

SHAREMAMA

Осень № 5 2009

МУЖЧИНА + РЕБЕНОК

какие качества характера может дать только папа

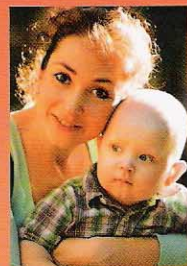
11 СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ РАЗРЫВОВ В РОДАХ

ЧТО ЗА НАПАСТЬ!
ОТКУДА БЕРЕТСЯ
ДЕТСКАЯ АГРЕССИВНОСТЬ

КАК ЗАЧАТЬ, ВЫНОСИТЬ И РОДИТЬ

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

ПЛАВАНИЕ
для детей
от 0 до 6 лет
стр. 108



АННА БОЛЬШОВА
О сыне

ПРИУЧАЕМ
КРОХУ
К ГОРШКУ

- витамины по триместрам
- нижнее белье против растяжек и боли в спине
- простуда. почему грудничок мерзнет

ISSN 1810-8164



9 771810 816006

ШАРЕмама

Осень №5 2009

КОНКУРСЫ

- 4 ПИСЬМО НОМЕРА
- 14 УГАДАЙ ЗВЕЗДУ
- 90 РАССКАЗ О РОДАХ
- 142 САМЫЙ КРАСИВЫЙ ЖИВОТИК



34

СПЕЦПРОЕКТ ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ



{ СПЕЦПРОЕКТ

{ КРАСОТА

{ БЕРЕМЕННОСТЬ

36 **БЕРЕМЕННОСТЬ
В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ**
Как защититься от выхлопов
и пестицидов

42 **СОВСЕМ НЕ СТРАШНО!**
Развейте свои тревоги

46 **ЭЛЕМЕНТАРНОЕ ДЕЛЕНИЕ**
Витамины и микроэлементы
по триместрам

54 **ДАР ЖИЗНИ**
Все о донорских
яйцеклетках
и сперме

28

Скрываем
малейшие
изъяны
внешности



32 **ПОСЛУШНЫЙ
ЛОКОН**
Как избежать
выпадения волос

62 **БОЛЬШЕ ПЛАСТИКИ**
Профилактика разрывов в родах

68 **СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ**
Нижнее белье для будущих мам

72

Лучшие способы
борьбы
со стрессом —
рецепты звезд



16

АННА
БОЛЬШОВА

Сын дался мне очень
дорогой ценой!



102

КАК ПРИУЧИТЬ
РЕБЕНКА
К ГОРШКУ



106

ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ
Профилактика
насморка у детей

{ ТАЙНА РОЖДЕНИЯ

{ МАЛЫШ РАСТЕТ

{ ФИТНЕС

76 В ДВУХ СЛОВАХ

80 РОДЫ С МУЖЕМ
Личный опыт

86 ПОМОЩЬ В ПУТИ
Какие лекарства используются
в родах



98 В ДВУХ СЛОВАХ

108 КАК РЫБКА В ВОДЕ
Плавание для всех возрастов



114

ЧТО ЗА НАПАСТЫ!
Откуда берется
детская агрессивность

92

ТЕЛО
КАК У ЗВЕЗДЫ
Комплекс от
голливудского
тренера





А ТАКЖЕ:
 ПОЧТА 4
 РАЗВИТИЕ 136
 ДЕТСКОЕ ФОТО 140



118

Как найти общий язык с мужем

130

Модная тенденция — осенний блюз

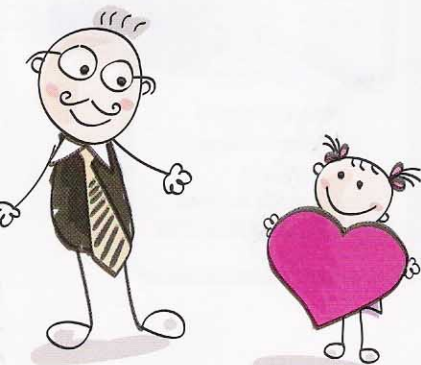


СЕМЬЯ

118 В ДВУХ СЛОВАХ

122 ОТЕЦ
 ВСЕ МОГУЩИЙ

Какие качества в ребенке может воспитать только папа



Издатель

Инна Коробова
 publisher@veneto.ru

Ведущий редактор

Татьяна Богданова
 bogdanova@veneto.ru

Дизайн

Наталья Василевская
 Марина Маненкова
 Татьяна Николаенко
 Игорь Башков
 Михаил Вихров
 Анна Шурыгина
 Юлия Селина

Фоторедактор

Корректор

Цветокоррекция и препресс

PR

Отдел рекламы ИД «Венето»

Координатор

Менеджер

Татьяна Бичугова
 Алла Трубеко

Размещение рекламы

ООО «Видео Интернешнл-Пресс ВИ»

Тел.: (495) 785-55-06, 984-63-14

Генеральный директор Зинаида Чередниченко

Руководитель проекта

Ольга Анженко

OAnzhenko@pressvi.ru

Директор по распространению

Ирина Агронова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Вероника Пак, Елена Карчевская, Анна Дургарян, Юлия Домна, Инна Щелеткова, Вера Лачинова, Екатерина Писарева, Елизавета Яхно, Ted & Debbie, David Roth, Jill Crosby, Karen Kawahara, Pauline Leonard, Julie Simms, Pascal Demeester, Kiino Villand, Reed Devis, Jetty Stutzman, Victoria Pearson, Julia White

ООО «ПАБЛИШИНГ ХАУС ВЕНЕТО»

Генеральный директор

Олег Иванов

WEIDER PUBLICATIONS, LLC A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.

Chairman,

Chief Executive Officer

David Pecker

Chief Financial Officer,

Chief Operating Officer

Dean D. Durbin

Executive Vice President,

Consumer Marketing

Devid Leskey

Executive Vice President,

Chief Marketing Officer

Kevin Hyson

Senior Vice President,

Chief Technology Officer

David S. Thompson

Senior Vice President,

Financial Planning & Analysis

Mike Nolan

Vice President, Manufacturing

Publisher & Brand Ambassador

Robert O'Neill

Jeff Christian

Vice President, Editor-in-Chief

of Fit Pregnancy Magazine

Peg Moline

Fiona Maynard

Director, Rights & Permissions

Founding Chairman

Joe Weider

Founding IFBB Chairman

Ben Weider

SHAPE и Fit Pregnancy, Copyright © 2004 by Weider Publications, LLC, и ООО «Publishing House Veneto». Все права защищены.

SHAPE и FitPregnancy — торговые марки Weider Publications, LLC, и выпускаются по лицензиям Weider Publications, LLC.

Эти торговые марки не могут быть использованы без разрешения Weider Publications, LLC.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-1707 от 26 декабря 2003 г.

Перепечатка материалов или их фрагментов допускается только по согласованию с редакцией в письменном виде. Редакция не несет ответственности за содержание рекламы. Подписной индекс: по каталогу Роспечати — 46872; Почта России — 24469

Наш адрес: 129090, Москва, ул. Гиляровского, 10, стр. 1

Тел. (495) 745-68-99, 681-9985, 745-68-03; факс: 681-7359

Тел. отдела рекламы: 631-4388, 745-6898

Тел. отдела распространения: 681-7837, 684-5285

Наш адрес в Интернете: www.shape.ru/mama

E-mail: shape-mama@veneto.ru

Тираж 190 000. Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс» Россия, Москва, Столярный пер., д. 3. Тел.: (495) 781-1990, 781-1999

ПИСЬМА // ФОРУМ // ОБЩЕНИЕ



@.ru

Общайтесь на нашем форуме! Самые интересные высказывания попадут на страницы «Shape-Мамы».

Планируй малыша, родители прокручивают в голове сотни вариантов. В том числе и подходящее время года. На сайте WWW.SHAPE.RU мамы горячо обсуждают, какие месяцы оптимальны для беременности.

Имбирная В силу разных обстоятельств моя подруга собирается попробовать зачать начиная с октября. На что я высказала предположение, что не стоит это делать перед началом зимнего сезона. Первый триместр выпадет на холодный сезон, и велик шанс простудиться. А вы как считаете? У кого какой опыт?

m@rishik А когда у нас нельзя простудиться? Только летом, и что, теперь планировать только в апреле-мае? Я забеременела летом, и мне кажется, это самое удобное время. Летом с маленьким легче. Не нужно долго надевать кучу одежек на

прогулку. Промежутком между кормлениями маленький, зимой получится только на балконе или дома сидеть. И мужа не так просто отправить на прогулку, летом с этим проще. Первые полгода ребенок быстро растет, опять-таки не пролетает с одеждой.

Сен Парасен у меня как раз зачатие было 29 октября. Никаких особенностей не заметила, хотя сравнить не с чем. Но мне кажется, страшнее ходить в гололед с огромным пузом. Хотя и это, наверное, не беда — привыкаешь осторожноничать. Время особо не имеет значения. Главное — желание.



ПРИЗ ПОБЕДИТЕЛЮ!
Мария Покровская из г. Красноярск получает в подарок набор детского питания HEINZ

А у вас девочка!

Это первое, что я услышала от акушерки, когда появился на свет мой второй ребенок. От радости я чуть не слетела с родильного кресла. «Вы что, не знали?» — удивился врач. «Нет, мы очень хотели сюрприз!» И надо сказать, он удался на славу.

«Я думал, что женщинами становятся, но по-моему, ими уже рождаются», — эта, местами потрепанная, но очень емкая фраза прозвучала из уст моего мужа, когда нашей малышке исполнился всего лишь месяц. Именно тогда она бодро и по всем правилам строила глазки нашему общему крайне симпатичному другу мужского пола. В годик она безошибочно определяла ребятенка противоположного пола (и это, несмотря на крайне бесформенную одежду унисекс!) и именно к нему подходила с просьбой поделиться игрушкой, красивой шапочкой или просто местом в песочнице. Сейчас ей уже три. Каждое утро она требует, чтобы ей заплетали косички — другой прически она не признает. Выбор одежды — еще один пункт нашего

негласного женского договора. Моя звезда любит только платья. А еще мы можем слегка поконфликтовать за мою косметику. Помада, тени, пудра — все это ей пока не положено. Зато каждый вечер она тщательно втирает в ножки и ручки детский крем, почти, как у мамы. Теперь, когда я слышу на улице: «Да какая разница, кто родится — мальчик или девочка?», я могу твердо ответить: «Большая!».



Приз автору письма следующего номера: **стайлер для создания локонов BRAUN SATIN HAIR COLOUR**



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

? Нашему малышу шесть месяцев. Подумываю обучить его плаванию. У подружки ребенок с рождения как рыба в воде. Но она говорит, что в этом возрасте учить уже поздно. Надо ждать шести лет. Так ли это?

Вероника

«SHAPE-МАМА» Детское плавание действительно необычайно популярно. А вот с какого возраста обучать ему ребяткишек, вопрос спорный. Мы постарались учесть особенности каждого возрастного периода — стр. 108.

? Мы с мужем в ближайшие год-два планируем ребенка. Но меня уже тревожит вопрос, где жить в период беременности и сразу после родов. В городе дышим выхлопами и пьем хлорированную воду. А переехать за город нет возможности. Скажите, можно ли как-то защититься от вредного влияния цивилизации на растущего малыша?

Наталья

«SHAPE-МАМА» Беременность в большом городе — одна из актуальных проблем нашего времени. Именно поэтому мы опросили ведущих специалистов и узнали способы защиты не только от выхлопов и хлора, но и от стресса, излучения и химии. Ответ — на стр. 36.

Вопросы в нашу «Горячую линию» присылайте по адресу: 129090 г. Москва, ул. Гиляровского, д. 10, журнал «SHAPE-Мама». Наш сайт: www.shape.ru/mama; e-mail: bogdanova@veneto.ru

СЕМЕЙНЫЙ КОНКУРС

Самый красивый животик

Мы продолжаем конкурс «Животик в стиле «SHAPE-Мамы». Ждем от вас фотографии вашего чудесного животика, в котором уже кто-то живет. И не важно, мальчик это или девочка, сколько ему или ей месяцев, — присылайте фото! Мы опубликуем их, а вы потом расскажете малышу или малышке, что их «показывали» в журнале еще до рождения!



С нетерпением ждем ваших писем до 20 декабря 2009 года. Три лучших мы будем каждый месяц публиковать на страницах журнала. А автора самого интересного — награждать призом. Лучшие животики этого номера ищите на стр. 142.

Внимание! Фотографии принимаются только хорошего качества, размером 10 x 15 или в цифровом виде jpg, в разрешении 300 dpi. Не забудьте написать, как зовут каждого члена вашей семьи и из какого вы города.

ПОДПИШИСЬ И ВЫИГРАЙ!

Первые трое подписчиков, прислав копию квитанции, получают набор косметики PUPA.

- Тушь Artifix с натуральными компонентами сохраняет влажность ресниц и придает естественный блеск.
- Запеченные тени для век можно наносить сухим и влажным способом. Для интенсивного или нежного мерцающего макияжа.
- Губная помада New Chic — это роскошный глубокий цвет 24 оттенков с 3 эффектами: переливающийся, металлический и насыщенный.

ПОБЕДИТЕЛИ ПРОШЛОГО НОМЕРА:

Григорьева Е. И.,
Зеленцова Е. А.,
Заборовская К. С.



1 БОЛИ В ЖИВОТЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Это моя первая беременность, и я очень боюсь, что что-то может пойти не так. Скажите, что могут означать боли в животе? **НИНА СМИРНОВА, г. Москва**



● I ТРИМЕСТР

В начале беременности происходит процесс адаптации и серьезной перестройки женского организма. Для матки оплодотворенное яйцо поначалу является инородным телом, поэтому в некоторых случаях может повыситься тонус и начаться реакция отторжения. Признаками неполадок являются боли внизу живота или кровянистые выделения. Если вовремя не обратиться к врачу, может быть угроза выкидыша. Чем раньше вы распознаете ситуацию, тем лучше исход беременности.

Совет Во время беременности откажитесь от силовой нагрузки. С разрешения врача выбирайте только специализированные виды фитнеса для беременных — пренатальную йогу, аквааэробику. Боли в животе возникать не должны. Иначе обратитесь к врачу

Еще одной причиной появления боли в животе является гормональная дисфункция — повышенный уровень мужских гормонов, а также высокий или, наоборот, низкий уровень гормонов щитовидной железы. Как правило, этот дисбаланс наблюдается у женщины еще до беременности. В этом случае матка также может прийти в тонус и, как следствие, возникнет угроза выкидыша или замершей беременности. При первых болях внизу живота нужно обратиться к врачу и сдать анализ крови на гормоны.

● II ТРИМЕСТР

Угроза прерывания становится ниже. Боли могут возникать из-за нервного перенапряжения, за счет физической нагрузки или из-за механического раздражения матки движениями плода. Но чаще проблемы появляются со стороны желудочно-кишечного тракта. В этом случае надо обязательно исключить воспаление аппендицита, дискинезию желчевыводящих путей и непроходимость кишечника. Вызвать нарушения могут и различные лекарственные препараты. В большинстве остальных случаев боли в животе могут быть связаны с нарушением работы желудка. Будущим мамам надо есть больше клетчатки, пить больше жидкости. А также ограничить копченые, острые, маринованные продукты и хлебобулочные изделия — они вызывают брожение

в кишечнике. Специалисты советуют с утра натощак выпивать один стакан воды или кефира. Можно вечером залить сухофрукты кипятком и выпить получившийся настой с утра натощак. В любом случае необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы не пропустить воспаление аппендикса. К его симптомам относятся диарея, повышение температуры, более сильная боль справа. Иногда процесс протекает без привычных симптомов — разобраться в ситуации сможет только специалист.

● III ТРИМЕСТР

Боли в животе могут быть симптомом преждевременных родов и отслойки плаценты. При острой боли и появлении кровянистых выделений нужно незамедлительно вызывать «Скорую помощь». Если боль терпимая, можно вызвать врача на дом. За 2–3 недели у беременных появляются так называемые ложные схватки Брэкстона-Хикса — кратковременные, непостоянные и проходящие боли в низу живота. Они не должны нарастать — иначе речь может идти уже о настоящих схватках.

НАШ ЭКСПЕРТ

Оксана Юрченко,
врач акушер-гинеколог,
гинеколог-эндокринолог
медицинского центра «Столица»

2 ПОЧЕМУ КРОХА МЕРЗНЕТ?

Я всегда одеваю ребенка по погоде и даже чуть теплее, чем это нужно. Но он все равно возвращается с прогулки с холодными ножками и ручками. Подскажите, с чем это связано? ЛИНА КОРЕНЕВА, г. Рязань

Основной причиной переохлаждения ног и рук у ребенка является нарушение циркуляции крови. Когда малышу холодно, сосуды в конечностях сжимаются, за счет этого увеличивается приток крови к внутренним органам и поддерживается постоянная температура тела. В норме это является защитной реакцией организма. Но если ребенок зябнет без видимой на то причины даже при комфортной температуре, у него могут быть нарушения в здоровье.

● Вегетососудистая дистония

Один из самых популярных диагнозов, который ставят сегодня врачи. По сути, это не болезнь, а совокупность симптомов, связанных с нарушением работы центральной нервной системы: головокружение, повышенная потливость, учащенное или замедленное сердцебиение, затруднения при дыхании. Одним из самых неприятных проявлений является нарушение тонуса сосудов. Они перестают подчиняться указаниям нервной системы и начинают вести себя абсолютно непредсказуемо. В результате периодически возникают спазмы (чаще всего в конечностях), затрудняющие кровоток, — ножки и ручки малыша замерзают.

Что делать?

В большинстве случаев ВСД у малышей поддается немедикаментозному лечению. Достаточно наладить режим дня, уделять необходимое время отдыху и посильным физическим нагрузкам. Каждый вечер устраивайте контрастные ванночки для рук и ног ребенка — это улучшит кровообращение. В один тазик налейте теплую воду

(38 градусов), в другую — прохладную (для рук — 23–25 градусов, для ног — 30). Опускайте руки или ноги попеременно то в одну, то в другую емкость (процедуру начинают и заканчивают горячей водой). Обратите внимание на питание малыша. Увеличьте содержание солей калия и магния в его рационе — они участвуют в проведении нервных импульсов. Важные микроэлементы содержатся в овсяной каше, фасоли, шиповнике, моркови, луке, орехах.

● Недостаток железа

Железодефицитная анемия — одна из самых распространенных причин холодных рук и ног. Железо играет существенную роль в обменных процессах. Когда его количество сокращается, организм недополучает энергии на обогрев и в три раза быстрее теряет собственное тепло. Дефицит железа может быть обусловлен как его недостатком в рационе, так и нарушением его усвоения.

Что делать?

Обязательно сделайте ребенку анализы крови на содержание гемоглобина и количество эритроцитов. УЗИ поможет исключить заболевания тонкого кишечника, при которых нарушается всасывание железа. Включите в рацион малыша черную смородину, гречку, печень, говядину, яблоки. Но помните, железо из продуктов



растительного происхождения перерабатывается гораздо хуже, чем из продуктов животного происхождения. При необходимости врач может назначить вам витаминный комплекс с высоким содержанием железа.

● Нарушение деятельности щитовидной железы

Повышенная чувствительность к холоду у детей может быть связана и с уменьшением выработки гормонов щитовидной железы — гипотиреозом. В этом случае также нарушаются обменные процессы, снижается количество вырабатываемой энергии. Ребенок в буквальном смысле слова может впасть в зимнюю спячку. Заторможенность и вялость становятся его постоянными спутниками.

Что делать?

Посетите эндокринолога и сдайте анализ крови на гормоны щитовидной железы. Чаще всего проблему можно решить, восполнив дефицит йода в организме. Используйте йодированные продукты (хлеб, соль), чаще готовьте рыбу и морепродукты. Или, если порекомендует врач, пропейте курс йодосодержащих препаратов.

НАШ ЭКСПЕРТ

Эвелина Перьякова,
детский эндокринолог, к. м. н.
медицинского центра
«Любимый доктор»

3 КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ПРОСТУДЫ

У меня двое маленьких детей. Как только кто-нибудь из членов семьи простужается, я сразу же готовлюсь к тому, что один за другим заболеют и малыши. Подскажите, можно ли как-нибудь избежать «эффекта паровозика»? АННА БЕЛОВА, г. Томск



Все простудные заболевания передаются воздушно-капельным путем, именно поэтому уберечь от них детей достаточно сложно. Особенно если в семье уже кто-то болен. Чтобы подхватить зловерный вирус, бывает достаточно одного контакта с заболевшим родственником. Однако снизить вероятность заражения ОРВИ или гриппом можно при соблюдении следующих правил:

❗ Изолируйте заболевшего

Если нет возможности на время увезти ребенка из дома, отведите для больного отдельную комнату. Постарайтесь, чтобы он поменьше передвигался по квартире и соблюдал постельный режим.

❗ Воспользуйтесь марлевой повязкой

Ее обязательно должен носить заболевший член семьи в течение всего острого периода заболевания — повышения температуры, чихания, кашля. Маска должна

быть четырехслойной и закрывать и рот, и нос. Необходимо шить 3–4 маски и менять их почаще в течение дня.

❗ Промывайте нос и горло

Это касается как заболевших, так и здоровых членов семьи. В первом случае промывать нос и полоскать горло следует каждые 2 часа, во втором — минимум 2 раза в день (утром и вечером). Используйте растворы с бактерицидным действием: отвар ромашки или шалфея, специальную воду с морской солью. Так вы удалите из полости носа и горла болезнетворные микроорганизмы.

❗ Регулярно проветривайте все комнаты в квартире

Точнее, каждые 2–3 часа. При проветривании устройте сквозняк, заранее уведя детей в другую комнату. Только в этом случае можно удалить из помещения микроскопические капельки слюны и слюны, инфицированные вирусами.

❗ Принимайте солнечные ванны

Передвиньте кровать здорового ребенка в место, куда проникает солнечный свет. УФ-лучи обладают бактерицидными свойствами и способствуют выработке витамина D, укрепляющего иммунитет. И именно поэтому чаще гуляйте с малышом, особенно в солнечную погоду.

❗ Используйте чеснок

Нарежьте зубчики чеснока, разложите по блюдецкам и разместите в нескольких местах по квартире, в том числе и в детской. Специальное вещество аллицин, которое придает чесноку специфический запах, образуется только при его измельчении. Именно оно губительно действует на инфекционную микрофлору.

❗ Воспользуйтесь средствами ароматерапии

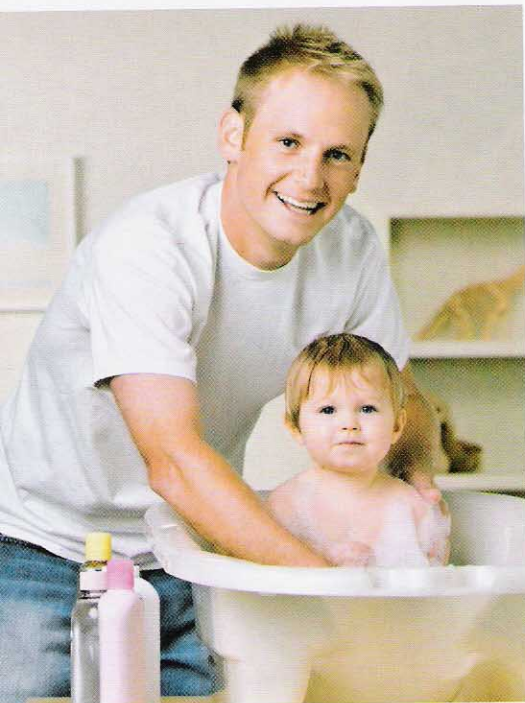
Врагами простудных заболеваний являются также летучие вещества фитонциды, которые содержатся во многих растениях. Больше всего их в citrusовых и хвойных. Капните 5–6 капель эфирных масел на их основе в аромалампу и поставьте ее в детскую. Данную процедуру лучше проводить перед сном.

❗ Приобретите бактерицидную лампу

Она облучает воздух и предметы в помещении прямыми УФ-лучами определенной длины. Такое воздействие уничтожает возбудителей простудных заболеваний. Каждый день обрабатывайте комнату больного в течение примерно 15 минут. В это время в ней не должно быть ни людей, ни животных.

4 КАК ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ?

Я очень устаю, ухаживая за трехмесячной дочкой, а муж и не пытается мне помочь. Ему даже на пять минут нельзя доверить ребенка. Как привлечь его к уходу за малышом? ЛАРИСА СТРОЕВА, г. Нижний Новгород



Совет Главная поддержка, которую ждут от своих мужей все молодые мамы, — присутствие рядом. Попросите супруга просто побыть с вами, пока вы кормите или купаете малыша. Вот увидите, через некоторое время папа возьмет на себя часть заботы о крохе

в страшном сне не можете себе представить, чтобы папа остался с ребенком один на один? Тогда в вас слишком развит материнский инстинкт и потребность уберечь кроху от любой опасности, в том числе мнимой. Постарайтесь снизить гиперопеку, ведь супруг тоже желает для малыша только самого лучшего.

Вы доверяете только себе

Муж не умеет менять пеленки, мыть крошке попку и укладывать спать? А может, у него просто не было возможности этого попробовать? Разумеется, женщины инстинктивно чувствуют, как правильно ухаживать за младенцем. Но поверьте, и папа может справиться со всеми манипуляциями ничуть не хуже (кормление грудью, конечно, не в счет!). В следующий раз уступите ему место у пеленального столика. И просто подскажите советом.

Вы не умеете просить

Можно днями напролет говорить мужу, как тяжело вам приходится, и получать в ответ лишь сочувственные слова. Просто он не понимает, чего именно вы от него хотите. Правильно просить

совета надо, опираясь на знание мужской психологии.

- **Говорите конкретно.** Мужчина не понимает отвлеченных жалоб. Ему нужно четко сказать, что именно он должен сделать, — поменять подгузник (где взять чистый, куда деть грязный), помочь искупать малыша (как подержать, намылить головку, потрясти игрушкой).

- **Составьте инструкцию.** Мужчины теряются в неизвестной обстановке. Если вы отправляете мужа в магазин или на прогулку с ребенком, подробно опишите (еще лучше напишите), что он должен сделать. Какие точно продукты, какой фирмы и в каком количестве купить (еще лучше указать, в каком отделе). Какие вещи взять с собой на прогулку и что делать, если малыш начнет плакать.

- **Не настаивайте на собственном способе действий.** В конце концов, мужчины по-другому отжимают белье, и гораздо более эффективно! Пусть папа по-своему вытирает крохе попку, в другой последовательности одевает на прогулку и, укладывая спать, качает от души. Главное, чтобы все это оказывало свое действие и оставляло вам больше времени на отдых.

Вам нравится роль жертвы

А вот это зря! Конечно, пожаловаться маме или подруге, что если бы не вы, весь дом рухнул бы, бывает приятно. Но чтобы рано или поздно не оказаться под его завалами, научитесь доверять любимому мужу и принимать его помощь.

Некоторые мамы действительно оказываются один на один с ребенком. А также с готовкой, уборкой, стиркой и походами по магазинам... Однако в большинстве случаев связано это вовсе не с тем, что молодой папа злостно игнорирует свои обязанности, а с поведением самой мамы. Попробуйте отбросить обиду и подумайте, не кроется ли одна из причин отсутствия помощи в вас.

Вы слишком независимы

Многие женщины становятся излишне самостоятельными после родов, даже если до беременности охотно принимали мужскую помощь. Вам трудно даже на 5 минут дать малыша в руки собственному мужу? И вы даже

Угадай ЗВЕЗДУ

Мы продолжаем наш конкурс, в котором мамы рассказывают о своих звездных детях. На этот раз речь пойдет о популярном певце, сочинителе и исполнителе хитов.



Полной неожиданностью стал для меня альбом, который сын выпустил к своему 30-летию и посвятил мне и мужу. На презентации он сказал: «В словах «мама» и «папа» заключается вся жизнь».

Хорошенький!

Едва мне в родильном доме показали моего богатыря весом 4 кг 50 г и ростом 52 см, как я, слабая, но счастливая, сразу прошептала его имя. Сестра удивилась: «Неужели с именем родился?» А мы с мужем так хотели сына, что и имя придумали заранее, в честь деда, моего отца. Все в роддоме и стали звать его по имени. Так и маме моей представили, когда она позвонила узнать, кто родился. Не забуду первого кормления. Обычно нянечки приносили двоих малышей, а моего принесли одного. Я удивилась, а нянечка объяснила: «Тяжелый, видно, умный будет!», а потом наклонилась, протягивая мою драгоценность, и прошептала: «Хорошенький!»

Застрял

Сын рос очень любопытным мальчиком, ему до всего было дело. Однажды я была на работе, и дома с сыном осталась бабуля. В тот момент, когда она отвлеклась на кухне, наш мальчуган решил исследовать просторы Нескучного сада, который находился... за балконом. Просунул ножку сквозь решетку и уже вытащил головку между прутьями... Но полностью шагнуть с балкона в Нескучный сад ему помешало свое же тело — больно толстенький был!

Бородатый дядя

Когда сынишке исполнился год, мы повели его фотографировать. Фотографом оказался молодой человек с черной бородой, которую наш малыш страшно испугался. Обычно мы редко слышали его плач, а тут он так сильно разревел-



Прямой дорогой на большую сцену

О МАМЕ

- Людмила Леонидовна
- Родилась и выросла в Москве
- Работала педагогом начальных классов. Заслуженный учитель РФ.
- Всегда приветствовала увлечение сына музыкой. Наш герой называет маму своим лучшим другом.

ся, что никакие уговоры не помогали. Пока сам «страшный бородатый дядя» терпеливо не добился от сына улыбки. А спустя много лет журналистка одного издания после интервью взяла у меня это фото для публикации. Чтобы оно не затерялось, решила сделать копии в фотоателье в центре Москвы. Как же она удивилась, когда фотограф, глядя на снимки, вспомнил, что это он снимал нашего сына двадцать пять лет назад!

Струны на ракетке

В три года сын, я и бабуля приехали в дом отдыха. На второй день ребенок попросил меня взять напрокат «лакетку». Я удивилась, зачем ему ракетка от бадминтона, если он не умеет играть? Да еще и без воланчика! Однако сын был настойчив, и я сдалась. Заполучив ее, он повел нас в зал для танцев, смело подошел к баяни-

Тяжелый бутуз, значит, умненький!



сту, сел рядом и, положив ногу на ногу, стал играть на ракетке. И радостно смеялся, получая после каждой мелодии аплодисменты в подарок. Так и провел, не смущаясь, все двенадцать вечеров на танцплощадке. Видя такое упорство маленького гитариста, я поняла, что сын обожает публику.

По мотивам Шекспира

Сын с детства любил поэзию, особенно за то, что стихи легко перекладывались на музыку. Очень ему удавались романсы на сонеты Шекспира. В десятом классе он сам попросил провести урок о творчестве поэта. Много читал о нем, потом сказал, что хочет сочинить музыку. На занятии учитель опрашивал ребят, но до сына все не доходило. А ему так хотелось поделиться тем, что у него получилось! К концу урока он не выдержал, вышел, взял в руки гитару и запел: «Ее глаза на звезды не похожи...». Класс замер! Прозвенел звонок, но никто и не подумал уйти на перемену.

На одной ноте

Когда сынишке было шесть лет, его папа работал в ансамбле «Голубые гитары» и хотел, чтобы наследник стал профессиональным музыкантом. Мы решили отдать его в музыкальную школу. В отличие от других детей он тоже хотел туда поступить. Желание было столь сильным, что, когда сына спросили, умеет ли он играть на пианино, он смело сел за инструмент, стал стучать пальцем по одной клавише и под собственный аккомпанемент запел: «Во поле березка стояла». Это так поразило педагогов, что его приняли по классу фортепиано.

Любовь к людям

Сын не любил драться, но однажды пришлось. На уроке музыки его вызвали к доске, учительница нажала на клавишу и попросила назвать ноту, добавив: «Будет подсказка — отвечающий получит кол». Тут один мальчик и выкрикнул: «До». Сыну поставили кол. После урока он прошел было



Песня жить и служить помогает



С тех пор характер сына ни капли не изменился

человечность. Сын тогда служил на границе в Карелии. Замполит потом рассказывал, что с его приходом прекратилась дедовщина, он безотказно выполнял любую

Создав с двумя друзьями ансамбль «CREDO», сын каждое воскресенье репетировал у нас дома. Там же они записали и первый альбом. Теперь очень трогательно слушать ту скрипучую, дребезжащую музыку — первый шаг к большой сцене

мимо подсказчика, но тот начал уверять, что подсказывал не он. «Ах, ты еще и врешь!» — не выдержал сын и ударил обидчика. А потом сокрушался: «Зря я его, он такой несчастный, нужно было его пожалеть». Именно этот случай помог ему понять, что любовь к людям — основа человеческих отношений. Потом это качество помогло ему в сложной ситуации проявить выдержку и подлинную

работу. А однажды он задержал нарушителя и два часа продержал его под прицелом автомата, ожидая помощи. Вспоминая об этом, сын говорил, что боялся одного — выстрелить в нарушителя, если тот вздумает бежать. И добавлял: «Я просто понял, что нарушу приказ и не смогу его убить, потому что вообще не могу убить человека». Этим его поступком я горжусь больше всего.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ КОНКУРСА «УГАДАЙ ЗВЕЗДУ» ПРОШЛОГО НОМЕРА: ИЗВЕСТНАЯ АКТРИСА ТЕАТРА И КИНО **ЕЛЕНА ЗАХАРОВА**.

ПЕРВЫМИ ЧИТАТЕЛЯМИ, ДАВШИМИ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ, СТАЛИ **ОЛЬГА МОРОЗОВА**, г. Омск, **ВЕРА БОРЧУК**, г. Москва, **ЛИЯ СТАСОВА**, г. Калуга.



ПЕРВЫЙ ЧИТАТЕЛЬ,

ОТГАДАВШИЙ ИМЯ ЗВЕЗДЫ, ПОЛУЧИТ НАБОР КОСМЕТИКИ ОТ **ROC** — КРЕМ-ГЕЛЬ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ И УМЕНЬШЕНИЯ РАСТЯЖЕК И МОЛОЧКО ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА



SHAPE-MAMA ИНТЕРВЬЮ СО ЗВЕЗДОЙ



АННА БОЛЬШОВА,
актриса театра Ленком

Иногда я начинаю целовать телефон с его фото

Сынишке Анны Большовой Даниилу исполнился год. Как за это время известная актриса театра Ленком освоилась в новой для себя роли мамы, мы узнали во время нашей беседы.



Врачи были в шоке!

У меня был очень активный образ жизни: я продолжала играть в спектаклях, снималась в кино и, более того, до пяти месяцев ездила на гастроли с шоу «Ледовая симфония» Ильи Авербуха. Я бы не стала так рисковать, если бы не была уверена в своем партнере Алексее Тихонове. Ближе к концу ледовых выступлений, когда мы делали поддержки, я просила Лешу, чтобы он брал меня за грудную клетку, а не за живот. Но даже при этом у меня возникало ощущение, что Даниил внутри стал «прятаться» (или «пригибаться»). И я уехала из тура. В конце пятого месяца сдалась в женскую консультацию. Когда там узнали, что я не могла прийти раньше, так как участвовала в ледовом туре, все были в шоке!

Думала, буду носить парик.

У меня не было необходимости готовиться к родам какими-то усиленными действиями. Я не пью спиртного, не курю, в еде много лет придерживаюсь вегетарианства. Единственное, что я делала, — это принимала витамины для беременных с первых и до последних месяцев. И это было правильно. Потом я все удивлялась: «Ничего себе, я уже столько ношу, а у меня такие хорошие волосы! Так здорово — уже месяц кормлю ребенка, а у меня такие хорошие волосы. И вот я уже два месяца кормлю, а волосы все лучше и лучше!». Но в какой-то момент и витамины не спасли — волосы полезли! Расчесываюсь перед зеркалом, смо-

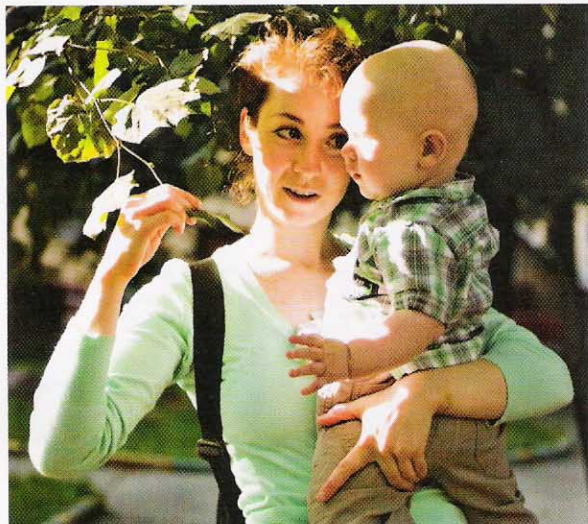
трю вниз — вся раковина в волосах. Это был кошмар! Я себя утешала: «Ну, не страшно, сейчас развитая индустрия искусственных волос, можно носить хорошие парики!». А потом начался восстановительный процесс. И к тому времени, когда я закончила кормить грудью, поняла, что облысение мне не грозит — организм справился.

Боль необходима. Она скрепляет связь между мамой и малышом.

В Сибири живут мои близкие — брат, сестра... Мы с мужем подумали и решили рожать там. Что касается самих родов, было очень больно! Но я сознательно пошла на этот шаг и отказалась от обезболивания. Иногда казалось, все, это невозможно! Но я говорила себе: «Стоп, мадам! Столько веков люди появлялись на свет, значит, возможно». Да и других вариантов-то не бывает! Я в полной мере ощутила на себе, что появление дитя на свет приносит боль. И только благодаря ей между матерью и ребенком возникает крепкая психоэмоциональная связь. Сын стал мне безразличен на всю оставшуюся жизнь. И теперь я сделаю все, чтобы с ним не случилось беды, потому что он достался мне слишком дорогой ценой!

Очень важно выбрать врача.

Благополучно пройти через естественные роды мне помог уникальный доктор. Не скрою, у меня была сложная ситуация, и все могло закончиться кесаревым



сечением. Но он взял на себя ответственность за возможность ошибки, лишь бы я родила сама. Попади я в другие руки, никто бы и слушать меня не стал. В итоге я благополучно родила!

Я против детских кроваток.

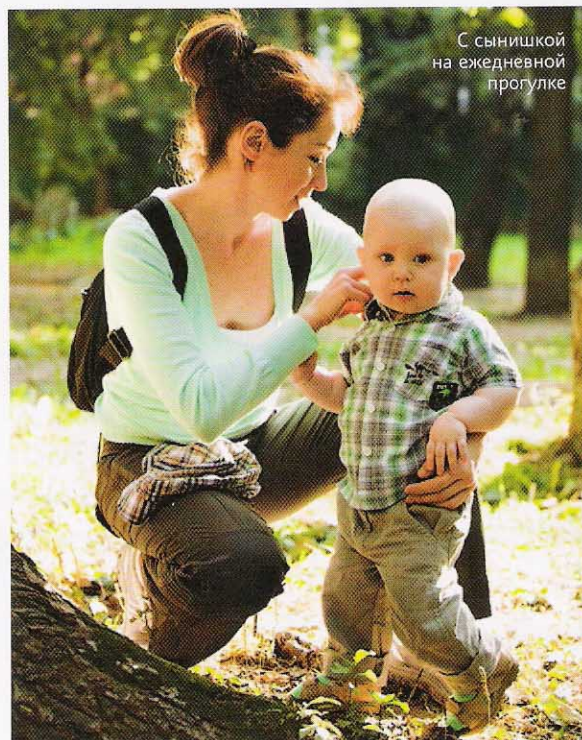
Мы из тех родителей, которые не приемлют детскую кроватку. Мне странно, когда малыша с рождения кладут отдельно, да еще в соседнюю комнату со звукоизолирующей дверью. Лишь бы не мешал. Как он может мешать? Даниил все время спит с нами. При этом морально я была готова к бессонным ночам, потому что видела, как беспокойно спал в младенчестве мой младший брат Давид, которому сейчас девять лет. Но когда сынишка родился, то мне казалось, что он все время спит. Потом он стал взрослеть, и мы с ним приноровились спать «частично»: ходили в туалет, кушали и снова засыпали. Поначалу восемь раз за ночь, потом шесть, потом четыре. Просыпались ближе к десяти утра. Так что вполне высыпались. А теперь встаем раз или два за ночь. Правда, просыпается он раньше — в шесть-семь утра. И сразу становится очень активным — тут уж не поспишь!

Для сына мама — это мама, а папа — это ПАПА!

Наш папа с первых месяцев жизни малыша научился всему, кроме кормления, так как я кормила грудью. Но я старалась его сильно не загружать, потому что он работал, и ему нужно было высыпаться. Однако настал момент, когда мне предстояло уехать на гастроли. Тут уж нашему папе пришлось взять ответственность на себя. Я впервые оставила их вдвоем. Было страшно! Муж потом мне с удивлением признавался, что несложный уход за ребенком оказался не столь уж и простым.

Для сына папа — это все! Мама — это само собой разумеющееся, а папа — это ПАПА! А также человек, которому можно полностью себя доверить!

Все пять месяцев, что я сидела дома вместе с Даней, было ощущение, что я получила в подарок от жизни невероятные каникулы. Впервые за много лет! Было сладкое желание погрузиться только в заботу о малыше



Поэтому у нас нет проблем, когда мама уходит на спектакль, а ребенок начинает рыдать в истерике: «Мама, не уходи!». Даниил спокойно сидит у папы на руках и говорит мне: «Пока, пока!». Он с удовольствием остается с мужем, потому что ему с ним хорошо. Так же, как и с няней, кстати.

Главное — с няней найти общий язык.

Когда нам с мужем стало понятно, что няня «не за горами» и вариантов нет, надо брать, то мы вдруг поняли, что для нас это катастрофа! Я не представляла, как можно доверить свою драгоценность чужому человеку. Помню, звонила Анюте — жене отца и удивлялась: «Аня, как ты доверяла нам Давида?». Так что мы с мужем были в колоссальном напряжении по этому поводу до тех пор, пока все само собой счастливо не разрешилось. Мы еще не начали развешивать поиски няни, как одна наша хорошая знакомая, входящая в семью, попала под сокращение. Свой ребенок у нее был взрослый, и на тот момент она не представляла, чем ей заняться. Как-то она была у нас в гостях, завязался разговор о том, что нам нужна няня. И тут мы все поняли, что вот тот человек, которому можно доверить ребенка. Предложили попробовать, она

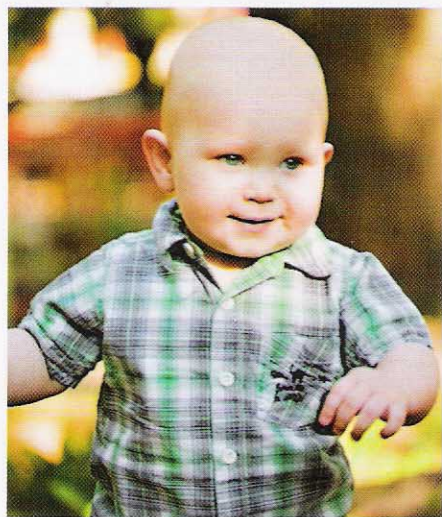
ответила согласием. Теперь мы благодарим Бога за нее! Она ответственная, у нее замечательный характер, сообразительная, с быстрой реакцией. И самое важное, что в любой сложной ситуации у нас с обеих сторон есть стремление найти общий язык, а не поругаться и разбежаться в разные стороны.

Я пою малышу песенки по телефону.

Во время гастролей мы с ним общаемся по скайпу и по телефону. Я пою песенки, изображаю мультики, рассказываю сказки. Даниил спокойно относится к моему отсутствию, а я сама ужасно скучаю! Иногда еду в машине, торможу на светофоре и начинаю целовать мобильник с его фото. Представляете, что обо мне думают окружающие водители?!

Не молоко, а сливки!

Конечно, погрузиться только в заботу о малыше — это было манкое и сладкое желание. Но однажды от жадности быть с ним пришлось отказаться. Ради самого ребенка! Мы живем в материальном мире и по его законам. Работа приносит деньги, а они дают возможность содержать его, обучать, окружать красотой. Так что, если работа мамы не в ущерб



крохе, то эффект от нее только положительный. Пока я кормила грудью, Дания был со мной даже на спектаклях. Они с няней ждали меня в гримерке, он кушал, если хотел, я спокойно выходила на сцену, а он сладко засыпал.

Коллеги, глядя на моего бутуза, смеялись: «У тебя не молоко, а сливки!» На грудном молоке сын так быстро рос, что в шесть месяцев уже выглядел, как годовалый ребенок. Поэтому в восемь с половиной месяцев было решено перевести его на автономное питание. Встал также

вопрос о стабильности в его жизни. Ведь для такого малыша тяжело постоянно менять окружение и попадать в разные ситуации во время переездов. Так что теперь у сына оседлый образ жизни, нормальный детский режим.

Настроилась, что развивать ребенка буду с первых же дней.

Мне все это тоже нравится, потому что я вижу потрясающий результат. Я заранее приготовила всякие разные песенки, потешки, упражнения с пальчиками, на слух, на внимание, зарядки всевозможные. Но только я начну, как он засыпает. Так расстраивалась! Меня утешали — все впереди! Едва сын начал дольше бодрствовать, мы с ним всем этим занялись. Он стал быстро реагировать на звуки, цвета, легко сосредотачивался на определенном занятии. Также с месяца к нам приходил инструктор по грудничковому плаванию, и Дания плавал в ванной по всем правилам. Потом с четырех месяцев мы стали водить его в бассейн, где сын уже более основательно обучался плаванию.

Сейчас ему годик, а я уже думаю о школе.

Нам повезло. У нас все учителя для развития сына свои. Сестра музыкант, папа художник, моя крестница отлично владеет китайским... И это еще не все! Было забавно, когда Дания издал первый в своей жизни крик, тогда все сразу сказали: «Понятно! Голос — в маму!».

А горе-то где? Нет горя!

Детки капризничают не потому что «вредничают», — они этого еще не умеют! А потому что огорчаются. Сейчас у Даниила такой возраст, когда ему хочется добиваться всего и сразу. И если порой у него что-то не получается, то он капризничает, а точнее, огорчается.



У него горе. И моя задача объяснить, что на самом деле горя нет. Как-то играли с музыкальным паровозиком, который начинает звучать, если его ставишь на колеса и катишь. Сыну никак это не удавалось. Все! Паровозик летит, Даниил кричит. Я раз двадцать объясняла, как нужно поставить паровозик, чтобы он «запел». И приговаривала при этом: «Ну в чем тут горе, капризуля, давай, посмотрим, есть тут горе? Надо делать то-то и то-то, у тебя не получается, не беда, пробуй еще, я тебе помогу... А горе-то где? Нет горя!». Ставим вместе, и паровозик едет, пыхтит и весело наигрывает мелодию. Любые детские «капризы» нужно разбирать и объяснять.

Счастье видеть первые самостоятельные шаги ребенка.

Стремление к ходьбе у нашего малыша появилось давно. До двух месяцев это был рефлекс. Потом, когда мы поддерживали его под мышки, он все время так и норовил переступить ножками: топ-топ-топ. А затем началось еще смешнее. Он стал попрыгунчиком. Поддерживаешь его, а он — прыг-прыг-прыг ножками. И вот это стремление встать на ножки у него было всегда. Поэтому мы очень удивились, когда невропатолог на плановом осмотре сказала, что наш сын пойдет довольно поздно — в год и два месяца. Правда, она осматривала его после того, как десятимесячный Даня переболел и был очень ослабленным. Возможно, поэтому сделала такие выводы. Мы немного растерялись, так как видели стремление сына быстрее начать ходить. Но не расстроились: когда соберется, тогда и пойдет. И вот это событие произошло, когда Даниилу было 11 месяцев. Я готовилась к отъезду на гастроли, и он перед этим подарил мне шесть самостоятельных шагов. До этого сын пытался ходить, держась за стенку и все, что попадалось под руку. А тут пошел сам, без поддержки, проявляя максимум осторожности. Шаг — остановка — поиск баланса, шаг — остановка — поиск

баланса. И так шесть раз! А потом плюхна попу! Меня так и подмывало позвонить невропатологу и сказать: «Вы знаете, а наш мальчик уже пошел!». Сейчас Даня не ходит, он бегает. А по вечерам носится по квартире так, что наш папа называет это сжиганием топлива перед сном. Как самолет, прежде чем приземлиться, нарезает круги над аэропортом и сжигает топливо.

Стиральная машинка страдает больше всех.

Сын обожает играть с мячиками: бросает, ловит, бегаёт за ними. Их у него много, и разной формы, цветов и фактуры. Очень любит экспериментировать, засовывая мячи в стиральную машину. Поэтому, перед тем как ее запустить, мы проверяем, нет ли в ней Данечкиных игрушек. Обожают бешеные, звучащие, рычащие, пищачие машинки. Особенная радость для него — бросить такую машинку в ванну с водой. Как правило, они после этого не выживают, но одно чудо китайского производства меня поразило. Оказавшись на дне, машинка продолжала бороздить просторы ванной, и только ее звук под толщей воды стал глуше. Когда я ее вытащила, она все еще продолжала двигаться и петь. Я была в шоке! Но больше всего мне нравится, с какой страстью мой ребенок вынимает, высыпает, а потом обратно кладет в разные емкости всякие мелкие вещички. Когда эта страсть его посещает, у меня есть шанс уговорить Даню сложить разбросанные детали конструктора в мешок. Главное — подловить момент!



С Максимом СУХАНОВЫМ в «Тартюфе»



С Николаем КАРАЧЕНЦОВЫМ в «Юноне и Авось»

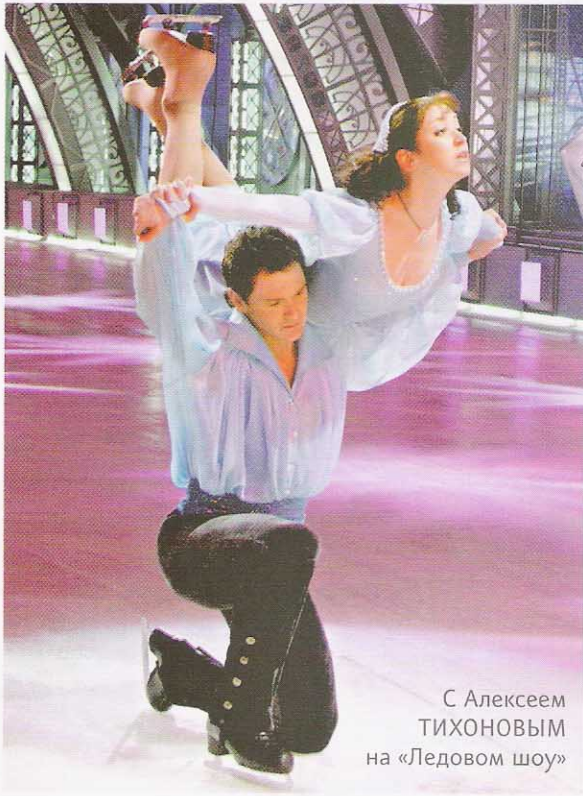
Есть детские вещи, за которые родители благодарны их изобретателям.

Мы полюбили чудо-люльку для укачивания. Наш сынок из нее давно вырос. Но так как он засыпает в ней лучше всего, то на дневной сон, когда заснуть нужно быстро, мы продолжаем его в ней укачивать. Когда его ножки стали упираться в стенку, мы ее загнули, и теперь они свешиваются вниз. Зрелище смешное, но без люльки никак! А вот рюкзак-кенгуру для нас неприемлем.

Мне кажется, сидя в нем, грудничок занимает неестественную позу, что плохо для позвоночника.

Для меня сыночек — тот тренажер, который помогает оставаться в форме.

Мне просто повезло. За беременность я набрала столько килограммов, сколько было нужно. А во время родов потеряла больше, чем набрала. Потом снова набрала во время кормления.



С Алексеем ТИХОНОВЫМ на «Ледовом шоу»

Но учитывая, что сынок быстро рос и хорошо набирал в весе, то он и стал для меня тем тренажером, который помогал оставаться в форме. Сначала его нужно было носить, поднимать высоко-высоко и показывать все, к чему он проявлял любопытство. Потом он стал активно двигаться, и я старалась всюду за ним поспеть. Когда перестала кормить, боялась, что вот тут-то меня и разнесет.

С рождения до звезды

* Ребенком Анна увлекалась множеством вещей — пением, горными лыжами, рисованием, плаванием. Детские

хобби определили и взрослую жизнь.

* Музыкальность, развиваемая родителями, помогла получить роль Кончиты

в любимом спектакле Ленкома «Юнона и Авось».

* Благодаря увлечению живописью Анна познакомилась с Александром Макаренко —

своим будущим мужем и отцом годовалого Даниила.

* Сегодня одна из главных ролей прима Ленкома — роль жены и мамы.



С Дмитрием ПЕВЦОВЫМ в «Мистификации»



Но так получилось, что я умудрилась еще больше похудеть.

У меня совершенно нет времени, да и желания ходить на фитнес и в салоны красоты. Особенно сейчас, когда я снова участвую в шоу «Ледниковый период». В этом году здесь собраны все победители прошлых проектов. Так что для меня фитнес будет на льду. А свободное время, которое у меня появляется, я стараюсь провести с семьей.

Я кожей и нервными клетками ощущаю опасность вокруг малыша.

Всю информацию о детях теперь воспринимаю очень обостренно. Когда слышу, что где-то страдает ребенок, все внутри переворачивается. От ощущения, что по большому счету я не имею возможности помочь всем страдающим детям, у меня повышается ответственность перед собственным ребенком. И я стараюсь сделать его максимально счастливым. Я стала чуть ли не кожей и нервными клетками ощущать возможные опасности и проблемы, которые ему угрожают. Что-то изменилось в психофизике и в отношении к жизни. Это отразилось и на моих ролях. В первом же спектакле после декрета, который я играла («Королевские игры»), история Анны Болейн, родившей ребенка от короля Генриха VIII, и все, что с этим связано, зазвучало для меня совершенно неожиданно, по-новому. Я испытала другие эмоции, потому что уже сама знала, что значит быть матерью и нести ответственность за малыша.

КРАСОТА

ХИТ-ЛИСТ // УРОКИ ШАРМА // ВОПРОС — ОТВЕТ

Средства для будущих мам должны содержать максимальное количество натуральных ингредиентов, обладать приятной текстурой и неагрессивными ароматами. «Shape-Мама» отобрала самые действенные растительные ингредиенты в косметике, которые помогут вам оставаться красивой и привлекательной все девять месяцев.

Плоды красоты

Матирующий крем-гель с экстрактом ламинарии, BIODERMA.

1 ВОДОРОСЛИ

Ученые выяснили, что помочь коже справиться с негативными последствиями эмоциональных стрессов, а значит, замедлить процессы старения под силу экстракту красных водорослей (их собирают на средиземноморском побережье Израиля), которые стали основным компонентом антивозрастного увлажняющего крема Clinique Superdefense SPF 25 Age Defense Moisturizer. Гигантские водоросли особенно богаты кальцием, калием и магнием, (ключевой ингредиент в легендарном Creme de la Mer).

ДОСЬЕ: Водоросли редко вызывают аллергию и содержат огромное количество полезных микроэлементов. Они ускоряют обмен веществ, решают проблему отеков, а также мелких морщинок и воспалительных элементов.

В средствах для лица — способствуют очищению кожи, а также оказывают ферментативное воздействие, ускоряя обменные процессы, стимулируют синтез коллагена в тканях, улучшают тонус и эластичность кожи.

В средствах для тела — вытягивают лишнюю жидкость из тканей, профилактика целлюлита, детоксикация, легкое бактерицидное действие.

Кстати Второй подарок водной стихии, морская соль — лучшее средство от отеков. Если смешать ее с оливковым маслом, получится прекрасный натуральный пилинг, который поможет убрать лишнюю жидкость и мягко очистить кожу (профилактика растяжек).



2 ЗЛАКОВЫЕ — РИС, ПШЕНИЦА, ОВЕС

Уникальные свойства пророщенных зерен стали новым этапом развития многих брендов. Первым изделием марки ERBAVIVA стало безмыльное средство для купания младенцев, в мешочках из неотбеленного хлопка с овсяными хлопьями и органическим молочком. Линия средств «Рисовый Пар» марки Kenzoki питает, смягчает и увлажняет кожу, повышая активность антиоксидантов. L'Occitane рекомендует линию на основе красного риса Камарг для комбинированной и склонной к жирности кожи.

Кстати Фосфор, содержащийся в злаковых, участвует в синтезе эстрогена (отвечает за состояние кожи). Витамин Е в пророщенной пшенице защищает от старения. Витамины группы В в рисе борются со стрессом.

В средствах для лица — сильное регенерирующее и антиоксидантное действие, поддерживают водный баланс эпидермиса.

В средствах для тела — смягчают кожу, устраняют шелушение и раздражение.

ДОСЬЕ: В косметике чаще всего встречаются рис, пшеница и овес, которые содержат огромное количество витаминов и высокую концентрацию активных веществ, но благодаря правильной сбалансированности воздействуют на кожу очень мягко.

Масло для предотвращения растяжек с маслом зародышей пшеницы, ROC.

Многофункциональный крем с настоем овса, STEAM CREAM.

Эксфолиант «Рисовые Хлопья», L'OCCITANE.

Регенерирующая сыворотка с экстрактом овса, CLARINS.

Питательное масло для тела с экстрактами риса, KENZOKI.



3 ВИНОГРАД

Дренажный концентрат с экстрактом виноградных косточек, CAROLE FRANCK



Гель для душа с экстрактом винограда, SAMAY

DRAINING SEED OIL SHOWER-BATH 3,3 FL.OZ.



Очищающее масло для лица с маслом виноградных косточек, CEFINE



Крем для зоны вокруг глаз с экстрактом винограда L'Or de Vie, DIOR.



Скраб для тела «Мерло», CAUDALIE.



Крем для ног от мозолей с экстрактом красного винограда, NEUTROGENA

ДОСЬЕ:

Экстракт листьев красного винограда богат полифенолами, которые стимулируют выведение излишней жидкости, а масло виноградных косточек богато витамином E и жирными кислотами, которые интенсивно питают кожу.

Экстракт из растительного сока виноградной лозы называют «молекулой молодости». Сейчас это едва ли не самый мощный антиоксидант. Больше всех прославились виноградники Chateau d' Yquem — лоза обладает уникальными свойствами к саморегенерации, а ее урожай становится лучше год от года. Это природное чудо легло в основу исследования инновационного центра Dior, в результате была создана антиоксидантная линия средств L'Or de Vie.

На уникальных свойствах винограда базируется и вся философия марки Caudalie. Выращенный на собствен-

ных виноградниках семейной пары Матильды и Бертрана Тома, он становится главным сырьем для косметических средств марки. Виниферин — полифенол, полученный из стеблей виноградной лозы, эффективно отбеливает гиперпигментацию, нормализует синтез меланина, благодаря антиоксидантному действию предотвращает появление новых пятен гиперпигментации, которой зачастую подвержены беременные. Кстати, в Spa Caudalie существуют специальные программы для молодых мам, которые приезжают сюда восстановить фигуру после родов.

В средствах для лица — мощнейшие антиоксиданты борются с преждевременным старением кожи.

В средствах для тела — идеально подходит для процедур после беременности: выведение токсинов, похудение, улучшение состояния кожи, насыщение клеток кальцием и калием.



4 ЛАВАНДА И МЯТА

Мята и лаванда в расслабляющем ночном креме Payot Creme de Reves (подходит для любого типа кожи) повышает сопротивляемость кожи стрессу, смягчает, питает и успокаивает. Ванна с лавандой оказывает освежающее действие. При повышенной возбудимости, бессоннице нанесите несколько капель мяты или лаванды на постельное белье. Мята хороша в про-

цедурах очищения: скраб для лица с зеленой мятой от Garnier бережно очищает кожу, нейтрализует токсины и помогает клеткам дышать свободно. Лучшее средство от утренней тошноты — эфирное масло мяты (можно вдыхать из бутылочки или добавлять немного в ванну).

Мягкий лосьон с экстрактом лаванды Bio Culture, YVES ROCHER.



Блеск для губ Juicy Tubes P.U.R.E., LANCOME, mint tea.

ДОСЬЕ: эти растения — лучшее, что дала нам природа для снятия стресса, напряжения и активного восстановления нервной системы. Парфюмы и дымки для дома обладают успокаивающим и легким седативным действием.



Маска для лица с экстрактом мяты Les Revitalisantes, PAYOT.

В средствах для лица — антисептические, противовоспалительные и бактерицидные свойства.
В средствах для тела — дарит ощущение свежести, поможет снять боль в спине.
В средствах для волос — мята не только охлаждает кожу головы, но и стимулирует кровообращение, обеспечивает приток полезных веществ к волосяным фолликулам и стимулирует рост новых волос.

5 ЦИТРУСОВЫЕ — МАНДАРИН, АПЕЛЬСИН, ГРЕЙПФРУТ, ЛИМОН

«Организм использует витамин С в первую очередь для жизненно необходимых функций, именно поэтому кожа испытывает постоянный дефицит», — говорит доктор Даниэль Маэрс, старший вице-президент по научным исследованиям корпорации Estee Lauder. Витамин С защищает кожу от вредного воздействия окружающей среды и способствует естественной выработке коллагена. Продукты с высоким содержанием витамина предупреждают преждевременное старение

кожи. Подходят для любого типа кожи при стрессе и усталости, для возвращения здорового сияния и жизненной энергии, снимают напряжение, уменьшают признаки усталости, восстанавливают ровный цвет лица. Коллагеновая сыворотка с витамином С от Olehenriksen, которую обожают Холли Берри и Кайли Миноуг, с экстрактами апельсина и грейпфрута, снимает раздражения и успокаивает даже самую чувствительную кожу.

В средствах для лица — витамин С является стимулятором синтеза коллагена.
В средствах для тела — освежают, подтягивают, оказывают антицеллюлитное воздействие.

ДОСЬЕ: Общее свойство растений этой группы — высокая концентрация витамина С, который участвует в обменных процессах во всем организме.



Средство для ванны с экстрактами апельсина и лимона «Сакура», LUSH.

Тонизирующий лосьон для тела с цветами апельсина, CINQ MONDES.

Туалетная вода с цитрусовыми нотами Cristalle Eau Verte, CHANEL.

Туалетная вода с цитрусовыми нотами Arancia di Capri, ACQUA DI PARMA.



Скраб для тела «Апельсиновый мармелад», L'Occitane.



На прогулке с коляской или в парке с малышом каждой молодой маме хочется быть привлекательной. И это правильно. Ведь от ваших положительных эмоций зависит настроение новорожденного крохи. С помощью наших простых советов вы сможете не только быстро «навести красоту», но сделать незаметными незначительные недостатки внешности.

СКРЫТНАЯ НАТУРА

Как с помощью макияжа замаскировать малейшие изъяны

1 Заметаем следы

Не каждая молодая мама может похвастаться ровной сияющей кожей. Бессонные ночи и заботы о новорожденном в буквальном смысле слова отражаются на лице. Вернуть внешности привычную безупречность вы сможете с помощью пары взмахов кисточки и нескольких волшебных косметических средств.

3 Улучшаем цвет лица

В этом случае текстура тонального средства должна быть более плотной. «Смешайте тональный крем или корректор с небольшим количеством рассыпчатой пудры, — объясняет Ольга Гнилицкая ведущий специалист марки Clinique. — Это можно сделать прямо на руке. Образовавшуюся смесь нанесите на кожу лица при помощи спонжа. Полученный результат закрепите пудрой». Нанесите на скулы румяна со светоотражающими частицами — это придаст коже здоровое сияние.

2 Скрываем прыщики

В экстренной ситуации вы можете воспользоваться антибактериальным маскирующим средством (корректором) на тон светлее вашего оттенка кожи. Равномерно распределите его на области воспаления и тщательно растушуйте подушечками пальцев вбивающими движениями.

4 Маскируем белые пятна и сосудистые звездочки

Нанесите на пятно средство для искусственного загара — оно поможет выровнять цвет лица. В дальнейшем пользуйтесь своими обычными тональным кремом и пудрой. В случае сосудистых звездочек также регулярно используйте автозагар для лица. На загорелой коже расширенные сосуды не так заметны.



5 Убираем синеву под глазами

Чтобы скрыть существующие проблемы с помощью декоративной косметики, воспользуйтесь следующим советом: наносите маскирующий карандаш не на всю припухлость, а только на темные ее участки. Для коррекции области вокруг глаз лучше использовать корректор с дополнительной функцией увлажнения — это поможет предотвратить или скрыть уже существующие морщинки на тонкой и нежной коже век.

1. Бронзирующая компактная пудра с SPF 15, CLINIQUE.
2. Минеральная рассыпчатая пудра, VICHY.
3. Маскирующий консилер, CLINIQUE.
4. Корректор-концентрат, L'OREAL.
5. Стик-корректор «Сияние», YVES ROCHER.

СТРОИМ ГЛАЗКИ

Выбирая правильный макияж для глаз, вы, безусловно, руководствуетесь их цветом, оттенком волос и кожи. Подбирая декоративную косметику для глаз, очень важно учесть особенности, которыми вас наделила природа, и максимально подчеркнуть свою естественную красоту.



1. Объемная тушь «Дуэль», FABERLIC
2. Карандаш для бровей Couleurs Nature, YVES ROCHER
3. Карандаш для глаз Metallic eyeliner, BOURJOIS
4. Тушь для ресниц, JANE IREDALE
5. Тени для век Ombre a paupieres, BOURJOIS
6. Тени для век ColorAppeal Trio Pro «Секреты звезд», L'OREAL



● Маленькие глаза

Откажитесь от темной подводки и цветной туши. Вам стоит остановить свой выбор на тенях натуральных светлых оттенков, желательно с мерцающими частицами. Их следует наносить на все верхнее веко. Тщательно следите за бровями — их линия должна быть легкой и тонкой.

● Широко расставленные глаза

Вы можете себе позволить тени более насыщенных оттенков и густую подводку. Тени нанесите на внутренний уголок глаза и растушуйте вверх. Утолщенной линией подводки подчеркните внутренний уголок глаза, внешний угол лучше не прорисовывать.

● Близо посаженные глаза

Эту проблему можно с легкостью скорректировать с помощью теней. Светлые оттенки нанесите на верхнее веко и область переносицы. Начиная с середины века вы можете использовать более темные оттенки, растушевывая их в сторону за наружный уголок глаза.

● Опущенные уголки глаз

Скорректировать этот недостаток вам поможет карандаш для глаз темного оттенка. Подведите верхнее веко, чуть загнув линию подводки вверх у внешнего угла глаза. Нижнее веко подчеркните тенями на несколько оттенков светлее подводки. Для макияжа «на выход» попробуйте примерить несколько пучков накладных ресниц.



ЧИТАЕМ ПО ГУБАМ

Немного пудры, карандаш и помада — вот и все, что понадобится вам, для того чтобы усовершенствовать форму губ.

А чтобы результат вас не разочаровал, запомните несколько простых правил:

- Покройте губы слоем пудры или тонального средства (макияж будет лежать дольше).
- Хорошо заточенным карандашом прочертите контур губ, скорректировав их форму. При слишком тонких губах контур должен быть чуть выше естественного (на 1–2 мм) и чуть меньше, если губы слишком полные.
- Помаду лучше наносить кисточкой в несколько слоев. Для тонких губ выбирайте светлые помады с блеском и светоотражающими частицами. Для полных подойдут матовые оттенки, в том числе и темных цветов.

1. Губная помада Secret Rouge, FABERLIC
2. Увлажняющая помада Moisture Drench, № 7
3. Увлажняющая губная помада с витамином E, L'OREAL
4. Блеск для губ Effet 3D Max, BOURJOIS



ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

К сожалению, декоративная косметика не может полностью убрать мешки под глазами, покраснения, шелушения. Для этого вам понадобятся дополнительные средства: тонизирующие (улучшают кровообращение) и очищающие (удаляют мертвые клетки) маски, увлажняющие средства для области глаз (снимают отечность нижнего и верхнего века). Эффективность заметна в течение часа. Воспользуйтесь советами Екатерины Турубары, медицинского эксперта VICHY:



1. Гель для коррекции темных кругов под глазами Aqualia Thermal, VICHY
2. Флюид для чувствительной кожи Toleriane Teint, LA ROCHE-POSAY
3. Маска красоты 3 в 1 для всех типов кожи, FABERLIC

● Если кожа сухая и шелушится, тональный крем следует наносить на основу — питательный и увлажняющий крем-уход для лица. Нанесите его легкими движениями, дайте впитаться и промокните кожу салфеткой, чтобы удалить избыток крема. Затем нанесите тон.

● Для снятия отечности вокруг глаз воспользуйтесь освежающим гидрогелем. Если в состав гидрогеля входит термальная вода и гиалуроновая кислота, то он поспособствует разглаживанию мелких морщинок, вызванных обезвоживанием.

● Чтобы быстро устранить красноватый цвет кожи или темные круги под глазами, в состав косметических средств обязательно должны входить вещества, активизирующие микроциркуляцию крови, например, марганец.

Цветная палитра

Пудра светло-зеленого цвета маскирует сосудистые звездочки, пигментные пятна, воспаления. Тональные средства желтоватого оттенка делают менее заметными синяки под глазами. Все это надо наносить только на те области, которые требуют коррекции, сверху — немного рассыпчатой пудры.

Реклама

Товар сертифицирован



Руками трогать!

А как иначе малышу определить свойства окружающих предметов? Как не потрогать такой привлекательный ярко-оранжевый мусорный бак? Или такие ма-а-а-ленькие, беленькие с черным, интересные окурки? А замечательные, бывшие когда-то белыми, папины кроссовки требуют самого тщательного рассмотрения, потому как появляются на пороге только поздно вечером. Кошку надо погладить, а на собаке нужно обязательно проехаться верхом. Иначе картина мира будет неполной.

Но какой бы предмет не трогал наш малыш руками, вряд ли его до этого мыли с мылом. Совсем наоборот: ботинки ходили в городе по лужам, собака носилась по пустырю и могла собрать кучу непрошенных микробов, а про детские площадки, кнопки лифтов и поручни ничего и объяснять не нужно. И так понятно, что на руках ребенка окажется вся микрофлора, бывшая на руках людей, прикасавшихся к этим объектам.

К счастью, совершенно не обязательно мыть весь окружающий мир с мылом. Чтобы защитить наших детей от последствий их исследовательской деятельности, нужно просто регулярно мыть им руки. Желательно антибактериальным мылом.

Эффективность антибактериального мыла существенно выше благодаря компонентам, обладающих прямым антибактериальным действием. Проведенные клинические исследования подтвердили, что антибактериальное действие мыла Safeguard может длиться около 12 часов.

Пусть малыши растут счастливыми и любознательными людьми без всякого ущерба здоровью!



? После кесарева на теле остался некрасивый рубец. Скажите, можно ли от него избавиться при помощи косметологических процедур?

К сожалению, бесследно убрать рубец современная косметология пока не в силах. Однако в хороших центрах вам могут помочь сделать его максимально незаметным. Для этого существует целый ряд процедур: метод лазерной шлифовки, метод иссечения рубца, мезотерапия и другие. Какой из них специалисты после осмотра предложат именно вам, зависит от состояния и размеров шва и давности операции. Врачи-косметологи рекомендуют обращаться в клинику не раньше, чем после родов пройдет 6 месяцев. За это время ваш организм должен оправиться после кесарева.

? Во время беременности не нарадуюсь своим волосам — пышные, густые, сияющие. Но говорят, после родов от этой красоты ничего не останется, все повылезает. Правда ли это? И можно ли предотвратить процесс выпадения?

Чудесными локонами будущие мамы обязаны увеличению количества эстрогенов — они продлевают срок жизни волос, из-за чего последние смотрятся гуще. После родов гормональный фон приходит в норму, количество эстрогенов уменьшается, а вместе с ними уходят и задержавшиеся волосы. Обычно это происходит на втором — седьмом месяцах после рождения малыша. Грудное вскармливание немного отодвигает этот процесс по времени, но полностью избежать его нельзя. Однако и особенно переживать по этому поводу тоже не стоит. Через какое-то время количество волос, которое у вас было до беременности, восстановится.

Чтобы локоны выглядели лучше, соблюдайте ряд несложных правил.

- Не ограничивайте потребление белковой пищи — рыбы, мяса, молочных продуктов. Ведь около 20 % белка расходуется на поддержание нормальной жизнедеятельности волосяных покровов.



Совет Если в течение года после родов количество волос не сравнялось с тем, которое было до беременности, или по утрам ваша подушка вся усыпана волосами, обратитесь к специалисту-трихологу

- Выпадение волос может обостряться в сезон авитаминоза. Следите, чтобы осенью-зимой на вашем столе были яблоки, капуста, изюм, курага, чернослив, геркулес, мюсли.
- Чаше расчесывайтесь массажной щеткой. Иногда мамы пугаются количества волос на расческе и лишний раз боятся дотронуться до головы. А зря. Отжившие свой срок волосы все равно выпадут. Задержавшись же на своем месте дольше положенного срока, они будут препятствовать росту новых волос или способствовать вращению в кожу.

Настой для укрепления волос

Залейте 1 столовую ложку измельченных корней и корневищ аира болотного в стаканом крутого кипятка. Дайте настояться в теплом месте (лучше в термосе) 30–40 минут. Процедите через ситечко (марлю). 2–3 раза в неделю споласкивайте волосы после мытья, слегка втирая настой в кожу волосистой части головы.



? Во время беременности у меня стали сильно потеть ноги. Можно ли с этим что-то сделать?

Для начала проверьте, не слишком ли тесную и теплую обувь вы носите. Возможно, ваши ноги в период беременности стали больше распухать, и теперь вам нужны туфли на полразмера больше. Если же причина не в этом, попробуйте следующие гигиенические процедуры.

- Растворите 1 чайную ложку соли или соды в стакане теплой воды. Этим раствором протирайте утром и вечером стопы, после чего тщательно высушите кожу.
- Делайте теплые ванночки для ног с отваром коры дуба. При этом следите, чтобы вода не была чересчур горячей.

? У меня проколот живот. Говорят, на время беременности пирсинг лучше удалить, так ли это?



Действительно, специалисты советуют убрать все посторонние предметы из мест ниже шеи. Дело в том, что во время беременности увеличивается риск раздражения и заражения, особенно в чувствительных зонах — пупке, сосках и гениталиях. Кроме того, с сережкой в животе есть риск, что она зацепится за ткань одежды или постельного белья, и кожа будет поранена. Все это может привести к повышению тонуса матки и инфицированию кожи. Поэтому пирсинг лучше снять (прокол заживет довольно быстро). Немедленно выньте украшение и срочно обратитесь к врачу, если место прокола болезненно, распухло или издает неприятный запах.

ХНА

лучшая краска для будущих мам

Для беременных и кормящих мам окрашивание хной — единственный способ изменить цвет волос, одобренный врачами. Все знают, что пользоваться токсичными химическими красками в этот период нельзя. Хна же полезна для волос и не вредит здоровью мамы и малыша. Причем при окрашивании волос хной будущие мамы всегда получают предсказуемый цвет.

С третьего месяца после родов волосы обычно портятся и сильно выпадают. Но у тех, кто использовал хну в период беременности: красился или делал лечебные маски из нее, волосы после родов остаются сильными и густыми. В салоне Петра Хныкина «Хна» разработано много природных эффективных коктейлей для лечения волос и кожи головы.

Все цвета без вреда

Хна — природный краситель из листьев кустарника Лавсонии Эверми, растущего в странах с теплым климатом.

Хна восстанавливает структуру волос и укрепляет корни. Результат виден уже после первой процедуры: даже ломкие и тусклые волосы приобретают блеск, становятся плотнее и кажутся гуще. Окрашивание волос хной возможно как до, так и после применения химических красок.

Петр Хныкин разработал уникальные технологии, позволяющие окрашивать волосы хной практически в любой цвет. В салоне «Хна» применяют только высококачественные образцы растительного красителя из разных стран. Каждый сорт хны дает свой уникальный оттенок.

Стать блондинкой от природы

Хна — природный оксидант — может, не повреждая, осветлять волосы на 2 тона. Осветленные хной волосы здоровые и блестящие, очень естественно выглядят. Природный оттенок волос не равномерен, например, волосы по краевой у лица обычно тоньше и светлее. А химическая краска дает исключительно ровный тон, поэтому окрашенные волосы так легко отличить. Хна же окрашивает волосы разного типа и оттенка по-разному, сохраняя их естественный и натуральный вид.

Есть сорта хны, которые незаменимы при окрашивании седины. Химические красители нарушают естественный пигмент волос. Хна же восстанавливает не только цвет, но и структуру, и волосы выглядят абсолютно естественно. Это особенно важно для мужчин. Важно помнить, что уникальными свойствами обладает именно качественная хна, а пакетики с дешевым сырьем не имеют с ней ничего общего.



Peter Khnykin

H E N A

Москва, ул. Зоологическая, д. 26, стр. 1
тел. 755-76-10, 755-76-15, 253-96-74
www.salonhna.ru

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

СПЕЦПРОЕКТ

Беременность в большом городе.

Как избежать негативного влияния выхлопов, пестицидов и бытовой химии — стр. 36

Совсем не страшно!

Чего опасаются все будущие мамы и как справиться со своими тревогами — стр. 42

Элементарное деление.

В каждом триместре ребенку нужны свои витамины и микроэлементы — стр. 46

Дар жизни.


Зачатие с помощью донорских яйцеклеток и спермы — стр. 54



Беременность в большом городе

С наступлением беременности, наверное, каждая женщина начинает разбираться в таблице Менделеева и простейших химических реакциях.

А как иначе, если некогда отвлеченные школьные знания теперь напрямую касаются здоровья будущего ребенка? Воздух становится зловещим скоплением CO₂ и метана, вода — прибежищем микробов, а в сочном зеленом яблоке собираются все пестициды отечественной и импортной промышленности. Даже самые ярые приверженцы городского образа жизни начинают мечтать о домике в деревне. И если у вас есть возможность перебраться на девять месяцев подальше от бед цивилизации, наверное, так и нужно поступить. Помня при этом, что тем самым вы окажетесь вдали и от ее благ — возможности наблюдаться у лучших специалистов, посещать фитнес-занятия и курсы для беременных, в любой момент получить необходимую помощь.



«Самое простое, что вы можете сделать для малыша, — улыбнулся доктор, — есть овощи-фрукты и больше гулять на свежем воздухе». Самое простое? Но где все это взять в мегаполисе?

Кроме того, в сегодняшнем мире практически не осталось уголков, куда бы не долетали и не доплывали побочные продукты промышленности. И вряд ли есть хоть одна женщина, которая бы не пользовалась косметикой, мощными средствами и прочими изделиями химии. А значит, где бы вы ни жили — в центре Москвы, на окраине Суздаля или в нескольких километрах от ближайшего населенного пункта, вам наверняка пригодятся наши советы.

Воздух

Загрязнение атмосферы, пожалуй, одна из немногих опасностей, от которых сложно защититься. Ваша задача — постараться свести негативное влияние углеродных соединений и солей тяжелых металлов к минимуму. Многие из них способны проникать сквозь плаценту, вызывая мутацию генов, повышая риск выкидыша, рождение малышей с низкой массой тела и недостаточным умственным развитием.



* По возможности находитесь подальше от промышленных предприятий (особенно металлургических, химических) и крупных автодорог.

* Гуляйте и занимайтесь зарядкой на свежем воздухе в первой половине дня, когда уровень смога еще не так высок.

* Днем или вечером постарайтесь гулять рядом с водоемом — во влажном воздухе ниже концентрация вредных веществ.

* Витамины и микроэлементы помогают снизить количество токсинов в крови. Так, препарат кальция уменьшает содержание свинца, железа и витамин D — кадмия.

* Избегайте пассивного курения — это самая опасная из всех потенциальных воздушных угроз. Малыш может появиться на свет раньше времени, с меньшим весом, предрасположенностью к астме, гиперактивности и агрессивному поведению. Все дело в негативном влиянии никотина на головной мозг, вызывающем у детей расстройство психики. Причем при пассивном курении это воздействие практически так же велико, как и при активном.

Вода

Если вы пьете достаточно жидкости, организм успешнее выводит поступающие извне и накапливающиеся токсины. Однако это касается лишь чистой воды. Загрязненная нефилтрованная сама по себе становится источником вредных веществ.

* Вода с повышенным содержанием фтора может привести к переизбытку этого микроэлемента, что грозит пороками в развитии и возможным риском заболевания раком в будущем. Специалисты советуют также отказаться от зубной пасты с содержанием фтора.

* Повышенное содержание хлора присутствует во всей водопроводной воде — таким способом ее очищают от бактерий. Соединения хлора, наряду с азотом, считаются одними из самых опасных. Они усиливают токсикозы и увеличивают риск развития врожденных дефектов.

* Железо придает воде красновато-коричневую окраску и ухудшает вкус. Вызывает риск развития аллергических реакций и различных заболеваний печени.

* Марганец в повышенной концентрации дает неприятный вкус и при длительном использовании может оказать мутагенное воздействие на развивающегося ребенка.

* Нитраты могут негативно отразиться на формировании сердечно-сосудистой системы ребенка и привести в будущем к развитию рака.

* Токсичное воздействие оказывают сульфиды (оставляют неприятный запах сероводорода). При постоянном употреблении вредна и жесткая вода (высокое содержание кальция и магния).

Факт **Повышенное содержание солей в воде — серьезная нагрузка на почки**

Очистить воду можно старым способом, отстаивая в течение нескольких часов в открытом сосуде. Часть вредных веществ выпадет в осадок, а часть испарится. Перед питьем воду нужно обязательно прокипятить. Второй способ — очищение фильтром.

- * Фильтры-кувшины самые простые в обращении. Они неплохо удаляют из воды хлор и прочие примеси — в зависимости от типа наполнителя.

- * Насадка на кран действует подобно фильтру-кувшину.

- * Проточные состоят из целой системы фильтров и картриджей, подключаются к водопроводу и выводятся отдельным краном. Существует масса разновидностей, включающих как механическую, так и химическую очистку от примесей, а также добавление в воду необходимых именно вам соединений. Чтобы выбрать нужную модель, заранее проведите анализ водопроводной воды.

- * Накопительный фильтр — вода, как в природе, проходит через несколько фильтрующих слоев сверху вниз. Часто имеется устройство для минерализации, ионизации и насыщения серебром. Фильтр недешев, занимает много места.

- * Методы глубокой очистки (например, действие обратного осмоса) лишают воду необходимых микроэлементов и минералов. Она начинает вымывать кальций и другие полезные вещества из вашего организма, тем самым лишая их и ребенка.

Из минеральных вод можно пить только столовую с минерализацией не более 1 г/л. Лечебно-столовую и лечебную воду — только с разрешения врача. Иначе это может привести к переизбытку солей.

Продукты

Привыкли ориентироваться на внешний вид продуктов? Научитесь видеть то, что внутри. И выбирайте самое полезное.

- * Избегайте есть рыбу, выловленную из водоема, в чистоте которого вы сомневаетесь. В ней могут содержаться полихлорированные бифенилы — опасные промышленные соединения, вызывающие у плода нарушение обмена веществ. Уже к годовалому возрасту малышу грозит повышенная масса тела.

- * Отложите посещение сушибара до появления крохи на свет. В сырой рыбе, используемой в суши, могут содержаться паразиты и вредные вещества, замедляющие развитие ребенка. Несмотря на то, что большинство высококласных ресторанов следят за качеством продукции, в период беременности все же лучше не рисковать.

- * Откажитесь от блюд из морской рыбы с повышенным содержанием

ртути — она замедляет развитие головного мозга. Сюда относятся королевская макрель, меч-рыба, акула и некоторые виды тунца. К безопасным источникам омега-3 жирных кислот, незаменимых для развития головного мозга малыша, относятся лосось, семга, форель. Чтобы предотвратить риск преждевременных родов, съедайте не менее 350 г рыбы и морепродуктов в неделю.

- * Больше готовьте из качественных натуральных продуктов. Теперь самое время отказаться от копченостей, консервов, полуфабрикатов и готовых изделий. Все они содержат красители, консерванты, стабилизаторы и другие вредные добавки, негативно влияющие на психическое, умственное и физическое развитие малыша. Ни в коем случае не переходите на заменители сахара — многие из них являются канцерогенами.

- * Особенно тщательно подходите к выбору овощей и фруктов. Содержащиеся в них пестициды



могут проникать сквозь плаценту и повышать риск врожденных дефектов, неврологических отклонений и рака. Идеальный вариант — есть овощи-фрукты, выращенные на своем участке или на органической ферме (без применения химических удобрений и опрыскивателей).

Однако наполнить таким образом всю продуктовую корзину практически нереально. Специалисты из американской некоммерческой организации Environmental Working Group выяснили, какое количество пестицидов способны вбирать в себя различные овощи и фрукты, и составили рейтинг самых опасных и безопасных продуктов. Последние вы можете покупать в любых магазинах в любое время года. В отношении первой группы лучше соблюдать принцип сезонности и натуральности (покупайте у местных производителей). Таким образом вы сможете снизить воздействие пестицидов до 80 %!

МАКСИМАЛЬНО ПЕСТИЦИДОВ

- Персик — 100 %
- Яблоки — 96 %
- Сладкий перец — 86 %
- Сельдерей — 85 %
- Нектарины — 84 %
- Клубника — 83 %
- Вишня / черешня — 75 %
- Зеленый салат — 69 %
- Виноград — 68 %
- Груши — 65 %
- Картофель / морковь — 58 %

МИНИМАЛЬНО ПЕСТИЦИДОВ

- Лук / авокадо — 1 %
- Кукуруза — 2 %
- Ананасы — 7 %
- Манго — 9 %
- Зеленый горошек / спаржа — 11 %
- Киви — 14 %
- Бананы — 16 %
- Капуста — 17 %
- Баклажаны — 19 %
- Помидоры — 30 %
- Лимоны / грейпфрут — 31 %



Электроприборы

Большинство специалистов утверждает, что невидимое излучение антенн и электроприборов оказывает огромное влияние на организм будущей мамы и малыша. Подавляет иммунную систему, повышает риск гипоксии плода, угрозы прерывания беременности и врожденных аномалий. И хотя строгих научных доказательств этому пока нет (нужно, чтобы в условиях современной цивилизации выросло несколько поколений детей), лучше не рисковать и уже сейчас постараться защитить кроху от потенциально опасных волн.

* Одним из наиболее вредных источников излучения считается мобильный телефон. Всемирная организация здравоохранения рекомендует беременным женщинам по возможности отказаться от услуг сотовой связи. Или максимально сократить время разговора — не более 3–4 минут на один звонок. Не носите телефон в кармане в непосредственной близости от малыша, не кладите под подушку и не используйте в качестве будильника.

* При работе за компьютером через каждые 40–50 минут обязательно делайте перерыв по 15 минут. Следите, чтобы от монитора до глаз было расстояние не менее 50–80 см и отодвиньте подальше

мощно излучающий системный блок. У ноутбуков основной источник излучения находится на задней панели, поэтому ни в коем случае не держите его на коленях. Собираясь в кафе, лучше выбрать то, где нет системы WiFi.

* Старайтесь не разогревать еду в СВЧ-печи, в крайнем случае просите об этом родственников. Из всех бытовых приборов ее излучение считается наиболее опасным для организма. Следите, чтобы она всегда была в исправном состоянии — через микротрещины на стекле или неплотно прилегающую дверцу микроволны попадают в комнату.

* По возможности располагайте крупные бытовые приборы (холодильник, телевизор, стиральную машину, СВЧ-печь) задней поверхностью к тупой стене. Электромагнитные лучи не поглощаются поверхностью, так что тонкие перегородки не уберегут вас от излучения. Не ставьте приборы в спальне и комнатах отдыха.

* От микроволновых волн защищает только расстояние:

- СВЧ-печь — 50 см
- электроплита — 30 см
- электрочайник — 25 см
- от 30 см до 1,5 м (система no-frost)
- стиральная машина — 40–60 см
- кондиционер — 1,5 м
- телевизор — от 1,5 м (при экране больше 29 дюймов — от 2 м).

Факт По данным Института Экологии Человека, в среднем в каждой квартире летает до 150 видов химических испарений. Причем только 25–30 % попадает туда с улицы



Бытовая химия

Большая часть косметической продукции и изделий бытовой химии содержит опасные вещества, которые скапливаются в воздухе закрытых помещений. При высокой концентрации летучие органические соединения повышают риск выкидыша и рождения ребенка с пониженной массой тела.

* Сократите, а лучше вовсе откажитесь от посещения салонов красоты и парфюмерных магазинов. Любая процедура длится как минимум 40–60 минут — за это время вы успеете надышаться в среднем 126 химическими соединениями, некоторые из которых могут проникать через плаценту.

* По возможности делайте все косметические процедуры дома, в крайнем случае — в хорошо проветриваемых салонах.

* Проверьте содержимое полочки в ванной и оставьте из всех баночек только самое необходимое.

* Откажитесь от использования любых спреев (от дезодорантов до полироля для мебели) — из воздуха химические вещества сразу попадают в кровь.

* Если вы все же красите волосы во время беременности, выбирайте краску без аммиака, содержащую только растительные компоненты, или хну.

* Для маникюра и педикюра используйте лак для ногтей без толуола.

* Покупайте косметику без отдушек или с использованием натуральных эфирных масел.

* При покупке бытовой химии внимательно читайте этикетку. Следите, чтобы на ней не было много труднопроизносимых слов. Полиэтилен, полиэтиленгликоль, полиоксиэтилен и другие вещества, растворяющие грязь и пятна, увеличивают риск астмы и низкого веса. Исключите содержание алкоголя, летучих органических соединений, красителей и искусственных запахов.

* Регулярно проветривайте помещение и заведите комнатные растения. Особенно эффективны в очищении воздуха все виды пальм, драцена.

Исследование, проведенное учеными из Бристольского университета, выявило, что беременные женщины, постоянно пользующиеся освежителями воздуха, лаком для волос и другими спреями, гораздо больше подвержены риску головных болей и послеродовой депрессии, чем женщины, которые пользуются этими продуктами реже 1 раза в неделю.

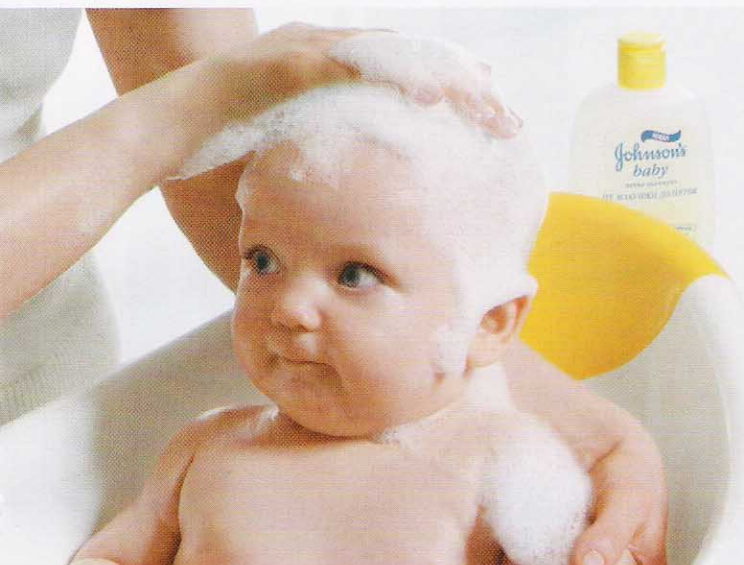
СОВЕТ

Как только малыш появится на свет, обязательно кормите его грудью. Несмотря на то, что в грудном молоке могут накапливаться некоторые тяжелые металлы и пестициды, оно все равно оказывает неосценимое воздействие на здоровье крохи. Мамино молоко уменьшает количество токсинов в организме малышки, укрепляет иммунную систему и снижает риск развития аллергии, инфекционных заболеваний, диабета, ожирения и различных видов рака. Причем не только в младенческом, но и во взрослом возрасте!



ОТКРЫТА ФОРМУЛА НЕЖНОСТИ!

Помните, какой трепет вы испытали, впервые взяв малыша на руки? Его кожа такая мягкая и тонкая, что любое воздействие кажется для нее чрезмерным, кроме прикосновения любящих маминых рук.



Нежная забота от макушки до пяток

Пенка-шампунь имеет принципиально иную формулу, что позволяет добиться полного соответствия с уровнем pH детской кожи. Она не повреждает кожу и помогает ей справиться с влиянием внешних факторов. Ведь даже из-за обычного контакта с водой нежная тонкая кожа малыша теряет влагу.

Пенка-шампунь Johnson's® baby «От макушки до пяток» смягчает воду и делает ее воздействие минимальным. Такое бережное очищение препятствует появлению раздражения и сухости, способствуя сохранению защитной функции и естественной эластичности кожи, — говорит руководитель образовательных программ Johnson's® baby, к.м.н., врач Наталья Громова. Благодаря уникальной формуле «Нет больше слез»™ она также деликатна к глазкам ребенка.

Стремясь защитить кроху от микробов и инфекций, многие мамы используют для купания обычное твердое мыло, имеющее в России репутацию хорошего очищающего средства. Однако традиционное твердое мыло в «содружестве» с жесткой хлорированной водой негативно действует даже на взрослую кожу, не говоря о тонкой чувствительной коже новорожденных.

Нежность от рождения

Кожа недавно появившегося на свет крохи тоньше кожи взрослого в 5 раз и более проницаема для внешних веществ, но она выполняет те же функции защиты от солнца, воды и других внешних факторов. В этом ей помогает защитный слой, который называется гидролипидной мантией. Он предохраняет кожу от пересушивания, ультрафиолета, пыли и создает условия развития нормальной микрофлоры. Уровень pH кожи у новорожденных равен 6,5 и за несколько месяцев он изменяется до 5,5. Именно такой pH дает лучшую антимикробную защиту.

Мыло на «мыло»

Даже самое мягкое увлажняющее мыло имеет уровень pH в диапазоне от 7 до 10, содержащаяся в нем щелочь при купании «стирает» защитную пленку, и детской коже становится сложнее сопротивляться инфекции.

Организм малыша старается восстановить защитный слой и выводит влагу из внутренних слоев кожи на поверхность. Так кожа пересушивается «изнутри». Процесс усиливается с каждым использованием мыла. Даже после разового воздействия мыла pH кожи младенца восстанавливается очень долго и медленно.

Вот почему специалисты рекомендуют отказаться от твердого мыла при купании малыша. Ориентируясь на рекомендации дерматологов, специалисты Johnson's® baby разработали мягкое жидкое очищающее средство — не содержащую мыла пенку-шампунь Johnson's® baby «От макушки до пяток».

Традиция использования мыла до сих пор сильна. Но теперь у мам, заботящихся о здоровье крохи, есть возможность выбрать самое мягкое средство купания — не содержащую мыла пенку-шампунь Johnson's® baby «От макушки до пяток».





О ЧЕМ БЕСПОКОЯТСЯ БУДУЩИЕ МАМЫ

СОВСЕМ НЕ СТРАШНО!

Каждая будущая мама, безусловно, волнуется за здоровье будущего малыша, свое собственное самочувствие, отношения с близкими, часто забывая о том, что период беременности — уникальное и неповторимое время, когда она и кроха — единое целое.

Беременность — всегда ожидание чего-то нового. Была бездетной — стану мамой, была мамой девочки — стану и мамой мальчика (или двух девочек, или мамой-героиней)... Любое нововведение всегда рождает тревогу: ведь вы никогда не можете быть уверены на все сто, что ожидающее «за гранью» будет абсолютно прекрасно и вы с этим справитесь. Чаще всего страхи сконцентрированы вокруг одних и тех же вполне естественных вопросов. И на многие из них уже удалось найти ответы.

БОЮСЬ, ЧТО МОЙ МАЛЫШ РАЗВИВАЕТСЯ КАК-ТО НЕ ТАК

Вы беременны лишь пару недель, но уже чутко прислушиваетесь к «сигналам тревоги» со стороны своего тела. Слегка потянуло живот — и вы стремглав летите искать причину на мамских форумах. Кто-то чихнул в паре метров — и вот вы уже в обнимку с градусником гадаете о риске простудных заболеваний, ведь в первый триместр нужно быть особенно осторожной. И все время напряженно ждете, когда же пузожитель бодро толкнет вас ручкой или выпатит пяточку — что же он совсем не подает сигналов?..

Как справиться?

- Не пренебрегайте необходимым календарем обследований. Многие мамы признавались, что после первого УЗИ их опасения за здоровье крохи несколько утихали.

- Не заикливайтесь на медицинском аспекте беременности. Нет ничего плохого в том, чтобы следить за набором веса, сдавать анализы и своевременно корректировать возникающие проблемы. Именно так в цивилизованных странах поступают все здоровые люди. Помните, что беременность не болезнь, а совершенно естественное состояние для каждой женщины.

- При возникновении каких-либо подозрений имейте в виду, что вероятность обнаружения патологии и ее дальнейшее развитие не одно и то же. Да и любые отклонения от нормы развития еще не являются диагнозом.

БОЮСЬ НЕ ВЫНОСИТЬ МАЛЫША

Вообще-то, здоровый малыш держится в матке очень крепко, и попросить его оттуда до срока не так просто! К тому же подавляющее большинство всех выкидышей, по статистике, случаются тогда, когда женщина и не подозревает о своей беременности — все происшедшее воспринимается как обычная менструация. Связано это с тем, что оплодотворенная яйцеклетка наиболее уязвима, когда «путешествует» по маточным трубам и еще не закрепились в матке. С увеличением срока беременности этот риск значительно сокращается.

Как справиться?

- Периодом повышенной опасности является первый триместр, когда формируются зачатки всех будущих органов и систем малыша. В это время более тщательно оберегайте себя от воздействия окружающей среды — всевозможных вирусов, никотина и алкоголя, радиации, длительного пребывания на солнце, вибромассажа.

- Сроки 20–24 недели и 28–29 недели являются критическими для женщин с повышенным содержанием мужских половых гормонов (особенно если «получился» мальчик). Если вы из их числа, по результатам анализов вам могут назначить специальные препараты для поддержания уровня женских гормонов.

- Несмотря на всю естественность вашего положения, снизить свою активность вам все же придется. Больше отдыхайте, откажитесь от чрезмерных физических нагрузок,

Факт Как это ни парадоксально, но именно повышенная тревожность беременной женщины помогает ей подготовиться к тем переменам, которые ее ожидают, и настроиться на материнство



забудьте на время об экстремальных видах спорта, перейдите на фитнес для беременных.

БОЮСЬ, ЧТО НЕ ВЫТЕРПЮ РОДОВОЙ БОЛИ

Если в каком-нибудь кинофильме главной героине вздумается рожать, она обязательно будет кричать и требовать срочной анестезии. Насмотревшись таких картин, да еще наслушавшись рассказов недавно родившей подруги («Если бы я знала, что так будет, ни за что бы не согласилась!»), вы начинаете нервно ожидать начала процесса. И робко надеяться, что все же сможете взять себя в руки.

Как справиться?

- Лишь 20–30 % той боли, которую порой чувствуют роженицы, действительно оправдано мышечными сокращениями. Остальные — результат чисто психического напряжения, ожидания и страха этой боли. Женщины, владеющие ситуаци-



ей, рожаящие осознанно, расскажут вам о том, что боль была вполне терпимой или ее практически не было вовсе. Чем сильнее паника, тем острее боль: ведь в кровь выбрасывается гормон стресса адреналин. В результате мышцы напрягаются, сосуды и нервы матки сдавливаются — все это и является основным источником боли.

- Боль в родах кардинальным образом отличается от той, которую вы испытываете при болезнях, травмах, ушибах. Родовая боль не враг, а помощник, который приближает долгожданную встречу с ребенком. Настройте себя еще до родов, что пойдете навстречу этой боли, и тогда, как ни странно, она окажется гораздо слабее.

- Освойте несколько способов обезболивания в родах: массаж, дыхательные техники, позы. Не надейтесь на универсальность одного из них. Ваша знакомая легче переносила родовую боль, лежа на боку, а вы, наоборот, можете испытать облегчение, если в период сильных схваток будете стоять или ходить.

НАШ ЭКСПЕРТ

**Психолог центра «Азбука Души»
Светлана Ведрашко:**

Беременность порой становится своеобразной «лакмусовой бумажкой», проявляющей все страхи и комплексы, которые спокойно спали в женщине (кстати, и в ее супруге тоже) всю предыдущую жизнь. Страхи не стоит загонять внутрь или отмахиваться от них, как от назойливых мух. Поделитесь своими тревогами с врачом, опытными подругами. Не скрывайте свое тревожное состояние, оно обязательно должно найти выход — вы можете выплеснуть негативную энергию через физические упражнения, танцы или рисунки. Если чувствуете, что победа чаще бывает на их стороне, обязательно обращайтесь за помощью к перинатальным психологам. Они помогут отделить рациональное зерно от эмоций и научат, как с ними справляться. Ведь счастливая мама — залог и душевного, и физического здоровья ее будущего крохи.

БОЮСЬ, ЧТО МОИ ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЕМ НЕ БУДУТ ПРЕЖНИМИ

Столкнувшись в первые недели беременности с усталостью, сонливостью, тошнотой, вы уже и не рассчитываете вернуться к активной сексуальной жизни в ближайшую пятилетку. А потом «третьим лишним» становится ваш растущий животик — найти удобную позу с каждой неделей становится все труднее. В этот нелегкий период любимый муж частенько остается за бортом, а вы невольно начинаете думать, что так будет всегда.

Как справиться?

- В первые три месяца беременности отсутствие сексуального желания вполне естественно. У вас повышается содержание женских половых гормонов, которое необходимо для того, чтобы сохранить беременность. А вот количество мужских гормонов (естественного возбуждающего средства), наоборот, снижается. Неудивительно, что в этот период вам ничего и никого не хочется. В третьем триместре гормональные бури закончатся и ваше желание к вам вернется.

- Чувствовать себя желанной, несмотря на пигментные пятна, беготную грацию и достающий до носа живот, не так-то просто. Несмотря на то, что мужчины считают беременных чрезвычайно сексуальными, вам самим очень сложно смириться с постоянно меняющимся телом. Что можно посоветовать в этом случае? Не ограничиваться одним безразмерным комбинезоном. Позвольте себе хотя бы одно красивое платье и комплект красивого белья, тем более что все эти чудесные вещи вы сможете носить и некоторое время после родов.

- Даже если сексуальные удовольствия вас совсем не вдохновляют, есть вещи, которые наверняка доставят вам массу приятных минут. Например, объятия, поцелуи, массаж или просто нежные поглаживания. Все это позволит вам не

растерять за девять месяцев свою чувственность и быстро вернуться в форму сразу же после родов.

БОЮСЬ, ЧТО НЕ СМОГУ КОРМИТЬ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ

Грудное молоко — самое ценное, что мама может дать ребенку. Но вдруг именно этого вы и не сумеете? Вдруг у вас слишком маленькая (большая) грудь, «неправильный» сосок, не та наследственность, стресс...

Как справиться?

● По мнению специалистов по грудному вскармливанию, ваша психологическая готовность кормить грудью как можно дольше — главная составляющая успеха грудного вскармливания. Здесь все зависит от вашего настроения. Если вы твердо уверены, что молоко у вас будет и вы сможете кормить кроху столько, сколько ему будет нужно, значит, так оно и будет.

● Перед родами вы, безусловно, читаете массу рекомендаций и советов, касающихся грудного вскармливания. Но одно дело — знать правила массажа груди, сцеживания или прикладывания ребенка к груди, а другое — применять их на практике. Обязатель-

но попросите медицинскую сестру в роддоме или более опытную соседку по палате показать вам все эти нехитрые премудрости хотя бы один раз.

● Если вы планируете вернуться к работе сразу же после родов, или же ваши соски «совершенно не предназначены для грудного вскармливания» (имеют плоскую форму), на помощь вам придут специальные молокоотсосы, накладки на соски для кормления и накладки на грудь для сбора молока.

БОЮСЬ, ЧТО НЕ СМОГУ ЛЮБИТЬ МАЛЫША ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ, И БЫТЬ ЕМУ ХОРОШЕЙ МАМОЙ

Рассматривая фотографии с улыбающимися белокуроыми ангелами, вы начинаете мечтать о том, что скоро под боком у вас будет безмятежно посапывать и собственное чудо... А потом вдруг вспоминаете, как пару дней назад вас вывел из себя раскричавшийся в магазине малыш. И вам становится ясно, что дети вам нравятся не все и не всегда. Вдруг и ваш кроха не сможет произвести на вас «должного впечатления», и вы не сможете относиться к нему с материнской нежностью?..



Как справиться?

● Природа не зря предусмотрела срок в целых девять месяцев до появления ребенка на свет. За это время, не форсируя события, вы имеете возможность адаптироваться к новому периоду своей жизни, даже если пока вы чувствуете себя абсолютно не готовой к материнству. При этом не нужно пытаться продумать все наперед. Будущее — в будущем, а сегодня нужно жить сегодняшним днем. Будьте уверены, с рождением ребенка многое в вашей жизни изменится, в том числе и отношение к детям.

● Многие женщины настолько поглощены беременностью и родами, что почти не замечают, каков он, тот малыш, которому они только что дали жизнь. Если вы из их числа, не волнуйтесь: скорость психических реакций и их переключения у всех очень разная. Через некоторое время в заботах о малыше вы примете и полюбите его.

● До рождения ребенка решите для себя: я не стану искать в нем повода для всех этих «ой, а почему?» или «ой, а это нормально?». Я буду просто смотреть и радоваться тому, как он хлопает глазками, высовывает язычок и, причмокивая, ищет грудь. И старайтесь пореже сравнивать его с другими детишками.

СТРАХИ НА ПОЛЬЗУ!

С древних времен беременных старались по возможности ограждать от негативных воздействий, печальных переживаний, стрессов. Но вот парадокс: долговременные исследования психологов показывают, что легкие и непродолжительные стрессы в материнской утробе детям совершенно необходимы. Те, чьи мамы тщательно оберегали от любых волнений, плохо переносили роды. Подрастая, они терлись при столкновении с малейшими жизненными трудностями, тяжело справлялись с обидами, раздражением, негативными оценками своих действий другими людьми, были более пассивны, чем сверстники. Объяс-

няют это тем, что, когда мама переживает стресс, ее организм «делится» с малышом физиологией его проживания и компенсации. Научиться этому вне материнской утробы оказывается гораздо сложнее, чем внутри. Так что страхи и волнения мамы так же необходимы для ребенка, как прививка от кори. В небольших количествах, разумеется!



Элементарное деление

ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ПО ТРИМЕСТРАМ

Поливитамины кажутся настоящей мечтой молодой мамы. Всего одна пилюля — и полный набор веществ для здорового развития крохи. Однако не все так просто. На разных сроках беременности и маме и малышу требуется разный набор витаминов и микроэлементов.

I триместр

- фолиевая кислота
- витамины А, Е, С ● йод
- кальций

II триместр

- железо ● йод ● кальций

III триместр

- железо ● витамины А, С, D





I триместр

Фолиевая кислота, витамины А, Е, витамин С (см. III триместр), йод (см. II триместр), кальций (см. II триместр)

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Начать прием нужно за 3 месяца до предполагаемого зачатия, а закончить на 3 месяце беременности.

СКОЛЬКО НУЖНО?

Дозировка подбирается врачом индивидуально в зависимости от вашего состояния и может составлять от 0,4 мг до 0,8 мг ежедневно. Более высокую дозу назначают тем, кто решает забеременеть после длительного приема противозачаточных гормональных препаратов (они снижают уровень фолиевой кислоты).

ЗАЧЕМ ПРИНИМАТЬ?

Фолиевая кислота рекомендуется всем женщинам, планирующим беременность. Ведь она помогает зарождению новой жизни:

- ✓ поддерживает бурное деление клеток,
- ✓ обеспечивает правильную передачу генетической информации (участвуя в синтезе оснований ДНК и РНК-молекул),
- ✓ способствует полноценному формированию плаценты, исключая выкидыши и замершую беременность.

Но нужнее всего она на 2–4 неделе беременности, когда закладывается нервная трубка (из нее впоследствии разовьется головной мозг). При недостатке фолиевой кислоты вероятны тяжелейшие осложнения — нервные грыжи и недоразвитие головного мозга.

У этого витамина есть еще одна важная функция: она участвует в синтезе гемоглобина. Без него очень быстро (за 2–3 месяца) развивается анемия. Появляются быстрая утомляемость, головокружение, бледность, одышка. В серьезных случаях дело доходит до болей в животе, увеличенной селезенки и даже появления во рту небольших язвочек. Все это симптомы фолиеводефицитной анемии, которая встречается достаточно часто. Она очень плохо сказывается на состоянии мамы, а еще хуже — на здоровье ребенка. Ведь гемоглобин является переносчиком кислорода, который так необходим развивающемуся плоду.

Совет Покрыть потребности в фолиевой кислоте одними продуктами нельзя. Еще в период планирования беременности обязательно сходите к врачу, чтобы он назначил вам соответствующий препарат

ГДЕ НАЙТИ?

Самое большое количество содержится в цыплячьей печени. Далее идет говяжья печень, чечевица, спаржа, шпинат, бобы, брюссельская капуста и изделия из муки грубого помола. Однако из продуктов фолиевая кислота усваивается лишь на 50 %. Кроме того, она очень неустойчива к свету и кислороду. Так что полезны только свежесорванные овощи в сыром виде.

ВИТАМИН А

Назначается за 2–3 месяца до планируемой беременности и в первые 1,5–2 месяца. Затем следует значительный перерыв в приеме, возобновить который нужно за 2–3 месяца до родов.

СКОЛЬКО НУЖНО?

До беременности доза витамина А не должна превышать 5000 МЕ, а во время беременности — около 2500 МЕ. Если превысить эту дозировку в несколько раз, могут возникнуть серьезные осложнения — неправильное развитие плода, порок сердца, нарушение формирования нервной системы. У женщины гипервитаминоз А может проявляться различными симптомами: потерей аппетита, тошнотой, сонливостью, нарушением походки. Правда, такое случается редко, если только будущая мама слишком радеет за здоровье малыша и начинает принимать сразу несколько поливитаминных препаратов. Все они содержат витамин А, поэтому и возможна передозировка.


ЗАЧЕМ ПРИНИМАТЬ?

Витамин А необходим для деления клеток и их дифференцирования по разным тканям и органам. Именно поэтому его назначают до беременности и на ранних сроках. Позже он нужен для нормального развития скелета, зрительного аппарата и нервной системы.

ГДЕ НАЙТИ?

В самой высокой концентрации витамин А содержится в печени (особенно морских животных, рыб и птицы), а также в рыбьем жире. Из растительных источников на первом месте стоят плоды рябины, облепихи и шиповника, курага, шпинат и сельдерей, красный сладкий перец, помидоры, персики и абрикосы.

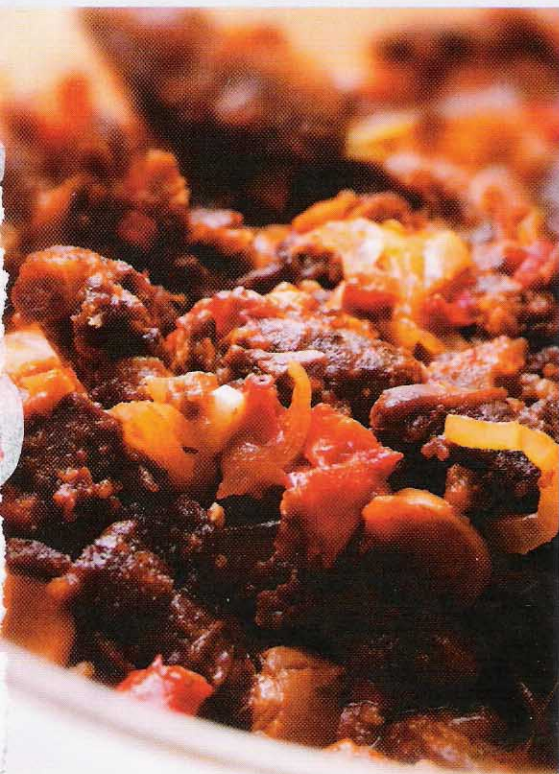
Совет Витамин А усваивается только в присутствии жиров. Поэтому овощи лучше заправлять растительным маслом, а фрукты — взбитыми сливками



Зеленый салат с кедровыми орешками

- 200 г зеленых салатов разных видов
- 250 г шпината
- 100 г изюма
- 100 г кедровых орешков
- 1 гранат
- 5 ст. л. оливкового масла
- соль по вкусу

Шпинат залейте кипятком и дайте ему постоять 5–7 минут. Салатную зелень порвите руками. В сковороде на 2 ст. л. оливкового масла обжарьте кедровые орешки и изюм. Смешайте в большой миске салат, шпинат, изюм, орешки и зерна граната. Зеленый салат посолите и заправьте оставшимся оливковым маслом.



Говяжья печень по-албански

- 400 г говяжьей печени
- 2 большие красные луковицы
- 1 красный болгарский перец
- 3 зубчика чеснока
- 5 ст. л. домашнего сыра
- 4 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. муки
- 3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки
- соль по вкусу

Печень зачистите от пленок, нарежьте на средние кусочки и посыпьте мелко нарезанным чесноком и солью. В сковороде разогрейте 2 ст. л. масла, добавьте печень, муку и обжарьте в течение 15 минут до готовности. Выложите печень на тарелку. В 2 ст. л. масла обжарьте нарезанный тонкими кольцами лук и болгарский перец. Смешайте овощи с домашним сыром и положите получившуюся смесь на печень. Украсьте блюдо зеленью.

ВИТАМИН Е

Назначается за несколько месяцев до зачатия, прием продолжается в первом триместре.

СКОЛЬКО НУЖНО?

Суточная доза составляет около 15 мг.

ЗАЧЕМ ПРИНИМАТЬ?

Его называют самым «половым» из витаминов. У небеременной женщины витамин Е нормализует выработку женских половых гормонов, делает менструальный цикл четким и тем самым способствует нормальному зачатию. После зачатия он предохраняет от ранних форм токсикоза и самопроизвольных выкидышей на малом сроке. Кроме того, участвует в формировании плаценты, а также нормализует обмен веществ на клеточном уровне.

ГДЕ НАЙТИ?

Содержится в основном в растительных продуктах. Наиболее богаты нерафинированные растительные масла: кукурузное, оливковое, облепиховое. Но рекордсмен среди них — подсолнечное масло. Также много витамина в помидорах, салате, горохе, шпинате, зелени петрушки, шиповнике. Небольшое количество содержится в мясе, жире, яйцах, молоке и говяжьей печени.

II триместр

Железо, йод, кальций

ЙОД

Обычно его назначают в первой половине беременности. Противопоказанием к приему препаратов йода являются заболевания щитовидной железы.

СКОЛЬКО НУЖНО?

Будущей маме необходимо 250 мг йода в сутки.

ЗАЧЕМ ПРИНИМАТЬ?

Йод необходим для синтеза гормонов щитовидной железы, которые обеспечивают нормальное формирование скелета крохи и соответствующее интеллектуальное развитие. Доказано, что в районах, где почва бедна йодом, рождаются дети, IQ которых на 10–15 % ниже показателя умственного развития детей, родившихся в благополучных районах.

У будущей мамы из-за недостаточной функции щитовидной железы больше всего страдает обмен веществ — он становится замедленным. Именно поэтому

женщина начинает стремительно полнеть, причем происходит это на фоне пониженного аппетита. Будущая мама становится вялой и заторможенной, часто жалуется на слабость и зябкость. Кожа становится сухой, ногти истонченными, а волосы ломкими. В этом случае нужно как можно скорее обратиться к врачу.

ГДЕ НАЙТИ?

Продукты, богатые йодом, рекомендуются практически всем беременным, потому что почва в большинстве районов России обеднена этим микроэлементом. Поэтому в рацион нужно включать обогащенные продукты, прежде всего йодированную соль (обращайте внимание на срок годности, храните в темном месте и солите уже приготовленные блюда). Другими источниками йода являются морская рыба, бурые и красные водоросли и прочие дары моря, а также сушеный инжир.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ПАРЕ

- Железо лучше всего усваивается в присутствии витамина С. После мясного блюда в качестве десерта лучше выбрать ягоды, апельсины, киви и зеленые яблоки.
- Откажитесь от сладких газированных напитков. Содержащаяся в них фосфорная кислота препятствует всасыванию кишечником кальция и магния. Детки будут недополучать эти элементы, что в подростковом возрасте грозит хрупкостью костей.

- Усвоение йода затрудняется в присутствии особых веществ, содержащихся в арахисе, сое, цветной капусте.
- Витамин D препятствует потере фосфора (необходимого для формирования костей) и способствует усвоению магния — незаменимого помощника кальция в развитии малыша.
- Витамины А, Е и С усиливают суммарное воздействие друг на друга, поэтому их хорошо принимать вместе.

КАЛЬЦИЙ

Курсы кальция назначают в течение первых двух триместров.

СКОЛЬКО НУЖНО?

Суточная доза составляет 1500 мг.

ЗАЧЕМ ПРИНИМАТЬ?

Кальций необходим для формирования нормального скелета, почек и эндокринной системы. Организм не в состоянии получить необходимое количество микроэлемента с едой, поэтому назначаются специальные препараты. Их существует три поколения.

Препараты первого поколения — это соли кальция, например, глюконат или фосфат. Они очень плохо всасываются в кишечнике и плохо усваиваются.

Препараты второго поколения — это соли кальция плюс витамин Д. К ним относятся Идеокс, Кальцимакс, Кальциум, Кальций Дз Никомед, Кальцитивит и другие. Эти препараты достаточно эффективны.

Препараты третьего поколения еще более действенны за счет набора микроэлементов. Поэтому зачастую назначают именно их. К ним относятся Кальцимин (можно применять и до и после еды), Кальцимин Адванс и Витрум Остеомак (принимается только после еды и отдельно от препаратов железа). В состав этих лекарств входят кальций, витамин Д, цинк, медь, марганец, бор, магний и другие микроэлементы.

ГДЕ НАЙТИ?

Больше всего кальция содержится в кисломолочных изделиях. Однако его всасывание тормозится животными жирами. Поэтому нужно выбирать обезжиренные и маложирные продукты. Микроэлементом богаты также растения с темно-зелеными листьями. Это кольраби, листовая и белокочанная капуста, брокколи.

Совет Помните, что главные враги кальция — шоколад, кофе и газированные напитки. Они препятствуют его усвоению

III триместр

Железо, витамины А, С, D, Витамин А (см. I триместр)

ЖЕЛЕЗО

Препараты железа назначают всем беременным женщинам во 2–3 триместрах.

СКОЛЬКО НУЖНО?

В среднем дозировка равна 30–60 мг в сутки. Больше железа нужно, например, тем, кто регулярно занимается фитнесом, или тем, у кого изначальные запасы этого элемента были снижены. Поэтому будущей маме рекомендуется измерить запасы железа. Лучше всего с помощью анализа на определение уровня ферритина. Он раньше всего улавливает снижение запасов. Такое состояние называется скрытым дефицитом железа. Некоторые специалисты говорят, что оно даже опаснее анемии.

ЗАЧЕМ ПРИНИМАТЬ?

Во-первых, для профилактики анемии, опасность которой уже рассматривалась выше (см. фолиевую кислоту). Кроме того, железо необходимо для синтеза особого белка, участвующего в сокращении мышц. Именно поэтому недостаток железа (даже скрытый) сопровождается мышечной слабостью, уменьшается тонус матки (может возникнуть риск выкидыша). При проблемах с вынашиванием врачи обязательно назначают измерение уровня ферритина. Нормальный уровень — 15. Если он опускается ниже 12, то есть скрытый дефицит железа. Тогда дозировка этого микроэлемента возрастает до максимума.

ГДЕ НАЙТИ?

Больше всего железа содержится в мясе. Здесь на первом месте стоит телятина. Из нее всасывается 22 % железа. Чуть меньше показатель у индюшатины, крольчатины, свинины и говядины. Из рыбы всасывается около 11 % железа, из яиц — 3 %. Из растительной пищи железо усваивается намного хуже, чем из животных продуктов.

Совет Танины, содержащиеся в кофе и чае, блокируют ионы железа и значительно уменьшают их всасывание. Вот почему в этом случае потребление мяса даже в большом количестве не сможет уберечь вас от анемии. Поэтому откажитесь от чая во время трапезы и сразу после нее. Еду лучше запивать стаканом апельсинового или ананасового сока. В них достаточно витамина С для максимального усвоения железа

Окунь фаршированный

- 4 шт. морского окуня
- 2 яйца
- 1 головка репчатого лука
- 20 г молотых сухарей
- 25 г топленого масла
- 1 ст. л. тимьяна
- соль, перец

Рыбу почистите, не разрезая брюшко, удалите плавники и голову. Тушку как следует промойте. Для фарша обжарьте нарезанный колечками лук до золотистого цвета. Одно яйцо сварите вкрутую. Перемешайте лук с рубленным яйцом, солью, перцем и тимьяном. Наполните брюшко рыбы готовым фаршем. Взбейте оставшееся яйцо, обмакните в нем рыбу со всех сторон, запанируйте ее в молотых сухарях и обжарьте в топленом масле до образования румяной корочки.

НА ЗАМЕТКУ

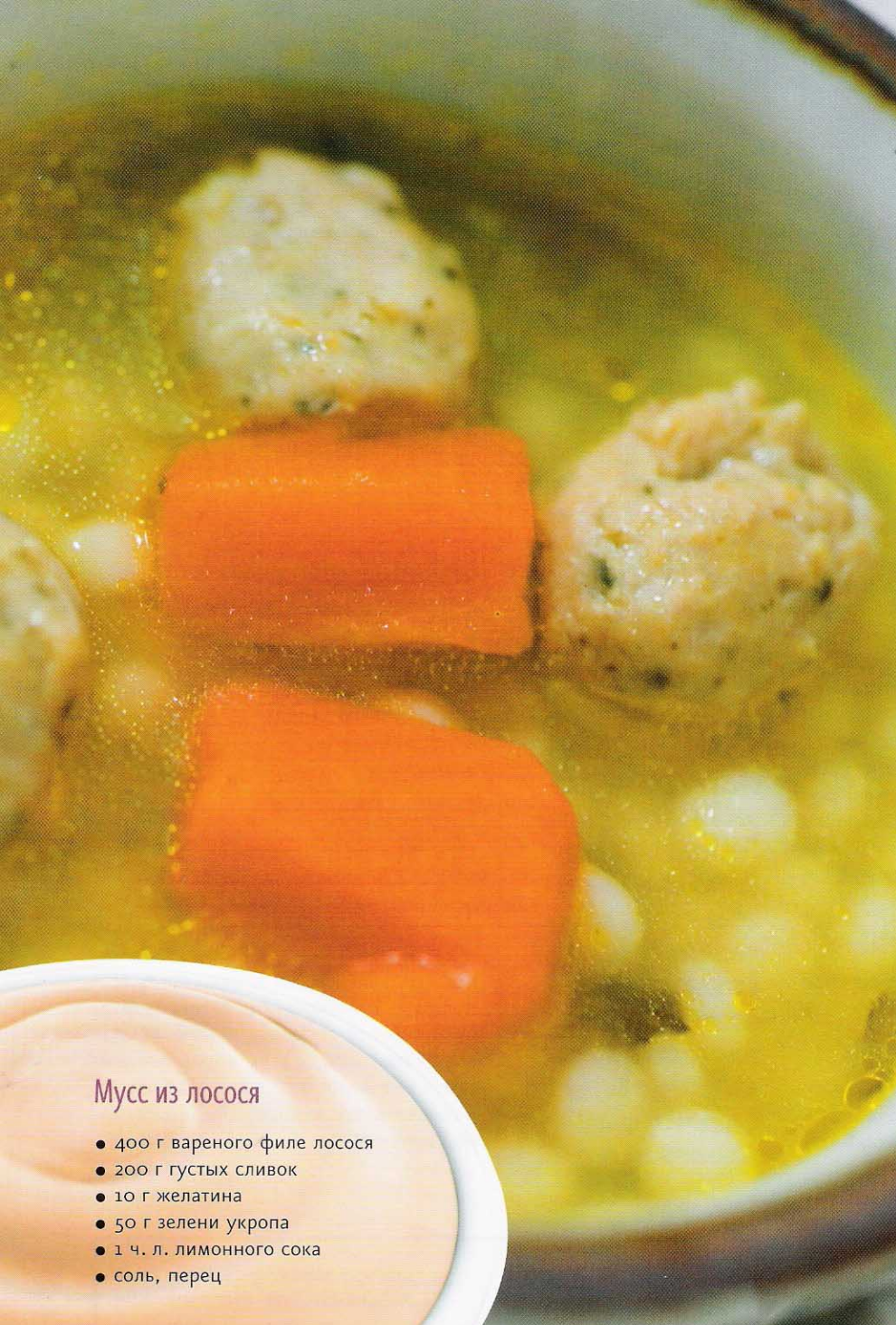
Все «железные» препараты делятся на две группы.

Соли двухвалентного железа существуют давно. Сюда относятся Сорбифер, Актиферрин, Тардифен.

Препараты на основе полимальтозы появились сравнительно недавно. К ним относятся Феррум Лек и Мальтофер. Они обладают несколькими большими достоинствами. При приеме снижен риск передозировки железа и све-

дены к минимуму побочные действия. Для будущих мам это особенно актуально. Ведь железо раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта. Может появиться тошнота, изжога, расстройство стула. Если эти симптомы накладываются на токсикоз, будущим мамам приходится очень нелегко. Некоторые даже отказываются от приема солей железа — настолько велико их побочное действие. Но оно минимально у препаратов на основе полимальтозы.





Мусс из лосося

- 400 г вареного филе лосося
- 200 г густых сливок
- 10 г желатина
- 50 г зелени укропа
- 1 ч. л. лимонного сока
- соль, перец

Измельчите филе лосося в блендере. Добавьте сливки, соль, перец, лимонный сок и взбейте еще раз. Замочите желатин в холодной воде на 10–15 минут, слейте лишнюю воду и распустите его на водяной бане. Добавьте желатин к лососевой смеси, перемешайте с мелко нарубленным укропом, разложите по формам и охладите.

Суп-пюре с фрикадельками

- 300 г зеленой стручковой фасоли
- 2 средние моркови
- 2 картофелины
- 300 г брокколи
- 250 г тертого сыра

Для заправки с базиликом:

- 200 г помидоров
- 5 зубчиков чеснока
- 5 веточек базилика
- соль по вкусу

Для фрикаделек:

- 400 г индюшиного фарша
- 1 яйцо
- 5 ст. л. панировочных сухарей
- 3 ст. л. оливкового масла

Стручковую фасоль, морковь, картофель и брокколи нарежьте на средние кусочки. Положите нарезанные овощи в кипящую воду и варите 20–30 минут. Для приготовления заправки с базиликом помидоры ошпарьте, снимите с них кожицу и нарежьте кубиками. У базилика отделите листочки от стебля. Измельчите в блендере помидоры, чеснок и базилик. Для приготовления фрикаделек смешайте фарш с яйцом, сделайте из него небольшие шарики, обваляйте их в сухарях и обжарьте до готовности в оливковом масле. В готовый суп добавьте заправку с базиликом, перемешайте и дайте ему постоять 15 минут. Подавайте суп с фрикадельками и тертым сыром.



ВИТАМИН С

Аскорбинку нужно принимать в 1 и 3 триместрах беременности. Если женщина курит, то обязательно и до зачатия. В этом случае врач может назначить 80–90 мг за 2–3 месяца до планирующегося наступления беременности.

СКОЛЬКО НУЖНО?

Суточная доза витамина С для беременной женщины составляет 90–100 мг.

ЗАЧЕМ ПРИНИМАТЬ?

Витамин С необходим для нормального формирования всех оболочек плодного яйца и нормального развития плаценты. Если же говорить об организме матери, то здесь на первом месте стоит иммунная система. Витамин С незаменим для ее бесперебойной работы. При его недостатке будущая мама уязвима перед вирусными и бактериальными инфекциями, которые могут нанести очень серьезный вред развивающемуся малышу.

ГДЕ НАЙТИ?

Аскорбинки много в картофеле, зелени, сладком перце, черной смородине, клубнике, любых цитрусовых, киви, моркови, капусте. Витамин С очень быстро разрушается при взаимодействии с воздухом. Варите овощи в плотно закрытой кастрюльке.

ВИТАМИН Д

Он назначается практически всем будущим мамам в последнем триместре беременности как пренатальная профилактика рахита.

СКОЛЬКО НУЖНО?

Суточная доза равняется 400 МЕ.

ЗАЧЕМ ПРИНИМАТЬ?

Витамин Д поддерживает нормальные концентрации кальция и фосфора в крови. Таким образом он участвует в очень важной функции — формировании скелета будущего малыша. Кроме того, этот витамин необходим для нормального развития сердечно-сосудистой системы плода.

ГДЕ НАЙТИ?

В растительных продуктах витамина Д практически нет. Больше всего он содержится в некоторых рыбных продуктах: рыбьем жире, печени трески, сельди, макрели, лососе, сардинах в масле. Следом идет яичный желток. На третьем месте стоит сливочное масло, на четвертом — молоко.

Яблочно-клюквенный десерт

Для теста:

- 100 г пшеничной муки
- 80 г сахарной пудры
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 0,5 ч. л. ванили
- 50 г сливочного масла

Для начинки:

- 4 средних яблока
- 100 г клюквы
- 100 г сахарной пудры

Яблоки очистите от кожуры, удалите семена и нарежьте кубиками. Потушите их на слабом огне в течение 15 минут, добавив клюкву, 100 г сахарной пудры и 50 мл воды. Фрукты охладите, полученный сок слейте. Для теста смешайте муку, разрыхлитель, сахарную пудру и ваниль. Введите размягченное масло. Тесто перемешайте вилкой — в результате должна получиться крошка. Яблоки с клюквой выложите в формочки, смазанные сливочным маслом, сверху засыпьте крошкой. Выпекайте десерт при температуре 200 °С в течение 40–50 минут.



A newborn baby is lying on its stomach, held gently by a person's hands. The baby has dark hair and is looking down. The background is a soft, white fabric.

НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Как правило, к помощи доноров прибегают тогда, когда один из супругов не может по тем или иным причинам иметь детей, при этом женщина без вреда для своего здоровья способна выносить беременность и родить.

В последнее время к донорским программам обращаются и в ситуациях, когда оба супруга способны к зачатию, но один из них является носителем тяжелого генетического заболевания, которое он может передать будущим детям. К тому же сперма анонимных доноров стала весьма востребована среди успешных, материально обеспеченных женщин, которые, не найдя надежного спутника жизни, мечтают стать независимыми счастливыми мамами.

Дар ЖИЗНИ

ДОНОРСКАЯ ЯЙЦЕКЛЕТКА И СПЕРМА ДЛЯ ЗАЧАТИЯ

Появление малыша на свет — настоящий подарок для каждой семьи. Особенно для пар, которые долгие годы пытались зачать генетически родного ребенка. Для наступления желанной беременности многие из них сегодня прибегают к донорским яйцеклеткам и сперматозоидам. Но насколько можно быть уверенным в здоровье будущего потомства?

Планируя ребенка, все мы прокручиваем в голове возможные варианты — плоскостопие от папы, близорукость от бабушки или аллергия на книжную пыль от недоучившегося дяди? Всего этого может и не быть, но мы оказываемся внутренне к этому готовы. Другое дело, когда зачатие крохи происходит с участием незнакомых родителям генов. На силе любви мамы и папы это ни в коем случае не отражается (пройдя все этапы беременности и родов, они считают малыша родным по крови). Но будет ли ребенок защищен от серьезных заболеваний? «Shape-Мама» узнала, как проверяют донорские яйцеклетки и сперму.

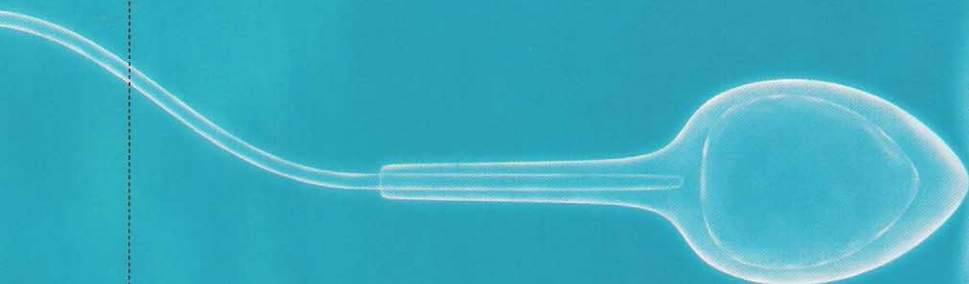
МУЖСКОЙ КЛУБ

Изначально донорские банки спермы создавались для того, чтобы собрать гены лучших представителей мужского пола и передать их как можно большему числу потомков. Под «лучшими» понимались самые умные. В 1980 году предприимчивый бизнесмен Роберт Грехэм организовал в Калифорнии «Банк спермы Нобелевских лауреатов». Впрочем, идея не вдохновила ни самих лауреатов (основателю даже пришлось снизить требования до высокого уровня IQ), ни тех, для кого был создан сам банк. Тридцать лет назад, как и сейчас, женщины хотели рожать не вундеркиндов, а здоровых детей. Видимо, поэтому за 18 лет существования банка его услугами воспользовались лишь 200 человек. И только один малыш, родившийся от гениального папы, проявил в раннем возрасте признаки одаренности.

Современные врачи-репродуктологи уделяют повышенное внимание не интеллекту, а здоровью потенциальных доноров. Кандидат получает на руки кипу всевозможных анализов, которые ему предстоит сдать, и направлений на обследования. «Донором может быть здоровый мужчина не старше 35 лет, — объясняет Людмила Арцыбышева, врач-гинеколог, эксперт просветительской программы «Счастье материнства — каждой женщине!». — Перед забором спермы он проходит полное обследование у нарколога, психиатра, генетика, терапевта. Делает рентген грудной клетки, сдает анализы на ВИЧ, гепатиты, сифилис и другие инфекции». Из программы донорства исключаются мужчины с «особыми приметами» на лице или теле.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Утаить информацию личного характера, как правило, не составляет особого труда. «Приказ Минздрава № 67, который регулирует донорскую деятельность, крайне ограничен, — комментирует Любовь Ефремова, к. м. н., врач-репродуктолог медицинского центра «Мира». — В нем не прописано, что при выборе донора обязательна консультация психолога, в клиниках ее проводят по желанию. Нам приходится полагаться на честность человека, когда он рассказывает о своем социальном статусе, привычках, хобби, дает информацию о заболеваниях родственников».



Факт В некоторых странах (Германии, Италии) донорство яйцеклеток запрещено законом. Банки спермы — строгое табу во всех мусульманских странах. Там искусственное оплодотворение приравнивается к внебрачным половым связям и строго осуждается. В Израиле не разрешается продавать яйцеклетки, их можно только безвозмездно дарить бесплодным женщинам. При этом доноры-мужчины в стране по-прежнему получают материальное вознаграждение за каждую порцию спермы.

КАМЕРА ХРАНЕНИЯ

Если донор—мужчина не вызвал подозрений у врачей и получил на руки анализы, подтверждающие его здоровье, он может сдать порцию спермы на обследование. Здесь очень важно оценить ее показатели — объем, концентрацию, подвижность сперматозоидов. Далее проводится контрольное замораживание и размораживание — в некоторых случаях даже соответствующая всем требованиям сперма не переносит воздействия низких температур.

Если и этот этап мужчина прошел успешно, он вновь сдает образцы спермы, которые замораживаются специалистами и затем помещаются в отдельный контейнер на так называемый шестимесячный карантин.

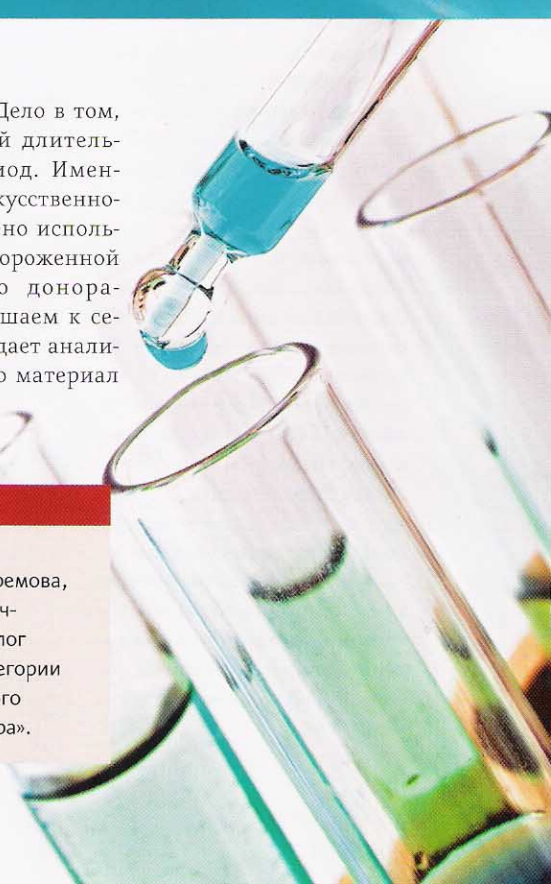
«Такая длительная процедура требуется для того, чтобы исключить возможность заражения женщины, — объяс-

няет Любовь Ефремова. — Дело в том, что у некоторых инфекций длительный инкубационный период. Именно поэтому в программе искусственного оплодотворения разрешено использование только образцы замороженной спермы. Потенциального донора-мужчину мы вновь приглашаем к себе через полгода, он снова сдает анализы и, если они хорошие, его материал можно использовать».

НАШ ЭКСПЕРТ



Любовь Ефремова, к. м. н., врач-репродуктолог высшей категории медицинского центра «Мира».



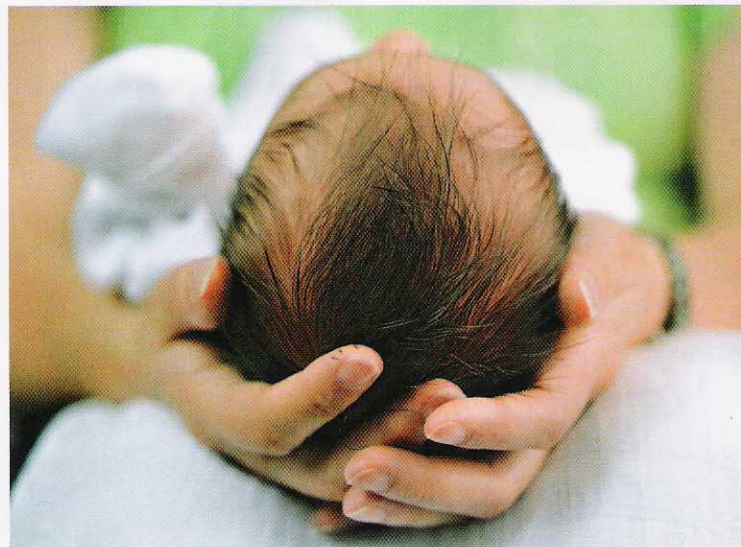
ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Получение донорской яйцеклетки — процесс более сложный и кропотливый. Женщины должны быть не старше 35 лет и обязательно иметь детей. Они проходят те же обследования, что и мужчины, за исключением одного — анализы на генетику для них не являются обязательными. Показателями здоровья женщины являются ее дети. Если они здоровы, считается, что и у самой женщины нет генетических отклонений. Правда, к сожалению, это так не всегда.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Случается, что, имея нормальных детей, женщина может являться носителем патологической хромосомы. У супружеской пары, взявшей такую яйцеклетку, риск родить малыша с патологией достаточно высок. Именно поэтому в Европе женщины обязательно сдают анализы на генетику, сейчас это принято и во многих российских клиниках.

Для того чтобы донорская яйцеклетка сразу же была использована по назначению, женщину, отдающую яйцеклетку, и женщину, принимающую ее, синхронизируют по менструальным циклам с помощью гормональных препаратов. На это может уйти несколько месяцев. После зрелую яйцеклетку донора оплодотворяют в пробирке, а через 3–5 дней готовый эмбрион переносят в полость матки женщины-реципиента. Замораживание яйцеклеток — процедура менее распространенная. Хотя в ведущих клиниках мира это отработанный процесс, в России такая процедура пока не распространена. Ее методика достаточно сложная и дорогостоящая, кроме того, яйцеклетки плохо переносят процедуру замораживания и размораживания.



Вероятность наступления беременности в случае донорства яйцеклеток — 60–80%. В полость матки переносится, как правило, 2 эмбриона. Риск самопроизвольных выкидышей при донорстве невелик. Яйцеклетки и сперма берутся у здоровых молодых людей, поэтому и качество полученных эмбрионов очень высокое.

НАШ ЭКСПЕРТ



Людмила Арцыбышева, врач-гинеколог, эксперт просветительской программы «Счастье материнства — каждой женщине!».

ВЕРНОСТЬ ТРАДИЦИЯМ

Народы, живущие вдали от цивилизации, до сих пор пытаются решить проблему бездетности более доступными для них способами. Так, в некоторых африканских странах жена, не имеющая детей по причине мужского бесплодия, самостоятельно выбирает потенциального отца их будущего ребенка. В Новой Зеландии у туземного племени маори бесплодной чете может дать ребенка на воспитание другая пара из их общины. Согласно старинной индуистской практике, бездетная замужняя женщина может жить в семье брата мужа (если, конечно, у него есть дети), чтобы таким образом удовлетворить свой материнский инстинкт.

ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА

К сожалению, данные о доноре, которые вы можете получить от вашего врача, не отличаются полнотой: национальность, возраст, группа крови и резус-фактор, рост, вес, цвет волос и глаз, форма лица и носа, размер обуви и одежды, количество детей, их возраст. Как правило, все это заносится в табличку под определенными номерами — ни имени, ни фотографии не предоставляется.

Есть пары, которым очень не просто принять решение воспользоваться услугами анонимного человека. Некоторые приводят в клинику в качестве доноров знакомых им людей —

друзей, родственников (чаще всего братьев или сестер). Другие прибегают к услугам врача, который в качестве связующего звена может помочь выбрать кандидата согласно пожеланиям. Независимо от того, какой способ будет приемлем для вас, юридические законы будут одинаковы. Клиника обязательно подписывает договор с донорами, в который включается пункт о том, что они обязуются не искать встреч с будущими детьми. В свою очередь, медицинское учреждение обязано гарантировать неразглашение информации в случае, если донорство является анонимным.

БЕРЕМЕННОСТЬ

В ДВУХ СЛОВАХ // ПРОФИЛАКТИКА РАЗРЫВОВ // ХИТ-ЛИСТ НИЖНЕГО БЕЛЬЯ // СНИМАЕМ СТРЕССЫ



Прививки для будущей мамы

Стоит или нет проходить курс вакцинации от гриппа? Об этом думают многие будущие мамы в сезон разгуга простудных заболеваний. Однозначного ответа на этот вопрос до сих пор не существует.

Однако специалисты считают, если вы регулярно болели до беременности, а тем более сталкивались с осложнениями после гриппа, то прививку сделать необходимо. Вакцинацию следует пройти в первом триместре беременности, когда заболевание может спровоцировать пороки развития у будущего малыша.

Есть и другие прививки, которые могут делать женщинам «в положении» при высоком риске заражения:

✓ **ГЕПАТИТ В** Такая вакцинация рекомендуется тем, в чьем ближайшем окружении есть человек, зараженный гепатитом.

✓ **МЕНИНГИТ** Эта вакцина не только эффективна во время беременности, но и безопасна для плода.

✓ **ДИФТЕРИЯ** Особенно актуальна для женщин, переезжающих в страну с неблагоприятными санитарными условиями. Лучшее время для вакцинации — второй триместр.



ОПРОС НА САЙТЕ WWW.SHAPE.RU/МАМА

ЧЕГО ВЫ БОЯЛИСЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

58%	Волновалась в основном за здоровье малыша
22%	Переживала, что не смогу выносить кроху до положенного срока
11%	Самым страшным для меня были предстоящие роды
9%	Боялась того, что моя жизнь уже не будет такой, как прежде

Участвуйте в опросах на нашем сайте

ДЕКРЕТ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Не верьте тому, кто говорит, что мозг в период беременности концентрируется исключительно на вынашивании и рождении малыша и ни к какой другой деятельности не приспособлен. Наоборот! Декретный отпуск — лучшее время для творческого поиска и самореализации. Во время беременно-

сти и кормления грудью повышается уровень ассоциативной памяти, а значит, освоить любые новые знания вы сможете гораздо быстрее. Смело беритесь за изучение иностранного языка, повышение компьютерной грамотности или же поступайте на заочное отделение института.

ФАКТ Специалисты считают, что низкая активность беременных в третьем триместре является причиной рождения детишек с большим весом от 4 до 6 кг. Посильная физическая нагрузка будущей мамы станет великолепной тренировкой для крохи перед родами

ЕСЛИ У ВАС ТОКСИКОЗ

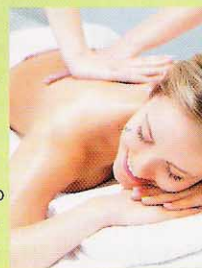
С ним сталкиваются многие будущие мамы в первой половине беременности. Если токсикоз проявляет себя приступами тошноты и нечастой рвотой, с этой неприятностью вы можете справиться самостоятельно:

- Ешьте маленькими порциями каждые 3 часа. И обязательно перекусите перед сном. Это избавит вас от тошноты в ночное время, причиной которой является пустой желудок.
- Исключите из рациона продукты, раздражающие слизистую желудка: сдобу, все жареное и копченое.
- Выходя из дома, всегда кладите в сумочку то, чем можно быстро перекусить: крекеры, хлебцы, пакетики с хлопьями.
- Завтрак в постели — это для вас не роскошь, а необходимость. Ведь тошнота чаще всего беспокоит беременных женщин в утренние часы. Если у вас нет такой возможности, с вечера положите рядом с кроватью немного сухофруктов, съешьте их и через 10–15 минут можете смело вставать.

ОТ ВСЕХ БЕД

Женщина «в положении» сталкивается с большим количеством проблем. Многие из них можно решить, используя эфирные масла.

Обрести эмоциональную гармонию вам поможет смесь из 7 капель масла шалфея, 6 — бергамота, 2 — ладана и 7 — розового дерева. Растворите 5 капель этой смеси в 10 мл любого растительного масла и используйте для массажа.



На последних месяцах беременности **справиться с судорогами икроножных мышц** вам помогут теплые ножные ванны. Добавьте в них смесь из 1 ст. л. меда, 5 капель герани, 10 — лаванды и 3 — кипариса.

В середине беременности **уменьшить чрезмерную чувствительность груди** можно, смешав по 2 капли масла лаванды и чайного дерева с 1 ст. л. растительного масла. Втирайте эту смесь в соски 3 раза в день.



Поддержать эластичность кожи и избежать от появления растяжек помогут масла сладкого миндаля, авокадо, шиповника, красного апельсина или мандарина. Можно добавить 10–15 капель одного из этих масел в гель для душа или молочко для тела.

Избавиться от молочницы помогут мощные антисептики — масло чайного дерева или лаванды. Смешайте несколько капель масел с морской солью и добавьте в ванну.



ВСПОМНИТЬ ВСЕ

Долгосрочная память формируется еще до рождения. Исследователи из Нидерландов с помощью специальных тестов выяснили, что в возрасте 30 недель будущий малыш помнит уже то, что было 10 минут назад. К 36 неделям способность удерживать информацию увеличивается до 4 недель. Открытие ученых не только интересно, но имеет и практическое значение. С помощью данной методики можно судить о развитии центральной нервной системы еще нерожденных младенцев и, соответственно, своевременно выявлять отклонения в ее развитии.



ДЕРМАТИТУ — НЕТ!

Более 70 % новорожденных имеют те или иные проблемы с кожей. Хотите, чтобы ваш кроха не попал в их число? Позаботьтесь об этом во время беременности.

Для этого ограничьте, а лучше вовсе исключите из своего рациона продукты с высоким аллергенным потенциалом:

- шоколад и покупные джемы;
- цитрусовые и любые экзотические фрукты;
- креветки и другие морепродукты;
- восточные и азиатские специи, такие как кари, шафран, куркума, кумин;
- яйца, а также цельное коровье молоко.

Эти ограничения вдвойне актуальны для женщин, родственники которых сталкивались с проявлениями аллергии, особенно пищевой — подобные особенности иммунной системы передаются по наследству.



ФАКТ Вероятность родить малыша с весом ниже 2500 г повышается у тех женщин, которые долго не могут принять свою беременность

5 лучших подушек от SHAPЕ-МАМЫ

Беременность — состояние, которое приносит столько положительных эмоций! Но иногда из-за напряжения в мышцах и

недостатка сна будущей маме бывает довольно сложно расслабиться. Чтобы ваш отдых был спокойным, а сон — безмя-

тежным, воспользуйтесь специально созданными подушками, которые помогут вашему телу в «интересном положении».



ЛАДОМЕД Эта клиновидная подушка для сидения предотвращает варикозное расширение вен, корректирует нарушения осанки, уменьшает нагрузку на мышцы поясницы.



МАРГАРИТКА Положив подушку под поясницу, вы почувствуете существенное облегчение. А во время сна можно подложить ее под колени или уютно устроиться на ней свой животик.



TRELAX® Подушка под голову обеспечивает мягкую устойчивую поддержку головы и шеи во время сна в наиболее удобном функционально выгодном положении, снимает напряжение мышц.



ТЕМПУР Подушка, которая быстро и эффективно снижает напряжение и давление на поясницу. При ее использовании спина находится в максимально комфортном и расслабленном состоянии.



ФАБРИКА КАЧЕСТВА Подушка призвана обеспечить опору пояснице и поддержку животу. Размер ее 60 x 90 см. На ней можно удобно улечься, принять любую расслабляющую позу.

БЕРЕМЕННОСТЬ ПРОФИЛАКТИКА

больше пластики



Теоретически женский организм идеально создан для того, чтобы вынашивать и рожать детей. Но в реальной жизни роды оказываются настоящим испытанием на прочность. По статистике, до 70 % случаев не обходится без разрывов или разрезов. «Shape-Мама» постаралась разузнать, можно ли увеличить эластичность влагалища и шейки матки и что для этого нужно сделать.

КАК ИЗБЕЖАТЬ РАЗРЫВОВ В РОДАХ

Эластичность и податливость тканей зависят от многих факторов — в том числе и наследственность. Поэтому ни один врач не сможет со стопроцентной уверенностью сказать, как пройдут именно ваши роды. Это процесс естественный, а значит, во многом непредсказуемый. Гинекологи замечают, что в группу риска прежде всего входят:

- ✓ женщины с эрозией шейки матки,
- ✓ женщины с пролеченной эрозией (после чего на шейке матки могут оставаться рубцы, снижающие ее эластичность),
- ✓ те, у кого есть любые инфекционные или воспалительные заболевания половых органов,
- ✓ мамы, ожидающие на свет крупных ребятшек,
- ✓ повторнородящие, у кого остались рубцы от предыдущих родов,
- ✓ сильно нервничающие роженицы, которым гормоны стресса мешают расслабиться.

По природе мышцы влагалища намного более податливы, чем шейка матки, а значит, их можно лучше разработать перед родами. Тем не менее, существует несколько способов повлиять и на эластичность шейки матки. Всего мы обнаружили 11 рекомендаций, следуя которым, вы сможете беспрепятственно дать малышу дорогу в жизнь

1 Профилактика

Лучший способ предотвратить любые проблемы в родах — еще до беременности выявить и вылечить все гинекологические заболевания. Специалисты советуют после начала половой жизни не реже 1 раза в год проходить кольпоскопию — осмотр шейки матки через микроскоп. Только так можно выявить эрозию (современное название «эктопия»). Это выход наружу внутренних нежных тканей, более подверженных попаданию и развитию инфекции (папилломовирусной, хламидиоза, герпеса). Эктопия может оставаться в одних и тех же размерах годами, а может начать расти. Если врач не делает кольпоскопию, можно сказать, что шейка вообще не осмотрена.

2 Лечение

Раньше считалось, что нерожавшим женщинам нельзя лечить шейку матки (возможные рубцы могут негативно повлиять на родовой процесс). Такое мнение было связано с тем, что эрозию прижигали электрокоагуляцией или просто иссекали. Эти методы лечения очень травмируют шейку, и развивающаяся в результате соединительная ткань лишает ее эластичности (она не растягивается, а рвется). Сегодня доказано, что эктопию надо лечить обязательно. Наличие большого поврежденного

Современные методики лечения эктопии сохраняют природную эластичность шейки матки и не оставляют рубцов:

- смесь специальных кислот (Солковагин),
- лазерная коагуляция,
- радиоволновая коагуляция,
- криодеструкция (жидкий азот еще вызывает споры).

участка ткани в момент родов повышает риск разрывов, происходящих, как правило, в зоне поражения. Современные методы лечения врач подбирает индивидуально для каждой пациентки. Шейка матки мало чувствительна к болевым ощущениям (могут появиться тянущие боли внизу живота, как при менструации). Поэтому большинство манипуляций на ней производится либо вообще без анестезии, либо под местным обезболиванием.



3 Регулярный осмотр

Травма мягких тканей родовых путей часто вызывается воспалительными процессами во влагалище (вульвовагинит, кольпит и другие заболевания). Ни в коем случае не пропускайте назначенный осмотр гинеколога во время беременности. Здоровая ткань более эластична и менее подвержена разрывам. Кроме того, специалисты советуют всем будущим мамам на 36 неделе сдать мазок на флору из влагалища и при необходимости пройти нужное лечение (не бойтесь, применяемые в это время препараты абсолютно безопасны для здоровья крохи).

Зачем делают ЭПИЗИОТОМИЮ

Эпизиотомия в некотором роде самая последняя мера профилактики разрывов. Если в процессе родов врач видит, что кожа побелела и вот-вот готова лопнуть, он может сам рассечь ткань. Ровный разрез в сторону после ушивания будет заживать намного быстрее, чем рваные края разрывов по направлению к анусу. Другими показаниями к эпизиотомии являются внутриутробная гипоксия плода (когда надо ускорить процесс родов) и преждевременные роды (чтобы не травмировалась головка младенца). Чтобы шов быстрее зажил, выполняйте все рекомендации.

4 Тренировка

Существует ряд простых упражнений, которые значительно укрепляют мышцы тазового дна и являются хорошей профилактикой разрывов. Кроме того, они помогают сделать более эластичными уже имеющиеся швы. Наподобие упражнений Кегеля, выполнять их можно в течение всего срока беременности в любой свободный момент. Обязательное условие — отсутствие противопоказаний (обязательно проконсультируйтесь с врачом).



1. Сядьте на стул с жестким сидением. Сделайте вдох, на выдохе максимально напрягите мышцы, находящиеся между седалищными костями (вы должны как бы втянуть в себя анальное отверстие). Досчитайте до 10, после этого выдохните и расслабьтесь.



2. Встаньте, зажав между бедрами небольшой мячик. Втяните в себя анальное отверстие, сделайте 10 шагов вперед, 10 шагов назад. Повторите 10 раз.

3. Лягте на правый бок. Втяните в себя анальное отверстие. Поднимайте и опускайте левую ногу. Затем перевернитесь на левый бок и повторите упражнение с правой ногой.



4. Встаньте со скрещенными ногами. Втяните анальное отверстие и сделайте 10 шагов вперед и 10 шагов назад. Повторите это упражнение 10 раз.

Будьте внимательны!

Массаж маслом можно проводить только тогда, когда у вас нет никаких проблем с микрофлорой влагалища. Обязательно проконсультируйтесь с врачом! Наличие герпеса или любой другой инфекции может спровоцировать воспаление.

5 Массаж

Разрыв промежности чаще всего происходит во время прорезывания головки малыша, когда ткани испытывают максимальную нагрузку. Хорошей профилактикой в данном случае считается массаж промежности маслом. Его можно начинать делать на любом сроке беременности, но особенно активно после 28 недели. Для повторнородящих женщин, которым во время первых родов делали эпизиотомию (иссечение промежности), такой массаж наиболее актуален — он вернет старому шву эластичность и залечит трещины.

- Начинайте делать массаж сначала раз в неделю, а за две недели до родов — каждый день. Лучше всего вечером после душа, в течение 5–7 минут.

6 Выбор роддома

Обстановка перед родами оказывает огромное влияние на весь процесс появления малыша на свет. Подсознательный страх при виде больничных палат может поднять давление, увеличить уровень гормонов стресса, снизить родовую деятельность. Вместо того чтобы следовать чужим подсказкам, по возможности обойдите несколько роддомов и сами выберите тот, где вы будете чувствовать себя наиболее комфортно.



Масло для массажа

Оно может быть любым натуральным (календуловое, касторовое, оливковое, миндальное, масло из зародышей пшеницы с большим содержанием витамина Е). При этом нужно обязательно проконсультироваться со специалистом, чтобы избежать аллергических реакций. Чаще всего рекомендуют экологическое календуловое масло с витамином Е от Weleda и натуральное масло для массажа промежности и профилактики разрывов в родах Peri oil.

- Тщательно вымойте руки с мылом. Обильно смажьте область промежности снаружи и половые губы маслом.

- Затем неглубоко введите во влагалище хорошо смазанный маслом палец или два. И начинайте совершать покачивающие движения, давящие на заднюю стенку влагалища (ближнюю к кишечнику) до ощущения чувства натяжения и покалывания.

- Подержите минуту — отпустите. Через несколько секунд повторите. Массаж промежности подготовит вас к правильному расслаблению в ответ на давление плода, проходящего родовые пути. Затем смажьте малые губы маслом и слегка потяните и помассируйте их — это придаст им эластичность и поможет не полопаться во время родов.

7 Грамотная акушерка

Она поможет вам пройти весь путь от первых потуг до выхода крохи на свет. Главное, что вы сможете сделать, — это довериться ее опыту и слушать все подсказки. Акушерка не должна вас торопить и слишком раскрывать шейку руками. В момент выведения головки она попросит не тужиться, чтобы не форсировать ход событий, и начнет как бы сдвигать мягкие ткани промежности с головки ребенка. Мама при этом должна дышать часто и поверхностно, но ни в коем случае не тужиться (это может привести к разрывам).

После выхода наружу головки малыш поворачивается личиком к одному из бедер мамы, после чего на свет появляются плечики. Акушерка выводит сначала одно плечико, потом другое. В этот момент мама также не должна тужиться. Если торопить события, то плечики рождаются не по очереди, а вместе, что также может привести к разрыву влагалища.

8 Выпевание схваток

Одна из самых эффективных методик разработана Мишелем Оденом. Доказано, что мышцы горла связаны с мышцами влагалища. Если вы будете выпевать во время схваток открывающие звуки «о» и «а», тем самым вы будете раскрывать интимные мышцы. Между схватками можно выпевать звуки «mmm», — как бы наполняя ими свой живот и помогая выталкивать плод. Пение дает будущим мамам возможность впасть в состояние транса и действовать инстинктивно. По словам Мишеля Одена, его пациентки вспоминали потом роды как очень яркое и приятное событие.

9 Эксперимент

Очень важно, чтобы акушерка позволяла вам менять позу по вашему собственному усмотрению. Замечено, что таким способом удастся избежать разрывов более 40 % женщин. Вы можете присесть на край кровати или на фитбол, встать на четвереньки, опереться грудью на стол или подушку, лечь на левый бок... Слушайте, что говорит ваше тело.

10 Лекарственные препараты

В некоторых роддомах, стремясь застраховаться от разрывов шейки матки, всем роженицам после отхода вод вводят в шейку специальный препарат. Это может быть простагландин или водоросли ламинарии. Вторые, как натуральное вещество, имеют меньше побочных эффектов. Препараты вводят в качестве стимуляции, но некоторые эксперты уверены, что вмешательство в природные процессы может нанести вред — роды пойдут быстрее, что тоже может перенапрячь мышцы матки и привести к образованию разрывов. В идеале в каждом случае этот вопрос должен решаться индивидуально.



11 Правильный настрой

«Каждая женщина сама должна воспринимать роды как естественный и приятный момент (ведь именно благодаря ему она становится мамой)», — говорит перинатолог Инна Сигунова. Как пройдут роды, в конечном счете, зависит только от вас. Никто лучше не сможет понять, что происходит с вашим телом и с вашим ребенком. Научитесь доверять себе, ведь ваш организм самой природой создан для рождения детей!

Прошлый опыт

Наличие разрывов во время предыдущих родов вовсе не означает, что вы не сможете избежать их и на этот раз. Главное — тщательно следить за своим интимным здоровьем и выполнять все рекомендации специалистов. Ну и конечно, воспользоваться нашими советами — они помогут вам снизить риск повторных разрывов.

Самой первой скульптурой, вышедшей из-под руки первобытных художников, стал образ женщины-матери — фигурка с большой грудью и округлившимся животом. С тех пор идеал женской красоты не изменился. Для мужчин по-прежнему нет ничего соблазнительнее округлых материнских форм. В обрамлении красивого нижнего белья они становятся еще привлекательнее...

Соблазнительные формы



Этот игривый комплект для будущих мам отлично поднимает настроение, Anita.



Комплект из шелковистой микрофибры поддерживает микроклимат кожи, Emma-Jane.



Гламурный комплект в розово-черной гамме подчеркнет вашу сексуальность, Made In Femmes.



Мягкая безкаркасная чашка и застежка с 2 положениями позволяют регулировать объем груди, Bliss.

Материал, крой и фурнитура нижнего белья разработаны с учетом всех изменений, происходящих в женском организме. Если выбрать правильную модель, вы сможете легко и красиво нести свою беременность, значительно уменьшив риск растяжек, раздражения груди и боли в спине.

Ближе к телу

Нижнее белье должно быть максимально комфортным. Особое внимание обращайте на внутреннюю поверхность чашек бюстгалтера. Они должны быть из натуральных материалов, лучше бесшовными или с внутренними швами, чтобы не натирать чувствительную кожу сосков. Трусики должны свободно располагаться или под животом, или сверху него — не сползая вниз, но и не сдавливая.

Приятные ощущения

Ткань должна дышать — лучше если это будет натуральный материал или микрофибра, не вызывающая аллергию.

Надежная поддержка

Чтобы наливающаяся грудь не опустилась под собственной тяжестью и не появились растяжки, ей нужна хорошая поддержка. Чем больше размер, тем шире должны быть лямки, чтобы снять нагрузку со спины.



Хлопковый бюстгалтер — отличный вариант для повседневной носки, Mothercare.



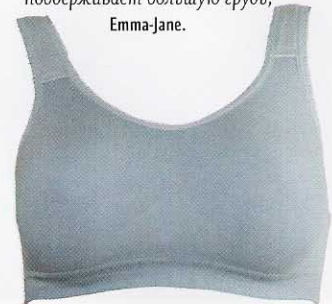
Майка-топ с мягкой поддержкой под грудью, можно использовать для сна, Anita.



Специальный крой хорошо поддерживает большую грудь, Emma-Jane.



Хлопковый бюстгалтер бережно и надежно поддерживает грудь, Mothercare.



Бесшовный хлопковый топ станет незаменимым аксессуаром и днем и ночью, Bliss.



Майка Antiray с серебряной нитью защищает будущую маму от электромагнитных излучений, Anita.



Топ из дышащей микрофибры поддерживает грудь и живот, позволяет бороться с отеками, Emma-Jane.



Цельновязанное боди с 5 степенями поддержки — комфорт груди и живота, подтягивание ягодиц, Bliss.

НАДЕЖНАЯ ПОДДЕРЖКА

Такие забавные трусики и пояски носят лишь будущие мамы — бандаж позволяет не только снять нагрузку со спины, но и поддержать растущий животик, уменьшив риск возникновения растяжек. Обычно

бандаж прописывают на 22–30 неделе беременности, но, прежде чем отправиться за покупкой, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом. Он поможет вам выбрать нужную модель.



Эластичный пояс-подхват в бандеже-трусиках поддерживает живот, снимает нагрузку со спины, Bliss.



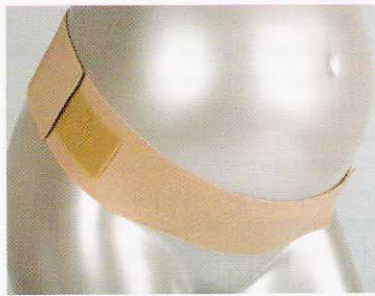
Удобный бандаж обеспечивает хорошую поддержку растущему животу, надевается под одежду, Mothercare.



Бандаж из дышащего микроволокна «растет» с животом, легко надевается благодаря регулируемой застежке-липучке, Anita.



Удобная застежка позволяет самостоятельно регулировать степень поддержки и утяжки, кожа дышит, Bliss.



Дополнительные липучки по бокам ослабляют нагрузку на позвоночник. Бандаж легко входит в дамскую сумочку, Emma-Jane.



Поддерживающий пояс можно надевать как на нижнее белье, так и на верхнюю одежду (джинсы, платья), Anita.

SHAPE-MAMA PROMO

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

В Клинике Медси
на Ленинградке



После родов организм женщины претерпевает серьезные изменения. Это касается и новых, не свойственных ему ранее функций, таких, как лактация, а также восстановления после беременности и родов.

Значительная прибавка массы тела, изменения гормонального фона и обмена веществ, которые произошли в этот период, начинают постепенно возвращаться к нормальному состоянию. Невзирая на понятную занятость мамы, уделите своему организму должное внимание в этот сложный для него период.

В наше время быть ухоженной и красивой становится модно. КЛИНИКА МЕДСИ НА ЛЕНИНГРАДКЕ предлагает Вам сбалансированное сочетание новейших терапевтических, хирургических и косметологических методик на территории одной клиники, которые помогут Вам восстановиться в максимально сжатые сроки.

В клинике практикуют ведущие специалисты высочайшего класса пластической хирургии, терапии и косметологии.

➤ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Удачно сочетаются аппаратные методики, знания врачей и препараты высоких технологий.

В клинике проводится коррекция проблем лишнего веса, растяжек и перерастянутого кожного лоскута на передней брюшной стенке путем аппаратной и терапевтической косметологии:

- Курс мезотерапии по телу
- Вакуумно-роликовый массаж LPG по телу
- Ультразвуковая липосакция ULTRACOUNTRE
- Радиочастотное воздействие RF Tri Pollar
- Борьба с вторичной пигментацией по средством фото и лазерной терапии, химические пилинги и другие виды терапевтической косметологии
- Биомиостимуляция для атоничных мышц после родов

➤ ХИРУРГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

В хирургическом центре выполняют:

- Липосакцию — операция по удалению излишков жировой ткани в области плеч, живота, бедер, коленей, голеней, поясницы, спины (в т. ч. липосакции до 15 литров жира)



- Абдоминопластику — операция, в ходе которой удаляется кожно-жировой фартук передней брюшной стенки, при этом формируется талия и плоский живот
- Эндопротезирование молочных желез — увеличение объема молочных желез за счет введения имплантов фирм Mentor, PiP, вводимых под мышцу (тем самым «прощупать» имплант не представляется возможным). Все швы — внутрикожные косметические, соответственно через месяц рубцы невозможно обнаружить
- Подтяжка молочных желез (мастопексия) — операция по устранению обвисания молочных желез. Не травмируя железы, убирается лишняя кожа, благодаря этому женщина в дальнейшем может рожать, кормить грудью, эрогенные ощущения и чувствительность сохраняются
- Уменьшение молочных желез (редукционная маммопластика) — операция по уменьшению молочных желез за счет удаления части железы
- Лазерная дермобразия — устранение растяжек, рубцов лазером. Проводится в амбулаторном порядке под местной анестезией.

Благодаря профессиональному подходу, сбалансированному курсу процедур, выполняемых в клинике, и правильно составленной программе Вы вновь обретете свою природную красоту и здоровье.

Будем рады Вас видеть в Клинике Медси на Ленинградке.

Ленинградский проспект, д. 52. Телефон: (495) 229-18-75 www.medsigroup.ru

Бесплатная консультация косметолога и пластического хирурга до 31.12.09

Можно ли избежать стресса во время беременности

СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

Поводов у будущей мамы распереживаться великое множество — это и оторванность от активной жизни, и отказ от многолетних привычек (чашки кофе по утрам!), и давление ответственности за будущего кроху. Поводов много, но и способов справиться со стрессом тоже немало. Учимся расслабляться у звезд.

С изменением гормонального фона весь организм перестраивается, как трансформер. Все это — чрезвычайная нагрузка для нервной системы, которая может воспринять как повод для волнений даже мелкие (порой надуманные) ежедневные неурядицы. Ожидать, что повышенная тревожность уйдет сразу же после рождения малыша, бессмысленно. Скорее, она может перерасти в послеродовой сплин. Поэтому надо научиться справляться со стрессовыми ситуациями с первых дней беременности.

Изменения к лучшему

Способность самостоятельно успокаивать нервы — навык важный и, безусловно, полезный. «Чтобы им овладеть, стоит помнить, что все неприятности — лишь повод для запуска стрессового механизма, — говорит Александр Гусель, генеральный директор Международного института информационно-интегративной психологии. — «Истинной причиной» переживаний они становятся только потому, что мы сами возводим их в этот ранг». К сожалению, не все причины для стресса можно убрать по собственному желанию. Вы не в состоянии изменить погоду, привычки и характер других людей, хоть как-то повлиять на цены, налоги и правительство. Но зато вы можете постараться изменить себя, свое мышление и отношение к определенным событиям.



Добейтесь внутреннего равновесия

Прежде чем прийти к гармонии с внешним миром, необходимо найти гармонию в себе. Эту вполне очевидную истину хорошо усвоила «двухсерийная» мама Ума Турман, которая практикует йогу уже более десяти лет. Результат налицо. Она не только легко стабилизировала свое психологическое равновесие во время беременности, но и быстро вернулась к хорошей физической форме после родов.



Переключите внимание

Одним из самых действенных способов борьбы со стрессом по праву считается переключение с одного вида деятельности на другой. Пассивный отдых, которым явно злоупотребляют многие беременные, в умеренных количествах редко когда способен сдвинуть ситуацию с мертвой точки. Анджелина Джоли даже во время беременности не прекращала занятия Nia Dance. Эти упражнения сочетают в себе ряд направлений танцевальной практики, элементов боевых искусств, оздоровительной гимнастики, аэробики.



Добавьте в свою жизнь ярких красок

Каждый цвет имеет свою вибрацию, настраивая нас на разный режим активности. Постарайтесь окружить себя вещами правильных оттенков: одежда, косметика, постельное белье и даже цвет вашей тарелки могут оказать положительное воздействие.



Если вы чувствуете себя неуверенно, выбирайте глубокие синие или коричневые оттенки, не хватает оптимизма — подружитесь с оранжевым, чувствуете апатию — выбирайте красный. Эту простую истину давно воплотила в жизнь Кэтрин Зета Джонс. Даже с внушительным животиком она не забывала красить губы и подводить глаза. «Кто не боится ярких цветов в макияже, реже страдает от стресса», — говорит она.

Воспользуйтесь силами природы

Природные эфирные масла улучшают настроение. «Сигнал поступает в обонятельный центр мозга, рядом с которым располагается система, управляющая нашими эмоциями, — рассказывает Елена Филалева, управляющая спа-центра «Керала». — А они, в свою очередь, способны влиять на уровень гормонов, работу нервной и дыхательной системы, а также системы кровообращения». Опытная мама Синди Кроуфорд не раз испытала на себе чудодейственную силу приятных ароматов. Во время второй беременности супермодель носила с собой флакончик с эфирным маслом красного апельсина, который помогал ей в тревожных ситуациях. Главное — чтобы аромат масла был приятен.



Помогите другим

Для того чтобы застраховать себя от все нарастающего чувства подавленности и ненужности, нет ничего лучше как быть полезной другим людям. Активная социальная жизнь просто не оставляет времени для тяжелых раздумий и переживаний. Именно в занятиях благотворительностью нашла свое место Чулпан Хаматова, которая родила двоих малышей без отрыва от работы и благотворительной деятельности. Во время беременности и вы можете оказать посильную помощь тем, кто в ней нуждается. Например, поучаствовать в сборе вещей для детишек из Дома малютки или собрать деньги на лекарства для больного крохи.



КАК СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ ВЛИЮТ НА ЗДОРОВЬЕ

Феномен стресса тесно связан с одной из важнейших функций организма — способностью приспосабливаться к переменам. К сожалению, тело не может работать на пределе сил бесконечно. Если трудности не решаются быстро, а напряжение затягивается и увеличивается, то вместе с ним возрастает и выработка гормонов стресса. На их производство организм тратит большую часть запасов витаминов С и В, цинка, магния и прочих минералов, необходимых для поддержания ваших сил и здоровья ребенка.

Разумный подход

Как это ни парадоксально, но даже в стрессовых ситуациях можно найти некоторые плюсы.

У беременных женщин прекрасно развито «шестое чувство». И если вас действительно что-то тревожит или огорчает, возможно, есть смысл разобраться — вдруг причины вашего подавленного настроения находятся не только в вашей голове...

Однако если вы решите, что собственными руками создаете себе почву для ненужных переживаний, срочно направляйте свои усилия на снижение накала страстей и борьбу с возможными последствиями вашей излишней чувствительности.



Совет **Пойте, рисуйте, ходите на концерты и выставки, чаще встречайтесь с друзьями. Общение, искусство и занятие любимым делом расслабляют, дарят чудесные волнения и только радостные переживания**

Действуйте через тело

Сядьте поудобнее и постарайтесь расслабиться. Для этого сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Мысленно просканируйте свое тело. Найдите области, где вы чувствуете скованность, напряжение, тяжесть. Во время дыхания представляйте себе, как вместе с выдыхаемым воздухом выходит и напряжение. Затем поочередно напрягайте (минимум на 20 секунд) и расслабляйте различные группы мышц тела в следующем порядке: кисти рук, предплечья, плечевой пояс, ягодичы, бедра, икроножные мышцы.

Действуйте через дыхание

Примите удобное положение и закройте глаза. Дышите в следующем ритме: вдох через нос на 4 счета, задержка дыхания на 16 счетов, выдох через плотно сжатые губы на 8 счетов. Полностью сосредоточьтесь на дыхании. Постарайтесь представить себе, как кислород наполняет ваши легкие и разносится по всему телу. Эта одна из самых действенных и быстрых методик нейтрализации тревожности!

Действуйте через образы

Крайне важно определить то неприятное чувство, которое и является источником стресса. Честно признайтесь себе, что вы злитесь на А, потому что он... Или вы «возмущены тем, что эта ситуация...». Проговорите эту фразу несколько раз вслух.

Если вы испытываете обиду или злость на кого-то, вам подойдет следующее упражнение. Представьте себе вашего обидчика, но уменьшенного до размера спичечного коробка. Поместите его на своем столе, а теперь представьте, как он пытается с него слезть. Или же заставьте делать его что-нибудь смешное, ну хотя бы прыгать на одной ножке.

Работаем с прошлым

Если в вашем прошлом произошло некоторое количество неприятных событий, которые не дают вам спокойно жить, представьте их, как ряд фотоснимков. Чем четче, тем лучше! А теперь мысленно поместите их в альбом на полку и «наблюдайте», как фотографии выцветают.

Работаем с будущим

Если вы чрезмерно волнуетесь перед важными событиями, постарайтесь представлять их себе во всех подробностях заранее и только в самом благоприятном свете. Попробуйте посмотреть на себя со стороны — как прекрасно вы выглядите, как свободна ваша поза, как доброжелательно лицо. Завершив упражнение, самое время на волне приятных эмоций составить список своих сильных сторон. И всегда держите его под рукой.

Работаем с острым стрессом

Если вдруг в какой-то момент вас резко «накрыло» негативной волной, немедленно переведите свое внимание на окружающие вас предметы. Хотя бы на мгновение отключитесь от действительности и начните мысленно описывать окружающее пространство. Буквально через минуту вы почувствуете, как вас «отпустило» и вы можете возвращаться в реальность — уже спокойной и умиротворенной.

ТАЙНА РОЖДЕНИЯ

В ДВУХ СЛОВАХ // РОЖАЕМ С МУЖЕМ // ЛЕКАРСТВА В РОДАХ // ТЕЛО КАК У ЗВЕЗДЫ



Приданое для малыша

Выбор вещей для новорожденного — дело, безусловно, приятное. Однако самое важное — не увлекаться, а подойти к этому процессу с умом.

- Готовые наборы для новорожденных не всегда отвечают потребностям малыша. Старайтесь подбирать комплекты сами.
- Увлекаться покупкой сезонных вещей слишком маленького размера нет смысла. Дети растут очень быстро!
- Не стесняйтесь просить родственников и друзей о покупке нужных и полезных вам предметов.
- Покупайте вещи, которые будут «расти» вместе с крохой. Комбинезончики с лямками регулируемой длины и двойным рядом кнопок, штанишки с отворотами, эластичные боди, ползунки со складочками и сборками.
- В первую очередь обращайтесь внимание на практичность. Не приобретайте одежду замысловатого кроя для малышей младше 2–3 месяцев.

ФАКТ Во время родов обязательно пейте воду.

Чтобы восполнить потребности организма, вполне достаточно пары глотков минеральной воды без газа каждые 15 минут

ОПРОС НА САЙТЕ WWW.SHAPE.RU/МАМА



ЧЕМ ВЫ РУКОВОДОВАЛИСЬ ПРИ ВЫБОРЕ РОДДОМА?

37%	Доверяла только советам недавно родивших подруг и знакомых
31%	Использовала информацию из Интернета с сайтов и форумов
23%	Для меня большее значение имел выбор врача, а не роддома
9%	Рожала в том роддоме, куда привезли «по скорой»

Участвуйте в опросах на нашем сайте.

УСПОКОИТЬ МАЛЫША

Чтобы успокоить и развлечь маленького, мы инстинктивно хватаемся за погремушку. Но иногда достигаем противоположного эффекта — плача. Дело в том, что в первые три месяца зрение малыша еще недостаточно совершенно, чтобы следить за двигаю-

щейся перед глазами игрушкой. Для развития зрительной сферы и успокоения ему достаточно видеть перед глазами улыбающееся лицо мамы. Придвиньтесь к крохе на расстояние 25–30 см. Именно в этом радиусе он может различать предметы.

БЛИЖЕ К РОДАМ

Чем ближе срок, тем напряженнее мы следим, когда же малыш подаст сигнал, что вскоре появится на свет. Первые предвестники родов можно заметить уже за 1–1,5 месяца.

● С 30 недели

Появляются так называемые схватки Брекстона-Хикса. Это безболезненные нерегулярные сокращения матки, которые длятся не более 5–7 секунд.

● С 32–34 недели

Возникает тянущее ощущение в области крестца, лона и внизу живота. Матка увеличивается в размерах, что и вызывает неприятные ощущения.

● С 36–38 недели

Малыш начинает примеряться головкой к входу в малый таз, именно поэтому вы можете заметить опускание живота.

● За 14 дней до родов

В это время возможна незначительная потеря веса — от 500 до 1000 г. Изменение гормонального фона способствует увеличению слизистых выделений из влагалища и носа. В этот период синдром гнездования достигает своего пика.



ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

Для того чтобы наладить грудное вскармливание, вам потребуется немного терпения и, конечно же, опыт. Нелишним будет заранее позаботиться о приобретении ряда аксессуаров.

Накладки для сбора молока Они подойдут вам, если вы не хотите потерять ни капли ценного продукта. Не забудьте их простерилизовать!



Вкладыши в бюстгальтер

Помогают решить проблему подтекания молока между кормлениями. Такие вкладыши чаще всего одноразовые, менять их следует как можно чаще.



Накладки с вентиляцией Понадобятся в том случае, если у вас появились трещины на сосках. Они предотвращают их контакт с тканью.



Молокоотсос Он обязательно нужен женщинам, у которых слишком много молока, и есть опасность, что оно застоится. И тем, кто хочет увеличить его количество.



Крем для обработки сосков Поможет предотвратить появление трещин на сосках. При этом современные кремы не нужно смывать перед кормлением.



ФАКТ Нередко мамы предпочитают докармливать малышей не смесью, а козьим молоком, считая его более диетическим продуктом. Однако в нем содержится большое количество белка, около 4,1 г на 100 мл (в коровьем — 3,2 г на 100 мл). Именно поэтому козье молоко очень тяжело усваивается, повышая нагрузку на печень и почки грудничка

ПО НОВОМУ ОБРАЗЦУ

Если кроха находится на искусственном вскармливании, современные производители детского питания могут предложить вашему малышу смеси, которые отвечают всем его физиологическим потребностям и особенностям обмена веществ. «Молочные смеси, как старого, так и нового поколения, соответствуют всем требованиям ГОСТа, — объясняет врач-педиатр, к. м. н., эксперт компании HiPP Алина Еремеева. — Но современные смеси более приближены к составу грудного молока»



- Белок в современных адаптированных смесях составляет 1,2–1,6 г/100 мл и приближается к содержанию в грудном молоке (0,8–1,2 г/100 мл). Это позволяет избежать негативного влияния избытка белка на пищеварительный тракт.

- В смесях старого поколения белок составлял более 1,8 г/100 мл.

- Частичная или полная замена жира коровьего молока на при-

родные растительные масла позволяет обогатить смесь незаменимыми полиненасыщенными кислотами (омега-6 и омега-3). Это необходимо для формирования головного мозга и сетчатки глаза.

- Смеси старого поколения содержали минеральные вещества (натрий, кальций, магний, фосфор) в объеме, превышающем потребность детского орга-

низма. Оптимальная по составу минеральных веществ смесь нового поколения снижает нагрузку на почки, определяет правильное развитие костно-мышечной системы.

- Добавляются нуклеотиды. Они ускоряют развитие органов и систем организма, способствуют росту нормальной микрофлоры кишечника и созреванию иммунной системы.

5 лучших смесей от SHAPЕ-МАМЫ

Иногда случается, что грудное вскармливание не заладилось по каким-либо причинам или же вашего молока не

хватает, чтобы удовлетворить возрастающий аппетит крохи. Выход один: выбрать для малыша подходящую смесь

для искусственного вскармливания, которая максимально соответствует составу грудного молока.



HiPP 2 BIO Смесь предназначена для питания детей с 5 месяцев. Содержит оптимальную комбинацию белков, насыщенных жирных кислот, углеводов и витаминов, а также все необходимые для малыша микроэлементы.



НЭННИ Адаптированная сухая молочная смесь на основе козьего молока. Отличная альтернатива для питания здоровых детей в случае недостаточности грудного молока. Рекомендуется при непереносимости белков коровьего молока и сои.



БАБУШКИНО ЛУКОШКО Экологически чистый продукт. Единственные в России детские молочные смеси, имеющие сертификат независимой Европейской организации ECOCERT, гарантирующий их БИО-органическое качество.

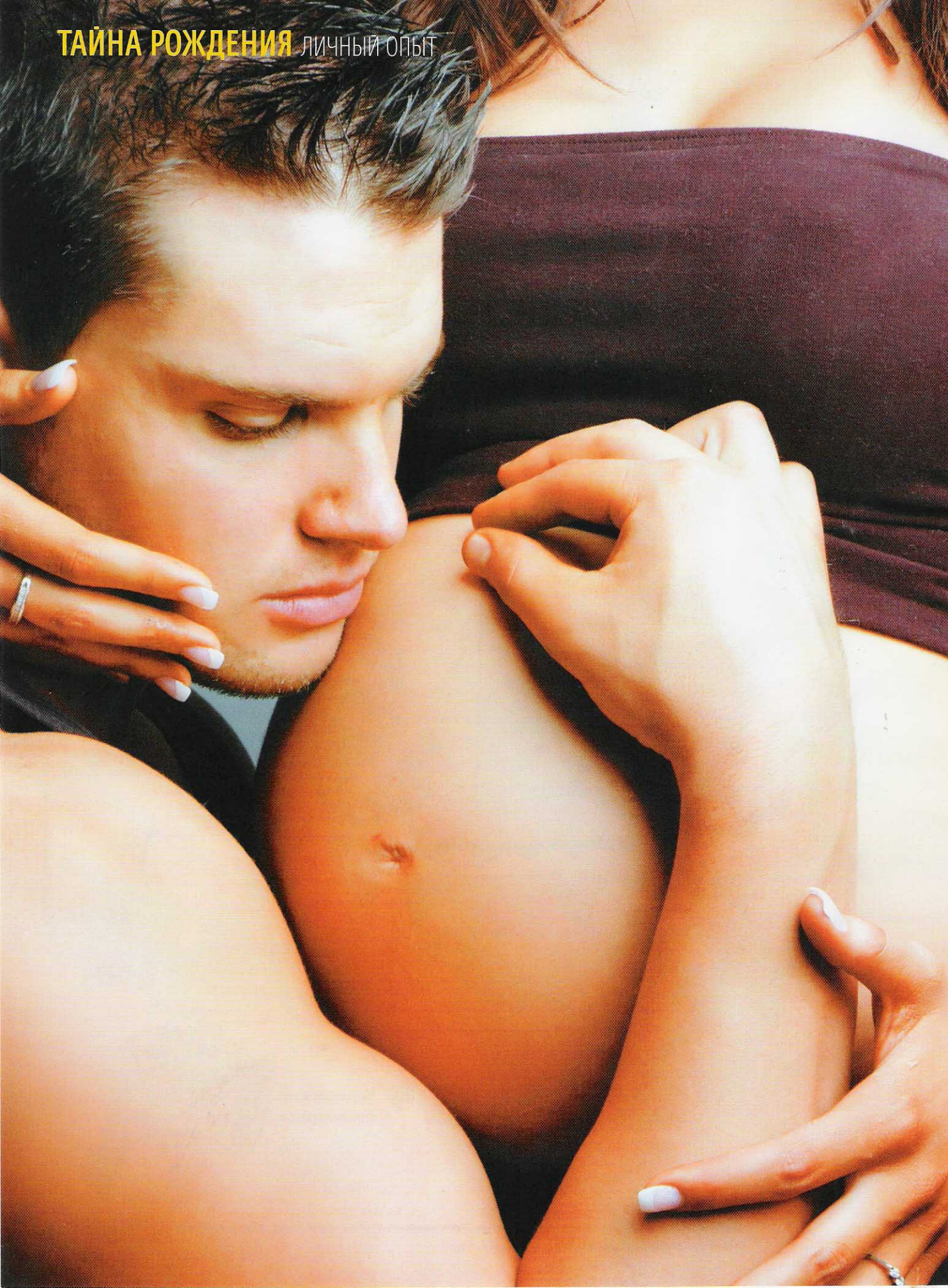


NESTOGEN Молочная смесь для малышей с первых месяцев жизни. Содержит комплекс пищевых волокон-пребиотиков, который улучшает состояние кишечной микрофлоры. Более густая консистенция способствует сытости и спокойному сну.



АГУША GOLD Смесь имеет оптимально сбалансированный состав. Содержит как про- так и пребиотики, которые обеспечивают комфортное пищеварение малыша, а также способствуют укреплению его иммунитета.

ТАЙНА РОЖДЕНИЯ Личный опыт



РОДЫ С МУЖЕМ

ПАРА нормальное явление

Кто-то убежден, что при рождении малыша обязательно должны присутствовать те же, что и при зачатии. Другие не сомневаются, что это только мамино дело. Наш автор испытала на себе и то и другое. И сделала собственные выводы. Согласитесь вы с ними или нет, решать только вам.

Вот честное слово, даже не представляю, какие могут быть веские аргументы против родов с мужем! Разве что у вас нет мужа. Все прочие мотивы, в конечном итоге, свидетельствуют о том же. Что чаще всего говорят женщины, принципиально не желающие рожать в паре с любимым? И почему эти доводы не всегда обоснованны?

Довод № 1

Увидев меня в таком состоянии, муж потеряет ко мне сексуальное влечение.

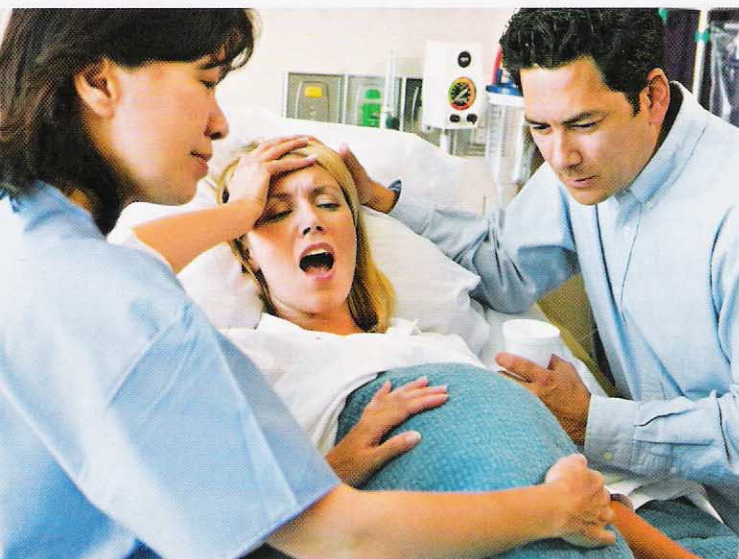
Вероятно, это самый распространенный женский страх. Я тоже так рассуждала, когда рожала своего первого ребенка от первого мужа. Еще бы! Я, всегда такая тонкая, звонкая, подтянутая и деловая, предстану перед ним враскоряку, с красным от натуги лицом! Нет уж, пусть лучше дома подождет. Муж подождал, а когда малышу исполнилось три месяца, он нас покинул. Как-то я совсем забыла предусмотреть, что постоянно подтекающая грудь, халат, позволяющий быстро ее обнажить и дать ребенку, не до конца втянувшийся живот, синева под глазами от бессонных ночей и ограничения по сексу тоже не слишком соответствуют

тому образу, которым некогда пленялся мой мужчина. Вместе с тем я прекрасно понимаю, что, рожай мы вместе, финал был бы тот же. Разве что папа покинул бы нас на пару месяцев позже — из уважения к моим страданиям. Или на пару месяцев раньше — из отвращения к красному от натуги лицу. Совместные роды (как, впрочем, и любая критическая ситуация) — лишь катализатор и индикатор отношений в паре. Если муж вас любит любую — накрашенную и ненакрашенную, если вы согласились быть вместе «в болезни и в здравии, в печали и в радости», партнерские роды лишь усилят любовь и взаимное влечение. Если же вы до сих пор (а вы как минимум 9 месяцев вместе) вынуждены завоевывать своего мужчину, его присутствие в родзале, возможно, станет началом конца.

ПСИХОЛОГИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ

Не пытайтесь реанимировать отношения при помощи партнерских родов. Это так же бессмысленно, и даже вредно, как и сама беременность «ради сохранения семьи». Вопрос совместных родов — это не вопрос его или ее принципов, пристрастий и комплексов. Это исключительно вопрос взаимоотношений в паре.

Если все важные для семьи решения вы привыкли принимать вместе, если вы действительно ЗА мужем, как за каменной стеной, и если вы можете себе позволить опереться на своего мужчину не только морально, но и физически, то вам можно и, вероятно, даже нужно рожать вместе.



Довод № 2

Роды — это таинство, а не шоу.

Конечно, для любимого мужа это тайна. А для врачей, акушеров, санитарок и студентов-практикантов — нет? Если руководствоваться этим мотивом, то нужно рожать дома и в гордом одиночестве, пока будущий папа дежурит под дверью. Хотя лучше бы он дежурил возле вас, подзывая врачей в нужный момент.

Помню кошмар своих первых (одиночных) родов, когда меня, приведя в родзал, уложили на кушетку, подключили к монитору... И все ушли. Что за монитор, я не знала. Что он показывает, не видела (экран был у меня за головой, а шевелиться не разрешили).

Так я и лежала часа два, не шевелясь и постанывая от схваток. А потом не на шутку забеспокоилась: что все-таки там, на мониторе? Был бы при мне муж, он бы посмотрел. Или сбегал за врачами. Но мужа не было, и я стала звать сама (встать не могла, обмотанная ремешками и проводами). Через полчаса меня услышали. Вошла акушерка, глянула на монитор и сказала: — Ой! Да он отключился!

— Кто? — похолодела я.

— Датчик. — Она отстегнула меня от привязей, разрешила походить и снова удалилась. Я даже не успела спросить, что с ребенком... Впрочем, если датчик отключился давно, то она и не могла знать. В тот момент я подумала, что муж обязательно должен быть на родах, хотя бы для того, чтобы просто смотреть.

Довод № 3

Во время схваток придется постоянно переживать, как себя чувствует муж!

А между прочим, это сильный отвлекающий момент. Когда вы думаете не о боли, а о том, что мужу надо предложить кофе или задать взбучку, болевые сигналы тормозятся на пути к вашему мозгу.

И кстати, переживать, по идее, должен муж, а не вы. Это вам больно. И он должен что-то предпринять: дать вам повисеть на его шее, поддержать вам спинку, пока вы пытаетесь облегчить схватки, сидя на мяче, помассировать аккупунктурные точки... Правда, для этого надо предварительно походить на курсы подготовки к родам или хотя бы посмотреть диск-инструкции. Но, даже если муж не ходил с вами на курсы, его присутствие очень помогает пережить первый период родов, потому что создает ощущение «все под контролем».

Я сделала глупость: не учла, что вторые роды бывают стремительнее первых. Когда мы прибыли в роддом (со вторым мужем за вторым ребенком), доктор осмотрел меня и сказал: «Ну... Все только начинается. Тут еще дел часов на восемь». Поразмыслив, что восемь часов держать мужа за руку (а на курсы мы не ходили) — это жестоко, я отправила любимого поспать, пообещав позвонить, «когда станет совсем круто»...

Кто бы мог подумать, что круто мне станет сразу после клизмы! Меня привели в родовую палату. Едва дыша, я надиктовала данные для медицинской карты. И тут же схватилась за мобильник. «Нельзя», — заявила акушерка. Ну ничего себе!

По контракту (а роды с мужем у нас, как правило, доступны тем, кто рожает по контракту) вы имеете право пользоваться мобильным телефоном и вызвать мужа в нужный момент... Но как раз в тот момент, когда вы попадаете в родовую, врачи требуют, чтобы сотовый был выключен, поскольку нарушает работу диагностических приборов. И это действительно так.

Что делать? Не стесняться. Если вас положили в родовую, а не в предродовую, значит, мужу уже пора быть рядом. Звоните сразу, а потом выключайте телефон.

Я позвонила и сказала: «Мне ужасно плохо. 8 часов таких мучений я не выдержу без тебя». Ей-богу, в этот момент мне не казалось, что недосып мужа страшнее моих схваток.

— Еду, — ответил муж. Он приехал меньше, чем через час. А я уже лежала на родовом кресле, и головка ребенка появилась на свет.



АКУШЕРЫ ОТМЕЧАЮТ

Как правило, роженицы в присутствии мужа ведут себя более собранно, четче выполняют команды врачей и акушерок, не позволяют себе распускаться и «уходить из реальности». Громкие истерики с проклятиями и избиванием партнера, который якобы во всем виноват относятся всего лишь к разряду специально прописанных сценариев для американских комедий.

Довод № 4

Пусть муж поддержит во время схваток, но он не должен видеть самих родов.

Это утверждение сродни первому (боязнь быть некрасивой), но все-таки более обоснованно. Действительно, сам процесс рождения подразумевает массу физиологических нюансов, на которые человеку, не имеющему медицинского образования или военной подготовки, глянуть страшно.

В этом случае, возможно, будущему папе и впрямь лучше перекурить за стеной. Но если он будет стоять у вашего изголовья, то страшных подробностей, скорее, не разглядит. «С той стороны» будут орудовать доктор и акушерка. А любимый мужчина поможет вам следить за ритмом дыхания и поддержит за плечи при потугах.

К изголовью мой муж уже не успевал, я вовсю рожала. А меня вдруг отпустила боль, и я подумала, что он прибыл как раз в самый ответственный момент. Что я буду делать, если малыш сейчас вдруг не закричит? В кого я буду плакать? Кто удержит меня на этом свете? Увидев ря-

дом своего мужчину, я сделала последнее усилие, и младенец, выскочив на руки акушерке, торжествующе заорал: — Ага-а-а-а-а-а-а-а-а!

Теперь можно было закрыть глаза и расслабиться: муж присмотрит за тем, чтобы нашего сына не уронили и не подменили, пока будут обтирать и измерять. Вы даже не представляете, сколько глупых страхов теснится в голове роженицы! А дальше наступил пикантный момент:

— Я вас должен осмотреть, — шепнул доктор. — Не надо, чтобы муж это видел. — Так дайте ему ребенка, — сообразила акушерка.

Пока вас осматривают и, возможно, зашивают после родов, малышу будет гораздо комфортнее на отцовских руках, чем на пеленальном столе. Обоих моих мужчин выставили в коридор. В соседних родблоках заходились в крике чьи-то дети, а эти двое молча и трепетно изучали друг друга: один с придурковатой улыбкой на счастливом лице, другой — с закрытыми глазами и открытым ртом. С тех пор малыш (а ему уже скоро три года) предпочитает засыпать на руках у папы... Или хотя бы подложив отцовскую ладонь себе под щеку.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

www.rodii.ru — рейтинг родоводов и список предоставляемых ими услуг

www.defender.spb.ru — правовая защита и консультирование в сфере медицинской помощи

www.med-pravo.ru — правовая защита и консультирование в сфере медицинской помощи, возможность скачать полную версию «Основ законодательства об охране здоровья граждан РФ» в формате RAR

www.mosgorzdrav.ru — официальный сайт Департамента здравоохранения г. Москвы

www.minzdravsoc.ru — официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития

www.shape.ru — на нашем сайте вы можете общаться, а также присылать нам свои вопросы и предложения



Довод № 5

Мой муж против партнерских родов.

Он против, потому что так не делали его папа, дедушка и дедушка. Потому что до сих пор так было не принято. И главное, потому, что он не понимает своей роли и не хочет без толку стоять посреди палаты, не зная, куда देвать руки.

Поэтому не поленитесь четко изложить, чего, собственно, вы ждете от мужчины в родзале.

Физической поддержки — чтобы в буквальном смысле держал за плечи во время схваток, массировал поясницу, помогал контролировать дыхание?

Моральной поддержки — чтобы вам не оказаться в убийственном одиночестве, со страхами и сомнениями, если что-то пойдет не так?

Юридической поддержки — чтобы напоминал медицинскому персоналу о вашем существовании и их работе, а также обо всех правах пациента, включая право на информацию и облегчение боли?

В первом случае вам не обойтись без курсов подготовки к партнерским родам. Во всех остальных вариантах мужчина сам отлично ориентируется и почувствует свою незаменимость.

Факт Присутствие мужа рядом во время родов возможно лишь в тех учреждениях, где есть отдельные родблоки. В большой родзал постороннего мужчину не допустят. Но на это вам и дан родовой сертификат — выбирайте сами, где рожать

Довод № 6

Мы бы хотели рожать вместе, но это дорого.

Действительно, в большинстве роддомов присутствие родственников допускается только при заключении контракта. Собственно, никаких дополнительных благ, кроме самого присутствия (и возможно, телевизора в палате), контракт не предполагает, но стоит в среднем около 70 000 рублей.

На самом деле в некоторых роддомах можно прийти к главврачу, написать на его имя заявление о намерении рожать вместе с мужем и, пройдя необходимые обследования (обычно от мужа требуется анализ на ВИЧ, сифилис, гепатит В и флюорография), получить разрешение.

Но часто выясняется, что главврача невозможно заставить, что он не принимает по личным вопросам или у него есть веские основания («не имеем права» или «у нас так не положено») родственников не допускать. Тогда остается последнее: громко, а лучше письменно, заявить, что вы знаете о своих правах.

Статья 30, п. 12 «Основ законодательства об охране здоровья граждан РФ» гласит: «Пациент имеет право на допуск к нему адвоката или иного законного представителя для защиты прав».

То есть ваш адвокат или представитель может быть допущен в родильный блок, где вы, скорее всего (как свойственно роженицам), находитесь в не вполне вменяемом состоянии и не всегда можете сами контролировать соблюдение своих прав. Если ваш муж адвокат, то можно на этом остановиться.

С законными представителями сложнее. Ими считают лишь родителей или опекунов несовершеннолетних или недееспособных, какой роженица вроде не считается. Но есть еще и Гражданский Кодекс, который позволяет вам назначить себе представителя (ст. 185 ГК РФ), который будет защищать ваши интересы. Для этого нужно выдать ему доверенность, перечислив в ней гражданские права (в том числе, права пациента), которые доверитель может осуществлять от вашего имени. Лучше заверить у нотариуса.

ДОВЕРЕННОСТЬ

город, дата составления

Я, _____ ФИО _____

Паспорт _____,

выдан _____,

Проживающая по адресу _____,

Доверяю гр. _____ ФИО _____

Паспорт _____, выдан _____

осуществлять от моего имени пра-

ва пациента, предусмотренные

статьями 30–31 «Основ законода-

тельства об охране здоровья граж-

дан РФ», в частности: право вы-

бора медицинского учреждения и

врача, право давать добровольное

информированное согласие на ме-

дицинское вмешательство и отка-

зываться от такового, право полу-

чать любую информацию о состо-

янии моего здоровья и здоровья

рожденного мною ребенка, пра-

во знакомиться со всеми, касаю-

щимися моего здоровья медицин-

скими документами и получать их

копии, право обращаться от мое-

го имени с жалобами и заявления-

ми к любым должностным лицам,

а также представлять мои интере-

сы по вопросам оказания мне ме-

дицинской помощи в любых ме-

дицинских и административных

учреждениях РФ.

Подпись _____

Доверенность выдана сроком

на 1 год.

КАКИЕ ЛЕКАРСТВА
ИСПОЛЬЗУЮТ В РОДАХ

ПОМОЩЬ
В ПУТИ

Когда-то женщины рожали и дома, и в поле практически без посторонней помощи. Сегодня благодаря целому ряду лекарств и медикаментов врачи могут облегчить боль роженицы, ускорить появление крохи на свет и справиться практически с любой внештатной ситуацией. Но насколько применяемые препараты безопасны для мамы и малыша?

Лучшее лекарство то, которое ни я, ни мой ребенок не принимали, считают многие женщины. И с этим соглашаются все специалисты. Ваша безопасность и здоровье новорожденного — для врачей задача первостепенной важности. Вот почему вы имеете полное право получить всю информацию о лекарствах, которые собираются использовать в родах. Доктор обязательно должен рассказать, какие варианты медикаментов применимы именно в вашей ситуации, исходя из состояния здоровья, течения беременности и самого родового процесса. Из предложенного списка вы можете выбрать любой препарат, а также способ его введения. Не посоветоваться с вами могут только в том случае, если появится реальная угроза для вашей жизни и жизни малыша. В этом случае ваша основная задача — найти хорошего специалиста и полностью ему довериться. Будьте спокойны, без необходимости и важных показаний никаких назначений вам делать не будут.



● БЕЗ БОЛИ

Конечно, у вас достаточно внутренней силы, чтобы самой пройти весь процесс появления малыша на свет. Однако даже самой мужественной женщине может потребоваться помощь извне. Существует несколько групп обезболивающих препаратов, которые используют в разных фазах родов.

1. Подготовительная стадия

Если вы рожаете в первый раз, этот этап может затянуться на много часов. Схватки в это время, как правило, редкие, но чаще всего весьма болезненные. Если они не приводят к раскрытию шейки матки, вам могут предложить внутримышечное обезболивание — оно позволит погрузиться в легкую дрему и проспать несколько болезненных часов, что, безусловно, сохранит ваши силы для предстоящих родов. Такая анестезия эффективна в течение 3–4 часов.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Внутримышечное обезболивание может стать причиной появления сонливости плода на кардиоотограмме, которую записывают в родах. Но после прекращения действия препарата показатели сразу приходят в норму.

2. Активная фаза родов

В этот период можно использовать как внутримышечное обезболивание, так и эпидуральную анестезию. В первом случае важно сделать инъекцию за 30–40 минут до появления малыша на свет, иначе кроха может родиться сонным и вялым. Не волнуйтесь, очень скоро он обретет присущую ему активность.

При эпидуральной анестезии медикаменты вводятся в эпидуральное пространство в области поясницы (лишается чувствительности нижняя часть тела). Такой вид обезболивания не обладает токсическим эффектом и не попадает в кровь ни мамы, ни малыша. Однако подходит такая анестезия не всем. Противопоказаниями к ней являются ожирение или хирургические операции на

позвоночнике. Еще одно важное условие — установление регулярных схваток (с периодичностью в 2–3 минуты). Если провести обезболивание раньше, родовая деятельность может стихнуть.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Внутримышечная анестезия не оказывает негативного воздействия. Через 3–4 часа анестетики полностью распадаются и в крови не обнаруживаются.

В случае использования спинальной анестезии при кесаревом сечении возможны головные боли. Они легко снимаются специальными манипуляциями. «Неврологические поражения в данном случае встречаются редко, — дополняет Владимир Носов, акушер-гинеколог, онкогинеколог медицинского центра «Мира». — Пространство, на уровне которого делают инъекцию, не содержит позвоночного канала, попасть в отходящие нервы почти нереально. Техника проведения такой анестезии отработана очень четко».

НУЖНЫ ЛИ АНТИБИОТИКИ?

10-15 % женщин являются носителями стрептококка группы В, что существенно повышает риск заражения этим заболеванием новорожденного крохи. Плюс ко всему, стрептококк, оказывая негативное влияние на плаценту, может стать причиной гипоксии плода. Именно поэтому на 36-й неделе беременности всем будущим мамам рекомендуют сделать мазок (с наружных половых органов) на определение наличия стрептококка. Если он обнаруживается, в родах используют антибиотики (типа пенициллина). Иногда антибиотики прописывают женщинам с профилактической целью. Например, если у беременной 18 часов назад отошли воды, а родовая деятельность еще не началась.



● ДОБАВИТЬ СКОРОСТИ

Просто так торопить кроху никто не станет. Но если вдруг возникнет ситуация, когда промедление может сказаться на состоянии малыша и самочувствии матери, врачи могут стимулировать родовую деятельность. Например, если в роддом приезжает женщина с нерегулярными схватками, воды у которой отошли 5 часов назад, или в особо непростых случаях, когда необходимо, чтобы роды пришли на дневное время суток.

1. Подготовительная стадия

В подготовительной фазе родов используется специальный препарат в виде геля, который вводится во влагалище. В его состав входят аналоги естественных родостимуляторов простагландинов, которые подготавливают шейку матки к предстоящим родам — укорачивают ее, делают мягче, обеспечивают раскрытие.

2. Активная фаза родов

В активной фазе родов, если схватки недостаточно сильные и частые, шейка матки не раскрывается или же родовая деятельность, начавшаяся бурно, вдруг резко прекращается, используют окситоцин, который усиливает частоту маточных сокращений. Такое родовозбуждение нередко проводится вместе с обезболиванием. Окситоцин вводят при помощи капельницы до начала регулярных схваток и открытия

шейки матки. Время его использования строго индивидуально — для кого-то 7 часов, для кого-то 16. Если после этого стимуляция не возымела эффекта, ее прекращают, а роды заканчивают кесаревым сечением. Информация о том, что окситоцин сильно сужает кровеносные сосуды и поэтому является причиной повышения артериального давления у будущей мамы и нехватки кислорода (гипоксии) у малыша, безнадежно устарела. Влияние на сосуды синтетических аналогов этого естественного гормона, вырабатываемого плацентой, сведено к минимуму.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Очень важно применять окситоцин, только дождавшись, когда шейка матки стала мягкой, зрелой. Излишняя поспешность врачей, которые назначают такую стимуляцию в подготовительной фазе родов (шейка матки удлиненная, плотная), часто приводит к кесареву сечению.

Факт Использование в родах ношпы и папаверина научно не обоснованно. Часто эти средства назначают для того, чтобы расслабить шейку матки и ускорить родовой процесс. Однако они способны снять лишь мышечный спазм, тогда как шейка матки является соединительной тканью. В данной ситуации их применение лишено смысла

● ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

За рубежом общий наркоз в родах используется крайне редко. Например, в США только в 5–7 % кесаревых сечений. Тогда как в нашей стране частота его использования приближается к 70 %! Изначально маме делается внутривенная инъекция, женщина погружается в сон, после чего через специальную трубку вводятся наркотические газы, поддерживающие ее в этом состоянии в течение всей операции.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Аллергическая реакция на наркотические препараты встречается всего у 1 женщины на миллион. Основные риски для мамы и малыша связаны с опытом и слаженностью работы команды врачей. Для того чтобы используемые препараты попали в кровь малыша в минимальном количестве, нужно извлечь его из матки как можно быстрее.

Кроме того, очень важно, чтобы малыш сразу попал в руки неонатолога. У него могут наблюдаться сонливость и ослабление дыхательной мускулатуры. Если кроха глотнет око-

лоплодных вод, нужно, чтобы кто-то помог ему откашляться. Специалист оценивает состояние малыша. Если у него не обнаружится никаких признаков гипоксии (недостатка кислорода), он будет находиться вместе с другими малышами, только под более пристальным присмотром. Если таковые имеются, может потребоваться инкубация с использованием кислородной маски. В любом случае, все последствия использования общего наркоза для малыша устранимы в первые дни его жизни.

НАШ ЭКСПЕРТ

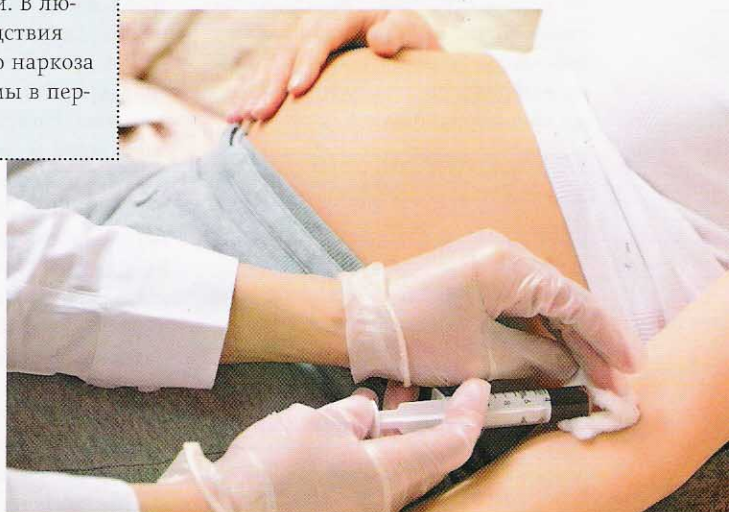


Владимир Носов, акушер-гинеколог, онкогинеколог медицинского центра «Мира».

Факт В некоторых случаях, когда у женщины идут весьма болезненные схватки, которые не приводят к раскрытию шейки матки, ей достаточно пополнить запасы жидкости в организме. При этом гладкая мускулатура матки расслабляется и схватки становятся результативными

Женщины, настроенные категорически против использования любых медикаментов, могут подписать перед родами специальный документ. В нем указывается, что при любом исходе родового процесса всю ответственность они берут на себя

Факт Первый наркоз в родах при кесаревом сечении был применен в 1847 году акушером Дж. Симпсоном. Это был хлороформ



● РАЗУМНАЯ ПРЕДОСТОРОЖНОСТЬ

Во многих роддомах всем будущим мамам без исключения ставят капельницу с физраствором. Зачем? Чтобы суметь незамедлительно отреагировать на любые чрезвычайные обстоятельства и сразу устранить их. «Роды — ожидаемый, но крайне непредсказуемый процесс. Именно поэтому нам необходимо иметь постоянный доступ в вену, чтобы в экстренных случаях через катетер можно было быстро ввести необходимые медика-

менты», — объясняет Владимир Носов. Иногда будущим мамам назначают капельницу физраствора с глюкозой. Это особенно важно тем, кто долго не ел перед родами. В этом случае глюкоза станет прекрасным источником энергии, которая, несомненно, пригодится маме и в родах, и после них, когда она впервые сможет прижать к себе своего долгожданного малыша. Физраствор и глюкоза абсолютно безопасны и для мамы, и для крохи.



Я НЕ СОМНЕВАЛАСЬ, ЧТО БУДЕТ ДОЧКА

Сейчас, когда в шкафу висит новенькая форма, банты накрахмалены, а в рюкзак уложены все принадлежности, невольно вспоминается, как все начиналось...

Легко и комфортно

В том, что у меня будет девочка, я не то что не сомневалась, а была уверена на 150 процентов. Кандидатура мальчика не рассматривалась в принципе. На УЗИ, в отличие от других мамаш, я никогда не спрашивала: «Ой, а кто там — мальчик или девочка?», точно знала, что у меня будет дочка.

Вообще, с Настенькой в животе было легко и комфортно. У меня не было токсикоза, не отекали ноги, я не хотела клубники с шампанским среди ночи, не уплетала соленые помидоры банками и не закатывала истерики по поводу и без. Правда, не могла смотреть рекламу



Биг Мака, мне казалось, что это самое вкусное и недозволенное блюдо в мире. В институте я без всяких привилегий сдала сессию и ушла на каникулы, а на самом деле — в декретный отпуск. О том, что я беременна, никто не догадывался. Помню, недели за две до родов я с подружкой, которая была на пятом месяце, решила посмотреть коляску. Продавщица с энтузиазмом расхваливала различные модели и обращалась исключительно к подружке, когда та наконец не выдержала и возмутилась: «Да что вы все мне показываете, ей скоро рожать, а у меня срок 4 месяца!».

Счастливая кровать

В роддом я решила лечь заранее, так как боялась, что рожу где-нибудь в трамвае или буду одна дома и не пойму, что у меня начались схватки. В палате на 6 человек была одна «счастливая» кровать, на которой никто и ночи не успевал провести — сразу начинались схватки. Несмотря на уговоры мамы, я занимаю козырное место не спешила, считала, что дочка появится тогда, когда ей будет нужно. Через неделю пребывания врач Татьяна Анатольевна Логинова предложила простимулировать роды и определиться с датой. Прикинув, что начало 20-х чисел апреля богато днями рождениями великих и грозных (20 — Гитлер, 22 — Ленин), я выбрала 25-е, потому что сама родилась 15 (в 21 год пятёрки на конце казались знаковым совпадением).

Такая красивая, и моя

Утром 25-го врач похвалила: «Молодец, ты сильная женщина, сама настроилась на роды — матка открылась на 2 пальца, сегодня родишь». После этого я еще часик поболтала с навестившими однокурсницами и обратила внимание на группу студентов, проследовавшую за мужчиной в белом халате. Могла ли я предположить, что именно на моем примере практикантам будут объяснять весь процесс деторождения!

Помню, что врачи все время задавали вопросы, а я не хотела отвечать, и мне было очень холодно, так как отходили воды, а форточки были открыты. Наконец показалась головка ребенка. Я и представить тогда себе не могла, что



НАТАЛИЯ ИСАЕВА
из г. Реутова
получает в подарок
детский цифровой
фотоаппарат
OREGON SCIENTIFIC

помещение, где я находилась, было «залом ожидания».

С простыней между ног я пошла в другую палату, группа студентов последовала за мной. В этом состоянии надо было подняться на маленькую табуретку, а уже с нее залезть на гинекологическое кресло. (Жаль, что при выписке не выдали диплом акробата!) И вот через 6 часов мучений появилась Настенька, такая красивая, уже с длинными волосиками, и именно МОЯ. С этого момента у нас началась уже совсем другая жизнь...

НАБОР MUSTELA

Нежная кожа новорожденных нуждается в особенно бережном уходе. Автор следующего письма получает в подарок детское масло для массажа, влажные салфетки и гель для мытья с первых дней жизни малыша MUSTELA (Франция) в удобной голубой сумке.



Тело как у звезды

Когда по красной дорожке проходят только что родившие голливудские звезды, все остальные молодые мамы невольно задаются вопросом: «Могу ли и я так же быстро вернуться в прежнюю форму?». Известный голливудский тренер Валери Уотерс отвечает: «Конечно, да!». Разработанный ею комплекс упражнений поможет и вам без смущения надеть свое самое красивое платье.

Валери живет в Лос-Анджелесе и является личным тренером целого ряда знаменитостей, в том числе актрисы Дженнифер Гарнер и супермодели Синди Кроуфорд. Она не понаслышке знает, какими путями звездные мамы возвращают себе красивую фигуру. «Для начала забудьте про все, что вы слышали о возвращении в дородовую форму за 2–3 недели. Такого не бывает, — говорит Валери. — Этот процесс занимает несколько месяцев и требует значительных усилий. Зато вознаграждает вас не только прекрасной фигурой, но и приливом энергии, и отличным самочувствием, которые так необходимы для ухода за малышом».



Начинать занятия лучше с 20–30-минутной тренировки, чередующей кардио и силовую нагрузку. Выделить такой небольшой промежуток времени можно даже с самыми маленькими детьми. В расчете на вечную занятость молодых мам Валери подобрала упражнения, которые

одновременно задействуют большую группу мышц и позволяют в сжатые сроки проработать все тело. В отличие от многих тренировок данный комплекс не выматывает, а наоборот, заряжает энергией. Ведь после занятий вы скорее всего будете не отдыхать, а кормить малыша.

Приведенные ниже движения можно выполнять один раз в два дня. Специалисты советуют приступать к занятиям не ранее шести недель после обычных родов и восьми после кесарева сечения. Предварительно обязательно проконсультируйтесь со своим врачом!

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Для выполнения комплекса приготовьте ленту-амортизатор с ручками.

РАЗМИНКА

Хорошо подготовит мышцы к нагрузке 10–15-минутная пешая или велосипедная прогулка. Можно размяться и дома. В течение 10 минут выполняйте движения, задействующие все мышцы тела: вращения плечами и руками, плие, поднятие колена, махи и повороты.

КОМПЛЕКС

Старайтесь выполнять рекомендованное количество подходов. Начните с одного подхода каждого упражнения. Когда почувствуете в себе силы, добавьте еще один. Постепенно дойдите до трех подходов. Чтобы более эффективно сжигать калории, добавьте кардиоупражнения. Это может быть бодрая 10-минутная ходьба с ребенком в коляске или танцы с малышом (можете положить его спереди в сумку-переноску). Каждое занятие увеличивайте кардиопериод на 5 минут, постепенно дойдя до 30 минут.

ЗАМИНКА

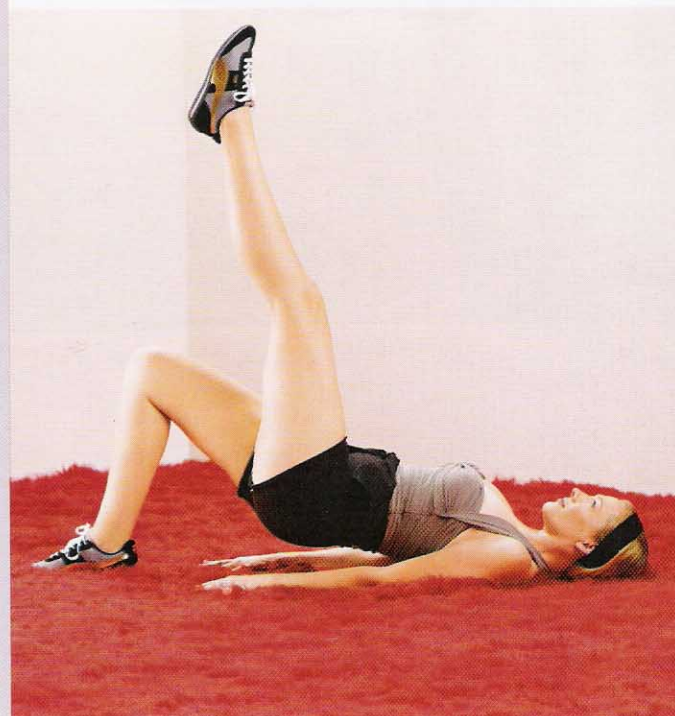
Завершите занятие легким упражнением на растяжку туловища и нижней части спины. Лягте на спину и подтяните одно колено к груди. Задержитесь на 30 секунд, затем поменяйте стороны.



▶ ВТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА

Опуститесь на четвереньки, запястья — строго под плечами. Втяните мышцы живота, шею старайтесь держать на одной линии с позвоночником, спина прямая. Сделайте вдох через нос. Затем выдохните через рот, втягивая пупок внутрь и вверх, спина неподвижна (фото). Выполните 12 повторов.

Упражнение укрепляет глубокие мышцы живота и нижнюю часть спины



▶ МОСТИК НА ОДНОЙ НОГЕ

Лягте на спину, колени согнуты, ступни на полу, руки вытянуты вдоль тела. Выпрямите и поднимите вверх левую ногу. Удерживая ее под прямым углом, сделайте вдох, на выдохе приподнимите бедра от пола (фото). Медленно опустите бедра вниз. Выполните по 12 раз с каждой стороны.

Упражнение укрепляет мышцы бедер, ягодиц, живота и нижней части спины



А



Б

◀ ПРИСЕДАНИЯ С ГРЕБЛЕЙ

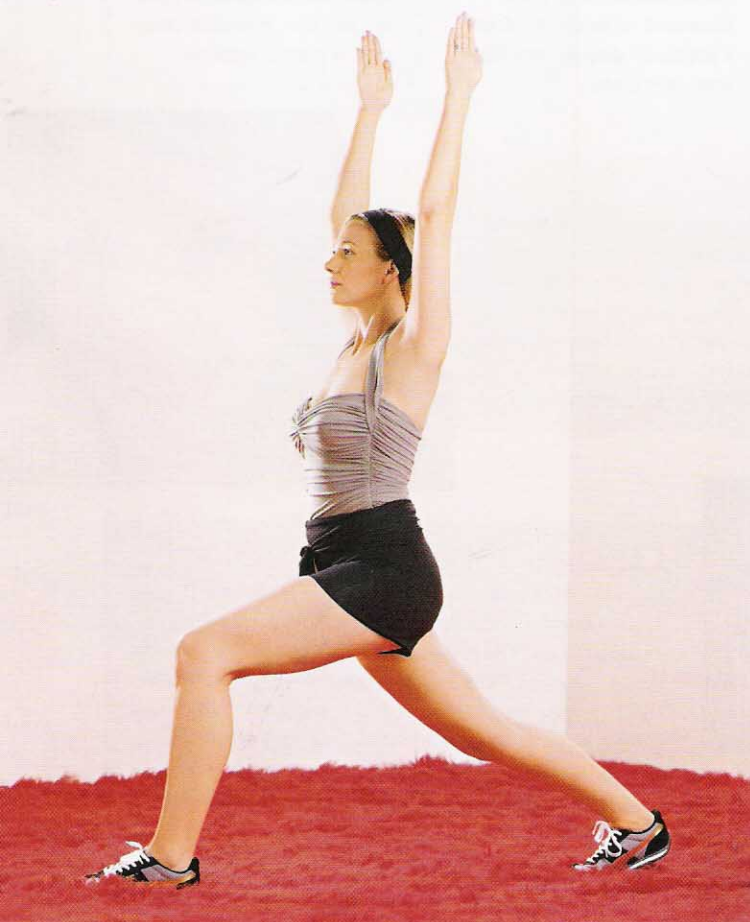
Закрепите ленту-амортизатор у неподвижного объекта на уровне плеч. Встаньте лицом к объекту, взяв в каждую руку по ручке амортизатора. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, плечи разведены в стороны и опущены. Согните локти — при сведении лопаток вы должны почувствовать сопротивление ленты (А). Согните колени, одновременно выпрямляя руки — спина прямая, голова приподнята (Б). Выпрямив ноги, вернитесь в исходное положение. Выполните 12 повторов.

Упражнение укрепляет мышцы ног, бедер, ягодиц, живота, плеч и верхней части спины

▶ ВЫПАДЫ С ГРУДНЫМ ЖИМОМ

Закрепите ленту-амортизатор у неподвижного объекта на уровне плеч. Встаньте спиной к объекту, взяв в каждую руку по ручке амортизатора, локти согнуты, ноги на ширине плеч.левой ногой сделайте шаг вперед. Выпрямите руки и поднимите перед собой на уровне плеч, напрягая мышцы плеч и груди, ладони вниз (фото). Согнув локти, вернитесь в исходное положение. Сделайте 12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы ног, ягодиц, плеч и груди



◀ ГЛУБОКИЙ ВЫПАД С ПОДНЯТИЕМ РУК

Встаньте, втянув мышцы живота, ноги шире плеч, плечи отведены назад и опущены. левой ногой сделайте большой шаг вперед, сгибая колено под прямым углом. Поднимите руки вверх на одной линии с плечами, ладони смотрят вниз (фото). Задержитесь в данной позиции на один вдох-выдох. Затем оттолкнитесь передней ногой и вернитесь в исходное положение. Выполните по 6 повторов с каждой стороны, поочередно меняя ноги.

Упражнение укрепляет мышцы ног, ягодиц, живота и нижней части спины

Как возвращают форму знаменитости

Физическая активность — лучший способ справиться с парой (или парой десятков) набранных с малышом килограммов. И эти обворожительные мамы — самый наглядный тому пример.



Юлия Началова

За беременность Юлия набрала более 20 кг. Чтобы прийти в форму, села на диету и занялась йогой. Всего 40 минут кажущихся спокойными занятий — и вы успеете проработать все мышцы и пропотеть от волос до кончиков ногтей.



Алика Смехова

Чтобы оставаться в нормальном весе, Алика всю беременность ходила в бассейн и плавала без остановок по 40 минут. После родов, видя, что плавание помогло остаться в хорошей форме, продолжила занятия.



Холли Берри

Красивую форму бедер и ягодиц Холли вернула при помощи приседаний, выпадов и прыжков. Попробуйте, например, эту серию: 20 приседаний, 20 выпадов вперед, 20 выпадов назад и 10 прыжков. Выполнять нужно по два подхода подряд, 3 раза в неделю.



Джулия Робертс

Одно из любимых упражнений Джулии после родов — тренировка с амортизатором. Закрепите его у неподвижного объекта. Поставьте ноги на ширине плеч, в каждую ладонь возьмите по ручке амортизатора и, согнув руки в локтях, потяните их назад. Выполняйте 2 подхода по 12 движений, 3 раза в неделю. Это упражнение укрепляет заднюю поверхность плеча и верхнюю часть спины.

Лив Тайлор

Лив сбросила вес после родов благодаря комбинации силовой и кардиотренировки с упражнениями на укрепление мышц-стабилизаторов. К примеру, 3 подхода по 30 секунд выполнения боковой и прямой планки плюс скручивания с медболом. Возьмите медбол весом 3 кг и сделайте 3 подхода по 15–20 скручиваний.



Валерия

До родов Валерия занималась по программе Джейн Фонды для беременных. А на пятый день после родов, невзирая на советы врачей, уже начала качать пресс. Считает, что действительно похудеть можно только при помощи аэробной нагрузки. Быстрым шагом устраивайте себе ходьбу по часу в день с ребенком на руках — это отличный утяжелитель.

МАЛЫШ РАСТЕТ

В ДВУХ СЛОВАХ // ПРИУЧАЕМ К ГОРШКУ // ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ // ДЕТСКАЯ АГРЕССИВНОСТЬ



Нотная грамота

Французские психологи выяснили, что уроки музыки чудесным образом влияют на развитие малыша.

Во-первых, они делают его умнее, увеличивая количество серых клеточек.

Во-вторых, музыка развивает тот же отдел мозга, который отвечает за восприятие и правильное построение речи. Кроха быстрее научится говорить.

В-третьих, воздействие звуковой гармонии делает деток более спокойными и уравновешенными.

До года малышам лучше всего петь ласковые народные песенки, потешки, колыбельные. Достаточно пары минут за раз. С года до двух лет можно добавлять музыкальные инструменты — например, подыграть себе на дудочке или колокольчике. Как только детишки начинают ходить, обязательно танцуйте с ними. Трехлеткам можно рассказывать под музыку сказки, можно под «Детский альбом» Чайковского или Шумана, «Времена года» Вивальди.

СОВЕТ

Начинать занятия музыкой лучше в раннем детстве, пока формируются функциональные свойства коры головного мозга

ОПРОС НА САЙТЕ WWW.SHARE.RU/МАМА	
?	ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, ЕСЛИ МАЛЫШ ОТКАЗЫВАЕТСЯ КУПАТЬСЯ?
45%	Набираю целую ванну надувных игрушек
23%	Устраиваем с папой настоящий «водный спектакль»
13%	Переносу купание на завтра, все равно кроме слез ничего не добьешься
19%	У нас такой проблемы нет, наоборот, ребенка из воды не вытянешь

Участвуйте в опросах на сайте www.share.ru/mama

ПООБЩАЕМСЯ?

Ухаживая за малышом, целуя и обнимая его, маме так хочется получить обратную реакцию — улыбку, смех, первое осмысленное слово. Так когда же их ждать?



- Скорее всего, кроха впервые улыбнется вам в ответ между 6 и 8 неделями. В это же время он начнет большую часть дня проводить в бодрствовании. Как можно чаще улыбайтесь малышу, разговаривайте, пойте песенки — так вы прививаете ему навыки общения.
- Начиная с 4 месяцев малыш учится смеяться и ловить глазами мамин взгляд.
- К 5–6 месяцам в гулении крохи появляются первые членораздельные звуки.

ПЕРВАЯ СТРИЖКА

Поход в парикмахерскую — непростое испытание для карапуза. Незнакомая обстановка, чужие люди, странные запахи и пугающие манипуляции с различными флакончиками и ножницами могут вызвать истерику даже у самого спокойного ребенка. Постричь кроху, не травмируя его психику, вам помогут следующие советы.

- Познакомьте малыша с парикмахерской заранее — когда вы сами или супруг отправитесь на стрижку. Пусть кроха увидит, как мочат голову, двигают ножницами, как на пол падают волосы.
- Поспрашивайте, кто из парикмахеров чаще всего стрижет ребятяшек. Неопытные мастера могут сами бояться прикоснуться к малышу. Дети очень восприимчивы, им может передаться этот страх.
- Прихватите с собой любимую игрушку. Если малыш наотрез отказывается сидеть самостоятельно, возьмите его на руки.



ИДЕИ ДЛЯ ДЕТСКОЙ

Как часто, обустроявая комнату малыша, мы стремимся оживить для него сказку. Однако не забывайте о том, что детская должна быть не только красивой, но и удобной и функциональной.

Экспериментируйте с цветом

Сплошная голубая или розовая гамма утомляет. Лучше выбрать нейтральный фон — желтый, зеленый, бежевый или коричневый. На нем прекрасно будут смотреться любые яркие пятна.



Украсьте потолок

Малыш много времени проводит, лежа в своей кроватке, — раскрасив потолок, вы дадите ему большой простор для изучения.



Начинайте установку мебели с кроватки

Не ставьте ее рядом с окном в зоне попадания прямых солнечных лучей — яркий свет будет раздражать кроху. Следите, чтобы сверху не было полок, картин.



Предусмотрите специальное игровое пространство для малыша — лучше, если это будет мягкий удобный коврик вдали от острых углов, дверей шкафа и висящих шнуров.



Выбирайте multifunctional мебель-трансформер

— раздвигающуюся кроватку или комод с поверхностью для пеленания. Они прослужат вам не один год.





ВСТАТЬ С КРЕСЛА

Используйте кресло только при езде в автомобиле! Если держать в нем кроху слишком долго, это может серьезно затормозить его двигательное развитие. Дело в том, что автомобильное кресло максимально ограничивает активность малыша. Сидя в нем, кроха не может повернуть не только ручкой, ножкой, но и головой. Такая скованность особенно негативно сказывается в период с 4 до 12 месяцев, когда ребенок активно учится ползать и ходить.

ПОДАРИ ЖИЗНЬ!

Шесть ярких праздников с участием российских звезд пройдут в октябре и ноябре при поддержке «Share-Мамы» в рамках акции «Подари жизнь вместе с Huggies» в сети «Кораблик». Цель — помочь детям с онкологическими заболеваниями.

Фонд Чулпан Хаматовой и Дины Корзун давно помогает малышам, вынужденным в начале жизни бороться со страшным недугом. В мае «Подари жизнь» организовал благотворительный концерт, и вот осенью — новая акция. Каждый праздник акции — это встреча с любимыми артистами, веселыми клоунами и одновременно возможность оказать помощь маленьким пациентам: передать письмо поддержки или рисунок, купить Huggies или оставить деньги в ящиках для пожертвований. Главное — дарить надежду и дарить жизнь.



СОВЕТ Не используйте конфету или шоколад, чтобы успокоить расплакавшегося ребенка. Иначе, когда вырастет, он будет по привычке заедать сладким все стрессы и неприятности

5 ПОЛЕЗНЫХ СОКОВ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ОТ SHARE-МАМЫ

Без сомнения, для грудничков самым главным питанием является материнское молоко. Но приходит время, когда нужно рас-

ширять его пищевой диапазон и вводить первые соки. Все они рассчитаны на разный возраст и разные особенности разви-

тия крошечного организма. Посоветуйтесь с педиатром и выберите тот сок, который лучше всего подойдет вашему малышу.



НИПП Сок создан из сладких сортов яблок для грудных детей. С низким содержанием кислоты, мягкий, легко усваивается. Как и сахар, в нем отсутствует глютен, добавлен витамин С и — никаких ароматизаторов! 100 % натуральный сок.



СПЕЛЕНОК Линия обогащенных соков, которые подходят и здоровым детям раннего возраста, и детям, нуждающимся в профилактике заболеваний, связанных с дефицитом в рационе определенных веществ. Соки легко усваиваются.



БАБУШКИНО ЛУКОШКО Яблочный сок — это источник легкоусвояемого железа, улучшает процесс пищеварения. Осветленный яблочный сок очень редко вызывает аллергические реакции. Отличный выбор для первого прикорма.



АГУША Грушевый сок с мякотью, подходит для малышей с риском развития аллергии, так как производится без добавления сахара. Рекомендуется педиатрами к приему начиная с 4-х месяцев. После вскрытия храните не более суток.



ФРУТОНЯНЯ Сок яблочный осветленный, предназначенный для малышей с 3-месячного возраста. Этот сок изготовлен из гипоаллергенных сортов зеленого яблока и не содержит сахара. Без добавления консервантов.

Сухой закон

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ГОРШКУ

Одни мамы стараются научить малышек садиться на горшок как можно раньше, чтобы поскорее избавиться от лишней стирки и расходов на подгузники. Другие откладывают этот процесс на более поздний срок. Кто прав?

Никаких медицинских норм на счет возраста, в котором надо приучать ребенка к горшку, не существует. Есть только общие рекомендации врачей, желание родителей и индивидуальные особенности малыша. Одни мамы активно начинают приучать ребенка писать над пеленкой или тазиком, постепенно переводя его на более «взрослый» вариант — горшок — уже к году. Другие, как правило, работающие мамы, не могут каждую секунду находиться рядом с ребенком, внимательно следя за его мимикой, поведением, и потому приучение к горшку происходит несколько позже. И та и другая ситуации совершенно нормальны. Можно, конечно, ловить моменты и высаживать малыша на горшок, добиваясь минимального количества мокрых штанишек в день, но это заслуга не ребенка, а исключительно мамы. И уж конечно, это не означает, что ребенок приучен к горшку, скорее, к нему приучена мама. Но все согласятся, что когда этот важный этап в жизни мамы и ребенка заканчивается победой горшка, наступает всеобщее облегчение.



ПОДГУЗНИКИ. МЕШАЮТ ИЛИ ПОМОГАЮТ?

«Это удобно для родителей, — уверена Виктория Шадеркина, — Однако малыши чувствуют себя в подгузниках не слишком комфортно, да и с медицинской точки зрения постоянное использование их не слишком полезно. Плюс только один — сухое белье ребенка. Минусов гораздо больше, а именно: нахождение малыша в своих собственных отходах, отсутствие у него понимания о естественных нуждах и замедление формирования рефлекса на мочеиспускание».

До 1,5 лет стоит ограничить пребывание ребенка в подгузниках. Например, использовать только во время про-

гулки, поездки, в холодное время года.

Перед приучением ребенка к горшку нужно отказаться от использования памперсов вовсе. Это необходимо для того, чтобы малыш почувствовал неудобство нахождения в мокрых штанишках, сообразил, отчего это происходит, то есть чтобы у малыша сформировалась причинно-следственная связь. Почувствовав дискомфорт от нахождения в мокром белье, ребенок будет стараться звуками и жестами информировать вас об этом. В такой ситуации нужно просто следить за поведением малыша.

НАШ ЭКСПЕРТ



Шадеркина Виктория
Анатольевна.
Уролог, андролог, онко-
уролог, шеф-редактор
газеты «Урология
сегодня»

Совет Когда приучать малыша к горшку, решать только вам. Не слушайте советов подруг и знакомых. Это ваше внутреннее семейное дело

СЛОЖНАЯ НАУКА

Приучить ребенка к горшку не так-то просто. Однако, пользуясь нашими советами, вы очень быстро приучите кроху ко «взрослой» жизни:

- Действуйте системно, а не от случая к случаю
- Откажитесь от подгузников
- Не препятствуйте познанию ребенком акта мочеиспускания: малыш должен знать свои половые органы и видеть весь «процесс»
- Ставьте горшок строго в одном месте, желательно в туалете — ребенок должен легко его доставать
- Наблюдайте за своим ребенком (он может притихнуть, затаиться, напрягаться, краснеть, тужиться, может уединяться в выбранном им самим месте)
- Надевайте на малыша минимум одежды, чтобы ее можно было легко снять
- Приучайте к горшку в теплое время года (летом)
- Не заставляйте сидеть на горшке — если ребенок не хочет, выгибается, кричит, процесс обучения теряет смысл: рассерженный ребенок ничего не усвоит
- Высаживайте кроху после сна и/или после еды
- Ласково хвалите, если все получилось как надо, но не переусердствуйте. Не стоит встречать каждую удачную попытку аплодисментами
- Сопровождайте процесс звуками (на ваше усмотрение — «псь-псь» и т. д, в зависимости от фантазии мамы)
- Не начинайте процесс обучения, если ребенок болен или капризничает
- Перед прогулкой и после нее попробуйте посадить малыша на горшок
- На прогулке периодически предлагайте ребенку сходить «в кустики» (если вы далеко от дома), берите запасную одежду
- Не ругайте ребенка из-за мокрых штанов
- Учите сразу снимать и надевать штанишки, чтобы в дальнейшем при необходимости ребенок мог сам снять белье и сесть на горшок. Возможно, сначала он будет пытаться садиться на горшок и делать все «дела» прямо в одежде — ничего страшного, этот этап тоже надо пережить
- Относитесь к проблеме немного философски и с юмором, не делайте трагедии из-за неудач
- Приучайте мальчиков писать стоя

ПРИУЧАЕМСЯ К ГОРШКУ: КТО БЫСТРЕЕ?

Каждый ребенок — индивидуальность, и развитие всех навыков у каждого происходит по-своему и в свое время. Поэтому и к горшку приучаются одни раньше, другие позже. Это совершенно не означает, что дети, освоившие этот предмет позже, менее сообразительны, усидчивы или хуже других. Нет, просто они другие и у них свой «взгляд» на проблему. Более того, часто бывает, что дети, ранее других приучившиеся к горшку, вдруг начинают бунтовать и наотрез отказываются садиться на него. Очевидно, что сам процесс приучения к горшку зависит от нескольких факторов. В числе них:

Пол ребенка

Девочки по своей природе более сговорчивы, чем мальчики, и, как правило, их легче уговорить и усадить на горшок. У мальчиков процесс обучения происходит несколько дольше.

Характер

Спокойный ребенок быстрее приучится к горшку, его можно завлечь разговором, игрушкой и таким образом удержать на месте. Шустрый малыш может длительное время отказываться сесть на горшок по одной причине — ему некогда! Ему надо всюду успеть, везде поиграть, во всем принять участие и совершенно не хочется тратить время на скучное сидение на одном месте. Такие дети часто «заигрываются», не добегают до туалета и ходят в мокрых штанишках, даже когда они уже умеют пользоваться горшком.

Формирование осознанного условного рефлекса, касающегося позыва в туалет, обычно происходит в возрасте двух лет (диапазон — с 14 до 24 месяцев). Такой ребенок понимает речь, его можно уговорить, объяснить, заинтересовать процессом. А вот у годовалого малыша даже выработанный рефлекс очень неустойчив и быстро забывается.

НОРМА ИЛИ ПАТОЛОГИЯ?

Крайне сложно определить ту тонкую грань, когда частое мочеиспускание превращается в болезнь. «Если вы заметили слишком частое мочеиспускание ребенка днем или сохраняется ночное непроизвольное мочеиспускание после 5 лет, это может говорить о патологии, — рассказывает Виктория Шадеркина. — В своей практике при первичном обращении пациентов с такой проблемой я не использую термин «энурез». Под маской энуреза могут скрываться многие урологические заболевания детей — врожденные аномалии развития мочеполовых путей, воспалительные заболевания мочевыводящих путей, функциональные нарушения мочеиспускания».

Поэтому, если у ребенка, несмотря на ваши усилия приучить его к горшку, сохраняется неконтролируемое мочеиспускание (днем после 3-летнего возраста, ночью после 5-летнего), ребенка желательно обследовать.

Проблема нарушения мочеиспускания находится на стыке урологии и неврологии, и многие родители оказываются в растерянности, какому специалисту нужно показать малыша. Обследование необходимо начать с уролога, который проведет непосредственный осмотр наружных половых органов у мальчиков, позволяющий исключить такие заболевания, как фимоз, баланопостит, водянка оболочек яичка, неопущение яичка (крипторхизм). В идеале мама каждого мальчика должна показать его урологу в 1 год.

У девочек первичный внешний осмотр также может провести уролог. Если у него появятся подозрения на патологию развития мочевыводящей системы, малышку направят на прием к детскому гинекологу.

Также уролог назначит стандартные и недорогие обследования — общий анализ мочи, УЗИ почек и



Ребенок в возрасте 2,5–3 лет может не мочиться в течение 2–2,5 часов. Эта величина зависит от многих факторов — емкости мочевого пузыря, количества принимаемой жидкости, температуры окружающей среды, температуры тела самого ребенка. Емкость мочевого пузыря можно рассчитать самому — обычно это 30 мл на 1 год жизни ребенка

мочевого пузыря с определением количества остаточной мочи. В редких случаях показано выполнение сложного исследования КУ-ДИ — комплексного уродинамического исследования, на основании которого выясняется причина нарушений мочеиспускания. Если по результатам этих исследований урологической патологии выявлено не будет, то тогда необходимо показать ребенка детскому неврологу.

НЕ РУГАЙ, МАМА!

Процесс приучения малыша к горшку требует от мамы огромной выдержки, терпения и, конечно, любви. Поэтому никогда не ругайте ребенка, если он описался. Конечно, иногда вы можете ощущать тщетность всех попыток усадить кроху на горшок, но в конечном счете, ничто не проходит бесследно. Спустя совсем немного времени он ощутит потребность самому пользоваться горшком, а это уже более высокий уровень развития малыша.

«Можно и нужно тренировать мочевой пузырь, учить ребенка терпеть, разумеется, в разумных пределах, — считает Виктория Шадеркина. — Для этого пытайтесь отвлечь ребенка от мысли о мочеиспускании, сделайте вид, что ищете горшок. Это позволит избежать «аварий» во время прогу-

лок, поездок и в самых разных неподходящих ситуациях путем увеличения функциональной емкости мочевого пузыря. Такая тренировка требует от мамы огромного терпения и сил, но результат того стоит. Я бы порекомендовала высаживать ребенка каждые два часа».

ВЫБОР ГОРШКА

Горшок нужен только для одного: отправления естественных нужд. Он должен быть устойчивым, невысоким, удобным и безопасным. Сегодня производители детских «клозетов» могут предложить мамам огромный и крайне разнообразный выбор, способный удовлетворить самый взыскательный вкус.

■ Круглый горшок

С круглым отверстием. Недостаток такого горшка заключается в том, что, когда ребенок на него садится, ножки малыша сдвинуты вместе. Это доставляет неудобство мальчикам.

■ Анатомический горшок

Овальной формы, сзади со спинкой, спереди — специальный выступ для мальчиков. К преимуществам можно отнести удобное сиденье, ребенок находится в положении наездника, ножки расставлены в стороны. Такие горшки одинаково удобны и для девочек, и для мальчиков. С горшком подобной формы лужи на полу вам не грозят.

■ Горшок-стульчик

Горшок в форме стула с ручками, из которого вынимается резервуар. Такой горшок очень удобен в применении.

■ Горшок-игрушка

Впереди у таких горшков часто располагается руль, ручка или голова сказочного персонажа. Это создает неудобство для малыша со спущенными штанишками — ему надо полностью снять одежду и перекинуть ногу через горшок, в то



время как при использовании анатомического горшка ребенок может приспустить штанишки и, пятась назад, усесться на горшок. Вставать с такого горшка крохе тоже не слишком удобно. Малыш может упасть, перевернуть горшок на себя, испугаться. Кроме того, ребенок отвлекается на игру с горшком и может полностью забыть о своей задаче.

■ Музыкальный горшок

Название говорит само за себя — как только ваш ребенок начинает делать свои «маленькие» дела, включается музыкальное сопровождение. Опасность использования таких горшков заключается в том, что у ребенка формируется условный рефлекс на определенную мелодию, и он потом не может писать в другой горшок. Иногда возникают и такие ситуации, когда ребенок слышит «свою» мелодию где-то в неподходящем месте со всеми вытекающими (и в прямом, и в переносном смысле) последствиями. Кроме того, музыка совершенно излишня ночью, во время болезни ребенка, при капризах и плохом настроении. Она может быть неожиданной, испугать малыша и, в конце концов, надоест.

Музыка, свет и другие подобные «спецэффекты», сопровождающие мочеиспускание малыша, совершенно недопустимы. Ребенка, привыкшего ходить в туалет «под фанфары», весьма сложно будет отучить от этого и заново воспитать навык пользования горшком.

Когда-то в деревнях говорили: «Сопливый малыш — значит умный». На чем основывалась народная «мудрость», неизвестно. Ни одни научные данные ее не подтверждают. Наоборот, интеллект и здоровье крохи напрямую зависят от свободы его дыхания.

Легкое ДЫХАНИЕ

ПРОФИЛАКТИКА НАСМОРКА У ДЕТЕЙ



Многие родители считают красной нитью заложенный носик досадным, но неизбежным спутником осенне-зимнего периода. Вроде бы все болеют, ничего тут страшного. В действительности безобидный на первый взгляд насморк грозит большими неприятностями. Чем труднее дышит малыш, тем меньше кислорода поступает в мозг, тем сильнее замедляется развитие.

Кроме того, насморк является самой частой причиной воспалений уха и горла. Начиная дышать ртом, малыш глотает холодный, зараженный микроорганизмами воздух, что неизбежно приводит к воспалительному процессу. Связь с заболеваниями уха еще более тесная. Инфекция из полости носа у детей может очень быстро перейти на уши, вызывая отиты. Таким образом, большая часть простудных заболеваний начинается именно через нос. А значит, нуждается в особой профилактике.

А значит, нуждается в особой профилактике.

ПО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ

«К сожалению, вакцины от простудных заболеваний просто не существует. Вирусов, вызывающих их, слишком много, — говорит Юрий Ульянов, д. м. н., профессор ММА им. Сеченова. — Прививка от гриппа также не гарантирует, что ребенок не заболит. Что касается иммуностимуляторов, то такого обилия этих препаратов, как в России, нет нигде. Действие их изучено плохо. Нередки случаи, когда после соответствующего курса иммунная система отказывается работать самостоятельно. Применяют иммуностимуляторы в крайних случаях, в комплексе с другими препаратами и только после консультации с врачом. Зато сама природа предусмотрела прекрасную защиту организма малыша — особое строение носа».

Совет Если собираетесь с ребенком на улицу, следите, чтобы он был одет по погоде. Не допускайте, чтобы он замерз или вспотел. Подобная «температурная встряска» может привести к простуде

К БАРЬЕРУ!

Носик малыша работает как хорошо отлаженный природный кондиционер. Он увлажняет поступающий воздух, согревает его и очищает от болезнетворных бактерий. Чтобы эта система не давала сбоев, нужно обеспечить ей благоприятные условия.

1 ОЧИЩЕНИЕ

Очистить слизистую носа от микробов и поддержать ее влажность помогут специальные подсоленные растворы (физрастворы или капли с морской солью). Промывайте ими носик крохи утром и вечером или закапывайте по 2–3 капли три раза в сутки.

2 УВЛАЖНЕНИЕ

Чтобы слизистая не пересохла, нужно поддерживать определенную влажность воздуха (60–70%). Осенью и зимой этот показатель снижается, поэтому так важно увлажнять воздух детской комнаты дополнительно. Сделать это можно при помощи мокрого полотенца — просто положите его на батарею отопления и опустите нижнюю часть в тазик с водой. А можете воспользоваться специальным устройством — ультразвуковым увлажнителем. Специалисты советуют заливать в него только фильтрованную или дистиллированную воду. В неочищенной водопроводной содержится много солей, которые, попадая в дыхательные пути, травмируют слизистую носа ребенка.

3

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Не дожидайтесь, когда число заболевших превысит любые мыслимые эпидемиологические показатели. Лучше заранее привести малыша на прием к ЛОР-врачу (желательно в сентябре — начале октября), особенно если кроха легко простужается. Специалист сможет адекватно оценить здоровье ребенка, дать соответствующие рекомендации и при необходимости назначить специальные препараты для поддержания иммунитета.

4

ЗАЩИТА

Лучшим стимулятором природных защитных свойств являются обыкновенные пищевые растительные масла — подсолнечное, оливковое, арахисовое, кукурузное, абрикосовое или персиковое. Если носик малыша слишком пересыхает, закапайте несколько капель на ночь.

5

ТРЕНИРОВКА

Устойчивость к переохлаждению, как известно, тренируется закаливанием. Попробуйте обливать подошвы ног малыша прохладной водой (25–26 градусов). Ступни имеют рефлексогенные зоны, напрямую связанные со слизистой носа и горла, так что необходимого эффекта вы достигнете достаточно быстро. Процедуру лучше всего проводить в первой половине дня, после утренней зарядки. И не забывайте, что начинать ее можно только тогда, когда ребенок совершенно здоров.

Водить за нос

Мы привыкли считать виновником насморка витающие в воздухе инфекции. В действительности в этой роли часто выступают и другие факторы:

- сухой воздух городских помещений
- сквозняки
- кондиционеры
- слишком холодная еда и питье
- переохлаждение организма, особенно подошв ног



6

Группа поддержки

Незаменимой профилактикой простудных заболеваний является полноценный и разнообразный рацион малыша. К укрепляющим веществам относятся витамин С (цитрусовые, капуста, шиповник), витамин А (морковь, сладкий перец, любая зелень), цинк (все зеленые овощи, яйца, молочные продукты), магний и селен (любые крупы).

Существуют и аптечные адаптогены — вещества, повышающие иммунитет. Это могут быть растения (женьшень, элеутерококк, лимонник китайский) и препараты животного происхождения (мумие, прополис). Излишняя самостоятельность при выборе таких препаратов, даже состоящих из натуральных компонентов, крайне нежелательна. Специалисты предупреждают, что у таких средств достаточно много противопоказаний, они могут спровоцировать аллергическую реакцию, поэтому сроки и дозировки их приема может назначить только врач.

ПЛАВАНИЕ
ОТ 0 ДО 6 ЛЕТ



Как рыбка в воде

О том, что детей нужно учить плавать, говорили еще древние греки. Это физическое умение ставилось в один ряд с чтением — вместе они позволяли получать гармонично развитую личность. За последние 30 лет интерес к плаванию особенно возрос — оказалось, ему можно обучать с первых лет жизни. Но нужно ли это делать? Однозначного ответа нет. В каждом случае вопрос решают сами родители. Чтобы процесс принес наибольшую пользу, узнайте особенности обучения в каждом периоде.

0-3 МЕСЯЦА

ПРИВЫКАЕМ

Если хотите приобщить малыша к «грудничковому стилю», пора начинать. Только в это время у младенца живы врожденные рефлексы, которые помогают ему и плавать, и нырять. Все девять месяцев до рождения ребенок провел в околоплодной жидкости и, если вы ничем не спугнете его, он с удовольствием воспримет и воду в бассейне.

ЧТО РАЗВИВАЕТСЯ?

Плавание опосредованно улучшает обмен веществ, сон и

аппетит ребенка, делает более устойчивой его нервную систему, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. А также укрепляет мышцы и связки, формирует правильную осанку. Детишки, научившиеся плавать в первые месяцы жизни, начинают раньше ходить, сидеть и разговаривать. Впрочем, как и в любом вопросе, здесь существует множество теорий и большое количество мнений. Какого из них придерживаться, — дело самих родителей. Приступая к занятиям, необходимо знать, что на этом этапе основная цель —

Начало плавательного сезона можно дополнять на суше специальными массажем (покажут в бассейне или в поликлинике), который закрепляет врожденные плавательные рефлексы.

- рефлекс Моро — симметричное обхватывающее движение руками при похлопывании по ягодицам
- рефлекс Таланта — дугообразное изгибание тела при поглаживании кожи между позвоночником и лопаткой
- рефлекс Бауэра (брасс ногами) — отталкивание ножками от ладоней рук взрослых

оздоровление ребенка. Начинать обучение, ориентируясь на моду или желание вырастить из сына или дочери суперпловца, не стоит. «Если все делается правильно, то малыш приобретает бесценный опыт — свободу движения, приятные ощущения и радость от собственной отваги в сочетании с безопасностью, обеспечиваемой руками мамы или папы», — пишет знаменитый детский психолог Сесиль Лупан в книге «Поверь в свое дитя».

ГДЕ ПЛАВАТЬ?

В собственной ванне. Перед каждым занятием необходимо хорошо вымыть ванну чистящими средствами и окатить ее горячей водой. Сначала температура воды составляет 37,5 °С, продолжительность пребывания в воде — 10–15 минут. Постепенно нужно снижать температуру на полградуса, чтобы к моменту перехода ребенка в настоящий бассейн привычной средой для него стала вода в 30–34 градуса.

КАК ПЛАВАТЬ?

Обычное купание дополняется первыми обучающими упражнениями: поддержками ребеночка и проводками вдоль ванны, стимулированием отталкивания ножек от ладони и бортика. Кроме того, надо научить малыша задержке

При выборе бассейна для детишек постарше родители гадают, какое средство обеззараживания лучше — хлорирование, чистка озоном или серебрение. Особых преимуществ у современных способов нет. Хлорированная вода безвредна даже для грудничков. Однако все хорошо в меру, лучше будет опробовать бассейн лично — нырнуть и почувствовать степень хлорированности самим

дыхания. Сейчас это просто, потому что основано на рефлексе. Когда взрослый брызгает водой на носик младенца, тот инстинктивно задерживает дыхание. Постепенно можно погружать ротик малыша на 3–4 секунды.

Чтобы делать все правильно, разумно пригласить специалиста — инструктора по грудничковому плаванию, который все объяснит наглядно. А главное, каждое занятие должно вызывать у ребенка только положительные эмоции: радость, удовольствие, заинтересованность, наслаждение

от пребывания в воде. Для этого вы можете поставить во время уроков тихую мелодичную музыку и постоянно ласково разговаривать с малышом.

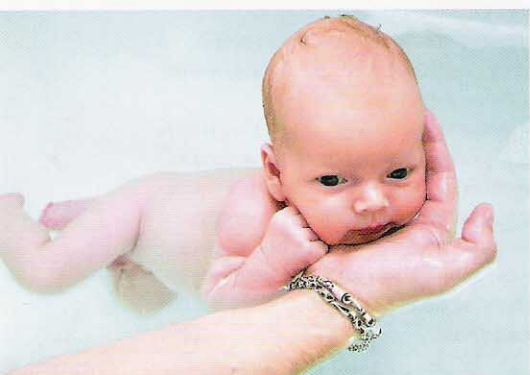
Периодичность занятий: каждый день или, по крайней мере, не менее 5 раз в неделю.

Противопоказания: специалисты не рекомендуют грудное плавание, если у ребенка имеются врожденные пороки сердца, вывихи и подвывихи тазобедренных суставов, аллергические реакции, кожные заболевания, судорожный синдром.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ РАННЕГО ПЛАВАНИЯ

- ➕ «Водоплавающие» малыши реже болеют, а если ОРВИ все же возникают, то они проходят легче и быстрее и реже ведут к осложнениям.
- ➕ В воде малыш пребывает в состоянии гидроневесомости. В результате в несколько раз снижается нагрузка на позвоночник и формируется идеальная осанка.
- ➕ Мышцы плывущего ребенка попеременно напрягаются и расслабляются, развивая физическую активность. Развитие идет равномерно, без чрезмерной нагрузки.
- ➕ Занятия положительно влияют на состояние центральной нервной системы, учат расслаблению.
- ➕ От несчастных случаев на воде ежегодно гибнет много детей. Малыши тонут даже в лужах (падают и погибают от неумения задержать дыхание). С умеющим плавать ребенком на пляже будет спокойнее.
- ➖ Тренеры спортивных школ по плаванию считают, что младенческое ныряние в дальнейшем препятствует обучению спортивным стилям. Таких деток приходится не учить с нуля, а переучивать, что всегда сложнее. Если вы планируете для ребенка спортивную карьеру, лучше повременить с началом обучения до 6 лет.
- ➖ Успешное овладение водной средой возможно только тогда, когда сами мамы и папы любят плавать и нырять. Глубоко запятанный родительский страх перед водой способен сразу отбить охоту и у ребенка.
- ➖ Специалисты определили, что уже к школьному возрасту «водоплавающие» дети по своему общему развитию ничем не опережают сверстников. Кроме, конечно, самого умения проплывать десятки и сотни метров и получать от этого огромное удовольствие.

Совет Очень важно, чтобы малыши перед погружением в воду размяли мышцы. Грудничкам можно сделать легкий разогревающий массаж. Детки постарше могут сами активно помахать ручками — ножками



3 МЕСЯЦА — 1,5 ГОДА

ПРИВЫКАНИЕ К ВОДНОЙ СРЕДЕ

С этого времени начинается обучение самому грудничковому плаванию. Даже если вы упустили первые месяцы жизни крохи, можно попробовать подключиться и сейчас. В практике грудничковых тренеров попадаются детишки старше 3 месяцев с сохранившимися рефлексам.

ЧТО РАЗВИВАЕТСЯ?

По мнению многих врачей, в этот период плавание благотворно сказывается на укреплении костной системы, помогает бороться с коликами и запорами, улучшает аппетит и снимает повышенную возбудимость. Главное, чтобы малыш не глотал много воды.

ЧЕМУ УЧИТЬ?

При плавании на груди двумя руками поддержите головку малыша за щеки и слегка под подбородок. В таком положении ротик закрыт и в него не попадает вода. Постепенно начните использовать автономные поддержки (пенопластовые чепчики-поплавки, надувные кольца). Конкретные движения нужно сопровождать словами: «плыви», «греби», «толкайся». Младенцы начинают нырять за игрушками и держаться на воде самостоятельно. Все это лучше делать под компетентным руководством.

ГДЕ ПЛАВАТЬ?

Из ванны малыш постепенно вырастает. Пора выбирать бассейн.

Периодичность занятий: 2–3 раза в неделю.

1,5 — 3 ГОДА

ПЕРЕСТРОЙКА

Если вы только сейчас решили приобщить ребенка к воде, то никакую методику раннего плавания осваивать не надо. А уж «проныривать» или стимулировать «велосипедные движения» ногами не нужно ни в коем случае! Также не стоит самим пытаться научить ребенка плавать «правильно», если вы не дипломированный тренер.

ЧТО РАЗВИВАЕТСЯ?

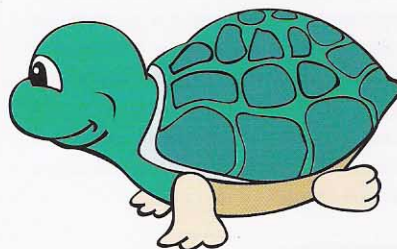
Пребывание в бассейне оказывает помощь в формировании основных движений и навыков. Например, в год-полтора малыш ходит еще не твердо — ножки при ходьбе остаются еще согнутыми в коленях, туловище наклонено вперед. Поэтому сейчас очень полезно просто ходить в воде (в облегченных условиях) — такое нехитрое упражнение быстро совершенствует навык прямохождения.

ЧЕМУ УЧИТЬ?

Если малыш не знаком с «грудничковым» плаванием, достаточно купания с надувными игрушками под присмотром родителей. Отличная идея — игры в воде.

«Морские качели» подойдут для тех, кто уже не боится погружаться под воду. Возьмите ребенка за руки, сделайте демонстративный глубокий вдох и опуститесь на корточки, под воду, слегка откидываясь назад. Малыш должен попытаться вытащить вас на поверхность, одновременно сам уходя под воду. Продолжайте по очереди подниматься и опускаться, будто качаясь на качелях.

«Морской бой» помогает перестать бояться брызг: все играющие делятся на две команды и, зайдя в воду по пояс, выстраиваются друг напротив друга. По сигналу «адмирала» они начинают бить ладошками по воде, чтобы получилось много брызг.



Если к полутора-двум годам малыш уже опытный «грудничковый пловец», пора потихоньку приобщаться «к спорту». То есть отучать от «велосипедных движений» ногами, осваивать выдох в воду. Постепенно учить ребенка расслабленно, почти без движения, лежать в воде параллельно поверхности.

ГДЕ ПЛАВАТЬ?

Если плескаться, то в любом хорошем бассейне для родителей с детьми (тренер не нужен), если отходить от «грудничкового» стиля, — только под руководством инструктора. Следует насторожиться, если тренер продолжает обучать годовасика «грудничковому» плаванию.

Периодичность: 2–3 раза в неделю.

Противопоказания: дерматиты и аллергические реакции.



3 — 5 ЛЕТ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Самое время продолжить водные процедуры. Сейчас занятия в воде помогают не только совершенствоваться физически, но и развивают познавательный интерес малыша. Можно познакомить ребенка с физическими качествами воды (например, вместе «обнаружить», что она сопротивляется движению рук и ног, в горизонтальном положении тела можно хорошо держаться на воде, а в вертикальном — совсем плохо).

ЧТО РАЗВИВАЕТСЯ?

Помимо закаливающего эффекта, водные занятия способствуют борьбе с лишним весом малыша, помогают исправлять нарушения осанки и предотвращать развитие плоскостопия. Горизонтальное положение при плавании активизирует кровоток к работающим мышцам, что содействует их развитию. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружений развивают и укрепляют аппарат дыхания. И уже можно начинать подготовку к нормальному плаванию.

КАК УЧИТЬ?

Малыш может свободно передвигаться в воде и выполнять различные задания: бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках на мелком месте, «ходить» на руках вперед и назад, выполнять движения ногами вверх — вниз, дуть на воду. Детей учат открывать глаза под водой, делать выдох в воду. Особые движения ногами и руками и скольжение на груди готовят малыша к плаванию «кролем».

Если малыш «пловец» с рождения, рекомендации практически те же минус уже отработанные навыки.

ГДЕ ПЛАВАТЬ?

Лучшее место — бассейн «лягушатник», где ребенок развивается в компании себе подобных под руководством опытного тренера. Занятия лучше проводить в игровой форме. Важно не вызвать у ребенка страха, переутомления и недоверия к воде. Однажды допущенная ошибка может надолго отбить у него желание научиться плавать. При этом важно знать, что «лягушатник» мало дает в реальном обучении плаванию, это, скорее, формирование правильного отношения к воде, оздоровление и разумная физическая нагрузка.

Периодичность: 1–2 раза в неделю.

6 ЛЕТ

ПЛАВАНИЕ ПО-ВЗРОСЛОМУ

Наконец настал благоприятный момент для обучения взрослому виду плавания. Дети уже в состоянии понять, что от них хочет преподаватель, могут 15–20 минут слушать и выполнять указания тренера. К тому же именно к этому возрасту у ребенка формируется такое необходимое понятие, как «чувство воды» — оно обеспечивается рецепторами кожи и мышц и помогает адекватно реагировать на все происходящее в воде. Ранее ходившие в «лягушатник» дети на первых порах оказываются впереди тех, кто пришел в 6–7 лет сразу в большой бассейн, но очень быстро разница между ними стирается. А вот «грудничковых» пловцов приходится переучивать.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК МОЖЕТ ОБУЧАТЬСЯ ПЛАВАНИЮ?

1. Он не боится воды. Приучать малыша можно заранее в ванной: предложите подуть на воду, поплескаться, окунуть лицо.
2. Готов заниматься в группе.
3. Хорошо адаптируется. Заранее сходите в бассейн на экскурсию. Или запишитесь вместе (пока ребенок будет с тренером, вы можете плавать на соседней дорожке).

ГДЕ ПЛАВАТЬ?

В любом бассейне, где работают проверенные детские тренеры. «Человеческий фактор» сейчас очень важен. Посмотрите, как организованы занятия: в некоторых комплексах мамы могут сопровождать детей до бортика и всегда быть рядом, в других — лишь в отдалении любоваться процессом. Если мечтаете о спортивной карьере для ребенка, сходите в спортшколу. При отборе детей проверяют на гибкость, смотрят на плечевой сустав, размах рук. Желательно, чтобы сами родители были высокого роста. Занятия серьезные, от детей ждут результатов.

Периодичность: 2–4 раза в неделю



КАКИЕ ОПАСНОСТИ ВАС ЖДУТ?

Инфекции. Бассейн — место массового скопления людей. Пол и бортики не обеззараживают. Следите, чтобы кроха не ходил голыми ножками и не сидел на них.

Страх. Ребенок может испугаться такого количества воды. И здесь ему на помощь должна прийти ваша поддержка и радостный настрой. Кроха перенимет ваши положительные эмоции, и первое погружение пройдет нормально.

Шум. Масса непривычных звуков, отраженных водой и кафельными стенами, может крохе не понравиться. Лучше, если первые уроки будут короче, чтобы не утомлять малыша.

КАКИЕ СПРАВКИ НУЖНЫ?

Ребенку нужна справка от педиатра (стандартная, форма № 1) и результаты анализов на бакпосев, на энтеробиоз, яйца глистов. Если занятия в грудничковом бассейне проводятся вместе с мамой, ей нужна флюорография, справки от гинеколога и дерматолога, результаты анализов на энтеробиоз и яйца глистов. Для занятий в общем бассейне и малышу, и родителям нужны стандартные справки от педиатра и терапевта (№ 1). Кроме того, в каком-то бассейне могут быть и свои дополнительные требования (например, медицинское заключение от кардиолога, но такое встречается редко). В ряде бассейнов и спорткомплексов есть медицинские кабинеты, где можно получить медсправку «прямо у воды». Цена вопроса — от 200 рублей.

КАК НЕ ПРОСТУДИТЬСЯ?

Обратите внимание, как проветривается помещение. При проветривании должны перекрываться двери в проходные помещения. Иначе занятия на бортике, особенно в мокром белье, станут потенциально опасными. После занятий надо принять горячий душ, тщательно вытереть ребенка полотенцем и высушить волосы. Лучше носить с собой собственный фен, чтобы не зависеть от очереди к общему.

После всех одеваний нужно обязательно посидеть полчаса в холле или кафе, чтобы кроха высох и остыл.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В БАССЕЙН?

- Два полотенца
- Мыло и мочалку
- Купальник маме, плотные плавательные трусики ребенку, самым маленьким — специальный памперс для купания
- Резиновые шапочки по размеру, и маме и ребенку
- Шорты и футболку, если есть занятия «на суше» (общая разминка, проработка плавательных движений)
- Маленький фен
- Детский увлажняющий крем (независимо от способа очистки вода бассейна очень сушит кожу)
- Шлепанцы для воды и бортика, а также всех перемещений внутри спорткомплекса
- Сменную обувь для взрослых, если вы будете смотреть на занятия с трибуны.

КАКОЙ ВИД БАССЕЙНА ВЫБРАТЬ

ПРИ ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ

Кому доступно:

Обычно с 3-х месяцев до 5 лет. В некоторых поликлиниках есть только бассейны для грудничков, в других оборудованы и бассейны для мам с детишками.

Что хорошо:

- + Медперсонал всегда под рукой
- + Близко от дома

Что плохо:

- Обычная водопроводная вода, без специального обеззараживания
- Немного места
- «Казенная» атмосфера

ПРИ СЕМЕЙНОМ ИЛИ РАЗВИВАЮЩЕМ ЦЕНТРЕ

Кому доступно:

С 1,5 месяцев до 5–7 лет. В некоторых центрах есть сеансы «мама+папа+ребенок».

Что хорошо:

- + Квалифицированные детские инструкторы по плаванию
- + Сервис обычно на высоте
- + Вода очищается современными способами
- + Много единомышленников

Что плохо:

- Цена
- Не везде есть условия и для родителей

ПРИ ФИТНЕС-ЦЕНТРЕ ИЛИ СПОРТКОМПЛЕКСЕ

Кому доступно:

с 3–5 лет вместе с родителями. Если бассейн оборудован «лягушатником», то с 4 лет дети могут заниматься отдельно под присмотром инструктора. С 6–7 лет — занятия по обучению плаванию.

Что хорошо:

- + Обычно доброжелательная атмосфера
- + Опытные тренеры и инструкторы

Что плохо:

- Высокая цена

ГОРОДСКИЕ БАССЕЙНЫ И СПОРТШКОЛЫ

Кому доступно:

Как правило, детям с 6–7 лет. Занятия по обучению плаванию под руководством детского тренера. Если есть «лягушатник», то берут детишек с 4–5 лет на подготовительное плавание. В некоторых городских бассейнах есть и группы семейного плавания «мама + ребенок» (на большой воде).

Что хорошо:

- + Настрой на обучение плаванию, высокие требования

Что плохо:

- Чаще всего только хлорированная вода

ОТКУДА БЕРЕТСЯ
ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ

ЧТО ЗА
НАПАСТЬ!

Наверное, не найдется ни одного взрослого человека, который бы не сталкивался с проявлениями агрессии у маленького ребенка. Как часто родители жалуются: «С моим малышом совершенно невозможно гулять на детской площадке — он дерется, отбирает игрушки у других детей...», «Моя дочка может замахнуться на меня и даже ударить, если ей что-нибудь не нравится...». Возникает вопрос: как правильно реагировать на такое поведение ребенка?

Первое, о чем бы мне хотелось напомнить встревоженным родителям, — объясняет детский психолог психологического центра «Развитие» Зоя Давыдова, — детская агрессия в большинстве случаев — абсолютно нормальная вещь. Проблема заключается не в самой детской агрессивности как реакции на внешние раздражающие факторы, а в тех способах, которые выбирает ребенок для выражения своих негативных чувств». Важно научить малыша выражать гнев и агрессию в приемлемой, безопасной для себя и окружающих форме.

Что такое агрессия

Слово «агрессия» образовано от латинского *aggressio* — нападение. Агрессия заложена в животных и в человеке природой и необходима для самозащиты, она обеспечивает выживание вида. В любом случае, агрессивное поведение — это способ реагирования на внешнюю опасность.

Вообще, люди устроены так, что они улыбаются и смеются, когда испытывают радость, плачут, когда им грустно, кричат и ругаются, когда злятся. И это совершенно естественно, не так ли? Взрослые не могут не злиться, но сами почему-то считают, что такое поведение со стороны их ребенка недопустимо. Наверное, потому, что когда сами они были маленькими, мама и папа запрещали им проявлять свой гнев. И теперь большинство взрослых людей уверены, что ругаться и кричать — неправильно и даже неприлично. Согласитесь, немного странно, что взрослые из поколения в поколение учат своих

детей тому, чему сами так и не смогли научиться.

ДВОЙНОЙ СТАНДАРТ

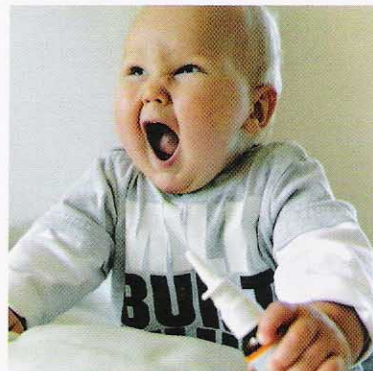
С раннего возраста дети получают «двойное послание». С одной стороны, малыши чувствуют явную или скрытую агрессию родителей и других окружающих по отношению к себе или друг к другу, погружаются в поле некой озлобленности, просматривая телепередачи и даже читая обычные детские сказки. С другой же стороны, прямое выражение своего гнева практически всегда осуждается даже самым близким окружением ребенка. В результате таких «двойных стандартов» ребенок с раннего детства учится или подавлять все, что связано с проявлением злости или же, наоборот, слишком часто проявлять свой гнев. В итоге и то и другое может стать проблемой.

На пике эмоций Трудный возраст

■ Малышу год. Первый кризис.

Впервые родители сталкиваются с проявлением агрессии у своего малыша в тот момент, когда ребенок начинает ходить, то есть примерно в один год. Малыш осваивает новый способ передвижения, и ему открывается масса интересных возможностей для исследования окружающего пространства. Ребенок с любопытством спешит все потрогать, открыть, рассмотреть, но, к его огромному неудовольствию, родители не позволяют заняться ему столь милыми детскому сердцу исследованиями... Взрослые вынуждены уберечь

подалеже острые предметы, закрывать электрические розетки и т. д. Конечно, ребенок в это время уже знаком со словом «нельзя», но в этот непростой период, который психологи выделяют как кризисный этап в развитии малыша, родительские запреты приобретают особую актуальность. Малыш вынужден покоряться, слыша очередные «Нельзя! Не трогай! Слезай!



Кагрессии больше склонны мальчики, поскольку именно мужчинам природой предопределено обеспечивать безопасность и выживание себе и своей семье — ведь это форма реагирования на внешнюю угрозу. Всем знакома фраза: «Ты же мужик, ты должен уметь сам за себя постоять». Однако и у девочек все чаще и чаще встречаются проявления различных форм агрессивного поведения.

Отойди подальше!». В этот момент родитель для малыша неизбежно выступает в роли агрессора и вызывает у ребенка сильные чувства злости и обиды. Реакции некоторых детей могут достигать значительной силы; кто-то громко визжит,

кто-то падает на пол и бьет по нему руками и ногами... Малышу трудно справиться с такими сильными переживаниями в силу своей психологической незрелости, и, чтобы снизить уровень напряжения, ребенок может начать кидать в обидчика игрушки или даже попытается ударить его. Физическое проявление агрессии наиболее вероятно в этом возрасте, так как по-другому выражать свои эмоции малышу еще трудно.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

«Прежде всего согласиться с тем, что агрессивная реакция ребенка на запреты и ограничения вполне нормальна и естественна, — советует Зоя Борисова. — Малышу трудно сразу спокойно принять ситуацию,

в которой некоторые его желания не выполняются, ведь раньше, когда он еще не умел ни ползать, ни ходить, мама старалась выполнять все, что он только пожелает!» Но, чтобы уберечь ребенка от излишних негативных эмоций, все же не стоит идти у него на поводу. Многие мамы заранее предвидят, что за ее строгим запретом последует агрессивная реакция ребенка, и могут отвлечь внимание малыша, предлагая ему вместо опасного, на ее взгляд, предмета что-то другое, не менее интересное и увлекательное. А в случае, если в ход пошли детские кулачки или в сторону мамы полетели игрушки, лучше всего взять ребенка на руки, прижать к себе покрепче и сказать примерно следующее: «Ты сейчас сердился на меня, потому что я не разрешила тебе играть с утюгом...». В этот момент не стоит произносить длинных фраз об опасностях игры с утюгом, так как ребенок все равно не сможет выслушать их с должным вниманием. Лучше держать его на руках до тех пор, пока слезы не высохнут и малыш не успокоится.

■ Малышу два-три года Второй кризис

Ребенок растет, возможности его деятельности расширяются, и в возрасте около двух лет вас могут удивить новые вспышки агрессивности, теперь уже связанные с желанием все делать самостоятельно — одеваться, кушать, выбирать

одежду и еду по своему вкусу. И опять здесь важно помнить, что такие проявления агрессивности нормальны и естественны. В это время ребенок может злиться от сознания собственного неумения сделать то, что ему хочется. Но разве мы, взрослые, не злимся, когда у нас что-то не получается? В этом случае успокоить ребенка можно, только если вы сможете понять причину его злости и по возможности устранить ее.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Лучшее, что могут сделать мудрые родители для своего ребенка в данный период, — это помогать малышу стать самостоятельным. Для этого вам придется запастись терпением и позволить своему жаждущему самостоятельности чаду самому выбрать себе одежду перед походом в детский сад и самому одеться, а вам только останется помочь ему справиться с хитрыми пуговицами, шнурками и молниями.

■ Кризис трех лет

Это один из наиболее трудных моментов в жизни малыша. В этот период ребенок выделяет свое собственное «Я» и, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые отношения. Это время осознания своей обособленности, непохожести и исключительности. В этом возрасте родители часто сталкиваются с проявлениями «немотивируемой», с их точки зрения, агрессивности, которые на самом деле можно считать нормой. Так, в возрасте трех лет многим детям свойственно все делать наоборот. Это говорит о том, что ребенок становится способным поступать вопреки своему непосредственному желанию. В этот период родителям очень важно как можно более спокойно реагировать на агрессивные проявления детского негативизма. Важно понять, что именно не устраивает маленького бунтаря, и помочь ему изменить ситуацию, если это возможно.

Мы сами виноваты

Следует сказать, что чрезмерно агрессивное поведение ребенка, выходящее за рамки (когда ребенок в истерике, не прекращая, вопит, бьет ногами по полу, разбивает игрушки и т. д.) свидетельствует не о том, что в жизни маленького человека что-то не так. Это касается как физического здоровья, так и психологического состояния.

Часто родители сами провоцируют возникновение агрессии: на улице и детской площадке можно услышать такие слова родителей: «Ну почему ты у меня такой — дерешься все время?» Или даже такие: «Вот будешь все отбирать у Маши, я тебя Бабе Яге отдам». А ведь такие слова просто кричат ребенку: «Ты не такой», «Ты плохой» и даже: «Ты нам такой не нужен». И конечно, в таких фразах присутствует разочарование родителей в своем ребенке...





Как помочь ребенку справиться с эмоциями

Советы нашего эксперта Зои Борисовой помогут вам и вашему малышу благополучно справиться с проявлениями агрессии:

- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте не только свои желания, но и его возможности.
- Установите в семье четкие правила и одинаковые требования к малышу у всех окружающих его взрослых. Тогда у ребенка будет меньше шансов манипулировать своей агрессивностью, он не сможет сказать, что «мама плохая, потому что не дает смотреть мультфильм, а папа хороший, потому что разрешает».
- Следите за тем, чтобы система ограничений и запретов была четкой и стабильной, от этого зависит стабильность внутренней жизни ребенка. По мере его взросления

Следует определять ту грань, когда гнев выходит за рамки. Оцените ситуацию: если агрессивность ребенка ей соответствует, он просто защищает себя и свои интересы, — это норма. Но если же он агрессивен безо всякой цели, не просто разбирает игрушку, чтобы посмотреть, как она устроена, а с целью уничтожить ее, требуется помощь детского психолога.

требования нужно пересматривать и по необходимости изменять.

- Старайтесь погашать конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
- Включайте свое чадо в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполнении данного дела.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка и не акцентируйте на ней внимание окружающих.
- Установите строгий запрет на агрессию со стороны малыша.

Причины детской агрессии

- Отчужденность матери, ее равнодушие к потребностям ребенка, постоянная критика действий малыша
- Безразличное отношение к общению ребенка со сверстниками, игнорирование агрессивных проявлений ребенка по отношению к другим детям и взрослым
- Слишком суровые неадекватные наказания ребенка за проступки — физическое наказание, психологическое давление, унижение.

Практика показывает, что агрессивный человек скорее вырастет в семье с агрессивными родителями, но не потому, что это передается генетически, а потому, что родители сами не умеют справляться со своими эмоциями и не могут научить этому своего ребенка. Это одна из основных причин детской агрессии. Важно помнить: для того чтобы разобраться в причинах агрессивности вашего ребенка, нужно рассматривать каждый конкретный случай.

Попытайтесь понять причины такого поведения и исключите их.

- Объясняйте крохе, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.
- Не скупитесь на похвалу. Если вы похвалили малыша за хорошее поведение, вместо того чтобы считать его обычным, то одно это побудит в нем желание еще раз услышать вашу похвалу.
- Будьте терпеливы, любите своего ребенка таким, какой он есть.
- Подавайте правильный пример в конфликтных ситуациях. У дошкольников сильно развито подражание, это один из способов освоения ребенком этого мира. Поэтому если у вашего малыша возникают проблемы с агрессивным поведением, подумайте, а как вы сами управляетесь со своими чувствами злости и гнева?

СЕМЬЯ

В ДВУХ СЛОВАХ // ПАПИНО ВОСПИТАНИЕ // ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ УБОРКА ДОМА



Романтика вечна

Романтическая любовь может длиться не одно десятилетие, и даже в законном браке. Любые сомнения скептиков теперь бездоказательны. Американские ученые выяснили, что романтика не перерастает в дружеские отношения и, в отличие от страстной влюбленности, может продолжаться всю жизнь. Чем же отличаются друг от друга эти виды любви?

В романтической есть та же сила эмоций, поглощенность друг другом и сексуальное влечение, что и в страстной любви, но без чувства наваждения и слепого поклонения своему объекту. К страстной любви, помимо перечисленного, относятся неуверенность и тревога. Вот почему такие отношения не могут длиться долго. А вот романтическая любовь способна не остывать годами и приносить удовольствие обоим партнерам. Правда, в том случае, если для сохранения чувств вы прилагаете усилия.

ФАКТ Являетесь ли вы одиночкой или душой компании, зависит от строения вашего мозга. Точнее, от развития двух его отделов, которые отвечают за теплоту и открытое проявление эмоций

ОПРОС НА САЙТЕ WWW.SHAPE.RU/МАМА



КАКИЕ ПРАЗДНИКИ САМЫЕ ГЛАВНЫЕ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ?



Участвуйте в опросах на нашем сайте.

СОВЕТ Лучший способ снять стресс после рабочего дня — поговорить со своей второй половинкой. Теплые, доверительные отношения между мужем и женой помогают избавиться от напряжения и пополнить запас энергии. В отсутствие этой эмоциональной разрядки силы организма истощаются и могут возникнуть проблемы со здоровьем.

СПОРНЫЙ МОМЕНТ

Споры случаются в каждой нормальной семье. Но постарайтесь излишне эмоционально не выяснять отношения при детях. Это может спровоцировать у малышек приступ головной боли. Согласно статистике, хотя бы раз в неделю ее испытывают более 30 % детей. Это объясняется тем, что крошки слишком близко к сердцу принимают любые, даже самые безобидные, споры между мамой и папой. Поэтому если вам с супругом предстоит обсудить какой-то животрепещущий вопрос, лучше сделать это с глазу на глаз.

СЧАСТЛИВЫЙ ВОЗРАСТ

У современных мам и пап есть все шансы счастливо дожить до ста лет. Согласно прогнозам ученых, число людей старше 65 лет к 2050 году удвоится. Причем большинство из них будут чувствовать себя лучше, чем в зрелом возрасте. Психологи из стэнфордского университета выяснили, что многие люди с годами чувствуют себя счастливее и психологически устойчивее. Они обращают меньше внимания на мнение окружающих, лучше справляются с негативными эмоциями и получают большее удовольствие от жизни. Главное, чтобы не было серьезных проблем со здоровьем и достатком.

ПОЙМИ МЕНЯ ПРАВИЛЬНО!

Как часто из-за одной фразы или поступка любимого мы готовы проплакать всю ночь и решить, что он разлюбил навеки! А может, мы просто не всегда понимаем друг друга?



Он ничего не может решить сам

Скорее всего, речь идет о мелких бытовых делах. Мужчине проще выбрать машину, чем продукты на ужин. Если не хотите идти в магазин сами, заранее составьте список.

Он меня не слышит

Если муж не отвечает на вопрос, вероятно, он чем-то занят — докладом или компьютерной игрой. Мужчины не умеют быстро переключаться — повторите фразу еще раз или дождитесь перерыва.



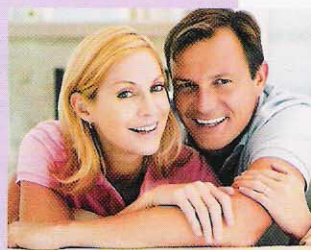
Он забыл о нашей дате

Мужчины плохо помнят цифры, даже такие священные, как ваш день рождения. Если не хотите остаться без подарка, напомните ему о празднике заранее.



Он не заботится обо мне

Мужчины мыслят прямолинейно. Им недостаточно сказать: «Что-то стало прохладно». Лучше сразу предложить: «Обними меня!».



Он меня игнорирует

Скорее, не вас, а ваши наставления. Через 2–3 фразы нотаций мужчины отключаются. Скажите в двух словах, чем вы недовольны.



С ВИДОМ НА МОРЕ

Хотите устроить семейный сеанс расслабления, не выходя за порог собственного дома? Тогда заведите себе аквариум. Психологи уверены, что он может стать настоящим оазисом безмятежности в стрессовой городской среде. Глядя на безмятежно проплывающих перед глазами рыбок, мы сами становимся спокойнее и уравновешеннее. В Японии аквариумная терапия входит в число официально признанных методов профилактики и борьбы с неврозами. Достаточно всего полчаса в день понаблюдать за обитателями глубин, чтобы вернуть себе душевное равновесие и хороший сон.

ПОЙТИ НА КОНТАКТ

Почему нас так тянет посидеть в кафе с подружками? Ученые нашли объяснение и этому желанию. Исследователи из мичиганского университета обнаружили, что эмоциональное общение с близкими людьми увеличивает количество гормона прогестерона, который уменьшает стресс, чувство неуверенности и повышает хорошее настроение и веру в себя. Раньше считалось, что, чем выше уровень прогестерона, тем сильнее желание общаться с другими людьми. Но сейчас подтвердилась и обратная закономерность. Чем теснее контакты



с близкими людьми, тем больше выброс прогестерона. Встречи с подружками в кафе помогают нам чувствовать себя счастливее, здоровее и жить дольше. Лучший довод для мужа трудно представить!

ФАКТ

Жизнь с заботливым, понимающим мужчиной делает женщину не только счастливее, но и здоровее. К такому выводу пришли американские ученые. Самое интересное, что в обратную сторону эта закономерность не прослеживается

5 книг для родителей от SHAPE-МАМЫ

Когда в семье растут маленькие непоседы, подчас бывает сложно понять, откуда берутся страхи, почему дети вдруг стано-

вятся непослушными и капризными, из чего возникают порой совершенно необъяснимые фантазии. Чтобы ответить на эти и

многие другие вопросы, волнующие родителей, мы подобрали для вас книги, написанные опытными психологами и педагогами.



«**НАВЕДИТЕ В ДОМЕ ПОРЯДОК!**», Гроссман Б., Бертон Дж. («Питер») Книга опытного психолога расскажет любящим и заботливым родителям о том, как правильно выстроить отношения с детьми и поддержать свой авторитет в их глазах.



«**КОГДА ДЕТИ И ВЗРОСЛЫЕ СВОДЯТ ДРУГ ДРУГА С УМА!**», Эда Лешак («Практик-Еврознак») «Великая бабушка всех родителей» поможет быстро и точно установить причины негативного поведения ребенка любого возраста в самых разных ситуациях.



«**СЕКРЕТНЫЙ МИР ДЕТЕЙ!**», М. В. Осорина («Питер») Книга о том, каким образом ребенок осваивает окружающее пространство, почему у него возникают страхи, как исследует он мир взрослых и создает свой собственный мир.



«**ВАШ РЕБЕНОК И ВЫ!**», Уильям и Марта Сипс («ЭКСМО») Из этой книги вы узнаете все о белках, жирах, калориях и витаминах. Как подобрать в меню продукты, которые помогут вам оставаться здоровыми, а вашим детям — гармонично развиваться.



«**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ МАТЕРИ И РЕБЕНКА!**», Е. В. Ларчина («Речь») Программа, которая предлагает работу с детьми раннего возраста и их родителями: игры, рукоделие для мам, музыкально-ритмические упражнения, рисунок.

Новая статья каждый день! На обновленном сайте www.share.ru

The screenshot shows the homepage of the website www.share.ru. At the top, there is a navigation bar with links for 'ГЛАВНАЯ', 'О САЙТЕ', 'ПОДПИСКА', 'РЕКЛАМОДАТЦАМ', 'РАБОТА НА САЙТЕ', and 'КОНТАКТЫ'. Below this is the 'SHARE' logo and a menu with categories like 'НОВОСТИ', 'МФР', 'АНОНСЫ', 'КРАСОТА', 'ФИТНЕС', 'ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЯ', 'МЕНЮ', 'МАМА', 'АРХИВ', and 'ОБЩЕНИЕ'. The main content area features several sections: 'Новости' with a sub-article 'На зубок' about dental health; 'Анонсы нового номера (сентябрь 2009)' with a grid of article teasers; 'Лучшие статьи SHARE' with featured articles on topics like '1000 лет удивительной пшеницы' and 'Беременность для груди'; 'Анонс нового SHARE МЕНЮ (153 рецепта, полюбивших читателей)'; 'Опросы' with a question about pregnancy; 'Анонсы нового номера SHARE МАМА'; 'Интерактивное видеошоу'; 'Последние видеозаписи'; 'Он-лайн подписка'; and 'Звезды SHARE' with a grid of celebrity photos and names like 'Наталья Задорная' and 'Дарья Александрова'.

Для вас советы профессиональных экспертов «SHARE-Мамы», как:

- ➔ сказать мужу о беременности;
- ➔ сохранить фигуру во время беременности;
- ➔ узнать, хватает ли крохе молока;
- ➔ вырастить жизнерадостного и здорового ребенка;
- ➔ быстро и легко приготовить вкусные и полезные блюда для мамы и малыша;
- ➔ восстановить свой организм после родов;
- ➔ избавиться от послеродовой депрессии.

ПОДЕЛИСЬ СВОЕЙ РАДОСТЬЮ
О МАЛЫШЕ С МАМАМИ-
ЧИТАТЕЛЬНИЦАМИ ЖУРНАЛА
«SHARE-МАМА»
НА ФОРУМЕ WWW.SHARE.RU/FORUM

На сайте — подписка на журналы «SHARE», «SHARE-Мама», «SHARE-Меню», «SHARE-Упражнения», «Здоровье от природы».

Лучшие статьи «SHARE», конкурсы и многое другое на www.share.ru



Отец
все
могущий

Психологи подсчитали, что ребенок начинает осознанно тянуться к отцу в возрасте от 2 до 3 лет. Мы предлагаем папам не ждать так долго и приступить к занятиям с крохой с самого рождения. Хотя бы для того, чтобы до 3 лет успеть к нему привыкнуть. И мимоходом развить у малыша кучу полезных навыков.

Общительность

Если вы не домохозяйин, соперничать с мамой в количестве проводимого с ребенком времени бесполезно. Но это тот случай, когда можно попытаться сравняться в качестве. Исследования показали, что у детей, чьи отцы принимали активное участие в воспитании, выше интеллектуальные способности, кроме того, они лучше владеют собой и легче адаптируются в обществе.

Секрет прост. Для ребенка мама настолько родное существо, что он не воспринимает ее как отдельного человека. Долгое время после родов они продолжают оставаться частью друг друга. И когда в этот замкнутый мирок входит папа, он воспринимается как часть другого, большого мира, с которым нужно налаживать контакт и поддерживать отношения. Поэтому чем раньше вы начнете проводить время с крохой, тем общительнее вырастет ребенок.

СОВЕТ ПАПЕ

Даже если малышу всего 28 недель внутриутробного развития, он уже активно реагирует на звук. Доказано, что мужской низкий тембр голоса эмбрионы распознают и запоминают лучше, чем мамин. Мужской голос действует успокоительно и после рождения. Включайтесь в уход за ребенком, преодолевая свою неуверенность. Если малыш плачет, возьмите его на руки, касаясь подбородком его головки, и дайте ему пустышку. Разговаривайте простыми фразами с выразительной интонацией. Меняйте выражение лица и используйте различные мимические гримасы в процессе общения. Зовите малыша по имени, когда вы к нему обращаетесь. Побуждайте его к ответным речевым реакциям, повторяйте за ним то, что он только что произнес. Эксперты заметили, что дети, у которых папы не ленились с общением, меньше страдают от дефектов речи, а потом и неграмотного письма. А значит, им проще найти контакт с другими людьми и самосовершенствоваться.

Уверенность в себе

Конечно, для мамы ее ребенок — самый-самый. Что не мешает ей, пусть и украдкой, но сравнивать



Папа чаще ассоциируется у ребенка с игрой, а мама — с делами (нельзя пачкаться, нужно мыть руки). Помогите жене в нелегком деле воспитания и попробуйте превратить часть игр в обучающие: «умоем личико, как киски» или «на прогулке мы будем строить замок из песка, а все строители носят перчатки, покажи, как они их надевают». Игруючи, все осваивается легче.

малышей друг с другом: «Верина дочка уже пошла, а мы только ползаем», «У моего полон рот зубов, а у Машиного только десны набухают». Мамы чаще поддаются рекламе (выбирая подгузники в цветочек) и по несколько раз в день переодевают ребенка (чтобы он был самым чистым в песочнице). Именно поэтому они больше раздражаются, когда тот своим поведением разрушает стереотип «идеального ребенка».

Мужчина, отец, на подобные «мелочи» смотрит сквозь пальцы. Просто он понимает, что:

- а) не важно, с каким узором надеты подгузники, главное, чтобы они хорошо выполняли свои функции,
- б) бесполезно переодевать ребенка чуть он запачкается, потому что в данный период жизни этого невозможно избежать.

Папа рассматривает более «глобальные» вопросы: например, как передать ребенку свой опыт, чтобы он стал успешным. Он отлично осознает, что не может быть совершенным, и не пытается соревноваться с другими отцами в том, чей малыш первым сел на горшок.

СОВЕТ ПАПЕ

Проявите независимость взглядов и в вопросе взаимоотношений с ребенком. Не пытайтесь подстраиваться под мамин стиль общения. Вам лучше знать, чем заняться с малышом, когда вы останетесь вдвоем. И не кидайтесь за помощью к жене при первом писке малыша. Попробуйте разобраться во всем сами. Зовите подмогу только в том случае, если чувствуете, что сами не справитесь с ситуацией.



Любознательность и наблюдательность

Игры и общение с отцом стимулируют креативность. Папа говорит мало, зато о вещах фундаментальных — черных дырах, белых медведях и даже о том, как закинуть спичечный коробок торцом на кухонный шкаф. Представить в этой роли маму довольно проблематично, ее задача — научить малыша делать как надо. Мужчины же по природе должны постоянно двигаться вперед, что-то изобретать. Особенно важно развитие любознательности у девочек, ведь мальчики изначально больше нацелены на то, чтобы пробовать что-то новое. «Учитывая присущую девочкам привязанность к дому, к тому, что их непосредственно окружает, папа должен стремиться расширять кругозор дочки, знакомить с тем, что выходит за рамки уже известного ей», — советует психолог Татьяна Панова.

СОВЕТ ПАПЕ

Не забывайте, что у креативности есть и обратная сторона. «Изобретательность хороша тогда, когда надо найти выход из кризиса. В обычных же делах поиск многообразных возможностей может

Чтобы переключиться со строительства высотки на домик из кубиков, папе нужно время. Женщины эмоциональное напряжение выплескивают в разговоре. Мужчине, для того чтобы снять стресс после работы, надо побыть в покое — пощелкать пультом телевизора или кнопкой компьютерной мыши (мелькание картинок помогает разгрузить голову). Поэтому попробуйте прийти с женой к компромиссу — вам после работы нужно 20 минут отдыха, чтобы побыть наедине с собой, затем вы можете заниматься с ребенком, освободив маму.

серьезно осложнить процесс выбора и принятия решений», — объясняет психолог Ольга Попова. Для несформировавшейся личности малыша постоянная смена действий и впечатлений — слишком серьезная нагрузка. Она может ослабить действие механизмов психологической защиты.

Поэтому постарайтесь поддерживать привычный для малыша ритм жизни. Оставшись с ребенком на какой-то период времени без мамы, не стоит кормить его тут же суши, стейком с кровью, вести в гости к незнакомым дядям (пусть они ваши закадычные друзья), вдруг учить его рисовать кетчупом и майонезом на столе...

ИГРЫ В СЛОВА

Папин авторитет помогает детям целенаправленно добиваться успеха. Игра в слова учит аналитическому мышлению и развивает мелкую моторику, которая, как известно, также стимулирует мозговые процессы:

❖ «Пуговицы». Возьмите прозрачную бутылку с завинчивающейся пробкой и 10 пуговиц. Придумывайте слова, которые начинаются на букву А. На каждое слово бросайте пуговицу в бутылку. Когда соберете все, закройте бутылку крышкой (в этой игре одновременно развиваются речь и мелкая моторика).

❖ «Пирамидка». Собирая пирамидку, произносите слова, которые начинаются на букву Б. Одно кольцо — одно слово. Буквы, конечно, можно менять.



Контроль и самоконтроль

Папа лучше может расставить для малыша границы того, что можно, а что нельзя, исходя из конкретной ситуации. Плеваться, конечно, плохо (хотя пошутить иногда можно), но категорически нельзя плеваться в старших — это будет иметь самые плохие последствия, так как нарушает социальные нормы. Отец учит ребенка контролировать себя и не «пускать на самотек» отношения с другими людьми.

СОВЕТ ПАПЕ

В противовес материнской мягкости, роль отца — это контроль. Но научитесь быть последовательными в своих запретах и разрешениях. Папы любят заявлять, что не будут «поступаться принципами», но на самом деле часто проявляют бескомпромиссность в мелочах (вдруг малыш, чьи игрушки валялись уже три дня на ковре, должен «сейчас же, сию минуту навести порядок!»). При этом папы бывают весьма лояльны к нарушению основных правил (ну нагрубил бабушке, ну украл машинку — какие глупости, у кого такого не было!). Поступая так, вы дезориентируете ребенка. Если на одно и то же действие папа каждый раз реагирует по-разному, ребенку сложнее научиться вести себя правильно.

МЕТОД «СВЕТОФОРА»

Мысленно разделите на три поля оценку детского поведения и четко ей следуйте.

ЗЕЛЕНОЕ ПОЛЕ — разрешается все: играть в любой комнате, залезать к родителям утром в постель, наливать себе воду...

ЖЕЛТОЕ ПОЛЕ — можно все, но с условием: разбрасывать игрушки только в своей комнате, приглашать гостей, предупредив родителей, брать из шкаτούлки лишь пластиковые бусы...

КРАСНОЕ ПОЛЕ — строго нельзя: бежать через дорогу, рисовать на стенах, обзывать, кусаться.

Папы часто отказывают детям в очень простых и неопасных вещах (игра с другими малышами, самостоятельный выбор одежды), воспринимая это как каприз. Помочь им сменить точку зрения в этом случае должны мамы.



Инновация и риск

Знакомая картина на детской площадке. Пока мамы неотступно следят за ребенком, повторяя на каждом шагу «Осторожнее!» и «Фу, это же неприлично!», папы смело «крутят» карапуза из стороны в сторону, учат ходить по бревнышку, осваивать новые территории.

СОВЕТ ПАПЕ

Тут очень важно не увлекаться. Нередко пик папиной игровой активности приходится на то время, когда малышей нужно уже укладывать спать (сделать это потом совсем не просто). Помните, что в возрасте от 2 до 4 лет дети легко теряют контроль над своими чувствами, такими, как любовь, ненависть, страх. Они не очень четко отличают реальное от нереального. Если отец играет в медведя, то ребенок в этот момент и в самом деле считает его медведем. Это слишком сильное переживание для такого малыша. Поэтому бурные игры должны быть добродушными и недолгими, даже если ребенок просит еще. Очень важно, чтобы они не перерастали в преследования или драку, а оставались в пределах акробатики.

ИГРЫ С ПАПОЙ

На физическую активность:

1 Положив ребенка животиком на мячик, держим за ножки и слегка толкаем вперед, а потом назад. Это упражнение для развития ручек и плечиков.

Когда малыш станет легко справляться с этим упражнением, то можно держать его за ножки, и он сам пойдет на руках. Желательно, чтобы тело ребенка было параллельно полу.

2 Бечевку, шнур уложить в виде круга — это «домик», туда можно спрятаться. Их нужно сделать в разных комнатах. Затем начинается игра в догонялки. Цель: ребенок бежит до «домика», где у него уже есть защита. Потом можно поменяться ролями с крош-

кой. На улице «домиками» могут быть нарисованные круги (квадраты) мелом, на песке, на снегу.

Конечно, папы тоже волнуются, но свои чувства они выражают более сдержанно. Они считают, что только благодаря эксперименту над самим собой можно научиться самостоятельности.

Дорога домой

Возвращаясь с прогулки, попросите малыша довести вас до дома. Дайте возможность ему идти туда, куда он считает нужным, время от времени задавайте уточняющие вопросы: «А у нас вроде рядом с домом была береза, а тут гаражи». Предложите придумать ему и вам образ: например, вы капитаны космического корабля, которые ищут дорогу домой.

Когда-то трудолюбивая девушка из сказки за кроткий нрав и любовь к порядку отхватила самого завидного жениха в королевстве. Вряд ли она после столь выгодного замужества продолжала чистить котлы и мыть полы. А вот современным женщинам приходится даже после рождения малыша вести все домашнее хозяйство.

Золушкам на заметку

БЕЗОПАСНАЯ УБОРКА В ДОМЕ

Молодые мамы готовы ежедневно проводить генеральную уборку, лишь бы оградить кроху от вездесущих инфекций. Но проделать за сутки работу, которая непосильна штату обслуживающего персонала из пяти человек, увы, невозможно. Вот и приходится скупать баночки и коробочки для борьбы «даже с самыми стойкими загрязнениями», которые, согласно обещаниям производителей, помогут сэкономить кучу времени. Но не каждая мама задумывается о том, насколько ее гипертрофированная любовь к чистоте и бытовой химии безопасна для здоровья ее домочадцев.





ОШИБКИ МОЙДОДЫРА

Возможно, когда-то Корней Чуковский был прав, воспевав оду чистоте в известном детском стихотворении. Увоенная многими привычка мыть руки перед едой и регулярно убирать свой дом привела к тому, что мы стали реже сталкиваться с так называемыми «болезнями грязных рук» — гепатитом А, дифтерией, тифом. Однако на смену им пришли новые проблемы — аллергия, астма, аутоиммунные нарушения. При этом в развивающихся странах, где санитарно-эпидемиологическая обстановка оставляет желать лучшего, с такими заболеваниями сталкиваются гораздо реже, — они касаются в основном жителей крупных городов.

«В последнее время все больше обоснований получает так называемая теория гиперчистоты, — объясняет Владимир Николаевич Потапов. — Организм человека запрограммирован природой на неустанную борьбу с множеством бактерий, вирусов и паразитов. Сталкиваясь с ними в первые годы жизни, иммунная система малыша тренируется отличать враждебных агентов от безопасных. Злоупотребляя чистящими средствами, в том числе антибактериальными, вы создаете практически стерильную среду. В данной ситуации иммунные клетки начинают воспринимать как врагов вполне безобидные для большинства вещества, например, некоторые продукты питания, пыльцу растений, шерсть животных. А это прямой путь к развитию аллергии».

Конечно, это не значит, что вы должны отказаться от уборки вообще, но как только вы решитесь поддаться на уговоры рекламы средств, «убивающих все известные виды бактерий», вспомните о том, что стерильность нужна только в операционной, а не в квартире. Вполне достаточно, если вы будете проводить влажную уборку квартиры 2 раза в неделю (в случае наличия животных — 3 раза), а особое внимание уделите ванной комнате, туалету и зоне прихожей. По необходимости наводить чистоту в этих местах следует ежедневно, а раз в неделю — с использованием антибактериальных средств.

НАШ ЭКСПЕРТ



Владимир Николаевич Потапов. Д. м. н., профессор, главный врач клиники

Института традиционной восточной медицины.

В период развития ребенка до 2-летнего возраста идет станов-

ление его иммунитета, формирование микрофлоры кишечника. Создавать стерильных условий нельзя! Поскольку мы все живем в микробном мире, очень важно, чтобы и малыш с ним контактировал. Это необходимо для того, чтобы иммунитет крохи правильно сформировался, а кишечник заселился нужными бактериями.



ХИМИЯ И ЖИЗНЬ

Ученые уже давно пришли к выводу: главнейший химический удар по организму человек получает в собственном доме. Все поверхности, обработанные чистящими средствами, оказываются покрытыми тончайшим слоем химических веществ. Высыхая, они разлетаются в небольшом замкнутом пространстве комнаты и попадают в легкие. Поэтому безудержному росту аллергий, астмы, диатеза у детей и взрослых удивляться не приходится. Как только ваш кроха начнет осваивать большой мир, всю эту химию он попробует и «на зубок». Насколько такое «лакомство» опасно для крохи, понятно и без лишних слов.

Факт Все компоненты бытовых экологических средств легко и быстро расщепляются в водах и почве, не выбрасывая в окружающую среду токсичных элементов

ЧИСТАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Вы целыми днями готовы бегать по дому с тряпкой, видя в этом высокое предназначение женщины. Или же вам кажется, что вымытый 2 часа назад пол уже атакуют полчища зловредных микробов. Возможно, в этом навязчивом стремлении к чистоте лежат глубокие психологические мотивы:

■ Уборка — это самый простой способ получения удовольствия. Возможность быстро увидеть результаты своего труда — что может быть лучше! Причем, согласно данным статистического исследования Discovery Home and Health, 64 % любителей чистоты получают удовольствие только от сияющей посуды и начищенных ковров, а 22 % особо продвинутых — и от самого процесса.

■ Патологическая чистоплотность — результат сексуальной неудовлетворенности. По крайней мере, так утверждал в свое время Зигмунд Фрейд. Современные психоаналитики склонны считать, что неудовлетворенность не обязательно должна быть сексуальной. В любом случае есть повод задуматься о том, что в вашей жизни идет не так, и переключиться с уборки квартиры на решение своих внутренних и внешних конфликтов.

■ Микробобия (боязнь микробов) — крайнее проявление любви к порядку. Психологи считают это состояние неврозом, который является реакцией психики на какое-либо событие. Например, близкий вам человек умер от инфекционного заболевания. Чаще всего корни этого невроза так глубоки, что путем самоанализа избавиться от него вряд ли получится, потребуется помощь психотерапевта.

Существует ряд химических веществ, входящих в состав практически всех известных чистящих средств, к которым нужно относиться с особой осторожностью:

- ПАВ (поверхностно-активные вещества). Именно благодаря им средства для мытья посуды «отмывают жир даже в холодной воде», а порошки отстирывают «даже самые сложные пятна». Опасность их в том, что они, попадая в организм, накапливаются в клетках и в последствии могут привести к грубым нарушениям иммунитета, развитию аллергии, гепатиту. Полностью оградить себя от них (они есть даже в средствах для мытья детской посуды и детских стиральных порошках) практически невозможно. В любом случае старайтесь как можно тщательнее смывать их с посуды теплой водой и полоскать белье 3–4 раза.

- Соединения хлора. В России такие средства продаются повсеместно, хотя в Европе они уже несколько лет запрещены к продаже. И это не случайно! Регулярное использование хлоросодержащей бытовой химии является причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы, анемии, отрицательно влияет на кожу и волосы, повышает риск возникновения рака.

- Соединения фосфора. Эти соединения резко повышают токсические свойства ПАВ — они более интенсивно проникают в клетки организма, разрушая их. К тому же именно благодаря фосфатам ПАВ хуже смываются с поверхности посуды и тканей.

ИЗ БАБУШКИНОГО СУНДУКА

Сделать уборку без химии вам помогут и старые, проверенные временем средства:

- Горчица и мыло хорошо справятся с обезжириванием посуды.
- Сок лимона удаляет пятна ржавчины, подходит для полировки серебра.
- Уксус и сода избавят от накипи, известкового налета и освежат цвет обивки.
- Льняное масло служит для полировки деревянной мебели.



УБОРКА В ЭКО-СТИЛЕ

Для вас кажется невозможным отказаться от арсенала чистящих средств даже в целях сохранения своего здоровья. Может быть, вы просто не знаете, чем их заменить? Журнал «Shape-Мама» выбрал для вас последние новинки средств для безопасной уборки:

■ Коврики, задерживающие грязь

70–80 % всех домашних загрязнений приносится нами с улицы. «Уличная пыль далеко не безобидна, — дополняет Татьяна Владимировна Воеводина. — Она содержит практически всю систему Менделеева, в том числе и свинец, который крайне опасен для хрупкого детского организма». Задержать грязь на пороге — вот основная задача современных барьерных ковриков. Уход за ними крайне прост: их можно стирать, мыть под душем, пылесосить, подметать.

■ Салфетки из микроволокна (МКВ)

МКВ — это уникальный материал, состоящий из специально нарезанных микроскопических волокон (гораздо

тоньше человеческого волоса), благодаря которым появилась возможность, не прибегая к химическим средствам, поддерживать чистоту в квартире. Такие салфетки не только убирают грязь, пыль, но даже бактерии и грибок! Благодаря электростатическому эффекту сухая салфетка притягивает пыль, снимая с очищаемой поверхности до 100 единиц статического электричества, а это значит, что в течение 3–4-х дней убранная поверхность останется в идеальной чистоте. В увлажненном виде салфетка удаляет практически любые загрязнения, в том числе и жировые. Существует разновидность таких салфеток и с антибактериальными свойствами — они пропитаны раствором с иона-

НАШ ЭКСПЕРТ



Татьяна Владимировна Воеводина. Президент компании «БЕЛЫЙ КОТ».

Я считаю, что вполне возможно отказаться от химических чистящих средств, когда в доме появился малыш. Более того, я бы посоветовала сделать это во время беременности. Не скрою, что средства для эко-уборки стоят недешево. Но тем самым вы не только сохраните здоровье всех членов вашей семьи, но и приобщите к уборке кроху. Не всякая мама рискнет вложить в ручку ребенка тряпочку с ядовитой химией. Зато доверить ему протереть пыль тряпочкой из МКВ вполне безопасно.

ми серебра, благодаря чему способны убивать любые бактерии, грибы и прочие микроорганизмы без использования сильных химикатов.

■ Пароочиститель

Его преимущество в универсальности: он подходит для тканей, пластика, металла, дерева. Пар легко проникает в самые труднодоступные места и удаляет практически любые загрязнения, в частности, бактериальные. Вопреки уверениям производителей, воспользоваться губкой после размягчения сильного загрязнения все же придется. А вот с засаленной мебельной обивкой и даже с застарелыми пятнами это чудо техники справится легко.

■ Мыльные орехи

Это плоды мыльного дерева, растущего в Индии, Непале, Пакистане. Индианки более двух тысяч лет используют скорлупки мыльных орехов как универсальное моющее средство — для стирки и мытья посуды. Их помещают в теплую воду или в барабан стиральной машины. Это средство очень экономно. При машинной стирке на 3–5 кг белья в мягкой воде с 50–70 °С 10 скорлупок хватает на 2–3 стирки.

Таинственной мелодии материнства так созвучна тихая задумчивая осень! Подчеркните свое настроение с помощью мягкого трикотажа, легких оборок и сдержанной фиолетово-коричневой гаммы.

A man and a woman are sitting closely together on a wooden deck in a garden. The man is wearing a green sweater and a grey scarf, and the woman is wearing a brown leather jacket, a patterned blouse, and a brown scarf. They are both smiling and looking towards the camera. The background is a lush garden with green trees and purple flowers.

Осенний ОЛЮЗ



Свежее дыхание

Чем прохладнее дни, тем больше вариаций в одежде. Хит сезона — многослойность. Экспериментируйте!

СТРАНИЦА НАПРОТИВ:

Укутайтесь поплотнее в его объятия, а также в кожаную куртку и теплый шарфик из хлопка. Шифоновая блуза с золотым медальоном на цепочке создаст неповторимый контраст с массивными кожаными сапогами и джинсами-стретч.

ЭТА СТРАНИЦА:

Женственная шифоновая блуза с оборками в паре с удобной трикотажной юбкой подарит уют и подчеркнет нежную прелесть вашего нового образа. Дополните его шерстяным вязанным жилетом, кожаными сапогами, а также браслетами и бусами разной длины из натуральных материалов.



Красива вдвойне

Девять месяцев пролетят незаметно. Наслаждайтесь каждым новым днем и теми изменениями, которые он несет. Потом вы будете вспоминать о них с трепетом.

ЭТА СТРАНИЦА:

Облегающее трикотажное платье в сочетании с плотными колготами мягко и ненавязчиво скажет всему миру, что вас уже двое.

СТРАНИЦА НАПРОТИВ:

Нежнейшие лавандовые оттенки чудесно сочетаются друг с другом и с вашим новым образом. Хлопковое платье и пальто из твида дарят комфорт и хорошее настроение.

Крупные украшения
из натуральных материалов
повторяют формы живой
природы. Почувствуйте себя
ближе к истокам.



В своей стихии

Лики материнства так же разнообразны, как вечно меняющиеся картины живой природы. Дайте волю своим эмоциям.

НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ:

В свободно струящемся платье из вискозы вы почувствуете себя не менее раскрепощенно, чем в любимых брюках. Но гораздо более соблазнительно! Заключительным аккордом станут золотые висячие серьги и кожаные туфли на платформе.

НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ:

С недавних пор мужское и женское плотно слито в вашем животике. Почему бы не объединить их и в своем гардеробе? Мальчишковые джинсы в сочетании с безразмерной кофтой из шерсти сделают вас ближе к любимому.



Новые формы дают простор для новых фантазий. Беременность — отличная возможность примерить на себя образ, о котором вы давно мечтали.



УМНЫЕ СТРАНИЧКИ

от 1 до 3 лет

Вы не знаете, чем увлечь своего малыша? Нет ничего проще! Крохе наверняка понравится рассматривать вместе с вами яркие сюжетные картинки. Важно подобрать рисунки, которые соответствуют возрасту ребенка. Мы предлагаем вам несколько своих вариантов.

✿ Попросите кроху показать другого малыша, маму, папу, бабушку, дедушку, взрослую собачку и щенка. Пусть он ответит, кто из них старше, кто моложе. Ребенок постарше может объяснить, почему он так считает.

✿ Внимательно рассмотрите картинку и вместе с малышом найдите на ней все то, что растет. Объясните крохе, почему щенок обязательно станет большим, как его мама, а дом (стол, коляска и т. д.) останутся прежними. Спросите ребенка, а растет ли бабушка или папа? Почему он так думает?



Совет Годовалый кроха может сконцентрировать свое внимание на картинке не более чем на 7 минут, поэтому не перегружайте его. По мере взросления это время, конечно же, увеличивается. В 2 года вы сможете уделять таким занятиям 10 минут, а в 3 — уже около 15 минут



✿ Эта картинка — настоящий простор для фантазии родителей. Двухлетний кроха может просто перечислить, что нарисовано на картинке, какого цвета (формы) предметы. А малыш постарше сможет описать сюжет рисунка и дать свою оценку, хорошо поступает маленький зайчик или нет?

от 4 до 6 лет

❁ Расскажите малышу, листья каких деревьев изображены на этой картинке. А на прогулке в сквере или парке попросите его найти их. Обязательно объясните ребенку, почему летом листики зеленые, а осенью они меняют свой цвет.



❁ Объясните ребенку, что такое время. Порассуждайте с ним вместе, когда и почему говорят, что время идет, бежит, стоит, ползет.

❁ Часики, нарисованные на картинке, — прекрасный способ научить кроху определять время.

ЛИСТОПАД, ЛИСТЬЯ ПО ВЕТРУ ЛИСТОПАД, ЛЕТЯТ...



ЛУЧШИЕ ДЕТСКИЕ ФОТО

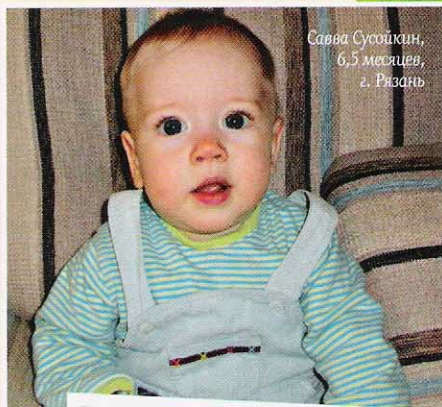
Мама и папы, теперь фото деток вы можете увидеть не только на страницах журнала, но и на сайте www.shape.ru. Указывайте имя, фамилию и дату рождения малыша!



Андрей Гильнич,
1 год, 1 месяц



Сева Кочетов,
1 год, 8 месяцев,
г. Москва



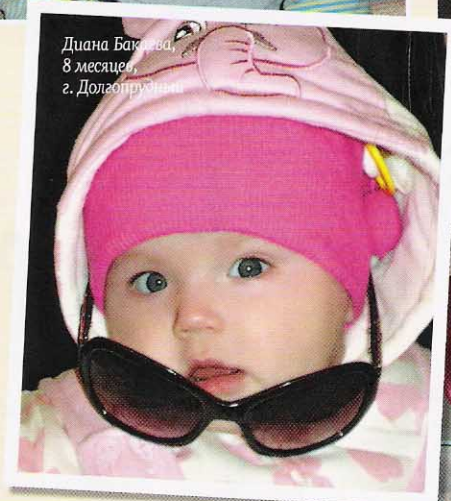
Савва Суошпан,
6,5 месяцев,
г. Рязань



Кирилл Никулин,
2 года, 11 месяцев,
г. Москва



Мелания
Лобанова,
9 месяцев,
г. Краснодар



Диана Баклева,
8 месяцев,
г. Долгопрудный



Василиса Борисоглебская,
1 год, г. Санкт-Петербург

ТРЕБОВАНИЯ К ФОТОГРАФИЯМ:

РАЗМЕР — 10 x 15 см.

ДЛЯ ЦИФРОВЫХ ФОТО:

формат — jpeg;

разрешение — 300 dpi.

Укажите Ф. И. О.

(ваши и вашего ребенка)

и возраст малыша.

Ждем ваши письма по адресу: 129090 г. Москва, ул. Гиляровского, д. 10, журнал «SHAPE-Мама» или на e-mail: shape-mama@veneto.ru



Карина Семенова,
2 года, 2 месяца



Вадим Пелпенко,
1,5 месяца,
г. Красноярск

SHAPE-МАМА ОБЗОР



◀ Привычка жить!

Мама должна быть здорова. Только тогда она может быть уверенной в будущем малыша. Позаботьтесь о себе и своих детях и пройдите обследование молочной железы. Рак излечивается только на ранних стадиях, когда обнаружить его может лишь специалист. Процедура очень проста. В кабинете врача расстегните лямки бюстгалтера, как вы это делаете каждый день. Привычное движение может однажды спасти жизнь! За бесплатной консультацией врача-маммолога, онколога и психолога можно обратиться по горячей линии Avon «Вместе против рака груди» 8-800-200-70-07 или зайти на сайт www.avon-protivraka.ru.



▲ Без сюрпризов

Более половины мам возобновляют сексуальную жизнь спустя 6–8 недель после родов. Но нужно ли в это время предохраняться? Конечно, да. Распространенное заблуждение, что в период кормления грудью нельзя забеременеть, приводит к тому, что 10 % женщин в первый год после родов обращаются к врачам за прерыванием беременности. Согласно статистике, только 17 % женщин знают о специальных препаратах для кормящих матерей. Более подробную информацию можно узнать благодаря проекту «Сюрпризов — нет!». Просто зайдите на сайт www.surprizovnet.ru.

▶ Чудо-вермишелька

Дети так любят макароны! Но разве это полезно для малышей? Да, отвечаем мы, если это детская Вермишелька от Хайнц, обогащенная минералами и витаминами. Она изготовлена из специального сорта пшеницы, в котором много углеводов и мало клейковины, и является замечательным источником энергии для растущего организма. Если кроха уже перерос пюре и каши, но еще не дорос до «взрослой» пищи, Вермишелька от Хайнц — идеальное решение проблемы. С 10 месяцев ее можно добавлять в любимый супчик малыша, смешивать с овощным пюре или использовать в виде гарнира.



▶ Свежесть цветов

Из-за гормональных изменений чувствительная кожа будущих и молодых мам часто подвержена сухости и раздражению. Особенно если умываться жесткой водопроводной водой. Попробуйте ополаскивать лицо цветочными БИО-водами с мягким pH от Sanoflore. Они превосходно тонизируют кожу и насыщают ее целебными свойствами растений. Вода розы улучшает цвет лица, флердоранжа — снимает раздражение сухой кожи, ромашки — успокаивает чувствительную кожу, лаванды — очищает жирную и комбинированную, васильковая вода снимает усталость век.



◀ Нежная забота

Маме хочется сделать все, чтобы малышу было комфортно. Чтобы ничто не беспокоило его, пока он познает мир вокруг. С подгузниками Huggies® Ultra Comfort вы можете быть в этом уверенной! Попка малыша будет всегда оставаться нежной и ухоженной. Специальная поверхность подгузника пронизана миллионами пор, через которые воздух проникает и проветривает кожу. А благодаря удобным тянущимся застежкам и эластичному пояску сменить подгузники не составит хлопот.



▶ Легкое прикосновение

Кожа малыша так чувствительна к любым воздействиям! Для появления покраснений достаточно перепада температур и даже нервного возбуждения. Вот почему для заботы о нежной коже крошки нужны самые безопасные и эффективные средства. Mustela предлагает новый продукт Stelaprotect, борющийся не только с раздражением кожи, но и с причинами его появления. Очищающая эмульсия, пенка для ванны, крем для лица и молочко для тела предназначены специально для гиперчувствительной и склонной к аллергии кожи младенцев.



САМЫЙ КРАСИВЫЙ ЖИВОТИК

Объявленный нами конкурс наглядно продемонстрировал, как прекрасна женщина в ожидании ребенка. Мы продолжаем публиковать лучшие фото и с нетерпением ждем ваших писем.

Говорят, время быстротечно, а все, что приносит нам огорчение или радость, проходит и забывается. Это не всегда так. Бывают моменты, которые навсегда запечатлеваются в нашей памяти. Появление малыша на свет и волнительное ожидание этого — что может быть чудеснее!

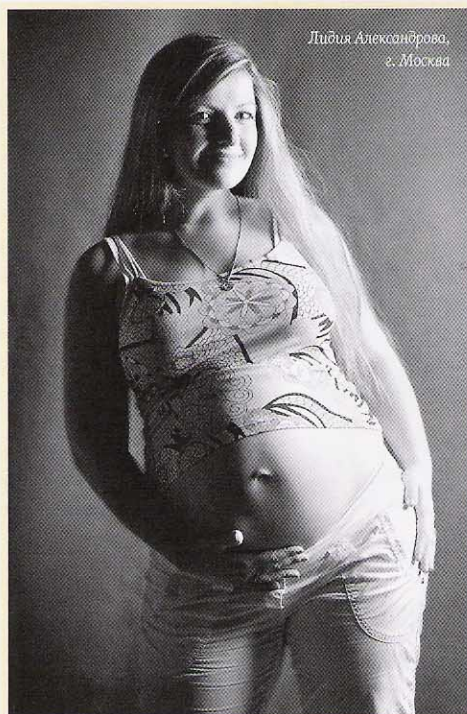
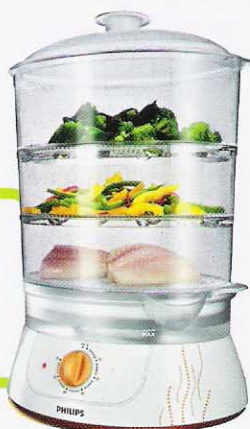


▲ Анара Алкеева,
г. Москва

▼ Юлия Авакимян,
г. Волгоград

ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА

ЮЛИЯ АВАКИМЯН ПОЛУЧАЕТ В ПОДАРОК ПАРОВАРКУ PHILIPS HD 9120 С УНИКАЛЬНОЙ ФУНКЦИЕЙ FLAVOUR BOOSTER, благодаря которой пар проходит через специальный отсеk с приправами и насыщает блюда изысканными ароматами.



Ли́дия Алекса́ндрова,
г. Москва

НАШИ АДРЕСА:

СЕТЬ САЛОНОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И МАМ
«КЕНГУРУ»
тел.: (495) 743-43-55
www.keng.ru

Юрьевский пер., д. 13
тел.: (926) 017-52-14

СЕТЬ МАГАЗИНОВ
«ИНТЕРЕСНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ»
тел.: (495) 542-55-59
www.in-pol.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР «РАЗВИТИЕ»
ул. Дубнинская д. 2, корп. 6
тел.: (903) 754-71-49

КОМПАНИЯ BLISS
тел.: (499) 501-1-501
www.mama-bliss.ru

ИНСТИТУТ
ТРАДИЦИОННОЙ
ВОСТОЧНОЙ
МЕДИЦИНЫ
Филиповский пер., д. 13
тел.: (495) 691-66-12

КОМПАНИЯ EMMА-JANE
тел.: (495) 781-36-46
www.emma-jane.ru

КОМПАНИЯ
«БЕЛЫЙ КОТ»
Электродный пр-д., д. 6, стр. 1
тел.: (495) 672-71-34

СЕТЬ МАГАЗИНОВ
MOTHERCARE
тел.: (495) 608-88-68
www.mothercare.ru

МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР «МИРА»
ул. Академика Зелинского, д. 38
тел.: (495) 651-25-25

КЛИНИКА
«ЮНИМЕД-ДНК»

www.karapuz.com

ВНИМАНИЕ!
Дорогие читатели!
ТЕПЕРЬ
«ШАРЕ-Мама»
выходит
6 раз в году!



ВНИМАНИЕ! ПОДПИСКА на 2009 год

МИНИ-ЭНЦИКЛОПЕДИИ SHARE на все случаи жизни

- «ШАРЕ-УПРАЖНЕНИЯ»**
Силовые и кардио-комплексы, советы по правильному выполнению упражнений.
- «ШАРЕ-МАМА»**
Самый лучший журнал о беременности и первых месяцах после родов.
- «ШАРЕ-МЕНЮ»**
Диеты, рецепты вкусных и здоровых блюд, которые приятно есть и легко готовить.

КАК ПОЛУЧИТЬ «ШАРЕ-УПРАЖНЕНИЯ», «ШАРЕ-МАМА», «ШАРЕ-МЕНЮ».

- 1 Заполните купон.
- 2 Перечислите деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используйте ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
- 3 Отправьте купон и копию квитанции об оплате по адресу: 129090, Москва, а/я 10, отдел подписки 000 «Пабблишинг Хаус Венето», по факсу: (495) 684-5285, 681-7837 или по e-mail: podpiska@veneto.ru
- 4 Подписная цена включает стоимость доставки по России. Журнал будет Вам выслан в течение двух недель с момента получения

нами купона и квитанции об оплате.
 5 В графу «Вид платежа» впишите название и номер журнала (или журналов — при комплексной подписке).

Журналы отправляются подписчикам бандеролью. Новые номера 2009 года в Москве доставляются курьерами до почтового ящика или в офис.

Годовая подписка на «Share-Меню» – 570 руб., «Share-Мама» – 880 руб.
 Полугодовая подписка на «Share-Меню» – 290 руб., «Share-Мама» – 440 руб.

Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ ЖУРНАЛ «ШАРЕ-УПРАЖНЕНИЯ»:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля

(включая НДС)

13	14	15	16
100	139	148,5	за номер
руб	руб		

Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ ЖУРНАЛ «ШАРЕ-МАМА»:

2004 г. 2005 г. 2006 г.

1	2	1	2	3	4	1	2	3	4
70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля

(включая НДС)

2007 г. 2008 г. 2009 г.

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
70	70	70	70	70	70	100	100	148,5	за номер				
руб	руб	руб	руб	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля					

(включая НДС) (включая НДС) (включая НДС)

Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ ЖУРНАЛ «ШАРЕ-МЕНЮ»:

2005 г. 2006 г. 2007 г.

1	2	1	2	3	4	1	2	3	4
70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля	рубля

(включая НДС) (включая НДС)

2008 г. 2009 г.

1	2	3	4	1	2	3	4
70	70	100	100	148,5	за номер		
рубля	рубля	рубля	рубля	рубля			

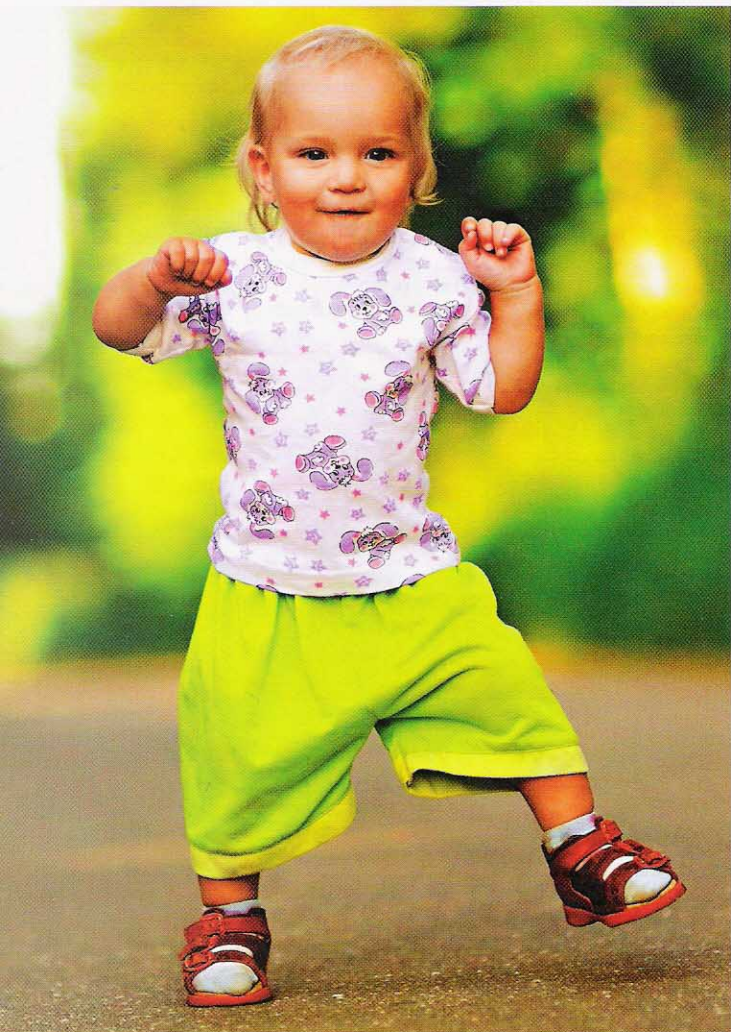
(включая НДС) (включая НДС)

Ф. И. О. _____
 Индекс _____
 Область _____
 Город _____
 Улица _____
 Дом _____ Корпус _____
 Подъезд, код _____
 Квартира _____
 Телефон (код города) _____

«ШАРЕ-УПРАЖНЕНИЯ», «ШАРЕ-МАМА», «ШАРЕ-МЕНЮ»

Получатель платежа	000 «Пабблишинг Хаус Венето»	
Расчетный счет	40702810538180130521	
	в Вернадском отделении Сбербанка России 7970 г. Москвы	
	БИК 044525225	
Корреспондентский счет	№ 30101810400000000225	
	ИНН 7702333042	
Фамилия, и., о., адрес плательщика, почтовый индекс		
Вид платежа	Дата	Сумма
Кассир	Плательщик	

Получатель платежа	000 «Пабблишинг Хаус Венето»	
Расчетный счет	40702810538180130521	
	в Вернадском отделении Сбербанка России 7970 г. Москвы	
	БИК 044525225	
Корреспондентский счет	№ 30101810400000000225	
	ИНН 7702333042	
Фамилия, и., о., адрес плательщика, почтовый индекс		
Вид платежа	Дата	Сумма
Квитанция	Плательщик	
Кассир		



ПЕРВЫЕ ШАГИ

Я никогда не задумывалась о том, соответствует ли мой кроха неким мифическим нормам развития. Но однажды районный педиатр заставила меня поступиться своими принципами.

В шесть месяцев мой сынишка Данька пополз. Сделал он это сразу, очень бойко и как-то вдруг. На полках в шкафах осталось очень много интересных (хотя и вполне безопасных) для него вещей. Возможно, поэтому он не очень-то и спешил вставать на ножки и осваивать вертикальное пространство. Внизу было достаточно увлекательных и занятных предметов, которым Данюшка каждый день находил все новое и новое применение.

Месяцев в десять он встал. Увы, но в первый день его новое достижение не принесло ему ничего, кроме разочарования и синяков. Тогда, когда его ровесники уже вовсю таскали за собой детские каталки и пинали мячик, Данька скромно гулял со мной за ручку и опасливо глядел под ноги.

Наконец-то свершилось!

В год, прямо-таки в свой день рождения, он сделал подарок родителям — первый шаг. Естественно, не просто так: у папы в руках была замечена большая связка спелых бананов, которые Даня любил больше всего. И опять неудача: схватившись за спелый фрукт, он плюхнулся на пол. Других попыток ни в тот день, ни в последующую неделю он так и не сделал...

Через месяц после этого значимого события нам предстоял поход в поликлинику. Я бойко общалась с педиатром, она попутно хвалила моего бутуза. И вдруг: «Когда он пошел?» Заданный в прошедшем времени, этот вопрос поставил меня в тупик. Он уже должен был пойти? Как давно? И можно ли вообще взять в зачет те самые робкие шаги? С трудом выдавливая из себя слова, я сказала, что да, мол, ходит, правда, не очень хорошо. «Ну, давай, Данечка, иди ко мне», — ласково позвала его врач. Он как-то неуверенно качнулся в ее сторону, сделал шаг и тут же упал. «Ну что же вы, это разве умеет? Да он еле на ногах стоит». При этих словах Данька громко расплакался.

Домой мы ехали молча. Мой кроха, обычно бодрый и улыбчивый, отрешенно созерцал окрестности, а я думала, когда же моя нелюбовь «к нормальности» перешла некие границы, за которыми начинается «отставание в развитии с возможными последствиями в будущем».

Вечером я сразу же поспешила к компьютеру. Форумы обеспокоенных мамочек пестрили разными историями, советами и ссылками. Мне казалось, что я на время выпала из жизни, пытаюсь выудить хоть что-то полезное из этого моря разнообразной информации, как вдруг: «Мамацка, смоти-и-и!». Данька с победоносной улыбкой бодро шагал ко мне с противоположного конца комнаты. Скажу честно, я тогда не знала чему радоваться больше, — тому, что мой сын, преодолев свой страх, наконец-то пошел, или тому, что он так искренне радуется своим достижениям.

Потом я еще долго думала о том, сколько же вещей мы делаем в своей жизни, чтобы доказать себе, окружающим, миру, что мы сумеем, справимся... То, что мой кроха не спасовал, не закрылся, вселило в меня уверенность, что такие «взгрелки» пойдут ему только на пользу. И возможно, это не так уж и плохо.