и новые возможности для их создания.

- В процессе кисломолочного брожения в продукте накапливается молочная кислота, которая стимулирует работу слюнных желез, пищевода, желудка, поджелудочной железы и кишечника. Это значит, что кисломолочные продукты полезны тем, у кого нарушена кислотность желудочного сока. Кроме того, эта кислота обладает способностью улучшать работу кишечника. Например, свежеприготовленные (однодневные) кисломолочные продукты действуют послабляюще, а двух- и трехдневные — имеют закрепляющий эффект.

Помимо этого, молочная кислота помогает развиваться нормальной микрофлоре кишечника и подавляет рост патогенных бактерий, гнилостной и газообразующей флоры. Она помогает всасываться кальцию, фосфору и железу. Именно поэтому кисломолочные продукты будут полезны малышам, больным рахитом и анемией.

- Помимо молочной кислоты, в процессе брожения в продуктах накапливаются и другие полезные биологически активные вещества. Прежде всего микроорганизмы, которые вытесняют болезнетворные микробы и нормализуют микрофлору в кишечнике малыша. Эти свойства кисломолочных продуктов врачи используют для лечения дисбактериозов и острых кишечных болезней.

- В кисломолочных продуктах содержится много витаминов (В1, В2, В6, В12, С, фолиевая и пантотеновая кислоты).

- Кисломолочные продукты помогают нашему организму расщеплять белки и жиры молока, которые становятся более доступными для действия пищеварительных соков, легче всасываются и усваиваются, причем белки делаются менее аллергенными. Именно поэтому кисломолочные продукты полезны малышам со сниженной способностью переваривать жиры, больным пищевой аллергией, гипотрофией.

- В кисломолочных продуктах снижено содержание молочного сахара (лактозы). Это значит, что они безопасны для детей с так называемой лактозной недостаточностью.

Итак, мы видим, что кисломолочные продукты полезны ослабленным, часто болеющим малышам, ведь они повышают иммунные силы организма, его устойчивость к действию инфекционных агентов.

На чем остановить свой выбор?

Сейчас в продаже есть множество кисломолочных продуктов, которые созданы специально для малышей. Детям первого года жизни предназначены адаптированные кисломолочные продукты «Бифилин» (на основе заквасок с бифидобактериями), ацидофильная смесь «Малютка» (с ацидофильной палочкой), адаптированные смеси «Агу-1» и «Агу-2» (с бифидобактериями, ацидофильной палочкой и термофильным стрептококком).

На основе заквасок с бифидобактериями и кефирными грибками выпускаются кисломолочные продукты для малышей постарше, а именно «Биокефир» и «Бифидок». На заквасках с культурой одной только ацидофильной палочки выпускаются такие продукты как «Ацидолакт», «Биолакт».

Йогурты готовятся на заквасках болгарской палочки. Малышам будут полезны сухие молочные смеси, содержащие бифидобактерии — такие как «Нан кисломолочный» (Nestle, Швейцария). Это сбалансированная молочная смесь для малышей от рождения и до 12 месяцев содержит живые микроорганизмы бифидобактерий. Особенно полезен этот продукт детям с нарушением процессов пищеварения, срыгивания, лактазной недостаточностью и сниженным иммунным статусом.

Рыбный день в детское меню

Так же, как мясо, яйца и молоко, рыба — важный источник очень качественного белка. Именно поэтому она так нужна малышам. В состав белков рыбы входят все необходимые и незаменимые для детского организма аминокислоты. При этом в белках рыбы, в отличие от мяса, в большом количестве содержится такая важная аминокислота, как метионин.

Рыба легко переваривается и хорошо усваивается. Происходит это оттого, что белки соединительной ткани в рыбе представлены в основном коллагеном, который легче переходит в растворимую форму - желатин. Вот почему рыба быстро разваривается, ее ткани становятся рыхлыми и легко поддаются действию пищеварительных соков. Белки рыбы усваиваются на 93-99%, а белки мяса - на 87-88%.

Содержание белка в рыбе зависит от того, к какому виду она принадлежит. Например, в макрурсе — 7% белка, в тунце — 24%, а в среднем его количество составляет 18% (треска, хек, камбала, карп, салака, судак и другие).

В жире рыбы содержится много полиненасыщенных жирных кислот, важных для организма ребенка (общее количество этих кислот колеблется от 1% до 5%, в то время как в говядине и баранине их всего 0,2-0,5%). В состав рыбьего жира входят и различные жироподобные вещества (фосфолипиды, лецитин), имеющие высокую физиологическую активность. Рыбий жир находится в основном в печени (у рыб, относящихся к виду тресковых) и в подкожной клетчатке (у сельдевых и лососевых).

По степени жирности рыбы делятся на три категории:

- тощую (жирность до 4%)
- средней жирности (от 4 до 8%)
- жирную (более 9%)

К первой категории относятся: треска (жирность 0,3%), навага, минтай (0,9%), пикша (0,2%), камбала (от 1,3 до 3%). Рыбы средней жирности — горбуша (7%), лещ морской (6,4%), карп (5,3%), кета (5,6%). К высокожирным сортам относятся: килька каспийская (13%), клыкач (16%), сельдь (от 14 до 19%), скумбрия (от 13 до 18%), угорь (30,5%).

Почти все виды рыбы богаты минеральными веществами: калием, магнием и особенно фосфором. Например, в камбале содержание фосфора доходит до 400 мг в 100 г, что в 2 раза больше, чем в говядине. Некоторые виды рыб богаты и железом (палтус — 3,4 мг, окунь морской — 2,6 мг, сардина — 2,5 мг в 100 г). Морская рыба содержит такие редкие элементы, как йод и фтор.

Рыба является важным источником витаминов группы В, в печени многих рыб содержится большое количество витаминов А, Д, Е. Икра рыбы — ценный пищевой продукт, богатый белком (от 30% и более) и жиром (около 15%), фосфором, кальцием, водо- и жирорастворимыми витаминами. В молоках рыбы мало жира, но много незаменимых аминокислот.

Начиная с 8-9-месячного возраста малышам можно давать рыбу в отварном и протертом виде. Начинать вводить ее в рацион надо понемножку, постепенно увеличивая ее количество до нормы (30-50 г), так как у некоторых малышей этот продукт может вызвать аллергию. К году жизни вместо пюре малышу можно готовить рыбные тефтели.

Детям постарше лучше предложить отварную, тушеную, запеченную рыбу. Соленую и копченую рыбу вводить в рацион детского питания не следует — эти продукты имеют небольшую пищевую ценность по сравнению с блюдами из натуральной ры-

бы. Из-за особенностей переработки белки соленых и копченых рыб перевариваются и усваиваются хуже, они содержат много жира, натрия, но при этом бедны витаминами.

Рыбные консервы (кроме консервов для детского и диетического питания) давать малышам нежелательно. Дело в том, что в процессе приготовления обычных консервов многие ценные качества продукта теряются. Некоторые виды рыбных консервов (сельдь, кильки, шпроты, икру), как и рыбную гастрономию, можно давать детям изредка.

Малышам очень полезна как морская, так и речная рыба. Богатый химический состав, небольшой процент потерь пищевых веществ при кулинарной обработке и то обстоятельство, что они хорошо усваиваются, — все это делает пищу из рыбы столь биологически ценной. Важно и то, что рыба готовится быстро, поэтому при одинаковых затратах средств и времени с рыбными блюдами малыш может получить значительно больше полноценных животных белков, необходимых минеральных веществ и витаминов, чем с мясными продуктами.

Представляем вашему вниманию несколько рецептов блюд из рыбы. Они разработаны специально для самых-самых маленьких гурманов. Ингредиенты указаны из расчета на одну порцию.

Рыбные тефтели

Ингредиенты:

- 60 г рыбы
- 18 г пшеничного хлеба
- 1/4 желтка
- 4 г растительного масла

Приготовление: Снимите кожу с филе рыбы, пропустите его вместе с размоченным в холодной воде хлебом через мясорубку, добавьте желток, растительное масло. Полученную массу взбейте миксером или лопаточкой, а затем сделайте из нее небольшие шарики, уложите их в форму, залейте наполовину водой и поставьте в духовку на 20-30 минут.

Рыбный рулет

Ингредиенты:

- 170 г рыбы
- 15 г пшеничного хлеба
- 30 мл молока
- 1/2 яйца
- 15 г репчатого лука
- 5 г пшеничных сухарей
- 5 г растительного масла

Приготовление: Очищенную рыбу проверните в мясорубке, соедините с размоченным в молоке хлебом, тщательно перемешайте, разложите на мокрой салфетке слоем толщиной 1,5-2 см. Сверху положите фарш из рубленых крутых яиц с пассированным луком и заверните получившийся «пирог» так, чтобы один слой находил на другой. Затем выложите рулет на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковородку и поставьте запекаться в духовку.

Рыбный пудинг

Ингредиенты:

- 150 г рыбы
- 30 г пшеничного хлеба

- 30 мг молока
- 5 г сливочного масла
- 1/3 яйца
- 2 г раст. масла
- 10 г пшеничных сухарей

Приготовление: Почистите рыбу, освободите ее от кожи и костей, разделите на две половины: одну сварите в небольшом количестве воды, другую пропустите через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом. Затем соедините обе части и снова пропустите через мясорубку. Добавьте сливочное масло, яйцо, взбейте миксером или лопаткой, выложите на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковородку. Поставьте запекать в духовой шкаф.

Рыба под омлетом

Ингредиенты:

- 130 г рыбы
- 1 яйцо
- 60 мл молока
- 10 г пшеничной муки
- 3 г сливочного масла

Приготовление: Почистите рыбу, освободите от костей, порежьте на порции. Кусочки обваляйте в муке, обжарьте их с обеих сторон, выложите на смазанную маслом сковороду. Залейте смесью молока со взбитым яйцом и поставьте запекаться в духовке.

Рыба, тушенная с овощами

Ингредиенты:

- 200 г рыбы
- 50 г моркови
- 15 г корня петрушки
- 7 г растительного масла
- 15 г томатной пасты
- 120 г картофеля

Приготовление: Почистите рыбу, порежьте на порционные куски, уложите в посуду в два ряда, чередуя с мелко нарезанной морковью, петрушкой и луком. Залейте водой, добавьте растительное масло и томатную пасту. Накройте крышкой и поставьте тушиться в духовку. Это блюдо можно подавать на стол с отварным картофелем, политым бульоном, в котором тушилась рыба.

Рыба, запеченная в сметане с картофелем

Ингредиенты:

- 200 г рыбы
- 4 г пшеничной муки
- 180 г картофеля
- 5 г сливочного масла
- 20 г сметаны
- 5 г сыра

Приготовление: Почистите рыбу, порежьте ее на куски и уложите их на сковороду или любую другую посуду, в которой вы обычно запекаете рыбу. Добавьте масло, залейте сметаной, посыпьте тертым сыром и запекайте до готовности в духовом шкафу.

Какие выбрать витамины для детей?

Использование витаминных препаратов, особенно осенью и весной, показано детям всех возрастов. Но препаратов на аптечных полках очень много и разобраться, какие именно витамины подходят для детей младшего возраста, бывает довольно непросто.

В современных условиях роль витаминов в детском питании заметно возрастает. Одно из распространенных явлений нашего времени — детский гиповитаминоз, который связан с плохой экологией, увеличившимся темпом жизни — и как следствие с повышенным психоэмоциональным напряжением, которое передается и детям тоже.

Количество естественных витаминов, поступающих с пищей, обычно недостаточно. Их недостаток ослабляет защитные силы детского организма, замедляет рост и обновление тканей, снижает скорость обменных процессов. Именно поэтому для обеспечения полноценного развития ребенка — как физического, так и умственного — детские врачи рекомендуют регулярный прием витаминов детьми.

Большинство витаминных препаратов имеет синтетическое происхождение и для улучшения усилений их активности к ним зачастую добавлены микроэлементы. При использовании таких витаминов надо помнить, что они предназначены для профилактического приема.

В момент острого заболевания желательно использовать витамины без добавок микроэлементов. Во всех остальных случаях прием витаминов вместе с микроэлементами дает хороший эффект. Из витаминных препаратов наиболее распространены «Биовиталь-гель», «Сана-Сол», «Пиковит» и специальные витамины для детей — «Витрум», «Центрум» и др.

Есть еще одна группа витаминных препаратов, про которые не надо забывать — это витамины естественного происхождения. Здесь в первую очередь можно назвать препараты из микроводоросли спирулины. Например, такие как «Спирулина-Сочи» — витамины, содержащиеся в ней, полностью всасываются и таким образом оказывают эффективное воздействие на ребенка. При необходимости, например при частых заболеваниях, показано совместное применение естественных и синтетических витаминных препаратов.

В любом случае необходимо обращать внимание на состояние кишечника у ребенка. Так как при выраженных явлениях дисбактериоза снижение количества полноценной микрофлоры приводит к нарушению всасывания витаминов.

Поэтому достаточно часто приходится этим детям назначать эубиотики, то есть препараты, содержащие полноценную микрофлору. Среди таких препаратов можно выделить «Нормофлорин L и B», так как в нем содержатся наиболее жизнеспособные бактерии.

Недостаток йода в организме обычно определяют по скорости исчезновения йодной сеточки, нанесенной на кожу. Однако этот метод более подходит для взрослых — то, что у ребенка быстро исчезает йод с кожи, не является достаточным свидетельством того, что в организме резко снижено его содержание.

Тем не менее в большинстве регионов России дети действительно страдают от недостаточного поступления йода с водой и пищей. Поэтому во все витамины для детей, содержащие микроэлементы, обязательно включен йод. А в то время, когда ребенок не получает поливитаминов, желательно использовать йодид калия, который широко представлен в нашей аптечной сети.

Выбор детского питания для самых маленьких

Сейчас на магазинных прилавках можно встретить огромное количество красивых баночек и коробочек с кашками и пюре для малышек. На что нужно обратить внимание в первую очередь и как правильно выбирать детское питание?

Потребность в питательных веществах для взрослого человека и ребенка различны, ведь малыш с каждым днем растет и развивается. В то же время его пищеварительный тракт продолжает формироваться и после рождения, поэтому, для того чтобы пища могла правильно усвоиться, она должна отвечать многим важным условиям. Ну и, конечно, прежде всего детское питание обязано быть безопасным.

Если еще несколько лет назад многие мамы самостоятельно готовили пищу для малыша, то сегодня совершенно очевидно, что гораздо предпочтительнее пользоваться готовыми продуктами. К сожалению, в современных условиях домашнее приготовление пищи уже не может считаться гарантией ее качества, потому что довольно трудно быть уверенными в безопасности исходных продуктов, купленных в магазине, на рынке или в ближайшей палатке. Мы не знаем, где и как они выращивались и хранились, откуда были привезены.

Тогда как продукция известных производителей, обеспечивающих контроль качества, готовится только из специально выращенных фруктов и овощей. Поэтому выгода готового детского питания очевидна — это и экономия времени и уверенность в качестве продукта.

При покупке детского питания прежде всего нужно обращать внимание на экологическую чистоту ингредиентов. Натуральные свойства продуктов должны быть сохранены максимально. Кроме того, в самом продукте для детского питания должны отсутствовать токсичные элементы, искусственные консерванты и красители, антибиотики, гормоны, радионуклиды в количествах, превышающих установленные нормативы, а также трансгенные продукты.

С недавних пор указание на наличие генетически измененных ингредиентов обязательно, поэтому изучайте информацию на упаковке. Вместо искусственных консервантов в детском питании может использоваться витамин С — отличный природный консервант.

Кроме того, качественное сбалансированное детское питание должно иметь обогащенный состав. То есть в нем должны содержаться необходимые растущему организму витамины и микроэлементы.

Исследования показывают, что подавляющее большинство детей сегодня испытывают дефицит тех или иных витаминов и микроэлементов, несмотря на то, что родители стараются кормить своих детей разнообразно. В первую очередь к ним относятся полиненасыщенные жирные кислоты, витамины группы В, Е, D, РР. А из минералов главным образом йод и кальций.

Дело в том, что организм маленького ребенка не может самостоятельно синтезировать витамины и должен получать их с едой в готовом виде. Особенно начиная с годовалого возраста, когда малыш интенсивно растет, развивается его головной мозг, формируются зубы, продолжается становление желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы и организму обязательно требуются витамины группы В, А, Е, С, кальций, фолиевая кислота.

Важную роль в качестве детского питания также играет упаковка. Но дело не в красочности рисунков, а в удобстве расфасовки. Ведь после открытия содержимое баночки нужно употребить в течение нескольких часов, максимум одного дня. Очень

удобна порционная расфасовка. Не стоит брать продукты с поврежденной упаковкой, а также не имеющие надписей на русском языке. Ну и, кроме того, изучить упаковку следует для того, чтобы не приобрести просроченный товар.

Чтобы не ошибиться в выборе, отдавайте предпочтение проверенным производителям, например компаниям Nestle, Nutricia, Semper, Hipp и Heinz, Вимм-Билль-Данн, Лебедянский и т. д. Обычно у крупных производителей есть не только полная линия детского питания для всех возрастов, но и серьезный контроль за качеством на всех этапах производства.

Хорошим признаком служит наличие рекомендаций Союза педиатров России или НИИ питания РАМН. Эту информацию производители указывают на упаковке. Выбирайте те компании-производители, что имеют международный сертификат, подтверждающий наличие контроля за качеством сырья и всех этапов производства. Обычно такая информация также указывается на этикетке.

Напитки для маленьких?

Согласитесь, в морозный денек нет ничего лучше кружки дымящегося душистого чая. Возможно, ваш малыш не откажется принять участие в чаепитии и тоже с удовольствием отведаст чего-нибудь тепленького: чая, чая с лимоном или какао?

Чай. Этот приятный и полезный напиток люди пьют уже более 5 тысяч лет. Такая популярность объясняется не только тем, что чай хорошо утоляет жажду: в его листьях к тому же содержится много полезных веществ, например белки, дубильные вещества, эфирные масла, тонизирующий кофеин и укрепляющий стенки сосудов витамин Р. Чай может быть черным, зеленым, калмыцким, фруктово-ягодным (лимонным, черно- и красно-смородиновым, яблочным, клубничным, малиновым). Какой чай выбрать, зависит от вашего вкуса. Зеленый чай обычно пьют без сахара, с лимоном, а черный хорошо сочетается с яблоками, медом, лимоном молоком и корицей. Чай с фруктовыми добавками готов к употреблению таким, какой он есть. Что касается температуры напитка, она не должна быть ниже 37°C — только в этом случае он сможет лучше перевариться и усвоиться.

Малыши любят чай, обычно его пьют после завтрака и ужина, реже после обеда и в полдник. Советуем вам использовать полезные свойства чая по назначению. Например, малышам с плохим аппетитом можно давать чай с лимоном, детишкам, у которых есть трудности с пищеварением, — чай с молоком, а если ваш ребенок подолгу засиживается на горшке — чай с медом.

Какао. Этот полезный и сытный шоколадный напиток готовится очень просто: несколько ложек какао-порошка разводится теплой или горячей водой, водой с молоком или просто молоком. Сам порошок делают из бобов какао, которые содержат 40% углеводов, 20% белковых веществ, 20% жира и много солей калия и фосфора.

Приятный вкус напитка, напоминающего шоколад, обычно не оставляет детей равнодушными, и чаще всего какао становится для них любимым лакомством. Кстати, пить его лучше во время завтрака или в полдник. Готовить напиток можно из традиционного какао-порошка (упакованного в маленькие коробочки на кондитерских фабриках) или из какао, обогащенного кальцием - веществом очень важным для успешного роста малыша. Время от времени вы можете побаловать маленького сластену и настоящим шоколадным напитком, который готовится из тертого плиточного шоколада или шоколадного порошка.

Кофе. Он обладает сильным тонизирующим свойством благодаря кофеину, который входит в его состав. Натуральный кофе считается напитком для взрослых, и детям его давать не нужно. Но если малышу очень хочется попробовать то, что так нравится его родителям, предложите ему кофейный напиток на основе злаков - он не обладает возбуждающим действием. Кофе, так же как и какао, чаще пьют во время завтрака и полдника.

Советы специалиста по детскому питанию:

- Если ваш малыш не любит горячие напитки не заставляйте его их пить. Конечно, зимой всем, как правило, хочется чего-нибудь теплого, но дети часто предпочитают чашку прохладного чая кружке дымящегося какао.

- Большинство напитков, предназначенных для детей, являются одновременно «увлажняющими» и питательными. Все они пригодны для малышей (с какого возраста, указано на упаковке), особенно если их основной элемент — молоко.

- Разнообразные шоколадные напитки (начиная от какао-порошка без сахара и заканчивая смесями со злаками, бананом, медом, сахарным сиропом, ванилью и корицей) предназначены в основном для детей. Все они мгновенно растворяются в чашке с холодной или теплой водой и содержат минеральные вещества и сахар.

- Стимулирующие напитки, например кофе, ни в коем случае не нужны маленьким детям в той форме, в какой их употребляют взрослые! Но вы можете подкрасить и «ароматизировать» стакан молока малыша щепоткой растворимого кофе или несколькими каплями «взрослого» чая.

- Так как все травяные отвары обладают какими-либо лечебными свойствами, будьте осторожны. Если вашему ребенку нравится вкус травяных настоев, готовьте из самых «безвредных» ингредиентов: липы, ромашки, вербены, чабреца, укропа. Главное, избегайте мяты, которая обладает тонизирующим свойством. Кстати, травяные отвары не имеют питательной ценности, но они хорошо утоляют жажду.

Чем кормить малыша?

У детей полутора-двух лет жевательный аппарат еще недостаточно сформировался, поэтому им нужно готовить протертые блюда, правда, не столь тщательно измельченные, как раньше. В качестве первых блюд прекрасно подойдут супы-пюре из овощей, протертых через дуршлаг (их можно и просто размять вилкой в тарелке). Вторые блюда могут быть более разнообразными: рыба и птица в виде котлет, тефтелей, запеканок (для детей старше полутора лет их можно запекать).

Из яиц лучше готовить паровые омлеты на водяной бане, ведь после года малыш может получать не только желтки, но и белки яиц. Молочные каши теперь уже не протирают, а просто хорошо разваривают. Их можно готовить с овощами (тыквой, морковью, кабачками), фруктами (яблоками, абрикосами) и сухофруктами (черносливом, курагой, изюмом). Для этого в готовую кашу добавляют тушеные овощи или фрукты, нарезанные кусочками (яблоки используют сырыми) и проваривают еще 5-6 минут, постоянно помешивая, или запекают в духовом шкафу.

Из вязких каш готовят котлеты или биточки. Для этого в охлажденную до 50-60°C массу добавляют сырые яйца, хорошо перемешивают, разделяют на порции, панируют в муке или сухарях и запекают в духовом шкафу.

Макаронные изделия, как и каши, можно предлагать малышу как самостоятельное блюдо, в качестве гарнира или в виде запеканок и пудингов. Последние требуют более тщательной технологической обработки. Их чаще всего готовят в индивидуальных формочках, которые смазывают холодным сливочным маслом, обсыпают сахарной мукой, заполняют до половины пудинговой массой и запекают в духовом шкафу. Кстати, пудинги для детей можно готовить и на водяной бане.

Овощи малышам от полутора лет дают в виде пюре, запеканок, пудингов, овощных рагу, сначала протертых, а позже мелко нарезанных. Из различных вареных и протертых овощей готовят котлеты, биточки. Для этого протертые овощи соединяют с сырым яйцом, тщательно перемешивают, разделяют на порции, панируют в сухарях и запекают в духовом шкафу. Сырые овощи с нежной клетчаткой дают детям начиная с года. Однако не забывайте их хорошо измельчать, например натирать на мелкой терке. Для малышек от 1,5 до 2 лет можно использовать крупную терку и расширять ассортимент овощей, включая в него капусту, репу, редьку, сладкий перец, редис.

Бобовые растения дают детям понемногу, их лучше использовать в протертых супах, готовить котлеты, биточки, запеканки. Для этого хорошо отваренные бобовые пропускают через мясорубку, смешивают с крутым картофельным пюре, разделяют на порции и запекают.

Правила безопасности. Продукты, из которых вы готовите еду для малыша, должны быть свежими. Прежде чем сделать покупку в магазине, обратите внимание на внешний вид и срок годности выбранного вами товара.

Водопроводная вода не всегда подходит для того, чтобы готовить на ней еду для детей. Поэтому для этих целей лучше использовать профильтрованную или бутилированную воду. Кроме того, сейчас на рынке появилась специальная детская вода, она предназначена для малышек разных возрастов.

4. ДЕТСКИЙ САД

4.1. Игры бывают разными

Знакомим ребенка с животным миром

Еще в раннем детстве ребенок получает представления о живой природе. Животные, растения окружают его с самого рождения. Со временем у ребенка накапливается достаточно большой объем знаний о живой и неживой природе, в том числе и о животных. Но это, в основном, конкретные сведения о наиболее характерных их особенностях и поведении. Ребенок узнает и называет животное, рассказывает о наиболее ярких особенностях строения его тела, повадках. Сведения же о животных, касающиеся сферы обитания, характера питания, сезонных изменений у детей неточные и неконкретные.

К старшему дошкольному возрасту дети в среднем способны назвать от 10 до 45 животных. В большинстве среди названных оказываются птицы и млекопитающие, в значительном меньшинстве - рыбы, земноводные, насекомые, пресмыкающиеся. Имеет место факт лучшего осведомления детей об экзотических животных, чем о фауне родной местности. До 5 лет знания детей даже о хорошо знакомых животных — неглубокие и не всегда четкие. К 5-6 годам ребенок вполне способен установить связи между животным и средой его обитания, наличием характерных особенностей органов и среды обитания.

Дети имеют достаточные представления о группах животных, понимают термины, обозначающие название этих групп — птицы, насекомые, грызуны, рыбы, хищники, однако понятиями — земноводные, пресмыкающиеся, либо не владеют совсем, либо имеют о них неточное представление. Иногда даже те понятия, которыми они оперируют часто, наполняют неправильным смыслом — широко, слишком узко или вообще неправильно обобщают понятия. Так, например, очень часто у детей сужается понятие «животное», оно идентифицируется с понятием «звери» или «млекопитающие». Часто дети, а порой и взрослые, путаются в понятиях «дикие животные», «хищники», «звери». Причиной тому — наличие сходных признаков у этих групп.

Среди диких животных есть звери, большинство диких животных являются хищниками. Есть животные, которые вообще характеризуются всеми этими тремя понятиями — дикие, хищные, млекопитающие: тигр, лев, лиса, волк и др. Иногда, из-за отсутствия знаний, ребенок путается в классификации (крокодила считает зверем, а зайца, белку — нет, выражает нежелание признать хищниками собаку или кошку).

Важно направить работу с ребенком на формирование необходимых обобщенных понятий:

- - учить детей делить животных на домашних и диких по их взаимосвязи с человеком;
- - на хищных, растительноядных, всеядных — по способу питания;
- - на наземных, наземно-воздушных, водных, наземно-водных — по местообитанию;
- - на летающих, лазающих, прыгающих, плавающих, бегающих — по способу передвижения.

Такие способы группировки дают возможность упорядочить знания ребенка о многообразии мира животных.

Родителям нужно помнить, что, знакомя ребенка с животными важно параллельно воспитывать эмоционально-позитивное отношение к ним, учить относиться заботливо, бережно, с ответственностью за их хорошее состояние. Если животное живет в доме, стимулировать желание и потребность сделать что-то хорошее ради живого существа: накормить, напоить и т.д.

Формировать представление у ребенка о многообразии животного мира нужно поэтапно. Вначале ребенка знакомят с домашними животными - собакой, кошкой, коровой и т.д., учат называть этих животных и их детенышей (собака-щенки, кошка-котятка, корова-теленки), учат различать части тела (голова, туловище, хвост и др.).

Затем ребенка знакомят с дикими животными: медведем, лисой, зайцем, учат различать их по внешним признакам. Рассказывают о потребностях животных в тепле, свете, воде, пище. Позже знакомят ребенка с 1-2 представителями класса пресмыкающихся (ящерица, змея, черепаха), формируют представления о некоторых насекомых (бабочка, пчела, муха), расширяют представления ребенка о среде обитания животных, особенностями жизни (где живут, как добывают пищу, как передвигаются — летают, прыгают). Постепенно все эти знания углубляются и дополняются. Ребенка знакомят с формами защиты животных (уж шипением, кобра стойкой, хамелеон цветом и т.д.), видами некоторых из них (бабочка-крапивница, капустница и т.д.). Накоплению знаний о животном мире способствуют также общение со взрослыми во время наблюдений в природе, просмотр телепередач по данной тематике и интернет-источников (например www.mamam-raram.ru), посещение зоопарка, цирка и т.п.

Уточнить, конкретизировать, расширить, закрепить, систематизировать знания ребенка о животном мире помогают игры. Это такие настольно-печатные игры как «Ботаническое лото», «Домино», словесные «Кто где живет?», «Кто летает, кто прыгает, кто бегает?» и другие.

Игры для детей 5-6 летнего возраста

«Кто где живет?»

В игре используются две картинки: силуэт домика и дерева и как можно больше картинок с изображениями животных (можно заменить игрушками).

В начале игры малыш должен назвать признаки домашних и диких животных. Домашние живут рядом с человеком, не боятся его, человек ухаживает за ними, выпущенные на волю эти животные часто гибнут.

Дикие животные боятся человека, самостоятельно добывают себе корм, благодаря окраске, поведению приспособились к жизни в природе, защите от врагов.

Далее ребенок размещает возле домика домашних животных, возле дерева — диких. Дает пояснения, почему он разместил их именно так.

«Накорми друзей»

Для игры необходимы картинки с изображениями животных из зоопарка, и угощений для них (можно заменить игрушками).

С ребенком разыгрывается сюжет о Незнайке, который пошел в зоопарк проведать своих друзей, но не знает каким угощением порадовать каждого из животных.

— Кому мед? (медведям);

— Кому зерно? (гусям, курам, лебедям, лошадям);

— Кому мясо? (волкам, рысям, тиграм, лисам);

— Кому фрукты? (обезьянам, жирафам, слонам, кенгуру).

«Кто кем был?»

Для игры необходимы картинки с изображением животных и их детенышей, либо только взрослых животных, а детенышей дорисует сам ребенок.

Материал для картинок: кошка-котенок, собака-щенок, свинья-поросенок, рыба-икринка, бабочка-гусеница, лягушка-головастик, лошадь-жеребенок, слон-слоненок, заяц-зайчонок, овца-ягненок, корова-теленочек, медведь-медвежонок. Предложить детям выяснить может ли животное в разные периоды жизни называться по-разному.

Игры для детей 6-8 летнего возраста

«Хитрость природы»

Для игры необходимы картинки с изображением различных животных: кенгуру, лисы, бобра, обезьяны, крота и т.д.

Ребенок рассматривает картинки, находит особенности каждого животного, которые придумала им природа с целью облегчения жизни каждого из них.

«Хамелеон»

Взрослый рассказывает ребенку кто такой хамелеон. Поясняет, что это животное меняет окраску в зависимости от места, где находится. На коричневом бревне — коричневый, на зеленой траве — зеленый. Предлагает ребенку ответить какого цвета он станет на желтом песке, на сером камне, на полосатой коробке.

«Увеличим паука»

Для игры необходимы: 3-х литровая банка, пищевая пленка, резинка, вода.

Паук помещается в 3-х литровую банку. Сверху горлышко не туго затягивается пленкой, делается в ней углубление, в которое наливается вода. Получилась лупа, позволяющая рассмотреть в увеличенном размере насекомое.

«Рисуем аквариум свечой»

Для игры необходимы: лист картона, голубая краска, свеча.

Тонируем в голубой цвет лист картона, чтобы похоже было на воду в аквариуме. После того, как краска высохла, свечой рисуем аквариумных рыб, водоросли, камушки и т.д.

Страшные игрушки и воспитание ребенка

Страшные игрушки — явление не новое, они существовали во все времена. Подобные игрушки чаще всего представляли устрашающих сказочных персонажей и фантастических существ. В русской народной традиции они показаны в резной деревянной игрушке, всевозможных игрушках из глины. Изображали эти фигурки «страшных» животных, к примеру, медведя, льва и сказочных «чудовищ». Данные персонажи хорошо знакомы малышам, они способствовали преодолению страхов.

Современная индустрия игрушек действует совсем по другим ориентировкам. И действительно, какого малыша удивит сегодня простым мишкой. Страшные игрушки стали чрезвычайно яркими и популярными, поэтому практически полностью заполнили прилавки. Устрашающий внешний облик игрушки утратил свою знаковую и перешел в разряд способов привлечения внимания.

Приобретая современную страшную игрушку, многие родители совершенно не подозревают о том, какой вред причиняют своему малышу, пользы от них совсем не много, а вот закрытость и жестокость, они воспитывают не плохо.

Для чего нужны страшные игрушки. Подобным образом, как с самого начала бытовали, наравне со славными героями сказок, злые, были всегда и страшные игрушки, представлявшие этих персонажей. Роль их была проста, как и другие образные игрушки, они были некими посредниками между внутренним миром малыша и окружающей его внешней реальностью. Отличие в том, что «обычные» (нестрашные) игрушки предназначаются для отождествления и выражения положительного опыта малыша, а пугающие игрушки предназначались для обыгрывания негативных, отрицательных чувств и событий в жизни малыша. Воспроизводя в таких игрушках личную агрессию и страх, детки учатся их узнавать и контролировать.

Вторая важная задача страшных игрушек — моральное воспитание маленького человека. Ребенку проще распознавать добро и зло, видя перед собой подходящие яркие образцы из сказок. Ранние страшные игрушки, погружающиеся корнями в среду сказки, выполняют эту задачу, они являются прототипами душевной жизни малыша и позволяют «отыграть» и, как результат, преодолеть свои отрицательные эмоции, понять и дать оценку собственным дурным и добрым поступкам.

Произвольные мифические, сказочные герои являют собой универсальные, общепринятые образы добра и зла. Сказка, несмотря на мнимую фантастичность, действительно моделирует ситуации, которые малыш может встретить в реальной жизни, обучает его смелости, настойчивости, благородству.

Устрашающий облик таких персонажей отвечает их внутренней сущности: они страшные, так как злые. Но наряду с этим, каждый из этих персонажей имеет свой редкий, порой противоречивый характер, отлично известный каждому малышу из сказок. Как раз благодаря этому страх, который они оживляют у ребенка, в определенной мере условен. Ребенок хорошо знает характер, внешность и способности нехороших сказочных героев. Поэтому он без труда сможет придумать способы одоления всех этих «жутких» качеств. Страшного дракона можно провести вокруг пальца, крокодила закрыть в клетке и отослать в Африку, а Бабу Ягу, при желании, можно задобрить подарочком. Предсказуемость этих «ужасных» героев дает возможность ребенку без затруднений манипулировать ими в игре, а значит, побеждать свой страх.

К распространенным страшным игрушкам также относятся разнообразные устрашающие маски, игрушечное оружие, карнавальные костюмы негативных героев. Эти

предметы сюжетно-ролевой игры, также как и образные игрушки, предназначаются для помощи ребенку в «опредмечивание» воображаемой реальности.

Какая роль современных страшных игрушек. Современные страшные игрушки, к сожалению, сохранили в себе не так много от первоначальной роли. Разнообразие нынешних страшилищ просто поражает: разнообразные монстры, киборги, роботы-трансформеры, устрашающего вида животные и т.д. К этому списку можно добавить и «expression dolls», такое название получили куклы с утрированным и странным выражением лица: некоторые из них плачут, вторые сердятся, некоторые показывают язык, а есть и такие, на лице которых старческие морщины или прыщи.

Изобилие добавочных деталей, разнообразные технические «навороты», производят привлекательный образ игрушки. Но вместе с этим, они становятся слишком сложными для понимания малыша. Иногда совершенно не понятно, какое это существо - человек, робот, животное или вообще машина. Если взрослый человек, слыша слово «мутант» или «биоробот» осознает его смысловую нагрузку, то крохе, у которого лишь формируется представление о мире, они ничего не сообщают. В итоге этого, аналогичные герои со "сверхчеловеческими" возможностями, изображенные в «железной броне» и с устрашающей маской на лице, становятся для крохи образцом для копирования, образом того, каким в реальности должен быть человек. У мальчиков мужественность равносильна грубости, а сила — насилию.

Если коснуться внутреннего аспекта таких игрушек, то он довольно противоречивый. Большая часть сходных персонажей (Бэтмен, Человек-паук, Шрек, черепашки-ниндзя и пр.), позиционируются как «добрые» и «славные», несмотря на свою пугающую внешность. При этом главным их занятием являются побоища и борьба с похожими на них, но «злыми» героями. Опасность таких игрушек состоит в том, что они вытирают грань между добрым и злым.

Как известно игры формируют личность ребенка, поэтому вам родителям решать какие игрушки выбирать для своего ребенка.

Развивающие игры для дошкольников

Одна из основных разновидностей развивающих игр для детей дошкольного возраста — это настольные развивающие игры. Такие игры способствуют развитию логического мышления, зрительной памяти, воображения и внимания. Их можно рассматривать и как подготовку к школьным занятиям, где ребенку предстоит провести за партой несколько уроков подряд, что бывает очень непросто для шустрого непоседы.

В магазинах настольные развивающие игры для дошкольников представлены в виде различных пазлов и составных картинок, таких как разрезные картинки, картинки-вкладыши, кубики с изображениями.

Разрезные картинки. Разрезные картинки сделаны в виде картинок, разрезанных по прямым линиям. На самых простых разрезных картинках изображен крупный предмет, разделенный на две части. С помощью данных картинок можно заниматься с детьми с полутора лет. Со временем можно усложнять задания для ребенка: давать ребенку составлять картинки из большего количества деталей.

Для самых маленьких целью этой игры является усвоение понятий части целого, развитие механических навыков и усидчивости. Ребенок в процессе собирания картинок учится комбинировать целое из отдельных деталей, развивает речь, пространственное восприятие, зрительно-двигательную координацию.

Ребенок учится удерживать картинку в памяти и самостоятельно повторять ее образ, мысленно комбинируя и переворачивая детали, эта игра для самых маленьких детей, поэтому, сначала необходимо научить ребенка основам этой игры. Ведь если малыш не поймет ее смысла, вскоре она станет ему неинтересной, поэтому если у ребенка будет сначала не получаться — помогите ему.

Объясняйте малышу все ваши действия. Расскажите что изображено на собранных вами картинках, в процессе собирания их задавайте ребенку вопросы, можно загадывать загадки про предметы, которые изображены на картинках.

Игру можно разбавлять стишками. Так же можно совместить собирание картинок с обучением счету. Например, пусть малыш посчитает, сколько вишеночек или яблочек изображено на картинках и т.д.

Картинки-вкладыши. Данные картинки весьма эффективны в развитии у ребенка наглядно-образного мышления. Картинки-вкладыши сделаны в виде картинок с вырезанными частями. Цель игры: найти кусочки, которых недостает для составления полного изображения. Например, необходимо выстроить ряд зайчиков разных по размеру.

Когда ребенок освоит картинки с ровными краями можно уже предложить ему картинки и с неровными краями, они более сложные.

Далее можно научить ребенка еще более сложным задачам: вкладыши, в которых вырезанные элементы — это часть образа. К таким относится, геометрический паровозик, например.

С помощью этой игры малыш узнает много различных геометрических фигур: треугольники, квадраты, прямоугольники, маленькие и большие круги, полукруги. Можно пофантазировать, проводя аналогию фигур с другими предметам, образами. Например, круг — это солнце, тарелка, монетка и т.д.

Дети очень любят вкладыши с подслоем. Эти рамки более сложные, они сделаны в виде простых пазлов, состоящих из десяти частей. Под вкладышами-устройство дома. Различные комнаты находятся под каждым вкладышем: кухня, детская, ванная и т.д.

А под облаком-солнышко. Безусловно, ребенку будет интересно играть такими картинками.

Нужно показать ребенку как доставать вкладыши, спрашивайте у него, что находится под вкладышами, например: «Как называется эта комната?».

Когда увидите, что малыш усвоил устройство дома можно попробовать собрать картинку. Пусть малыш соберет и разберет дом. Если ребенок хорошо освоил связную речь, попросите его придумать историю, сказку о героях, обитателях этого дома.

Кубики с изображениями. Малыши очень любят играть в кубики. В процессе игры развивается зрительная память, внимание, логика, наглядно-образное мышление, умение работать по образцу. Данные занятия начинают, когда ребенку исполняется два года.

Используя кубики в игре малыша можно познакомить, например, с фруктами. К тому же по ходу игры можно рассказывать, где растут те или иные фрукты, как они называются, что из них можно приготовить. Таким образом, пополняется словарный запас ребенка.

Вложите на дно коробочки рисунок-трафарет, на котором изображен фрукт. Затем нужно попросить ребенка найти необходимую часть кубика и вложить в коробку. В итоге должен получиться рисунок. После попросите малыша сложить рисунок без трафарета. В этом случае будут включаться в работу память, внимание ребенка. Комментируйте, все то, что вы делаете.

Со временем усложняйте задачу, например, попросите малыша сложить рисунок из девяти кубиков.

Пазлы. Пазлы популярны как у детей, так и у взрослых. Эта игра развивает логическое мышление, воображение, внимание, мелкую мышечную моторику. Целостность восприятия. Пазлы отличаются от картинок приведенных выше — кривой линией, соединяющей детали. Поэтому эта игра сложнее, собирать пазлы можно начинать с четырех лет, хотя есть в продаже и легкие пазы, которые могут собирать дети двух лет. Хотя все зависит от интереса ребенка.

Сначала ребенок должен научиться собирать пазлы из небольшого количества крупных деталей. После этого можно усложнять задачу, приобретая пазлы с маленькими деталями в большом количестве.

Помните и что предметы, которые будут изображены на пазлах, должны быть хорошо знакомы ребенку. Конечно, лучше, если изображен будет только один герой, а не несколько. Если малыш собирает картинку в первый раз, помогите ему. Соберите изображение, а после этого уберите несколько деталей и скажите ребенку, например: «Видишь, малыш я собрала картинку, но подул ветер и теперь придется снова собирать картинку. Помоги мне, а то я сама не справлюсь». Ребенок постарше должен уметь собирать картинки с самого начала, без вашей помощи.

Игры с песком

Солнечными летними днями в песочницах аншлаг. Здесь кипит настоящая работа: «выпекаются куличики», в машины загружают «стройматериалы» для возведения замков. Мамы только всплескивают руками: от песка «отмывать» чумазого малыша придется долго.

Однако пусть строгие блюстительницы чистоты не торопятся отрывать свое чадо от увлекательного занятия. Игры с песком полезны не только потому, что они прекрасно развивают мелкую моторику, глазомер, координацию движений, творческое мышление и воображение. Нередко именно в песочнице кроха заводит первых друзей. Песочная терапия успокаивает, повышает самооценку, стабилизирует эмоциональное состояние ребенка. Игра в песочнице — лучшее времяпрепровождение для гиперактивного малыша.

Что взять в песочницу? Приобретите в магазине специальный набор, в который входит совочек, лопатка, грабельки, сито, ведерко, набор формочек разного размера.

Формочки можно изготовить и самостоятельно. Для этой цели подойдут баночки от кремов, пластиковые бутылки (последние нужно обрезать ножницами и, чтобы руки малышу не ранили острые края, немного обжечь их спичкой. Из верхней части получится воронка для песка).

В песочнице пригодятся также грузовые машинки, детская посуда, игрушечные животные, маленькие куклы. А также: палочки, камешки, сосновые иголки, листики, шишки, желуди, ракушки, фантики, травинки, обточенные о морское дно осколки стекла и многое, многое другое...

Как играть? Первый визит в песочницу посвятите знакомству с природным сыпучим материалом. Пусть кроха похлопает по нему ручкой, почувствует, как из ладошки струйкой вытекает песочный ручеек.

Детям от года до трех лет нравится пересыпать песок, зарываться в него руками, копать его совком и лопаткой. Для начала покажите крохе, как «выпекать куличики», что форму держит только мокрый песок, а сухой — рассыпается. Следующая ступень «песочной» науки — заборчики (соединить песок руками) и башенки (куличики из ведерок). Между башенками положите щепки (мосты), украсьте их камешками (окна), вдоль заборчиков поставьте веточки (деревья). Прямоугольные здания получатся, если песок утрамбовать с четырех сторон небольшой доской. Строения цилиндрической формы легко сделать, если воспользоваться формочкой, изготовленной из пластиковой бутылки, обрезанной с двух сторон. Из мелких ромашек, флоксов, «заимствованных» на ближайшей клумбе, разбейте цветник. Песочный город готов!

Детям постарше предложите воссоздать атмосферу старинного замка: вокруг песочного укрепления проведите глубокую канаву (это ров), заполните его водой (вода быстро впитается, вариант — выстелить предварительно стенки рва полиэтиленовой пленкой). Если сын захватил в песочницу любимых солдатиков, постройте для них блиндаж: во влажном песке нужно вырыть глубокую яму, укрепить ее стены щепками, сверху положить легкую досочку, на которую снова насыпать песок. По той же схеме строятся гаражи для машин. Строительный материал для них, естественно, нужно привозить в кузовах игрушечные грузовики.

Куклам, которых взяла с собой маленькая хозяйка, наверняка по вкусу придется песочная кухня. Из влажного песка получаются удивительные пирожки, караваи, именинные торты.

Неплохо сочетать приятное с полезным: изучать геометрические фигуры, цифры, буквы, рисуя их прутиком на песке ли выкладывая из мелких камешков.

Песочные забавы многообразны: сложите пальцы щепоткой, сделайте ими оттиски на песке: следы кошки готовы! Предложите затем поэкспериментировать самому малышу. Грабелями на влажном песке нарисуйте волнистые линии. Это могут быть поля, которые видны из кабины самолета. Из отпечатков ладоней можно создать целую картину: солнышко, траву, порхающую бабочку. «Произведения искусства» легко декорируются камешками, палочками, травинками.

Поиграйте в прятки: когда ребенок отвернется, закопайте в песочнице желудь, шишку, камешек. Затем покажите место, где находится «клад». Пусть малыш на ощупь определит, что это за предмет и опишет свои ощущения от соприкосновения с ним.

Если из дома вы взяли фигурки животных, постройте им домики из песка. Мышке — норку, медведю — берлогу.

Очень весело играть на море. Песок можно зажать в кулачке, опустить руку в воду и ждать, пока набегаящие волны не вымоют его весь. Приятно зарыться в песок ногами. «Освободителем» станет все тот же ласковый прибор.

Некоторые советы:

- Отправляясь на прогулку, не забудьте захватить для малыша панамку, особенно, если планируете, что в песочнице он будет играть долго: летнее солнце очень коварно.

- Желательно, чтобы в наборе для песочницы всех предметов было по два: тогда проще будет урегулировать спорные вопросы, возникающие при «дележке имущества» между малышами.

- Хорошо, если песочница, в которой играет малыш, оборудована крышкой: тогда в нее не заберутся бездомные кошки и собаки. Также неплохо, если недалеко от нее есть кран: периодически песок нужно смачивать.

- Даже если дети в песочнице играют увлеченно и мирно, не оставляйте их ни на минуту без присмотра. Песок часто попадает в глаза, а самые маленькие посетители песочницы бывают не прочь попробовать на вкус наиболее аппетитные пирожки и куличи. Поэтому в прогулочной сумочке обязательно должна быть бутылка с водой. Вы сможете напоить ребенка, если его одолеет жажда. А при необходимости — оперативно промыть глаза и прополоскать рот.

- Постарайтесь не вмешиваться в игру после того, как познакомили малышей с ее правилами. Но если ваш ребенок намеренно старается причинить вред другим детям (или обижают его самого), вмешаться нужно немедленно.

- Детям полезно ходить по песку босиком (особенно малышам с диагнозом «плоско - вальгусная постановка стоп» или «дисплазия»): это укрепляет мышцы стопы. Поэтому в песочнице играть можно без босоножек или сандалий.

- Прививайте аккуратность: посторонние предметы, которые ваш ребенок взял в песочницу (соломинки, щепки, травинки, цветы) после прекращения игры нужно убрать. По той же причине приучайте малыша после возвращения домой самостоятельно мыть песочный набор.

Творческие способности: маленькие шаги к будущему успеху

Вы никогда не задумывались о том, что с каждым годом наша жизнь ускоряется все сильнее и сильнее? И чтобы все успеть, нужно учиться быть точным, ответственным, серьезным, — а попросту говоря, прагматичным. Такие способности востребованы обществом, и быть вечно занятым менеджером куда выгоднее, чем свободным художником. Но ведь только творческая личность способна в нашем быстро меняющемся мире увидеть красоту и произнести сакраментальную фразу: «Остановись, мгновенье, ты прекрасно!» А еще — запечатлеть этот миг в картине, песне, стихотворении или просто в своем сердце.

Давайте поговорим о развитии творческих способностей детей. Стоит ли учить ребенка прекрасному? Принесет ли ему это счастье или разочарование от несовершенства бытия? Но вместо того, чтобы углубляться в философию, обратимся к особенностям детской психологии.

Фантазия, вдохновенная увлеченность игрой или рисованием «каляки-маляки» — все это свойственно детям с самых ранних лет. То есть созидание — это естественное состояние практически каждого малыша. Для детей создавать что-то новое — так же необходимо, как дышать. Ведь эта креативность, заложенная самой природой, — гарантия того, что малыш усвоит новые знания, умения, навыки и сможет их использовать на благо себе и окружающим. Например, без абстрактного мышления, которое как раз и развивает творчество, малыш не сможет считать, а без фантазии не напишет школьного сочинения. Получается, в развитии творческих способностей есть огромная практическая польза. И даже если ребенок не станет известным художником или музыкантом, то он обязательно будет гармонично развит и, скорее всего, — счастлив. А разве не об этом мечтают все мамы и папы?

Но быть талантливым ребенком — это значит не только радовать родителей своими успехами, но и периодически страдать от непонимания сверстников, а порой и отстаивать свои права на непохожесть. Мне известны несколько случаев, когда одаренных ребят буквально изводили одноклассники, а оправдывали они свою агрессию так: «А что нам тобой, Лена (Света, Петя, Надя), наши предки в глаза тыкают? Мол, ты и то умеешь, и это... А нас они только за двойки ругают».

Я с самого детства любила рисовать, а потом начала писать стихи, увлеклась наукой... Победы в конкурсах и участие в конференциях частенько чередовались с дразнилками ровесников в мой адрес. Мне было очень обидно: ведь я честно заслужила свои победы, никогда не хвасталась и не зазнавалась. Но меня утешала мысль: да, меня не понимают, но зато у меня есть мой маленький мир, где можно укрыться от всех невзгод — и это мир моего творчества. Да и родители научили меня не обращать внимания на завистников и помогли понять удивление окружающих: ведь это действительно необычно, когда девочка-школьница создает что-то на вполне взрослом уровне. И часто косые взгляды детей и взрослых — это просто любопытство, а дразнилки — попытка пообщаться с «настоящим, живым поэтом». Думаю, если это вовремя объяснить ребенку, то переживаний станет гораздо меньше, а уверенности в себе и желания развивать свой талант — больше. Кстати, моя креативность пригодается мне до сих пор, но теперь уже в работе: ведь писать статьи — это тоже творчество. Да и остальные свои «детские» увлечения я не бросила. Ведь как можно забыть то, что дает силы и делает жизнь чуточку светлее и лучше?

Наверное, способность создавать что-то новое — это как волшебная палочка: ребенок может как использовать это во благо, так и зарыть в землю свой талант. Но не дать эту волшебную палочку малышу — значит лишить его свободы выбора.

Чтобы развивать таланты ребенка, не обязательно буквально с пеленок отдавать его в художественную или музыкальную школу. Все-таки детство — это время игр и беззаботности. Чтобы обнаружить способности малыша, не стоит изнурять его психологическими тестами или серьезными каждодневными занятиями, достаточно просто быть внимательными и неравнодушными родителями. А раскрыть детские таланты помогут эти веселые и простые игры.

Игра «Погремушка». Эта игра развивает чувство ритма. Будет очень весело, если к игре присоединится братик или сестренка. Развлечение хорошо подойдет для утренника в садике. Вам понадобится несколько погремушек — по две на каждого ребенка. Главное, чтобы звучание у каждой было почти одинаковым и не очень громким. Игра проводится в соответствии с текстом: мама или воспитательница помогает детям ритмично встряхивать погремушки, а затем — спрятать их за спинку.

Погремушка-погремушка,
Музыкальная игрушка!
Хочешь, сразу две возьми —
И греми, греми, греми!
Хочешь, сразу две возьми —
И греми, греми, греми!
Спрячь за спинку погремушки —
Отдохнут от шума ушки.
На соседей погляди
И тихонько посиди.
На соседей погляди
И тихонько посиди.
А когда ты отдохнешь,
То опять греметь начнешь!

Игра «Зажги в окошках свет». Ребенок раскрашивает желтой или оранжевой краской окошки в домиках, которые нарисовали родители. Игра развивает аккуратность, мелкую моторику рук и фантазию.

Игра «Бибикает машина!». Игра на подражание. Развивает не только чувство ритма, но и координацию движений. Надо предложить ребенку «поиграть в машинку»: напевать песенку, бибикать и крутить игрушечный руль (его может заменить бубен или даже крышка). Пусть он представит себя шофером, а мама или его друзья будут пассажирами, вместе с ним поющими эту песенку:

Сидим с шофером рядом —
Би-би-би.
Помочь шоферу надо! —
Би-би-би.
Машинам всем и людям —
Би-би-би,
Бибикать громко будем —
Би-би-би!

Игра «Нарисуй музыку!». Это игровое задание хорошо тем, что подойдет даже для самых маленьких. Ведь рисовать можно не только карандашом или кисточкой, но и пальчиком! А это обычно очень нравится малышам.

Для «иллюстрации» хорошо подойдут как песенки из любимых мультфильмов, так и серьезные музыкальные произведения. Ведь в первую очередь ребенок будет изображать свои чувства, возникшие при прослушивании, а не сюжет песенного текста. Так малыш впервые познакомится с цветовой символикой: черный — цвет грусти, красный — тревоги, а зеленый — жизни... Или даже придумает свои цветовые значения. Это задание стимулирует творческую активность ребенка. А главное, что для него понадобится лишь бумага, краски и любимая мелодия!

Игра «Цветы на лужайке». На бумаге зеленого цвета малыш кончиками пальцев оставляет цветные отпечатки или капает на лист из тюбиков с оформительским блеском — так цветы получатся объемными и сверкающими. Игра хорошо развивает образное мышление и фантазию.

Игра «Стань звездой!». Для нее потребуется игрушечный музыкальный инструмент: пианино, гармошка или даже микрофон и электрогитара. Надо включить песню, где присутствует инструмент, на котором кроха будет играть. Пусть ребенок представит, что он известной пианист, гитарист или певец — и сейчас у него концерт. Конечно же, на этот концерт надо пригласить слушателей: папу, бабушку, братьев и сестер. И в конце импровизации они обязательно должны похлопать «великому маэстро», а еще лучше — вручит сладкий приз!

Также можно предложить ребенку спеть в караоке его любимую песенку. А уж если ее сопроводить клипом (нарезкой кадров) из мультфильма — это обязательно заинтересует ребенка. А можно купить специальный диск «Караоке для детей», там веселые картинки уже присутствуют. Такие игры-подражания развивают слух и артистические способности.

Игра «Праздничный салют». На черном (темно-синем, фиолетовом) листе цветной бумаги ребенок с помощью взрослых делает разноцветный набрызг зубной щеткой (или брызгает разлохмаченной кисточкой в хаотичном порядке): так на ночном небе появляется праздничный салют. Ребенок обязательно почувствует свою причастность к маленькому чуду.

Игра «Изобрази животное!». Игра развивает образное мышление и фантазию. Ребенок должен угадать, на какого зверя похожа мелодия и изобразить его. Например, медленная музыка с преобладанием низких частот ассоциируется у детей со слонем или медведем, а быстрая и веселая — с зайцем или белкой. Пусть ребенок импровизирует и танцует, а так же подпевает — чирикает как воробей или рычит как тигр.

Можно даже устроить театрализованное представление. Например, как все животные пришли к лисичке на день рождения и танцуют для нее. Малыш с удовольствием изобразит и лису-именинницу, и волка, и многих-многих других животных. Чтобы ребенок сильно не перевозбудился, игру через какое-то время можно прервать словами: «А теперь звери устали и сели послушать сказку!», переключив внимание ребенка на более спокойное занятие.

Такие игры хороши тем, что не только выявляют скрытые способности ребенка, но и сближают его с родителями. Ведь каждое из этих шуточных заданий — еще и повод побыть вместе, посмеяться и пообщаться с малышом. Все это способствует как развитию его таланта, так и первичной социализации — а навык общения обязательно пригодится в школе.

Как видите, детское творчество вовсе не бесполезно, это маленькие шаги к успеху в будущем. Вдохновения и радости вашему маленькому творцу!

Как получить льготную путевку для ребенка

Пришло лето, а вместе с ним — долгожданные летние каникулы. Рассказываем о порядке получения льготных путевок в оздоровительные лагеря, здравницы и санатории.

- Льготными путевками для детей, оплаченными с участием средств обязательного социального страхования, могут быть обеспечены все работающие граждане. Любое предприятие или организация отчисляет средства в Фонд социального страхования, и ему выделяется определенная сумма на детский отдых.

- Для получения льготной путевки в оздоровительный лагерь родителям нужно обратиться с заявлением в комиссию по социальному страхованию по месту работы, которая избирается из числа работников. Если предприятие малочисленное, функции комиссии может выполнять избранный трудовым коллективом уполномоченный по социальному страхованию.

- Если же на предприятии нет ни комиссии, ни уполномоченного по социальному страхованию, ее необходимо создать или избрать из числа работников уполномоченного по социальному страхованию. Порядок создания и работы этой комиссии определен Типовым положением о комиссии (уполномоченном) по социальному страхованию, утвержденным решением Фонда социального страхования Российской Федерации от 15.07.1994 г.

- Размер доли соцстраха определяется в процентах от средней стоимости путевки в регионе. В зависимости от типа предприятия, от финансового положения родителей и стоимости путевки в выбранный лагерь может быть возмещено до 100% от полной стоимости путевки, но конкретные цифры вычисляются индивидуально.

- Продолжительность пребывания в детских здравницах по путевкам, оплаченным с участием средств соцстрахования, составляет 21-24 дня - в детских санаториях и санаторных лагерях, не более 24 дней в период школьных каникул — в детских загородных оздоровительных лагерях. При этом по решению комиссии по социальному страхованию родитель может получить путевки для ребенка в загородный лагерь на несколько смен.

- В соответствии с законодательством средства социального страхования используются на оплату детских путевок в здравницы, расположенные на территории России. Предприятие-страхователь в счет установленных ассигнований на оздоровление детей может оплатить детскую путевку как в здравницу на территории региона проживания, так и находящуюся в других регионах России. Следует отметить, что с участием средств соцстрахования оплачиваются путевки в здравницы, открытые в установленном порядке и имеющие необходимые документы.

- Льготные путевки положены детям от 4 до 15 лет включительно. Дети, начиная с 4-х летнего возраста, могут поправить свое здоровье в детских санаториях. Дети и подростки школьного возраста могут отдохнуть в детских загородных оздоровительных лагерях, в детских санаториях и санаторных лагерях круглогодичного действия.

- Право на получение льготной путевки для ребенка в детский оздоровительный лагерь имеет любой из родителей. Вопрос регистрации брака здесь роли не играет — главное, чтобы отцовство было признано официально.

- Действующим законодательством предусмотрена полная или частичная оплата стоимости путевок для детей застрахованных граждан (в том числе детей, находящихся под опекой — попечительством), а также пасынков и падчериц. Но детские пу-

тевки, оплаченные с участием средств соцстрахования, не выдаются для внуков работников предприятий.

- Мать, находящаяся в отпуске по уходу за ребенком, и состоящая при этом в трудовых отношениях с предприятием-страхователем, имеет право на получение льготной путевки для старшего ребенка. Для получения путевки для старшего ребенка ей нужно обратиться с заявлением в комиссию (к уполномоченному) по социальному страхованию по месту работы.

- Определение количества путевок для ребенка (детей) в оздоровительный лагерь, выдаваемых работнику в течение календарного года, находится в компетенции комиссии (уполномоченного) по соцстрахованию. Комиссия принимает решение с учетом выделенных ассигнований на оздоровление детей и количества поступивших заявок на путевки. Также для родителей, работающих на разных предприятиях, действующими нормативными документами не установлено ограничений при получении путевок для одного ребенка в детский оздоровительный лагерь.

Продолжаем рассказывать об опасностях, которые могут подстергать вашего ребенка на летних каникулах. Летом природа поражает воображение буйством красок, очаровывает ароматами и звуками. Цветочки, ягодки — как это интересно, так и притягивает детский взор...

Борщевик и компания. Однако, лютики-цветочки могут оказаться не безобидными. Говорят, даже динозавры много лет назад вымерли именно из-за токсичного растения, которое мексиканские индейцы называли «сикада». Мы, конечно, не динозавры, но ядовитые травы и нам портят жизнь.

По статистике, каждое лето на территории России регистрируется около 1500 случаев отравления грибами и столько же — растениями (дурманом, белладонной и др.). Среди пациентов, к сожалению, немало детей, решивших сделать букет из ядовитых цветов или даже попробовать их на вкус.

К несчастью, подобные «монстры» растут повсюду, в том числе и в средней полосе. Прежде всего это волчья ягода и вороний глаз. Не поленитесь показать их ребенку, а заодно объясните, чем они отличаются от той же черники.

Еще одно растение, от которого ребенку нужно держаться подальше, — борщевик. В средней полосе обычно он не достигает таких размеров, как, например, на Кавказе, однако и небольшое растение может обжечь кожу и вызвать серьезное отравление, если ребенок, например, решит его пожевать.

Не отправляйте ребенка одного в лес за грибами. Во-первых, он может заблудиться. Во-вторых, набрать ядовитых грибов (и забыть после этого помыть руки). Согласитесь, не каждый взрослый способен отличить опята от поганок или ложный белый от настоящего (для справки: у ложных — розовая подушечка, а при надломе шляпки выступает непонятная жидкость).

В экзотических странах нужно внушить ребенку одно простое правило: растениями любуйся, но не срывай. Несмотря на то что на территории отелей, как правило, растут безобидные деревья и цветы, лучше не искушать судьбу. Особенно осторожными стоит быть детям, склонным к аллергии на пыльцу растений (кстати, если ваш ребенок — аллергик, обязательно возьмите с собой в отпуск антигистаминные препараты!).

Крылатые вампиры. Животный мир тоже полон сюрпризов. К сожалению, не всегда приятных. В жарких странах отдыхающие, как правило, страдают прежде всего от водных обитателей, например от морских ежей, которых немало на каменистых пляжах. Если колючка от морского ежа вопьется в ногу, мало не покажется: возникнет жжение, отек, сильная боль. Поэтому обязательно приучите ребенка купаться в специальных тапочках. «Шлепать» по воде вдоль берега тоже лучше в них.

Отравить отдых могут и медузы. Прозрачные экземпляры, как правило, относительно безопасны. А вот чем красочнее «оперение», чем ядовитее боевая раскраска, тем они коварнее. Для того чтобы избежать встречи с такими медузами, не стоит заплывать слишком далеко. Кроме того, приучите ребенка смотреть по сторонам: если он увидит поблизости медузу, не стоит ждать, пока она подплывет поближе, и тем более хватать ее руками!

Если вы купите тур в одну из экзотических стран, не подпускайте ребенка к диким животным обезьянам (симпатичные шимпанзе часто обладают вредным характером), крокодилам, удавам (туристам нередко предлагают сфотографироваться верхом на аллигаторе или со змеей в руках) и пр.

В средней полосе, к счастью, опасных животных нет. Даже медузы и те не водятся. Разве что пиявки кое-где. Но гирудотерапия, если верить медикам, полезна. А вот других кровопийц вроде комаров и слепней полезными не назовешь. К тому же у многих детей на укусы крылатых «вампиrow» развивается аллергия. Ну как тут не вспомнить слова Пушкина: «Ах, лето красное, любил бы я тебя, когда б... не комары да мухи».

Между тем достаточно вечером надеть чаду рубашку с длинными рукавами и брюки, сбрызнув одежду антикомариными средствами, как ребенок становится неуязвимым к противным насекомым. Со слепнями бороться сложнее — они нападают, как правило, в тот момент, когда купальщик выбирается из воды на берег. Остается один способ — сразу закутываться в полотенце.

Если комары и оводы успели-таки оставить на теле ребенка «отметины», приложите к ним лед — это уменьшит зуд — и помажьте кашицей из соды и воды. Если же ребенка укусила пчела, вытащите жало и дайте ребенку антигистаминное средство (в тяжелых случаях вызывайте «скорую»). Аналогичные действия и в том случае, если «тяпнула» оса. Правда, в этом случае искать жало бесполезно — осы его не оставляют.

Отдельная тема — клещи. В связи с аномально теплой зимой в этом году, по утверждениям биологов, их расплодилось в десятки раз больше обычного. И хотя пик их активности приходится на май, летом тоже необходимо предпринять меры безопасности. Уходя на прогулку в лес, не оставляйте открытых частей тела, и обязательно надевайте головной убор. По возвращении с прогулки осмотрите ребенка (и себя тоже), и если вы заметите впившегося клеща, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Купальный сезон. Правило номер один — не оставлять детей в воде без присмотра — к сожалению, многие родители игнорируют. Особенно те из них, кто считают, что чадо хорошо плавает. Однако, согласитесь, ногу может свести у любого, даже у самого опытного, пловца. Поэтому ни в коем случае не разрешайте ребенку заплывать далеко от берега.

Подростку на всякий случай можно закрепить в шортах... булавку. Но не для красоты или от сглаза, а если вдруг возникнет судорога. Достаточно кольнуть булавкой сведенную мышцу, как она быстро «придет в чувство» (малышам булавки в одежду прикреплять нельзя!). Между прочим, этим методом пользуются даже спортсмены-пловцы.

Если вы собираетесь на море (или отправляете ребенка в лагерь на юг), объясните ему, что купаться можно на специально оборудованных пляжах. В сильный шторм подходить к воде нельзя: накроет волной. Кстати, если вы планируете поехать на океанское побережье, имейте в виду, что там тем более нежелательно купаться на диких пляжах. Океан коварен своими прибрежными течениями, преодолеть которые нелегко даже бывалым пловцам.

Еще одна водная опасность — гидроциклы. Разъясните ребенку, что кататься на них можно только с опытным инструктором. Были случаи, когда эти «игрушки» вылетали к берегу, калеча людей.

Но даже если вы не планируете поездку на юг, а хотите провести отпуск на даче, все равно не стоит расслабляться. Деревенские водоемы, будь то пруд или река, тоже не безобидны. На дне может валяться все, что угодно — от разбитых бутылок до... двигателей тракторов. Поэтому, прежде чем отпустить ребенка в свободное плавание, исследуйте дно!

Загораем с умом. Загар — признак того, что «лето я провел хорошо». Но одно дело ровный красивый загар, а другое — ожоги и волдыри. Особенно подвержены последним, по мнению медиков, голубоглазые и зеленоглазые люди со светлой кожей и светлыми волосами. Кареглазые смуглые брюнеты «солнцеустойчивее».

Однако детская кожа, независимо от того, блондин ваш ребенок или брюнет, особенно чувствительна к солнцу. Поэтому детям любого возраста не помешает дополнительная защита. Напомним основные правила.

Во-первых, не появляйтесь на солнце с ребенком с 12 до 16 (но и в безопасные часы приучите чадо пользоваться солнцезащитной косметикой!). Пляжный зонтик не спасет от солнцепека — песок отражает около 60% лучей. Тень от дерева — тоже сомнительное прибежище от светила. Не зря в южных странах днем жизнь замирает: у всех сиеста... Пусть у вас тоже будет сиеста. Предложите ребенку поспать, почитать, порисовать - да мало ли какие занятия можно придумать после обеда!

Во-вторых, приучите ребенка не выходить из дома без головного убора. В противном случае и до солнечного или теплового удара недалеко. Помните легенду об отважном греческом гонце, пробежавшем без остановки от Марафонской долины до Афин, чтобы рассказать о победе над персами? Тот самый гонец упал замертво, едва успев донести хорошую весть. И немудрено — шутка ли, бегать с непокрытой головой в жару!

Эту печальную историю детям рассказывать не обязательно, достаточно просто объяснить им, чем грозит тепловой или солнечный удар (напомним основные симптомы: слабость, тошнота, рвота, потеря сознания, повышение температуры тела и пр. Если, не дай бог, такое произошло с ребенком, немедленно вызывайте врача. До его прихода перенесите чадо в прохладное место, положив на голову влажное полотенце).

В-третьих, обязательно купите чаду солнцезащитные очки. Но именно солнцезащитные, а не просто темные. И не в подземном переходе или на рынке, а в оптике. Офтальмологи утверждают, что даже отраженный (от песка, зданий) солнечный свет вреден для сетчатки глаза. Что уж говорить про неотраженный!

Есть, конечно, на свете уникальные личности, которые могут часами, не моргая, смотреть на солнце, как, например, один из жителей Индии. Правда, он делал это не из-за любви к светилу, а из-за любви к славе, рассчитывая, что его подвиги увековечат в Книге рекордов Гиннеса. Однако специалисты сочли эксперименты индийского гражданина слишком опасными. И в самом деле: зачем подавать дурной пример, если любой человек, смотрящий на солнце в течение 90 секунд, рискует получить ожог и повреждения сетчатки глаза!

Купание плюс солнечные ванны — что может быть лучше для закаливания ребенка! Вот несколько простых правил, которым нужно следовать при нахождении на пляже.

- Не предлагайте ребенку купаться, если температура воздуха ниже 22-24 градусов, а воды — ниже 20 градусов. Сильный холодный ветер тоже может стать «медотводом».

- Купаться рекомендуется не раньше, чем через час после еды. После того как чадо поплещется в воде минут 10-15, постарайтесь заманить его на берег. Ждать, пока у ребенка появится озноб или синева на губах, ни в коем случае нельзя!

- Если ваш отпрыск сильно разогрелся на солнце, запретите ему с разбега влетать в воду. Пусть входит «частями»: сначала по колено, потом — по пояс, затем — по грудь. Организм должен привыкнуть к контрасту температур.

- Приучайте чадо растираться после купания полотенцем: капли воды «работают» как линзы, притягивающие солнечные лучи. Обязательно имейте при себе запасную пару белья. Цистит — не такая уж редкость среди детей. Особенно важно переодеваться в сухое девочкам, чтобы избежать в дальнейшем проблем с мочеполовой системой.

- После того как ребенок 15-20 минут позагорает на солнышке, попросите его перейти в тенистое место. Можно надеть на него хлопчатобумажную белую рубашку — такая одежда пропускает не более 6% солнечных лучей. И не забудьте про панаму!

Некоторые актуальные вопросы, поступающие от заботливых родителей:

Вопрос	Ответ
Моему ребенку 10 месяцев. Сколько времени он может находиться на солнце?	Детям до года вообще нельзя находиться под прямыми солнечными лучами. Если вы гуляете, то лучше ставить коляску или манеж, в котором играет ребенок на улице, под рассеянными солнечными лучами, например в тени деревьев. После года приучать ребенка к солнечным ваннам нужно постепенно. Поначалу находиться на солнце можно не более 10 минут и желательно до 11 утра
Как лучше одевать ребенка в жаркую погоду?	На ребенке должна быть свободная легкая одежда из льняной или хлопчатобумажной ткани, не синтетика. Такая одежда будет защищать ребенка от солнца, позволит ему свободно двигаться, и он будет меньше потеть. Обязательно надевайте ребенку на голову панамку или кепку
При какой температуре воды ребенку можно купаться?	Купаться ребенку лучше при температуре воды 24-26°C, чтобы вода была приятна при прикосновении к его коже. К примеру, если температура воздуха будет около 30 градусов, а температура воды 22 градуса, то для ребенка соприкосновение горячей кожи с прохладной водой будет стрессом. Главное помнить, что, когда ребенок купается, он находится на прямом солнце. А желательно, чтобы он находился на прямом солнце не более 20 минут. И важно, когда он выйдет из воды, накинуть на него сухое полотенце, обтереть
Как определить, является ли укусивший клещ энцефалитным?	Самостоятельно это определить практически невозможно. В клиниках после удаления клеща, как правило, его отправляют в лабораторию, где выясняют, является ли данный клещ носителем вируса энцефалита или нет
Если на даче ребенка укусит клещ, а врач далеко, можно ли самостоятельно извлечь клеща, например, смазав его подсолнечным маслом? Или все-таки необходимо отвезти к врачу?	Многие полагают, что достаточно просто удалить клеща целиком. Если вы оставите головку, это повышает риск заражения. Но и сам по себе укус клеща, переносчика энцефалита, является опасным! Как бы далеко ни находился врач, покажите ему ребенка. Детей, у которых обнаружен клещ, госпитализируют, в больнице клеща удаляют и несколько дней будут вводить ребенку противоклещевой иммуноглобулин. Взрослым тоже рекомендуем обращаться с подобной проблемой к докторам
Сейчас продаются разные аэрозоли и кремы, обещающие защиту от клещей. Защитят ли они от энцефалита? И есть ли какие-то еще средства профилактики?	Конечно, стопроцентной гарантии вам эти аэрозоли и кремы не дадут. Полностью защититься от клещевого укуса нельзя. Что касается профилактики, то зимой, до начала марта, можно сделать противэнцефалитную прививку
Знаю, что маленьким детям очень полезно парное козье молоко. Но тут как-то по телевизору сказали, что	Верно. Козье молоко может стать причиной заражения энцефалитом, и такое случается нередко. Поэтому, если вы хотите напоить ребенка козьим молоком, его перед этим необходимо вскипятить

<p>через него можно заразиться энцефалитом. Правда ли это?</p>	
<p>У каждого времени года есть свои «болячки». Какие детские болезни чаще всего возникают летом?</p>	<p>В первую очередь летом возрастает детский травматизм. И на это хотелось бы обратить особое внимание родителей. Также летом чаще всего нас ожидает всплеск кишечных заболеваний — это и болезнь грязных рук, и качество воды, которую мы пьем.</p> <p>Обязательно кипятите воду, которую вы даете ребенку! Объясните ему, что, когда он купается в водоеме, нельзя глотать воду. И также нас подстерегает вирусная инфекция летнего гриппа, особенность которого в том, что у него очень много различных симптомов</p>
<p>Когда летом мы куда-нибудь едем с семьей, у ребенка начинается желудочно-расстройство. С чем это может быть связано?</p>	<p>Многое зависит от режима питания и того, чем вы кормите ребенка. Во-первых, нельзя менять режим питания. Обратите внимание, что ест ваш ребенок в поездках. Лучше всего кормить тем, чем вы кормите его дома. Подобную реакцию может вызывать и качество воды того региона, куда вы приехали. В этом случае лучше всего воду кипятить или покупать питьевую воду в бутылках</p>
<p>Пару раз ездили с дочкой в Крым, и каждый раз по приезду она тут же заболела, похоже простудой. Знакомый врач сказал, что у моей дочери аллергия. Разве может быть аллергия на море?</p>	<p>Это может быть действительно аллергия, но не на море, а на цветение какого-то растения в том регионе. Обратитесь к врачу для определения причины возникновения аллергии. И тогда можно будет решать, что делать в этом случае</p>
<p>Что делать, если ребенок съел несъедобную ягоду?</p>	<p>Наиболее частые отравления вызывают такие растения, как белена, волчья ягода и мак. Отравление может быть крайне опасным, и это надо постоянно повторять детям. Ягоды белены дают возбужденное состояние, могут возникнуть галлюцинации, меняется внешний вид: кожа становится суховатой, а зрачки глаз расширяются. А отравления маком и волчьей ягодой, наоборот, вызывают мышечную гипотонию, сонливость. Если ваш ребенок отравился несъедобными ягодами, необходимо вызвать «неотложку». В том случае, когда вы вызвали врача, а станция скорой помощи находится далеко, сразу напоите ребенка трехпроцентным раствором соды, если нет соды, то просто водой, чтобы вызвать рвоту и, по возможности, очистить желудок ребенка от ягод. Когда придут врачи, они ребенку окажут уже квалифицированную помощь</p>

Игрушки и физическое развитие ребенка

В возрасте от двух до семи лет с ребенком происходит еще много важных событий. Наиважнейшее из них — развитие физических органов, включая мозг. Внутренние органы только к семи годам приобретают окончательную форму, в которой они будут расти и развиваться дальше.

Общее развитие ребенка должно происходить таким образом, чтобы он мог соответствовать требованиям, необходимым для поступления в школу. То есть ребенок должен быть здоров физически, хорошо воспринимать цвет, иметь хорошую координацию движений, представления о простых понятиях и настолько развитое сознание, чтобы быть способным к восприятию сообщаемых ему знаний.

Игрушки, как минимум, не должны мешать этому развитию. Взрослые должны отчетливо понимать, что развитие физических органов зависит от физического окружения ребенка, а ближайшим окружением у детей являются игрушки. Если игрушки сделаны из природных материалов, то они воздействуют на все органы ребенка, активизируя работу мозга. Когда руки ребенка касаются игрушки из искусственного материала, то на привыкание к ней, «оживление» тратятся жизненные силы ребенка.

Цвет игрушки, оттенки цвета влияют на зрение. Городские дети растут в условиях, когда зрение лишено тренировки далью. Тем большее значение приобретает цвет обстановки, окружающей ребенка. Дети очень хорошо воспринимают четыре цвета: огненно-красный, солнечно-желтый, изумрудно-зеленый и небесно-синий, но не их пеструю смесь. Доводы типа: «Дети любят яркие пестрые цвета», - неосновательны. У ребенка есть потребность в цвете... и мотылек летит на огонь. Задача взрослых не усугублять искушение цветом, а, исходя из 5 своего сознания и понимания происходящего, удовлетворять детскую потребность в цвете, стараясь окружить ребенка естественными, природными цветами.

Игрушка воздействует не только на физическое, но и на духовное, интеллектуальное развитие. Все родители мечтают увидеть своего малыша в зрелом возрасте здоровым, умным, счастливым, преуспевающим... Этот перечень можно продолжать долго. В обществе сложилось мнение, что всего этого можно достигнуть, развивая ребенка, в первую очередь обучая его ранней сознательной деятельности, используя для этого и игрушки. В качестве развивающих игрушек выступают конструкторы и игры, которые помогают ребенку как можно раньше научиться читать, считать и писать.

Не думаю, что родители считают это действительной гарантией развития ребенка. Трудно остаться не умеющим читать и считать, когда все вокруг читают и считают. Так может быть, это время потратить на развитие других качеств и навыков у малыша? Навыков, которые могут стать основой побудительных мотивов для понимания законов природы и развития человека.

Эти навыки и качества относятся к чувственной сфере, в которую почти полностью погружен ребенок дошкольного возраста. Чувство ритма, вкус слова, чувство прикосновения, чувство цвета, ощущение взаимосвязи происходящего вокруг - все это искусственно сокращается за счет внедрения в чувственную сферу ребенка преждевременной рассудочной деятельности, такой как чтение, счет, письмо и тому подобное.

Во взрослом мире достаточно специфично относятся к чувственной, ощущающей сфере человека, считая ее принадлежностью людей искусства. Между тем, каждый взрослый может вспомнить, что решение каких бы то ни было проблем всегда происходит после напряженной мыслительной работы, но всегда в виде озарения. И только

потом заботливая логика выстраивает мостик между условием жизненной задачи и ее решением, как бы контролируя правильность проделанной работы.

То есть активное мышление вместе с развитым воображением рождает новые понятия о мире. Но если мышление как сознательную деятельность человек совершает всю жизнь, сталкиваясь с различными жизненными ситуациями, то воображение, не развитое в раннем возрасте, будет постоянно ослабевать именно под воздействием тех же самых жизненных ситуаций.

И если взрослые хотят подобрать для ребенка игрушки, то в первую очередь надо выбирать такие, которые развивают чувственную сферу, сферу, которая и так по мере взросления малыша естественным образом уходит на задний план под натиском все более развивающегося сознания.

Детская игрушка наравне с детскими играми и фольклором является одним из феноменов детства. То есть она существует помимо воли и желания взрослых, отражая тем самым потребность детской души. Спрячьте от ребенка все игрушки, и у него включится воображение. Он будет мастерить из всего, что попадется под руку.

Эта потребность имеет две существенные особенности: наиболее ярко потребность в игрушках проявляется в довольно небольшом возрастном периоде, как правило, от двух до семи лет; эту потребность в нынешних условиях удовлетворяют взрослые, а не сами дети.

Последнее обстоятельство сегодня обернулось серьезным испытанием для детей, которое выдерживают немногие. Взрослые отвечают на детскую потребность из своего, пронизанного материалистическим сознанием, мира - имеют свои требования к игрушкам.

Воспитатели детских садов хотят, чтобы игрушка соответствовала официальным программам воспитания детей, была бы по возможности групповой и хорошо дезинфицировалась. Родители покупают такие игрушки, чтобы они были не хуже, чем у знакомых, были бы, с их точки зрения, развивающими и настолько затейливыми, чтобы как можно дольше удерживали возле себя ребенка, освободив время для взрослых.

Производители и продавцы игрушек стараются удовлетворить все требования тех, кто платит за игрушки, то есть взрослых. Результатом такого сотрудничества взрослых стало повсеместное распространение ярких пластмассовых игрушек. Иногда таких затейливых форм, которые просто мешают ребенку формировать правильное понятие о мире.

Так что же это за потребность, которую мы, взрослые, призваны удовлетворить? Невозможно себе представить, что это потребность в забаве. Это, должно быть, нечто такое, что совершенно необходимо человеку для дальнейшей жизни и что можно с максимальной эффективностью получить именно в возрасте от 2-х до 7 лет, когда восприятие мира является скорее чувственным, чем сознательным. И для чего все-таки необходимы игрушки?

Оказывается, для развития воображения. Воображения, которое, основываясь на реальном, помогает найти связь известного с неизвестным и сформировать понятия о мире. Но не каждая игрушка развивает воображение. Если она сделана очень детально и является точной копией предмета или живого существа из взрослого мира, что обычно весьма умиляет родителей, такая игрушка будет шорами на воображении ребенка. Зачем воображать, если указаны и подчеркнуты все мельчайшие детали? Если форма игрушки очень затейлива и «прикольна», то это наверняка вызовет трудности при формировании правильных понятий уже у взрослого человека (после 21-го года жизни), связанных с жизненным образом такой игрушки.

Например, если это лошадка, собранная из простых геометрических форм, то потом человеку трудно будет всем своим существом понять, что лошадь — первый помощник человека и сыграла в развитии цивилизации немалую роль. Или это будет образ разухабистой мультяшной коняги, так и зовущей к «приколам», то трудно будет понять, что не только лошадь помогает человеку, но и уход за трудящимся животным требует большого труда от людей.

4.2. Уроки общения

Сказка для вашего ребенка

Сказки давно стали объектом пристального внимания психологов и психоаналитиков. В напевных прибаутках, колыбельных, красочных фантастических историях заключен гораздо более глубокий смысл, чем кажется на первый взгляд. В первую очередь, сказки учат малышей избегать неприятностей, устанавливают границы между «можно» и «нельзя», дают представления о причинно-следственных связях, содержат массу рекомендаций по технике безопасности.

Не нужно бояться, что маленький ребенок слишком трагично воспримет безвременную кончину колобка или в полной мере ощутит горечь потери разбитого золотого яичка. Для этого он еще слишком мал. Но прислушиваясь к голосу мамы, улавливая интонацию и ритмику речи, кроха постепенно усваивает информацию. Не оценивая личности героя («колобок плохой»), помогите ребенку оценить его поступок. Поговорите о том, как нужно было действовать, чтобы избежать печального финала.

На что обратить внимание малыша? Именно в сказках рождается понимание самых элементарных представлений — например, о «крае», границе, которую нельзя переступать. Постепенно малыш будет осваивать все большее жизненное пространство, его территория расширится. Но пока — переступать определенную черту (убегать из дома, прятаться в соседнем дворе) нельзя.

Комментируйте сказки, задавая ребенку самые простые вопросы: почему убежал колобок? Можно ли было уходить серому козлику в лес? Из-за чего от него «остались рожки да ножки»? С ребенком старшего возраста обсудите, какие звери встречались колобку, почему он убежал от зайца, медведя, но не ушел от лисы? Бывает ли так в жизни? Не конкретизируйте сказку, сразу же приводя примеры из реальной жизни. А вот спустя некоторое время вспомните, о чем говорилось в любимой истории, какие уроки из нее можно извлечь? Какие правила вывести? Поиграйте. Задавайте наводящие вопросы, например: в какой сказке мальчик не послушался старшую сестру и превратился в козленочка? В какой сказке девочка не выполнила указания родителей и ее братца унесли злые птицы?

Как правильно читать сказку? Чтобы научить детей «уму-разуму», при чтении сказки придерживайтесь следующих правил.

— Определите, какой урок безопасности можно извлечь из конкретной истории?

— Правильно используйте интонацию голоса: монотонное, заунывное чтение вряд ли привлечет внимание ребенка. Опасен и «перебор»: излишняя трагичность, акцентирование на плохом конце, испугает, травмирует ребенка. Знайте меру.

— Рассматривайте иллюстрации. У детей образная память. Слова, подтвержденные картинкой, обретут большую весомость.

— Продемонстрируйте свое отношение к событиям, происходящим в сказке. Малыши чувствительны к реакции родителей. Если маме не нравится поступок главного героя, кроха тоже задумается над его поведением. Еще раз обсудите с малышом, почему герой поступил в том или ином случае неправильно? В чем заключались его ошибки?

— Закрепляйте прочитанное, повторяйте «пройденный материал» время от времени пересказывайте сюжет сказки.

Какие правила содержат сказки?

— Готовность к неожиданностям.

— Не все, с кем ты встречаешься, несут добро. Нельзя слепо доверять тому, кто стучится в твою дверь. («Волк и семеро козлят», «Гуси-лебеди»).

— Не позволяй себя обхитрить! Не верь лести! («Петушок-золотой гребешок», «Колобок»).

— Никого не пускай к себе домой. Не говори, что дома никого нет («Зимовье зверей»).

— Не сдавайся, даже если пришла беда. Действуй, и ты обязательно что-либо придумаешь! («Гуси — лебеди»).

После прочтения сказок, обязательно переходите к обсуждению правил безопасности, которые должен усвоить ребенок:

— Опасно уходить далеко от своего дома, двора.

— Опасно верить незнакомым людям, брать у них сладости и игрушки, садиться в чужую машину, показывать дорогу.

— Нужно избегать безлюдных мест: парков, скверов, пустырей во дворе. Там может таиться опасность.

— Не стесняйся в минуты опасности, когда применяют силу или пытаются схватить, кричать, звать на помощь, вырываться.

Детям младшего школьного возраста рекомендуется добавить к правилам также следующие:

— Не открывай дверь в квартиру, если рядом находятся незнакомые люди.

— Не заходи в лифт с незнакомыми мужчинами, если это произошло, сразу же выйди на ближайшем этаже.

— В автобусе или метро следует садиться поближе к водителю или машинисту, и выходить в последний момент, не показывая заранее, что собираешься сделать это.

— Не реагируй на предложение показать дорогу, подвезти, если незнакомец настаивает на чем-то, срочно переключи его внимание на других прохожих словами: «Я не понимаю, чего вы хотите, возможно, эта женщина вам подскажет».

— Если сзади идет подозрительный человек, переходи на противоположную сторону.

— Следует избегать шумных подростковых компаний. Если тебя окликнули по имени и попросили подойти, быстро удались, сославшись на занятость, или скажи, что за углом дома тебя ожидает мама.

— Если нужно спросить дорогу, поинтересуйся у пожилой женщины, но не говори, куда конкретно ты направляешься.

К сожалению, никто в нашей жизни не застрахован от насилия. Ребенок должен четко усвоить: нельзя стесняться привлечь к себе внимание. Даже если незнакомый человек просто не внушает доверие. Действовать нужно незамедлительно: кричать, убегать, звать на помощь, отбиваться.

Поиграем в сказку. Для усвоения правил безопасности полезно время от времени проиграть сказочные истории. Пусть братец Иванушка послушает сестрицу Аленушку, колобок не будет спокойно сидеть на носу у лисы, на ее уговоры не поддастся и серый зайка. Придумайте свой вариант развития событий. Постепенно расширяйте сценарии, в форме сказки проигрывайте различные жизненные ситуации — тогда выше вероятность, что в трудный момент малыш не растеряется, будет действовать оперативно и правильно. Задействуйте в сказке разных персонажей (из числа мягких игрушек, которые есть у малыша). Прорабатывайте разные истории, заставляйте взаимодействовать главных героев, общаться. Сказку заканчивайте позитивно, чтобы у

крохи сформировалось базовое доверие к миру, и он понимал, что соблюдение элементарных правил безопасности поможет предотвратить беду.

Как противостоять дразнилкам

Жертвами словесных нападок становятся многие дети. Мамы и папы, воспитатели и учителя иногда не придают значения конфликтным ситуациям, вспыхивающим между сверстниками. «Разберутся сами», «подразнит и отстанет», «это малыши, ничего серьезного не происходит» — так реагируют взрослые на словесную перебранку между ребятами. Тем не менее, именно в этот момент формируются и закрепляются социальные роли, которые крохи перенесут во взрослую жизнь. У обидчиков — агрессоров, у обиженного — жертвы.

Первыми на «дразнилки» должны отреагировать родители. Необходимо немедленно прекратить подобное поведение, объяснить детям, что нельзя дразнить другого человека или терпеть словесные выпады в свой адрес. А дома — научить малыша противостоять обидчику. Неправильно поступают те мамы, которые учат ребенка дразнить обидчика в ответ или еще того хуже — давать сдачу. Нужно освоить тактику управления ситуацией мирным способом. Методов может быть несколько.

Первое, на что стоит обратить внимание, на жесты и мимику ребенка. Держаться с насмешниками нужно уверенно, с высоко поднятой головой смотреть прямо в глаза. Придумайте «волшебную» фразу, которую малыш должен произнести твердо и спокойно. Например: «Меня дразнить нельзя». Или «Перестань», «прекрати». Проиграйте ситуацию дома. Тогда в нужный момент ребенок не растеряется, ответит задире правильно и своевременно.

Обычно больше всего «дразнилок» достается эмоциональным, несдержанным, вспыльчивым малышам, которые остро реагируют на словесные выпады сверстников. Именно эта особенность и привлекает к ребенку обидчиков. Научите сына или дочку не показывать своего состояния. Объясните, что больше всего досадить насмешнику можно, совершенно не обращая внимания на его слова, не реагируя на провокации. Предложите использовать несколько приемов, нужно:

- представить, что находишься в стеклянном цилиндре, и через его стенки не проходит звук;
- представить, что стал невидимым;
- представить, что обидчик — пустое место;
- затеять разговор с другим ребенком, заняться интересным делом;
- посмотреть в другую сторону и рассмеяться.

«Научите малыша четко озвучивать свои желания. Когда задира начнет докучать ребенку вновь, тот должен резко, гневно и громко ему заявить: «Я хочу, чтобы ты оставил меня в покое». Или: «Я хочу, чтобы ты от меня отстал».

В психологии так называется один из приемов, используемых в общении. Но подойдет он только уверенным в себе, самостоятельным детям с адекватной самооценкой. Ребенок должен... во всем соглашаться с обидчиком. Например, заявить, смеясь: «Странно, но никто еще не замечал, что я глупый. Как хорошо, что ты подсказал мне». Или: «Да-да, я точно такой, как ты сказал». Насмешник не получит желаемого эмоционального отклика, и оставит жертву в покое.

Суть метода — искренне смеяться над словами обидчика. Главное, сохранять спокойствие, выразить его тоном беседы. Пусть на каждое замечание кроха отвечает отрететированной фразой, сказанной со смехом: «Да ладно! И что дальше?». Или: «Да ты что? Вот это да!».

Учите малыша находить причину дразнилок. Иногда за подразниванием скрывается желание понравиться, играть вместе — чувства, которые другой ребенок не мо-

жет высказать или даже осознать. Пусть кроха задает обидчику наводящие вопросы: «Почему ты сказал, что я глупый?». «Что тебе нужно от меня?». «Почему ты ко мне цепляешься?». Став свидетелем поддразнивания, вместе с ребенком проанализируйте возможные причины такого поведения обидчика и адекватность поступков жертвы. Наконец, подавайте сами пример правильного реагирования на провокации. Готовьтесь к тому, что сразу у малыша может не получиться использовать эти приемы. Хорошо отрепетируйте модели вероятного поведения, поговорите о том, как следует поступить в той или иной ситуации. Если один метод не действует, применяйте другой. Объясните, что чем чаще кроха применяет психологические приемы, тем выше вероятность успеха.

Некоторые родители внушают своему ребенку, что в ответ на дразнилку нужно дать сдачу. Особенно этим грешат мамы — одиночки, которые опасаются, что их сын недополучает мужского внимания. Такой подход в корне неверен. Вместо того чтобы учиться понимать людей и налаживать с ними взаимоотношения, малышу прививается агрессия. Частые драки приведут к тому, что сверстники откажутся играть с ребенком. А когда-либо силы окажутся неравными, и малыш получит серьезный отпор.

Если ребенка часто дразнят, проанализируйте, почему это происходит. Поводом для дразнилок обычно становится какая-то особенность внешности или поведения ребенка, привычка, манера — что-то, выделяющее малыша среди сверстников. Если это возможно, предотвратите словесные выпады, устранив причину дразнилок: поменяйте ребенку стрижку, купите другую одежду. Работайте над самооценкой крохи. Он должен знать, что любим в семье и сам по себе ценен для родителей, родственников, других детей. Неплохо, если малыш что-то умеет делать лучше, чем остальные (становиться на мостик, быстро бегать, сворачивать кораблики из бумаги). Увидите, это привлечет к крохе сверстников, укрепит дружбу.

Не поддразнивайте ребенка дома даже в шутку. Обратите внимание на то, в какой среде малыша задевают. Если это происходит в садике, поговорите с воспитателем, попросите о помощи психолога. Иногда дразнилки возникают с «легкой руки» горе-педагога, с его нелестного высказывания о крохе, негативной оценке поведения или личностных качеств. Детский коллектив легко подхватывает мнение старшего наставника. Постарайтесь, чтобы ребенок чаще общался со сверстниками, которые его оценивают положительно и с удовольствием играют с ним. Водите кроху на развивающие, игровые занятия, которые разовьют адекватное, позитивное представление о самом себе. Если вы уверены в том, что малыш стал жертвой именно по вине воспитателя, а найти контакт с педагогом никак не получается, поменяйте садик. Конечно, это крайняя мера. Но лучше поступить так, чем воспитывать ребенка потенциальной «жертвой».

Поможем малышу привыкнуть к детскому саду

В большинстве семей с маленькими детьми рано или поздно возникает потребность отдать ребенка в детский сад. И тут родители начинают сталкиваться с рядом проблем и вопросов, одним из которых является вопрос об адаптации малыша к новым условиям, к новым людям, к долгому времени без мамы.

Первый месяц в саду — самое важное время для ребенка. Если за этот месяц ребенок так и не сможет привыкнуть к другим детям, к воспитателям, к новым правилам, то это скажется не только на его дальнейшем пребывании в детском саду, но и отразится на его психике и, возможно, на его взаимоотношении с окружающими.

Чтобы адаптация протекала безболезненно, за несколько месяцев до того, как ребенок станет посещать детский сад, родители должны подготовить его к этому.

Задолго до поступления в детский сад выходите с малышом гулять в парки и на детские площадки, где много ребятшек-сверстников. Поощряйте новые знакомства ребенка. В то же время стоит понаблюдать за ребенком, за тем, как он контактирует с детьми, с взрослыми. Пресекайте грубость со стороны вашего ребенка, надменность, жадность — все эти качества неприемлемы в детском саду и будут очень мешать ребенку в жизни. Разговаривайте с мамами других детей, спрашивайте о том, в какой детский сад они собираются отдать своего ребенка (или куда уже ходят). Ребенку будет легче прийти в новый коллектив, если там уже будут знакомые.

Разговаривайте с ребенком о детском саде в позитивном ключе. Можно рассказать ребенку свои хорошие воспоминания о детстве, проведенном в садике, рассказать о том, что там можно найти много друзей, что там всегда интересно и увлекательно. Хорошо бы гулять рядом с детским садом, куда собираетесь отдать малыша, показывать как играют там дети, как им там весело, чтобы ребенку тоже захотелось туда влиться. Познакомьтесь заранее с будущим воспитателем, чтобы ребенок постепенно привык к новому взрослому человеку и не боялся потом оставаться с ним.

В детском саду дети подолгу остаются без мамы, это для каждого ребенка очень тяжело, особенно вначале. Подготавливайте к этому малыша, рассказывайте, что вас рядом не будет, но что вы обязательно вернетесь. Дети очень часто боятся того, что родители таким образом их бросят, поэтому лучше обозначьте момент, когда вы придете, чтобы ребенок весь день не сидел у окошка и не переживал. К примеру, «я приду за тобой после того, как вы погуляете и покушаете» или «я приду за тобой, как только все ребята проснутся».

Не стоит сразу оставлять ребенка в саду на целый день. Первые дни лучше приводить ребенка на 2-3 часа в группу, чтобы он постепенно привыкал к новым условиям, успел познакомиться с ребятами. Хорошо, если воспитатель разрешит приводить ребенка в разное время, чтобы малыш «по частям» привык к распорядку дня.

Уточните распорядок дня в детском саду и следуйте ему дома. Не разрешайте ребенку подолгу спать утром и ложиться спать поздно вечером. Привыкнув к позднему утру, малышу будет трудно вставать рано, будет капризничать и ненавидеть детский сад. Также приучите ребенка заранее к дневному сну, который обязателен в детском саду.

Не забывайте о том, что в группе детского сада много детей, а воспитатель один. Научите ребенка самому обслуживать себя во время приема пищи; научите одеваться и раздеваться, завязывать шнурки, ходить на горшок или в туалет (в зависимости от возраста).

Подхватить инфекцию или простуду в детском саду несложно и это связано с большим количеством детей, которые постоянно контактируют друг с другом. Страшного в этом ничего нет. Однако стоит укреплять иммунитет и проводить процедуры закаливания. Если ребенок с первых дней начнет болеть, то это негативно скажется на его адаптации, так как во-первых, он будет реже проводить время с детьми и будет трудно привыкнуть и подружиться; а во-вторых, период болезни — не самый приятный, вы же не хотите, чтобы у вашего малыша детский сад ассоциировался со слабостью в организме, насморком, кашлем.

Одним из ключевых моментов является питание в детском саду. Рацион богат всеми полезными для детей продуктами, блюда готовятся из соображений здоровой пищи, а не для того, чтобы издеваться над детьми. То, что дети в саду зачастую отказываются от еды, капризничают и т.п., вина не поваров. Приглядитесь к тому, чем вы кормите своего ребенка. Если вы частенько балуете его вредной, но очень вкусной едой, то будьте готовы к тому, что в детском саду ваш малыш будет отказываться от пищи. Постарайтесь давать сладости (шоколад, мороженое, соки, йогурты) вечером, чтобы в саду за завтраком или обедом ребенок не стал плакать, что он хочет любимые и привычные сладости. По возможности сократите их до минимума, так как они вредны для здоровья растущего организма. Приучите ребенка к кашам, супам и прочей еде, которая есть в меню детского сада.

Таким образом, не забывайте, что первые дни в детском саду — огромное испытание для вашего малыша. В ваших силах сделать все возможное, чтобы этот период был как можно менее напряженным и тяжелым.

Детские истерики

Какими бы забавными и славными не казались наши малыши, нередко даже самые терпеливые родители по их милости теряют самоконтроль. Как правило, это происходит в самое неподходящее время и в самом неподходящем месте. Речь идет о детской истерике — явлении, которому одинаково подвержены и «ужасные двухлетки», и дети старшего возраста.

Если малыш не «истерит» изо дня в день по поводу и без повода, истерика считается нормальной частью его взросления. В противном случае, причину частых эмоциональных взрывов следует искать в кабинете у детского невролога. Итак, плохое настроение вашего малыша может быть обусловлено несколькими факторами:

- Необходимость выплеснуть накопившееся раздражение: этому особенно подвержены дети, в чьих семьях царит вседозволенность, или, напротив, наблюдаются «перегибы» дисциплины. Ребенок криком требует внешнего контроля или, наоборот, протестует против многочисленных запретов в единственной доступной ему форме.

- Болезнь, инвалидность, хронические заболевания: к детям, имеющим проблемы со здоровьем, родители относятся по-особому. Из-за отсутствия дисциплинарных рамок такие малыши легко впадают в истерику. Подобным реакциям подвержены также слабослышащие, гиперактивные, аллергичные дети.

- Личная психологическая несовместимость: из-за разных типов темперамента родителям и ребенку сложно найти общий язык.

- Проблемы в семье: малыши становятся психологически уязвимыми в случае развода, разъезда родителей, их болезни, из-за материальных факторов - сложностей с финансами и жильем.

- Истерику также могут спровоцировать голод, усталость, перевозбуждение, скука, желание самоутвердиться или выразить свои чувства.

Как предотвратить скандал. Чтобы предотвратить истерику, некоторое время вам придется придерживаться определенного плана. В течение одной-двух недель ведите дневник, в котором отмечайте все истерики ребенка и их предполагаемые причины. Когда выявите наиболее вероятную — постарайтесь ее устранить или нейтрализовать.

Если «нервные срывы» возникают, когда малыш голоден, раздражен или утомлен, воспользуйтесь следующими приемами.

- Перед выходом из дома накормите ребенка. Захватите с собой печенье, хлебцы, сок или фрукты. Как только увидите, что малыш утомился — предложите ему перекусить.

- Постарайтесь установить для малыша четкий режим дня: умывание, дневной сон, укладывание должны стать устоявшимся, предсказуемым ритуалом.

- Не ходите по лезвию бритвы: при появлении первых признаков приближающейся грозы, отвлеките малыша: устройте перерыв в экскурсии, поиграйте с ребенком в куклы или машинки.

- Научите кроху выражать свое раздражение словами. Направьте его энергию в мирное русло: пусть малыш бегает, прыгает, плещется в ванной, катается на велосипеде, кувыркается — эмоциям нужно дать выход.

- Не пытайтесь полностью контролировать жизнь ребенка, принимать за него решения. Избегайте запретов - их должно быть немного.

Итак, предотвратить истерику, все-таки, не удалось: малыш, обхватив ваши колени, с визгом продолжает требовать куклу или машинку, или, того хуже — падает на

землю прямо посреди улицы. Прохожие оборачиваются, бабушки осуждающе качают головами. Вы готовы провалиться сквозь землю, испытывая жгучее желание хорошенько наподдать маленькому чудовищу, чтобы впредь неповадно было позорить вас перед людьми. Прежде чем что-то предпринимать, постарайтесь успокоиться: сосчитайте про себя до десяти (предварительно убедившись, что жизни ребенка ничего не угрожает). На окружающих не обращайтесь никакого внимания: то, что сейчас происходит, касается только вас и вашего малыша. Попробуйте отвлечь ребенка, переключив его внимание («высший пилотаж» — всегда иметь под рукой несколько занятных вещей, которые в нужный момент можно использовать в качестве отвлекающего маневра).

Отведите ребенка в уединенное место — в парк, машину, комнату отдыха. Если малыш упирается — отнесите его. Не пытайтесь объяснить, что он ставит вас в неловкое положение — сейчас этих слов он все равно не услышит. Защитите малыша и то, что его окружает: дети, «бьющиеся» в истерику, могут пораниться, травмировать младших или причинить ущерб имуществу. Как бы велико не было желание уступить ребенку — не сдавайтесь. Если сын или дочка поймет, что истерика — верный способ добиться желаемого, ваша жизнь превратится в кошмар, и истерика станет постоянным гостем в вашем доме.

Когда позволяет ситуация (например, ребенок закатил скандал дома) — попробуйте игнорировать плохое поведение. Особенно этот прием действенен, если дети сами осознают, что их требования невыполнимы.

Говорите тихим голосом, сохраняйте спокойствие — у малыша должен быть положительный пример перед глазами. Ни в коем случае не применяйте физическое наказание.

После того, как ребенок успокоится, обнимите его, уверьте в своей любви, предложите заняться интересной совместной деятельностью. Не упрекайте малыша за вспышку гнева и не проводите «душеспасительных» бесед: в схватке двух характеров он потерпел поражение. Не наносите новых ударов по его самолюбию. Поверьте, правильные выводы для себя малыш уже сделал.

Ваш ребенок — потребитель?

В наш век потребления родители, вспоминая совсем недавние времена, только рады давать чаду все то, чего не было в их детстве. Но важно не перегнуть палку — ведь при таком отношении у ребенка могут сформироваться нежелательные черты характера: жадность, душевная черствость, эгоизм. И тогда не стоит удивляться, если в итоге престарелый родитель получит пресловутый стакан воды вместе со счетом и судебным иском.

Как определить ту грань, за которой благополучный ребенок превращается в потребителя? Предлагаем небольшой психологический тест, который позволит вам взглянуть на ваши отношения с ребенком со стороны и, при необходимости, внести в них коррективы.

Попробуйте ответить на две группы вопросов о том, как ваш ребенок реагирует на нижеприведенные ситуации. Вариантов ответа три:

А. Смиряется, а свое недовольство выражает тихим саботажем или маленькими диверсиями — 0.

Б. Обижается, расстраивается, но выслушивает ваши аргументы и в конце концов уступает — 1.

В. Сердится, ругается, качает права и в конце концов добивается своего — 2.

Ответив на все вопросы и подсчитав баллы, вы узнаете, правильно ли воспитываете ребенка.

Ребенок хочет что-то, а вы отказываете ему в этом, так как не считаете эту вещь полезной или не можете ее себе позволить:

1. Очень дорогой подарок на день рождения.
2. Поехать в поход или на пляж с родителями друзей, которых вы не знаете.
3. Чтобы родители не ходили на работу, а проводили все время с ним.
4. Питаться пирожными и гамбургерами.
5. Чтобы ему покупали вещи или конфеты в любом магазине, куда вы заходите.
6. Ненужную, но престижную вещь, которая есть у его одноклассников.
7. Все время смотреть телевизор или играть в компьютерные игры.
8. Купаться до посинения.
9. Часто ходить в развлекательный центр.
10. Поехать за границу.
11. Чтобы у папы была крутая машина.

Вы хотите, чтобы ребенок выполнял ваши требования:

1. Сначала делать уроки, потом идти гулять.
2. Убирать свою комнату.
3. Есть полезную еду.
4. Заниматься музыкой.
5. Ложиться спать вовремя.
6. Сидеть или гулять с младшим ребенком.
7. Делиться.
8. Выполнять обещания.
9. Одеваться по погоде.
10. Ходить в детский сад/школу.
11. Читать.

Если вы набрали от 1 до 14 баллов.

Вы замучили ребенка, требуя от него слишком многого, а главное — подавляя естественные в его возрасте проявления эгоцентризма.

Рекомендации. Научитесь сотрудничать с собственным чадом. Для этого можно использовать игру «Гора». Вы рисуете пирамиду из 10 прямоугольных блоков. В эти блоки записываете достижения ребенка: пятерку в школе, добровольную уборку в комнате, помощь соседке, самостоятельный поход в магазин. Заранее договоритесь, какой приз его ждет, когда все строчки горы будут заполнены. Безотлагательно выполните свое обещание.

Если вы набрали от 15 до 29 баллов.

Капризы ребенка естественны: он исследует мир, проверяя границы дозволенного. Но, чтобы эти границы не разъехались слишком далеко, необходимы некоторые ограничения.

Рекомендации. В доступной форме объясните ребенку причины своих отказов. Вознаграждайте его за безоговорочное выполнение ваших требований. Поиграйте в «дочки-матери наоборот»: пусть сын или дочь объяснит вам, почему надо надеть шапку или съесть геркулесовую кашу.

Если вы набрали от 30 до 44 баллов.

У вас растет шантажист-потребитель, чему немало способствует среда, в которой он общается вне дома. Будьте последовательны: сказанное вами «нет» означает «нет», а не «ну ладно» после очередной порции воплей и обидных слов со стороны ребенка.

Рекомендации. Если вы уже начали бороться, не сдавайтесь: капитуляция нанесет вашему авторитету в глазах ребенка смертельный удар. Запишите его в секцию любой командной игры. В случае послушания вознаграждайте, но только не тем, что было темой запроса. Например, если ребенок громко требовал в магазине куклу Барби, но одумался и перестал кричать, сводите его в зоопарк или угостите мороженым. Он должен понять, что послушание окупается.

Как сделать утро добрым для ребенка

Как же бывает трудно по утрам разбудить и собрать ребенка в детский садик или ясельки. Он так сладко спит, а мы вытаскиваем его из сна, запикиваем еще сонное тельце в одежду, сильно подгоняем, раздражаемся. В некоторых семьях редкое утро обходится без детских воплей — и родители раздражены, и ребенок совсем несчастен. И вдобавок все это дает негативный заряд на целый день.

Можно ли минимизировать последствия раннего пробуждения? Можно ли сделать его, если не приятным, то, по крайней мере, терпимым? Конечно да! Не только можно но и нужно, и, кстати, это не так уж и сложно.

Задумайтесь, как вы укладываете ребенка спать? Ведь вы настраиваете его на сон. Все ваше поведение, интонации, то о чем вы с ним говорите, как к нему прикасаетесь — все направлено на постепенное снижение активности и усыпление. Мы навеваем сон ребенку.

Так же и утром. Не вытаскивайте его из сна, не прогоняйте сон. А потихонечку развеите сон, как утренний туман. Сначала войдите к нему в комнату, подвигайтесь, дайте ему почувствовать сквозь сон ваше присутствие. Только потом приблизьтесь, прикоснитесь. Сначала очень осторожно, бережно. Помните — детское тельце очень чувствительно к прикосновениям. Постепенно наращивайте интенсивность прикосновений. От ласковых поглаживаний, можете перейти к массажу ручек и ножек.

Дайте ребенку потянуться, поворочаться, еще немного полежать с закрытыми глазами. Когда же он, наконец, откроет глаза, постарайтесь, чтобы в поле зрения ему попало что-то ярко-желтое — мягкая игрушка, мячик или занавеска. Ярко-желтый цвет способствует нашему пробуждению, очень тонизирует и повышает активность.

Найдите для ребенка повод проснуться. Действительно, зачем ему вставать рано?

Мама опаздывает, нужно в детский сад, дела. Все это незначительно для ребенка. Он не хочет ради этого покидать пространство сна. Но, возможно, на кухне его ожидает какой-нибудь сюрприз? Может быть, вы расскажете ему продолжение вчерашней сказки, а, может, его любимая игрушка уже требует завтрака? Дайте понять, что проснуться ребенку не просто надо — а это приятно, это выгодно.

Если ребенок собирается сам, очень часто мы не поддерживаем его самостоятельности тем, что не обращаем внимания. Ребенок сам ест, сам одевается. Мы можем поправить прическу или помыть посуду. В этом случае оказывается, что тот ребенок, который капризничает, тянет время, как раз обеспечивает себя полноценным влиянием мамы. Даже если ребенок проявляет чудеса героизма, поощряйте, будьте рядом в этот момент, восхищайтесь, хвалите — ведь все это он делает для вас. Ему самому никуда не надо идти, он бы остался дома.

Если вам необходимо завершить какие-то утренние дела, привлекайте ребенка к их выполнению. Попросите его подать полотенце, крем для обуви. В этом возрасте дети еще обожают нам помогать. Сделайте для него выгодным быстрые сборы. Вы можете побыть чуть больше вместе. Или как-то разнообразьте дорогу до детского садика. Если получилось так, как вы хотели, еще раз поблагодарите его. Помните - ваше утреннее настроение является залогом того, как пройдет весь ваш день и день вашего ребенка.

Приучаем малыша к труду

Как добиться, чтобы ребенок без понуканий помогал по дому, да еще и получал от этого удовольствие? Когда нужно начинать приучение малыша к труду, и как это делать правильно? Вот несколько советов нашего психолога.

Используйте детский энтузиазм. Бросив играть, малыш бежит помогать вам? Не гасите инициативу! Помощь, которую он может оказать вам, конечно же, минимальна, зато даст максимальный воспитательный эффект. Ребенок не будет воспринимать домашние дела как тоскливую трудовую повинность. К тому же он гордится, что взрослые позволили ему участвовать в «настоящем деле».

Помогите ему сделать это самому. Это основное правило воспитания знаменитого итальянского педагога Марии Монтессори. Помогите ребенку выбрать такое дело, с которым он справится сам или с минимальной вашей помощью. По мере взросления задания будут становиться все сложнее. Важно не поторапливать, не демонстрировать свое превосходство («Я умею, а ты еще маленький»). Просто будьте рядом, покажите, как вы рады его успехам.

Подавайте пример. Как распределены обязанности по дому между членами семьи? Это и станет моделью для подражания для вашего ребенка. Если все заботы свалены на одного человека, а остальные прохлаждаются, невозможно будет заставить ребенка взять на себя хоть что-то. От его внимания также не ускользнет, что родители выполняют некоторые свои обязанности с неохотой. Не стесняйтесь говорить об этом и объясняйте, почему все же делаете дело: «Да, не очень-то мне хочется идти в дождь гулять с собакой. Ну что ж, я ведь отвечаю за это - значит, пойду. Заодно подышу свежим воздухом». Так ваш отпрыск научится искать приятные моменты даже в скучных делах.

Доверяйте ребенку! Очень важно знать, что тебе доверяют, а если что-то не получается - можно обратиться к старшим, и они не будут ругать или смеяться, а помогут. Если ребенок не справился, оставил недомытую посуду или что-то забыл купить, поинтересуйтесь, что же именно не позволило ему закончить дело. Выслушайте объяснение, а потом решите вместе, как быть с посудой.

Будьте на равных. Почему дети сопротивляются необходимому? Возможно, потому, что это необходимое доносят до них в приказном порядке: «Чтоб через пять минут постель была убрана!» И сопротивление вызывает сам тон, сама позиция взрослого - «делай, как я сказал». Именно против этого и восстает ребенок, ведь ни о какой «совместной работе» уже речи не идет.

Окажите наглядную помощь. Ребенку порой трудно держать в голове список дел. Помогите ему, сделайте информацию наглядной и всегда доступной. Вместе рисуйте картинки-напоминалки, пишите список дел разными цветами, составляйте схему, как убрать свою комнату, и оставляйте все это на видном месте - например, на холодильнике под магнитиком.

Не увлекайтесь «пряниками». Поощрения не всегда вдохновляют. Успешнее всего любому человеку удаются дела, которыми он занят по велению сердца. Стоит этому же делу перейти в категорию «этим я зарабатываю на жизнь», как энтузиазм снижается. Ничего страшного, если за выполненную работу вы иногда предложите ребенку порцию мороженого, просмотр дополнительной серии мультфильма. Только следует подчеркнуть, что это - именно награда, а не плата. Никакого постоянного «оклада» за мытье посуды после воскресных обедов или выгул собаки!

Как сохранять спокойствие при детских истериках?

Представьте: детская площадка, снующий муравейник любимых отпрысков, хаотичная куча игрушек. Ваш наследник двух лет от роду только что играл с любимым ведром, но потом его что-то заинтересовало, он слегка отвлекся — и посмотрите: его коллега по песочнице завладел игрушкой. Далее развитие сюжета может быть таким: оба ребенка вцепятся в ведро с явным отсутствием желания его поделить.

Ваш сын (хозяин) может даже попытаться побить соперника, будет толкаться и пихаться, пока сил хватит. Второй малыш возможно и отступит от мечты завладеть желанной игрушкой, но ударится в истеричный рев. Ваш ребенок преодолел двухлетний рубеж, и это означает, что он уже «хочет все и сразу», но еще не знает, что в мире людей существуют ограничения. Ваш двухлетний сын чихать хотел на дисциплину, если он в данный момент занят более интересным делом — разборкой машинки на составные части. Если вы резко оторвете его от занятия, чтобы усадить на стул, он вас просто проигнорирует.

Все родители двухлеток жалуются на несносное поведение своих чад: время укладываться спать — они ни в какую, одевание превращается в сплошную битву и т.д. Любое действие «не по-моему» сопровождается ревом, диким упрямством, агрессивностью. Причина в том, что огромное желание познать окружающий мир не совпадает с возможностью малыша объяснить словами, что именно он хочет. При этом ему не хватает самоконтроля, чтобы регулировать свои эмоции — и вот они бурно выплескиваются наружу. Резюме таково: Будем учиться самоконтролю. И вы, и он. Что нам делать, чтобы...

Педиатры уверены, что современные родители обращают больше внимания на последствия плохого поведения детей, нежели на его причину. В магазине игрушек ваш ребенок зачарован дорогостоящим зайцем. «Ну, все, сейчас будет рев», — думаете вы, собираясь сказать «нет» и уйти. Вы знаете, что будет... Скажите лучше так: «Отличный заяц! Как придем домой, нужно будет сразу же написать записку Деду Морозу, чтобы он не забыл про зайца». Спорим, идея настолько озадачит вашего малыша, что уход из магазина удастся без боя.

Также постарайтесь придерживаться того расписания, к которому приучили ребенка. Если он привык вздремнуть в полвторого, не надо тащить его куда-то. Все мамы знают, что голодный малыш начинает хныкать, если время обеда застало его в пути. На крайний случай, перекусите с ним в дороге — он повеселеет.

Все-таки, если буря разразилась несмотря на все ваши старания, дайте малышу отреваться. Сохраняйте спокойствие и самообладание — дети это чувствуют и скоро успокаиваются. Если малыш устроил истерику в публичном месте — не пытайтесь отговорить его от рева, все равно не поймет. Лучше отведите его в укромный уголок и нежно, спокойно скажите: «Я знаю, очень сложно что-то хотеть и не получить». Здесь важна ваша интонация — спокойная, утешающая.

Многие мамы сильно комплексуют по поводу большого количества людей, ставших свидетелями спектакля. Особенно если они начинают давать советы или комментировать события. Не волнуйтесь, большинство этих людей вы больше никогда в жизни не увидите, или они вскоре забудут о встрече с вами. Что, думаете, у них не хватает своих проблем — рев вашего чада не центр Вселенной.

Большинство родителей двухлеток испытали на себе то, что их указания дети пропускают мимо ушей. «Он не слушается!» — постоянно раздается раздраженный родительский крик.

Специалисты советуют: если хотите, чтобы малыш вел себя дисциплинированно — высказывайте ваши требования твердо и четко. Если вы будете формулировать их с вопросительной интонацией («Может, пойдём почистим зубки, а?»), то получите твердое «нет» от своего отпрыска. Действительно, его спрашивают — он отвечает. Многословие также не срабатывает — малыш просто отключится от вас во время длинного монолога.

Ваше спокойствие и твердость дадут карапузу понять, что его «методы» не производят должного впечатления. «Итак, время спать» — это ваш выход. Если малыш начнет капризничать, подчеркните еще раз свое требование, но без угроз, крика и лишних слов. Будьте тверды, но не суровы. Чтобы ребенок не чувствовал себя подавленным, опуститесь на уровень его взгляда и повторите все еще раз. И еще один момент: очень важен ваш с ним близкий контакт. Если вы будете давать ценные указания из другого конца комнаты — скорее всего ребенок вас проигнорирует. Он должен чувствовать, что вы обращаетесь именно к нему.

Самое распространенное родительское заблуждение — шантаж. «Вот если ты сделаешь то-то, я дам тебе то-то». Такая форма общения может войти в привычку, и не удивляйтесь тогда, что в шестнадцать ваша рыбка заявит, потупив глазки: «Мам, если ты мне купишь «Порше», я буду мыть пол на кухне целый год».

Стратегия должна быть иной: не «если», а «когда». Вы можете сказать малышу, что, когда он соберет разбросанные кубики, вы пойдете на кухню и дадите ему что-то вкусненькое. Конфетка — это итог труда, вознаграждение за принесшую удовлетворение работу. Качественная уборка комнаты под силу, конечно, только вам, но ребенок поможет, если вы превратите процесс в увлекательную игру. Пойте специальную «уборочную» песенку или играйте, скажем, в «зайчика» (передвигаться по комнате только скачками). Как тут не забыть про упрямство?

Конечно, нор у вашего чада не звериный — но, бывает, он начинает пихаться, толкаться, делает попытки больно ударить «обидчика». Обычный выход: вы отсаживаете своего петушка, пока не успокоится в одиночестве. Среди педиатров существует точка зрения, что такое решение проблемы не работает: ужас оттого, что он остался один, заставляет ребенка забыть, почему именно его «выслали в Сибирь». В результате он все равно не успокоится.

Однако каждый случай индивидуален, так что у вас всегда есть возможность проверить все на собственном опыте. Специалисты советуют поступать так. Ребенок ударил вас в порыве злости. Он бунтует против колготок. Спокойно ему скажите, что вам это не нравится, повернитесь и немного отойдите. Через минутку вернитесь и продолжайте начатое дело. Если малыш примется за старое — повторите уловку. Смысл ее в том, что со временем ваш ребенок начнет понимать, что ваше внимание зависит от его хорошего поведения.

Но вернемся к ситуации, с которой начиналась статья. Двое детей не могут что-то поделить — в ход пошли нокаут правой снизу или что-нибудь вроде того. Возьмите ваше чадо на руки и отнесите в сторонку. Скажите, что драться нельзя, и посидите с ним тихонько минут 15-20. Потом отнесите его обратно и мудро руководите игрой, моделируя взаимоотношения малышей.

Скептик ехидно скажет: «А вдруг не сработает?» Попробуйте, фантазия вам будет хорошим советчиком. Главное, как говорил Карлсон: «Спокойствие, только спокойствие!»