СУПЕР МАМА

журнал для родителей

№ 3(63)/ИЮНЬ-ИЮЛЬ/2017

РАСШИРЕННАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА — SUPERMAMA.SU

ПИТАНИЕ
МАЛЫША И МАМЫ

16+ СУПЕР МАМА

НЕ ДЛЯ ПРОДАЖИ

КОМФОРТНОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ — ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ!

Идеальной пищей для грудного ребенка является молоко матери. Продолжайте грудное вскармливание как можно дольше после введения прикорма. Детское молочко Nestogen® 3 — с 12 месяцев, не является заменителем грудного молока. Необходима консультация специалиста. ®Владелец товарных знаков: Société des Produits Nestlé S. A. (Швейцария). Товар сертифицирован. Реклама. *Расчеты/заявления ООО «Нестле Россия» частично основаны на данных по продажам в натуральном выражении (в кг), содержащихся в отчетах ООО «ЭЙ СИ НИЛЬСЕН» по аудиту розничной торговли сегмента «Ароматизированные и неароматизированные молочные сухие смеси для детского питания (для детей до 3 лет)» категории «Детское питание» за период с 1 июня 2015 года по 31 мая 2016 года, в отношении рынка городской национальной России. (© 2016, Nielsen — ООО «ЭЙ СИ НИЛЬСЕН»).

СОДЕРЖАНИЕ

Я — МАМА

Не могу я это есть! ▶▶▶ 8

Правила замены обязательных «беременных» продуктов

Долгое кормление грудью ▶▶▶ 12

Где правда и где мифы?

Я РАСТУ!

Вводим прикорм ▶▶▶ 20

Самые распространенные ошибки

Чего боится детский аппетит? ▶▶▶ 26

Восемь «влиятельных» факторов

БУДЬ ЗДОРОВ!

Ох, как тошно! ▶▶▶ 30

Причины рвоты у детей

РЕЦЕПТЫ БЛЮД

Полезное меню на двоих * ▶▶▶ 35

Блюда для будущих мам

От салата до компота * ▶▶▶ 38

Блюда для малышей от 1 года

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ «СУПЕРМАМЫ» — ЭТО

Больше информации. Текстовые блоки, выделенные синим шрифтом,

Ярослав Нахалов, г. Ростов-на-Дону (с. 36, фото Ольги Нахаловой);
Сережа Масленников, г. Зерноград Ростовской области (с. 38, фото Ольги Возлюблен-

а также материалы, отмеченные в разделе «Содержание» значком *,

Полезное меню на двоих * ▶▶▶ 35

есть только в электронной версии журнала.

Удобная навигация. Кликните в «Содержании» на кнопку

Не могу я это есть! ▶▶▶ 8

и сразу перейдите к началу нужного текста. Чтобы вернуться в «Содержание», кликните на кнопку в верхнем правом углу страницы.

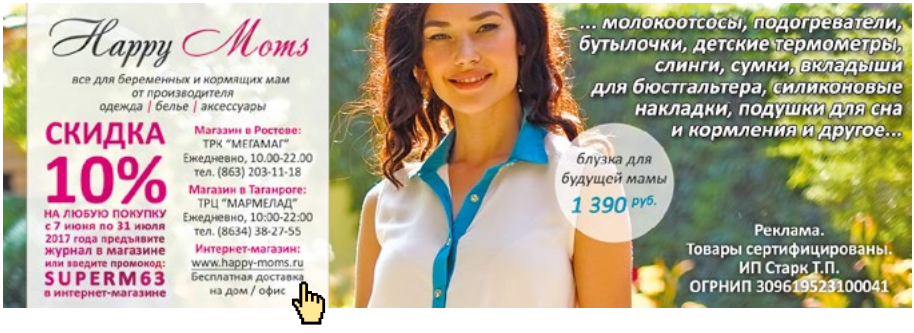
◀◀◀ Будь здоров! 30

Интерактивность. Кликайте на адреса сайтов и электронной почты

на supermama.su

Мы ждем ваши лучшие семейные фото по e-mail: foto@supermama.su.

Узнавайте больше о продуктах/услугах или сразу пишите e-mail!



БИБИКОЛЬ
уникальное детское питание

ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ
Здоровое питание
2016

www.bibicall.ru
8 800 200 888 0

НЭННИ® – адаптированная молочная смесь, сохраняющая все полезные природные свойства натурального козьего молока

- Максимально приближена к грудному молоку
- Способствует комфортному пищеварению ребенка
- Способствует снижению риска развития аллергических реакций
- Не содержит пальмовое масло

ВАШ МАЛЫШ РАСТЕТ ЗДОРОВЫМ!

Лучшее питание для младенца – грудное молоко. Перед введением прикорма проконсультируйтесь со специалистом. Адаптированные смеси на основе натурального новозеландского козьего молока НЭННИ 2 с пребиотиками рекомендованы к употреблению детям от 6 месяцев до 1 года. Реклама. Товар сертифицирован.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ ИЗДАНИЯ

Алентьева Наталья Николаевна,
медицинский психолог-перинатолог (г. Ростов-на-Дону)

Афанасьев Сергей Эдуардович,
диетолог, директор Южно-Российского НИЦ здорового питания (г. Ростов-на-Дону)

Вшивкова Ирина Владимировна,
семейный психотерапевт, перинатальный психолог клиники «Семья с плюсом», руководитель отделения «Зябликово» Городского психолого-педагогического центра (г. Москва)

Золотова Татьяна Викторовна,
д. м. н., профессор кафедры болезней уха, горла и носа РостГМУ (г. Ростов-на-Дону)

Козырева Татьяна Борисовна,
к. м. н., доцент кафедры детских болезней № 2 РостГМУ (г. Ростов-на-Дону)

Лебедева (Ларионова) Татьяна Владиславовна,
врач, сертифицированный консультант по ГВ, преподаватель АКЕВ, руководитель Центра поддержки ГВ «Всегда рядом» (г. Ростов-на-Дону)

Лебеденко Александр Анатольевич,
д. м. н., заведующий кафедрой детских болезней № 2, декан педиатрического факультета РостГМУ (г. Ростов-на-Дону)

Ловердо Роксана Георгиевна,
к. м. н., заведующая детским инфекционным отделением № 2 городской больницы № 1 им. Н. А. Семашко (г. Ростов-на-Дону)

Мандрыкина Ольга Михайловна,
к. м. н., педиатр-невролог, директор детского медицинского центра «Мой малыш» (г. Ростов-на-Дону)

Могилевская Елена Викторовна,
к. п. н., перинатальный психолог, специалист по психологии родительства (г. Ростов-на-Дону)

Печникова Елена Юрьевна,
акушер-гинеколог, эндокринолог, перинатолог, генеральный директор клиники «Семья с плюсом» (г. Москва)

Рябкина Елена Анатольевна,
к. м. н., доцент кафедры здорового образа жизни и диетологии РостГМУ (г. Ростов-на-Дону)

Тарасянц Оксана Михайловна,
акушер-гинеколог Областного Центра охраны здоровья семьи и репродукции (г. Ростов-на-Дону)

Шамова Елена Святославовна,
перинатальный и детский психолог, семейный психотерапевт, психолог-сексолог (г. Ростов-на-Дону)

На обложке Андрей Троц

Одежда для Андрея предоставлена mothercare

Фото: детская и семейная фотостудия www.photo-mama.ru ФОТО МАМА

Журнал «Супермама» № 3(63)/июнь–июль/2017
Главный редактор: Мария А. Воронцова
Заместитель главного редактора: Дарья Трубникова
Редакторы: Лилия Сысоева, Надежда Бешкова
Корректор: Наталия Тормосина
Дизайн и верстка: Светлана Макаревич, Сергей Макаревич, Михаил Лукоянов
Рисунки: Дарья Баканова
Распространение: Дарья Трубникова
Редакция и издатель: 344000, г. Ростов-на-Дону, пр. Соколова, 80, 6-й этаж, оф. 602. Т.: (863) 219-75-83, 219-75-84, 299-48-88. E-mail: info@supermama.su
Учредитель: Мария А. Воронцова
Издатель: ООО «МАМА-ПРЕСС»
Номер сверстан в ИД «Город N»
Печать: ООО «Типографский комплекс "Девиз"» (г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44). Заказ № ТД-2696. Подписано в печать 31.05.17. Выход из печати 07.06.17
Тираж **36 000 экз**. Распространяется бесплатно в городах: **Ростов-на-Дону, Таганрог, Краснодар, Новороссийск, Ставрополь, Волгоград, Волжский.**
Выходит раз в два месяца. Для аудитории 16+
Свидетельство о регистрации СМИ: ПИ № ФС 77-51793 от 23 ноября 2012 г., выдано ФС по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Полная или частичная перепечатка категорически запрещена. Все права защищены. © 2006–2017 ООО «МАМА-ПРЕСС». Советы, изложенные в издании, имеют общерекомендательный характер. В каждом конкретном случае необходима консультация специалиста. Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции. Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

КОМПАНИЯ Реклама Онлайн агентство полного цикла
Наше издание представлено в системе

Ищите нас в соцсетях:

Подгузники для детей

bella baby Happy

от самых маленьких ≤2 кг

до малышей постарше 16+ кг

дышащие AIR FLOW TECHNOLOGY

специальный слой для быстрого впитывания QUICK DRY

эластичные элементы для свободы движения FLEXI FIT

Реклама. Товар сертифицирован.

early care system[1]

ВЫБИРАЯ ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ НОВОРОЖДЁННЫХ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СПЕЦИАЛЬНУЮ СЕРИЮ, РАЗРАБОТАННУЮ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ. ПОДГУЗНИКИ bella baby Happy ИМЕЮТ ВЫРЕЗ В ОБЛАСТИ ПУПОВИНЫ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ И МИНИМИЗИРУЕТ РИСК РАЗДРАЖЕНИЙ СТОЛЬ НЕЖНОГО МЕСТА.

[1]система ухода за новорожденным

360 comfort system[2]

ПОДГУЗНИКИ — ЭТО НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ЭЛЕМЕНТ УХОДА ЗА МАЛЫШОМ. ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ НЕ ТОЛЬКО НЕЖНЫМИ И ПРОПУСКАЛИ ВОЗДУХ, НО И НЕ СТЕСНЯЛИ ДВИЖЕНИЙ МАЛЕНЬКОГО ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЯ, НАПРИМЕР, ПОДГУЗНИКИ bella baby Happy С СИСТЕМОЙ 360° comfort system.

[2]система комфорта 360°

www.happy-global.com

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Подарки — фильтр-кувшин «БАРЬЕР» для детей с 4 лет: «Феи» (для девочек) или «Тачки» (для мальчиков) — ждут фотогероев этого номера: **Кирилла Чижова, Алису Пехову, Настю Воронцову, Германа Толмасова, Андрея Беляева.**

ФОТОГЕРОИ НОМЕРА

Кирилл Чижов, г. Сочи (с. 7, фото Елены Чижовой);
Елена и **Михаил Кирута,** г. Краснодар (с. 8, фото Натальи Тульчинской);
Алиса Пехова, г. Ростов-на-Дону (с. 12, фото Дмитрия Пехова);
Настя Воронцова, г. Ростов-на-Дону (с. 20, фото Людмилы Бавыкиной);
Герман Толмасов, г. Ростов-на-Дону (с. 22, фото Ольги Толмасовой);
Андрей Беляев, г. Краснодар (с. 26, фото Анны Беляевой);
Ярослав Нахалов, г. Ростов-на-Дону (с. 30, фото Ольги Нахаловой);
Ольга Костенич, г. Ростов-на-Дону (с. 35, фото Виктора Костенича);
Сережа Масленников, г. Зерноград Ростовской области (с. 38, фото Ольги Возлюбленной).

ПОДАРКИ ФОТОГЕРОЯМ СЛЕДУЮЩЕГО НОМЕРА!

Герои 5 самых интересных фотографий следующего номера «СУПЕРМАМЫ» получат подарки от компании Amway: концентрированный стиральный порошок для детского белья SA8™ Baby и набор зубных щеток для детей GLISTER™.

ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!

Мы ждем ваши лучшие семейные фото по e-mail: foto@supermama.su.

Фотографии принимаются в формате .jpg или .tif с разрешением не менее 1600x1200 пикселей. Фото с мобильных телефонов не принимаются. Гонорары авторам фотографий не выплачиваются. Редакция имеет право кадрировать присланные фотографии, проводить их цветокоррекцию и использовать для иллюстрирования любых материалов журнала и сайта. Фотографии используются исключительно в иллюстративных целях и не имеют никакого отношения к теме статьи, в которой они опубликованы. Если родители не сообщили редакции автора присланной фотографии, они несут ответственность за нарушение его авторских прав. Факт отправки в редакцию снимков, сделанных профессиональными фотографами и фотостудиями, означает наличие у родителей прав на публикацию данных фото в СМИ. При отсутствии такого права родители несут ответственность в соответствии с законом. Факт отправки в редакцию фотографий означает ваше согласие со всеми вышеперечисленными условиями и согласие на обработку ваших персональных данных в соответствии с №152-ФЗ от 27.07.2006.

НЕ МОГУ Я ЭТО ЕСТЬ!

ПРАВИЛА ЗАМЕНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «БЕРЕМЕННЫХ» ПРОДУКТОВ

Вкусовые пристрастия будущих мам зачастую кардинально меняются: неприятным может оказаться даже запах ранее любимой еды или вкус привычных блюд. Что же делать, если обнаружилось неприятие продуктов (или еще хуже — аллергия), которые большинство гинекологов и диетологов считают обязательными в рационе будущей мамы? Искать альтернативу!

ТВОРОГ

Аллергия на кисломолочные продукты встречается достаточно редко (зато на цельное коровье молоко — привычное дело), а вот их «психологическая непереносимость» — достаточно частое явление.

При этом пользу, например, творога трудно переоценить. Это отличный поставщик кальция и белка. И если белок можно без проблем «добыть» из любых других животных продуктов (мяса, птицы, рыбы, яиц), то с кальцием ситуация сложнее. В большом количестве этот макроэлемент содержится в твердых сырах (российском, голландском и т. д.), увлекаться которыми, увы, во время беременности не стоит. Они содержат достаточно много соли: если при раннем гестозе кусочек сыра поможет справиться

с тошнотой, то при позднем чрезмерная любовь к этому продукту может стать одной из причин задержки жидкости в организме, и, соответственно, повышения давления и увеличения отеков. Так что выбирайте малосоленый и маложирный сыр, например адыгейский, слегка вымоченный в воде. Малое количество сыра не станет полноценным источником кальция, поэтому старайтесь все же есть творог хоть в каком-то виде. Можно делать сырники или добавлять творог в салаты, готовить творожно-морковную запеканку или творожно-свекольные оладьи. Если и это есть невмоготу — пора в аптеку за препаратами кальция (разумеется, после консультации с гинекологом).

КЕФИР

Свежеприготовленный кефир борется с неполадками в работе желудочно-кишечного тракта: нарушениями микрофлоры, изжогой и особенно запором. Возможно, приятнее кефира будут нежирные простокваша, ряженка, варенец или йогурт (натуральный, без добавок или, еще лучше, собственного приготовления), в которые можно добавить любимые фрукты. А справиться с задержкой стула помогут свекла, слива, капуста (если не вызывает повышенного газообразования), овсяная каша или растительное масло, добавляемое в готовые блюда (примерно по 1 чайной ложке, чтобы суточная доза не превышала 30 мл).

ПЕЧЕНЬ

Для будущих мам печень традиционно считается крайне полезной по причине высокого содержания железа. И правда, наличие этого продукта в меню помогает в профилактике распространенной «беременной» проблемы — анемии. Но не все знают, что печень «проигрывает» говядине, из которой железо усваивается лучше. Так что если не переносите печень (часто ее запах и горьковатый привкус особенно не нравятся беременным) — не переживайте: ешьте говядину!

ГОВЯДИНА И ТЕЛЯТИНА

Им диетологи справедливо отдают первое место по полезности среди мясных продуктов. Говядина и телятина являются источником полноценного белка и легкоусвояемого железа (кстати, низкое содержание жира и невысокая калорийность продукта также значимы для женщин в положении).

Аллергия на говядину и телятину встречается достаточно редко — чаще всего ее провоцируют антибиотики и гормоны, которые добавляют животным в корм. Если же во время беременности появилась «нелюбовь» к мясу (некоторых раздражает, например, запах вареной говядины), попробуйте ее иначе готовить: запекать в духовом шкафу или слегка подрумянивать на сковороде после варки. Когда и это не помогает, необходимо включить в рацион другие источники животного белка: курицу (разумеется, не цыплят-бройлеров), индейку, рыбу, яйца, молочные продукты. А вот восполнить недостаток железа будет не так легко: из растительных продуктов, в которых этот минерал содержится, он усваивается гораздо хуже, чем из животных. Так что необходимо добавить в рацион печень. Кстати, сочетание печени (равно как и говядины) с продуктами, содержащими витамин С, улучшает усвоение железа, а с жирными продуктами — наоборот, затрудняет. Так, стакан апельсинового сока вместе с печеночным блюдом поможет повысить усвоение этого микроэлемента вдвое, а вот сметанная заправка коварно его «заблокирует». Если же вы не едите ни мясо, ни печень, обсудите с гинекологом необходимость приема железосодержащих препаратов для профилактики анемии (когда она уже диагностирована, лекарственное лечение вам точно назначат — только оно справится с проблемой).

РЫБА

Свежая рыба важна для беременных в первую очередь как источник йода и омега-3 жирных кислот. Йод помогает правильному формированию всех органов и систем малыша, полезен для его умственного развития. Омега-3, в большом количестве содержащиеся в морской и океанической рыбе, также незаменимы для интеллекта крохи. Значимы эти элементы и для мамы: при недостатке йода может страдать щитовидная железа, а нехватка жирных кислот — привести к преждевременным родам и послеродовой депрессии. Рыбе сложно найти полноценную замену, но, конечно, при аллергии искать альтернативу придется. Йодом богаты морские продукты (рыбий жир, кальмары, мидии, креветки и пр.,

морские водоросли). А вот содержание йода в растительных продуктах, мясе и молоке резко отличается в разных регионах России: если в местной почве йод есть, то он будет и в продуктах, которые на ней выращены. Для борьбы с дефицитом йода можно также использовать йодированную соль, добавляя ее в уже готовые блюда (при варке вся ее польза испарится). Восполнить недостаток омега-3 полиненасыщенных жирных кислот можно специальными витаминными комплексами (в первую очередь — экологически чистым рыбьим жиром), льняными семенами (принимая ежедневно по 2 ст. ложки) или льняным маслом (добавляя его к подсолнечному, кукурузному или оливковому в пропорции 1/10 в уже готовые блюда).

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

Гречка — самая полезная каша для беременных. В ней много растительного белка и клетчатки, а также минеральных веществ. Если эта крупа вам уж совсем не нравится — пробуйте другие: рисовую (не намного беднее белком), ячменную и пшеничную (в них достаточно клетчатки). Гречку часто советуют и при нехватке железа в рационе. Есть только одно «но»: железо из гречки, как и из остальных продуктов растительного происхождения, усваивается хуже, чем из мяса.

ОВСЯНАЯ КАША

Вторая по полезности каша — овсяная. Конечно, в ней тоже много белка и клетчатки (так что гречку с успехом можно заменить и овсянкой). Но главная прелесть этого продукта — в способности очищать организм. Недаром врачи прописывают овсяные отвары во время болезни. Так что отсутствие этой каши в рационе беременной, конечно, нежелательно. Если вы категорически «не перевариваете» овсянку, то ешьте вышеперечисленные каши для получения белка и клетчатки, а при запоре — продукты, борющиеся с ним.

МОРКОВЬ

«Овощной лидер» содержит бета-каротин, необходимый для обменных процессов в глазной сетчатке, что особенно важно, если у будущей мамы есть проблемы со зрением. Аллергия на морковь встречается достаточно часто, равно как и нелюбовь к ней. В этом случае надо употреблять другие продукты, в которых хоть и в меньшем количестве, но есть каротин: тыква, зеленый лук, щавель, шпинат, салат, красный перец.

СВЕКЛА

Следующая в рейтинге — свекла. Она богата пищевыми волокнами, поэтому очень полезна при специфической беременной проблеме — запорах. К сожалению, свекла может чрезмерно раздражать кишечник, поэтому часто бороться с задержкой стула приходится кефиру, кашам (за исключением рисовой — она крепит и манной — она никак не влияет на перистальтику) и сливам.

КАПУСТА

Все виды (белокочанная, цветная, брюссельская, брокколи, кольраби) содержат много клетчатки, т. е. помогают работе пищеварительного тракта, и достаточно витамина С. Капуста редко вызывает аллергию, но некоторым во время беременности она перестает нравиться или, и того хуже, вызывает повышенное газообразование (речь идет прежде всего о белокочанной). Ничего страшного в отсутствии капусты в рационе нет: клетчатку и «аскорбинку» можно легко найти во многих продуктах.

СЛИВА

Содержит много пищевых волокон, поэтому хорошо помогает при запорах (особенно эффективен чернослив). Если вы не едите этот фрукт, позаботьтесь об употреблении помогающих пищеварению продуктов: кефира, свеклы, овсянки и т. д.

Между прочим, во всех сухофруктах (курага, чернослив, изюме) много калия, который борется с отеками при позднем гестозе.

ЯБЛОКИ

Выделить какое-то одно ключевое полезное свойство яблок невозможно, потому что это кладезь витаминов и минералов, пищевых волокон и органических кислот, антиоксидантов и пектинов, способствующих выведению холестерина. Недаром английская пословица гласит: «Кто по яблоку в день съедает, у того доктор не бывает». Так что, конечно, яблоки нужны и важны во время беременности. Пробуйте фрукт в разных видах: возможно, по душе придутся запеченные плоды, яблочный пирог или разбавленный свежевыжатый сок.

Только не увлекайтесь соками промышленного производства — в них слишком много сахара.

А что ответить, если вам посоветуют лечить яблоками анемию, вы уже знаете: железа в этих фруктах хоть и достаточно, но усваивается оно из них плохо. Между прочим, термическая обработка растительных продуктов повышает степень усвоения железа из них.

ГРАНАТ

Почему-то еще с советских времен бытует мнение, что гранат и сок из него — самое полезное, что придумала природа для беременных: мол, в нем так много и железа, и витамина С. Но современные диетологи доказали, что степень усвоения железа из граната ниже, чем из мясных продуктов (однако органические кислоты, содержащиеся в гранате, помогают усвоению железа из мяса: можно полить свежевыжатым гранатовым соком мясные блюда). Да и количество аскорбиновой кислоты в нем совсем невелико. Кроме того, этот фрукт противопоказан при некоторых заболеваниях желудка и кишечника.

ЦИТРУСОВЫЕ

Их часто советуют для поддержания иммунитета как чуть ли не главный источник витамина С. Между тем «аскорбинки» в них не особо много. Шиповник, болгарский перец, черная смородина, облепиха, киви, брюссельская и цветная капуста, брокколи, калина, рябина и только потом — апельсин и лимон! А вот с проявлениями раннего и позднего гестоза цитрусовые помогают справиться. В начале беременности их вкус и запах облегчают тошноту и улучшают аппетит. На поздних сроках калий, которым богаты цитрусовые, уменьшает отеки, оказывает мочегонный эффект и понижает давление. Но вообще, если вы вынуждены обходиться без мандаринов-апельсинов из-за аллергии, гастрита или повышенной кислотности, это не страшно.

Текст:
Дарья Трубникова
Консультант:
Е. А. Рябкина, к. м. н., доцент кафедры здорового образа жизни и диетологии Ростовского государственного медицинского университета (г. Ростов-на-Дону)

ЛЕГКИЙ СПОСОБ ПОЛУЧАТЬ ОМЕГА-3 КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Омега-3 жирные кислоты действительно незаменимы во время беременности. Они гармонизируют репродуктивное здоровье женщины и закладывают основу физического и ментального здоровья ребенка. Идеальный источник омега-3 — морская рыба жирных сортов. Употребляйте ее минимум два раза в неделю в отварном или запеченном виде, избегая крупных рыб (в них может быть много ртути). Принимайте рыбий жир. Помимо жирных кислот омега-3 он обеспечит ваш организм витаминами A и D, причем витамины эти будут органического происхождения. А современный рыбий жир для беременных — например, «Омега-3 Триместр» — дополнительно обогащается еще и фолиевой кислотой.

«ОМЕГА-3 ТРИМЕСТР» — первый рыбий жир для женщин:

- планирующих зачатие;
- беременных;
- кормящих грудью.

Состав: рыбий жир (Исландия), желатин, витамин Е, фолиевая кислота, витамин В12.

Около 390 рублей в аптеках и на apteka.ru.

СоГР № RU.77.99.88.003.E.001566.02.15 от 02.02.2015 г. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ДОЛГОЕ КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

ГДЕ ПРАВДА И ГДЕ МИФЫ?

Когда мамы говорят или пишут на форумах «и зачем кормить после года?», «нет пользы в молоке после года» и т. д., возникает логичный вопрос: а кто решил, что именно год — это граница, почему не 9 месяцев, почему не два года, не три? Кто доказал, что ровно в год женское молоко становится «пустым»? В попытках ответить на эти вопросы оппоненты теряются, обычно выдают нечто вроде «все так говорят» или «это опыт старшего поколения».

Согласитесь, не убедительно! Сложно считать авторитетным мнение безликих «всех» или нынешних бабушек. Наши мамы растили детей, когда ранний выход из декрета был нормой, практически долгом каждой советской женщины, соответственно, государство активно пропагандировало смеси как абсолютно равноценную замену грудному молоку. Да и медицина тех времен была далека от принципов естественного вскармливания: кормили по часам, соски мазали зеленкой, давали пустышки и бутылочки, прикорм вводили с двух месяцев. В итоге редкие женщины имели удовольствие докормить ребенка хотя бы до года. Так стоит ли доверять мнению старшего поколения в вопросах ГВ?

ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Долгокормление сейчас становится все более распространенным. Встретить женщину, которая кормит грудью дольше года, уже не так сложно. Но это совершенно не новомодное веяние, не прихоть «продвинутых» современных мам. Если покопаться в истории, можно найти много доказательств того, что наши далекие предки (в отличие от недавних) прекрасно знали о пользе долгого кормления. Вот лишь несколько фактов.

Библия хотя точно и не пишет о сроке кормления, но опосредованно подтверж-

Maternea

*The biggest change, the right care**

ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

*Ответственный период – особая забота

facebook.com/Maternea vk.com/Maternea instagram.com/Maternea twitter.com/MaterneaRussia

Официальный дистрибьютор: ООО «Интер-С Групп», www.maternea.ru,
107143, Москва, 2-й Иртышский проезд, д. 4Б, стр. 1, ОГРН: 1157746612242

На правах рекламы. Товар сертифицирован

дает распространенную практику долгого кормления. К примеру, в Ветхом Завете (Вторая книга Маккавейская) мы читаем фразу: «Сын! Сжалься надо мною, которая три года питала тебя молоком…». Первая книга Библии, Бытие, рассказывает о Саре, которая многие годы была бесплодна и, родив уже в почтенном возрасте, отняла от груди сына Исаака «выросшим» (так называли детей старше 2 лет).

Долгое кормление грудью пропагандировало не только христианство. В Талмуде в разных местах можно найти рекомендации кормить детей грудью минимум два года, максимум — пять лет. Мусульмане тоже относятся с уважением к грудному вскармливанию: их законы предписывают женщинам кормить детей грудью не менее двух лет.

Но рекордсменами по срокам кормления оказались древние эскимосские и североамериканские племена. Их юноши в возрасте от 12 до 15 лет, вернувшись с охоты, должны были приложиться к груди матери и получить порцию молока — таково было правило.

ВОЗ не призывает современных женщин к подобным крайностям. Однако ее основная рекомендация гласит: «Сохраняйте грудное вскармливание хотя бы до двух лет, а далее — по желанию матери и малыша».

ПОЛЬЗА ДЛЯ РЕБЕНКА

Польза ГВ после года так же очевидна, как и до года. У молочной железы нет календаря и часов, и она в один момент, например, когда малышу исполняется год, не меняет состав молока, не превращает его в «пустое» или «вредное». Грудь женщины — это особый орган, она имеет обратную связь с ребенком и тонко подстраивается под его потребности, которые по мере роста меняются.

- После введения прикорма грудное молоко уже не на 100% удовлетворяет потребности крохи в питательных веществах. Но этого и не требуется, ведь малыш теперь получает многое из каш, овощных, фруктовых пюре и т. д. Кормления становятся реже, а молоко — более концентрированным (его жирность, к примеру, возрастает в три раза). На втором году молоко мамы покрывает потребность ребенка в белках и энергии на 40%, а в витаминах — на 60%. У детей, которые получают грудное молоко после года, практически не бывает недостатка в минералах — кальции, натрии, железе и калии (главное, чтобы мама полноценно питалась). В грудном молоке все макро- и микроэлементы находятся в легкоусвояемой форме и полностью всасываются в ЖКТ малыша. Согласитесь — это хорошее подспорье для полноценного развития и здоровья карапуза.
- С другой стороны, кормление ребенка после года — это не столько питательная, сколько защитная миссия. Иммунитет крохи до трех лет очень некрепок. Практически любые вирусы и бактерии у маленьких детей могут вызывать серьезные болезни. Если кормить малыша грудью после года, уровень его заболеваемости снижается. Особенно это касается ОРВИ, отитов, инфекций кишечника и мочеполовой системы. Хотя, конечно, дети, получающие грудное молоко, тоже могут заболеть. Но по сравнению с теми, кто не прикладывается к маминой груди, болезни у них протекают легче, а выздоровление наступает быстрее. Дело в том, что с грудным молоком ребенок получает специфические и неспецифические факторы защиты от инфекций — антитела, иммуноглобулины, лизоцим и т. д. Причем их концентрация после года значительно повышается (природа старается максимально укрепить иммунитет крохи, пока грудное вскармливание не закончилось).
- Грудное вскармливание на втором и третьем годах помогает правильному развитию челюстно-лицевой области. Стоматологи отмечают, что при долгом ГВ у детей практически не бывает проблем с прикусом и диспропорций, асимметрии в лице, так как во время сосания груди обе челюсти и мышцы лица получают равномерную нагрузку. У грудничков реже возникает и кариес — мамино молоко содержит антимикробные факторы, защищающие молочные зубки. Благодаря правильному развитию речевого аппарата они обычно раньше и «чище» выговаривают звуки.
- Многочисленные исследования, которые проводили разные психологи и педагоги, свидетельствуют: у детей, получавших грудное молоко после года, уровень интеллектуальных способностей выше. Кроме того, они легче адаптируются в коллективе, меньше капризничают и плачут.

ПОЛЬЗА ДЛЯ МАМЫ

Многие женщины ошибочно считают, что от долгого кормления организм мамы стра-

Rose of Bulgaria – восхитительная косметика из экологически чистых компонентов с нежными натуральными ароматами с высоким содержанием чистого розового масла и розовой воды.

Официальный дистрибьютор: ООО «Интер-С Групп», intersgroup.com | 107143, Москва, 2-й Иртышский проезд, д. 4Б, стр. 1, ОГРН: 1157746612242
Реклама. Товар сертифицирован.

facebook.com/biofresh.rus vk.com/biofresh instagram.com/biofreshrussia

дает, лишая себя питательных веществ и витаминов с минералами. Однако, если вы полноценно и адекватно питаетесь, грудное вскармливание пойдет вам только на пользу — поможет быстрее похудеть после родов и дольше оставаться в форме.

Долгое ГВ дает отдых репродуктивной системе, особенно если сохраняются ночные кормления. Благодаря длительной лактации снижается риск рака груди и яичников (за каждый год лактации — на 30–40%).

И наконец, еще один весьма существенный плюс долгокормления. За счет перехода груди в стадию инволюции (естественного постепенного завершения лактации) у женщины не возникает неприятных ощущений при отлучении малыша, а грудь возвращается в «добеременное» состояние, без потери формы и объема.

ПОЧЕМУ БОЯТСЯ КОРМИТЬ ДОЛГО?

Многие мамы так верят в мифы, касающиеся ГВ, что намеренно стараются «не затягивать» с отлучением крохи. Чего же обычно боятся эти женщины?

- «Из-за груди он не будет есть обычную еду, а это плохо скажется на здоровье и наборе веса». Поверьте, неважный аппетит и разборчивость в еде — это не только «грудничковая» проблема. С ней сталкиваются все родители, независимо от типа питания крохи и длительности ГВ. Просто в промежутке от года до трех лет происходит становление вкусовых пристрастий и открытие новых вкусов, поэтому дети едят, по мнению родителей, плохо. Однако при этом грудники со «стажем» более года в выигрышном положении — они всегда могут добрать из маминой груди то, что не доели из своей тарелки. В итоге в весе они прибавляют, как правило, хорошо. Кроме того, проблемы с аппетитом зачастую спровоцированы дефицитом железа и витаминов. У грудничков после года этого дефицита обычно нет, поэтому аппетит у них лучше.
- «Пока кормлю грудью, ребенок будет просыпаться ночью. И я тоже». Конечно, вставать по ночам тяжело. Но секрет в том, что это тоже участь всех родителей (за исключением мам, которые спят вместе с малышом и дают ему грудь практически не открывая глаз). Если вы резко бросите кормить кроху, он не начнет спать богатырским сном с вечера до утра. Скорее, наоборот. Будет вставать и требовать сисю. Вы откажете. Что дальше? Истерика... Нескучной вам ночи, мама и папа! Времена пары-тройки тихих подъемов и прикладываний за ночь покажутся вам потерянным счастьем.

Родителям нужно смириться с тем, что прерывистый ночной сон — это физиологическая норма для детей до 3 лет. Они просто не могут спать долго. Во-первых, мешают полученные за день эмоции, а точнее, их переизбыток. Во-вторых, режутся крупные зубы — жевательные и клыки. В-третьих, хочется в туалет. В-четвертых, пить... И снова грудники после года в преимуществе: за счет груди они могут утолить жажду, не просыпаясь, облегчить боль и сбросить избыточное напряжение. Грудь мамы — это универсальное питание, успокоение и ласка, обезболивающее и расслабляющее средство. Ребенку нужна грудь до той поры, пока он не научится сам справляться с трудностями, пока не сможет быть относительно самостоятельным.

- «Пока не брошу кормить, так и будет постоянно висеть на груди — я даже из дома не выйду, тем более надолго». Так бывает с малышами максимум до года. После введения прикорма ребенку не нужна грудь постоянно — днем он может есть только «взрослую» еду. Количество кормлений начинает регулировать уже мама — вы вполне можете оставить всего два-три прикладывания — вечером, ночью и утром. Некоторые женщины с таким графиком прикладываний полноценно работают год, а то и два. Кстати, психологи одобряют именно такой вариант. Если вам надо выходить из декрета, не бросайте кормить — для малыша это будет двойным ударом (ни мамы, ни сиси). Вернувшись вечером домой, прижмите карапуза к груди и почувствуйте, как это здорово — хотя бы 10 минут принадлежать только друг другу. Обняться, передать крохе свою нежность, почувствовать его любовь... Запомните эти чудесные минуты, ведь они так быстро пройдут… А ведь это и есть материнское счастье.

Текст:
А. М. Парецкая, врач-педиатр, консультант по грудному вскармливанию и питанию (г. Волгоград)

25 лет БАНК ЦЕНТР-ИНВЕСТ

МИР НАЦИОНАЛЬНАЯ ПЛАТЕЖНАЯ КАРТА

ОТКРОЙТЕ СВОЙ МИР

Оформите бесплатную карту «Мир» в любом офисе банка «Центр-инвест» и оплачивайте покупки и услуги без комиссий, снимайте наличные в любом банкомате, получайте доход на остаток на карте и пользуйтесь льготным кредитным лимитом.

тел. 8 800 200-99-29

www.centrinvest.ru

Лицензия ЦБ РФ № 2225 от 26.08.2016 г. Реклама

Балерина
Большого театра
Анастасия Меськова

Ведущая программы
"Доброе утро"
на Первом канале
Диана Ходаковская

Я все СДЕЛАЛА **ПРАВИЛЬНО!**

Фигуристка,
Олимпийская чемпионка
Татьяна Волосожар

Реклама

Резидент шоу
"Comedy Woman"
Надежда Ангарская

6 главных правил молодой мамы

1

Грудное молоко – лучшее, что Вы можете дать своему малышу!
Сохраняйте грудное вскармливание как можно дольше.

2

Когда переводить малыша на смеси?
Только в случае отсутствия или недостатка грудного молока.

3

Чем кормить малыша, если у Вас не хватает или вообще пропало грудное молоко?
Исключительно молочными смесями для питания детей раннего возраста. Натуральное цельное молоко животных (даже сухое) не рекомендуется к питанию детей до 2 лет, животный белок перегружает почки малыша, что чревато патологиями в старшем возрасте.

4

Какую смесь выбрать?
Смеси на основе козьего молока легко и быстро усваиваются в силу особенностей строения и размера молекул его белка. Это современное базовое питание для детей первого года жизни, позволяющее плавно и без проблем перейти от грудного к искуственному или смешанному вскармливанию.

Нежное питание
на основе козьего молока

5

Что важно знать при выборе смеси?
Белковый состав смесей должен копировать белковый профиль грудного молока по соотношению сывороточных и казеиновых белков. Производители обязаны указать соотношение сывороточных и казеиновых белков на этикетке в таблице питательной ценности. Согласно Золотому Стандарту (грудное молоко) смеси с 6 месяцев должны содержать не менее 35% сывороточного белка.

6

Выбирайте лучшее для малыша!
Современная детская молочная смесь должна содержать комплекс важнейших компонентов, необходимых для роста, развития и защиты крохи. Преимущества козьего молока в сочетании с пре- и пробиотиками помогают улучшить пищеварение, нуклеотиды – укрепить иммунитет, а жирные омега-кислоты полезны для развития мозга и зрения.

8 800 100 55 12 www.kabrita.ru

Грудное молоко – лучшее питание для младенца. Перед введением прикорма посоветуйтесь с медицинским работником. Последующая адаптированная сухая молочная смесь Kabrita® 2 GOLD на основе козьего молока для детей от 6 до 12 месяцев, 800 г. Сухой молочный напиток Kabrita® 3 GOLD на основе козьего молока для детей от 12 месяцев, 400 г. «Kabrita® Гречневая каша на козьем молочке с яблоком и абрикосом» с 5 месяцев, 180 г. Kabrita®, фруктовое пюре с козьими сливками, 100 г.: «Лесные ягоды с яблочным пюре» с 6 месяцев. DigestX® (Дайджест Экс) - комплекс масел особой структуры, приближенный к жирам материнского молока, для регулярного стула и комфортного пищеварения. DHA - докозагексаеновая кислота, ARA - арахидоновая кислота. Представительство тм Kabrita® в России. Товар зарегистрирован. Реклама.

ВВОДИМ ПРИКОРМ

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

То, как мама знакомит кроху со взрослой пищей, серьезно влияет не только на здоровье ребенка, но и на его пищевые пристрастия в будущем и отношение к еде в целом. Какие же ошибки мы совершаем чаще всего?

СЛИШКОМ РАНО

Даже если мама четко знает: вводить прикорм **раньше 6 месяцев** не следует — нет гарантии, что она этого не сделает. Советы старшего поколения, подозрение на дефицит грудного молока или большое желание дать малышу что-нибудь «взрослинькое» и «вкусненькое» нередко побеждают. Чем это чревато? Во-первых, преждевременным окончанием ГВ. С введением прикорма ребенок волей-неволей начинает реже и менее активно сосать, и количество молока у мамы уменьшается. Во-вторых, появлением еще в детстве заболеваний ЖКТ. У младенца до полугода совсем незрелые пищеварительные ферменты и при этом высокая проницаемость слизистой кишечника, т. е. он просто физически не готов усваивать какую-то иную пищу, кроме грудного молока или смесей. Ранний прикорм — это необоснованное перенапряжение для детского организма. Кстати, для «искусственников» даже большее, чем для грудничков. Смеси, в отличие от женского молока, не содержат веществ, которые помогают ребенку переваривать «взрослые» жиры, белки и углеводы, поэтому кишечник крохи на искусственном вскармливании более уязвим.

Раньше 6 месяцев прикорм вводят только в случае серьезных проблем со здоровьем,

хотя многие из них (например, недобор веса или анемию) можно корректировать иначе. Это лучше обсуждать с педиатром, которому вы доверяете и который хорошо знает вашего малыша.

Для недоношенных и склонных к аллергии детей сроки начала прикорма сдвинуты — **до 7–8-го месяца.** Причина — в особой незрелости ЖКТ и уязвимости иммунной системы.

СЛИШКОМ ПОЗДНО

Это гораздо менее распространенная ошибка, чем предыдущая, но тоже встречается. Ее допускают либо очень фанатичные женщины (хотят кормить **исключительно** грудью как можно дольше), либо мамы малышей с сильной пищевой аллергией («если постоянно сыпет на мое молоко, то что же будет после введения прикорма?!»), либо те, кто уже имел негативный опыт раннего начала прикорма со старшим ребенком/детьми.

В принципе, ничего страшного в том, чтобы отложить прикорм на несколько месяцев, нет. Особенно когда речь идет о младенце на ГВ. Материнское молоко способно удовлетворять базовые пищевые потребности крохи до года. Хотя, конечно, с каждым месяцем грудничку требуется все больше и больше «строительного материала», то есть энергии, витаминов и минералов. С другой стороны, прикорм — это не только еда, но еще и способ познания мира, развития чувств (прежде всего обоняния и вкуса), жевательного аппарата, мелкой моторики, определенный этап взросления, наконец. Недаром большинство детей начинают проявлять активный интерес к содержимому взрослых тарелок примерно в 6–7 месяцев. Подавлять его, тем более долго, противоестественно. Это все равно что заставлять лежать ребенка, который научился ползать, или носить на руках того, кто уверенно ходит.

БЕЗ УЧЕТА ВНЕШНИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

Как и любое важное нововведение, начало прикорма должно состояться на благоприятном фоне. Когда организм карапуза испытывает стресс, он более уязвим — знакомство со «взрослым» продуктом может вызвать негативную реакцию. Прикорм однозначно нельзя вводить накануне или непосредственно после прививки, во время болезни или прорезывания очередного зуба (если оно доставляет дискомфорт крохе). Очень желательно не делать этого в путешествии, сразу после новоселья, выхода мамы на работу и/или появления в доме няни и пр. Любые обстоятельства, которые нарушают привычный уклад жизни младенца или всей семьи, — это обоснованный повод повременить и с началом прикорма, и с введением любого последующего нового блюда или продукта.

СЛИШКОМ БЫСТРО

Эта мамина погрешность имеет несколько вариаций (иногда они сочетаются):

- стремительное увеличение порции. Увы, не все готовы смириться, что в первый день введения нового продукта малышу можно дать «всего каких-то» 1/2 чайной ложки, во второй — 1 чайную ложку, в третий — 2 чайных ложки и т. д. Игнорирование этого правила постепенности часто вызывает сбой в работе кишечника (колики, вздутие, боли, расстройство стула, рвоту и т. д.);
- ускоренное добавление новых ингредиентов в блюдо. «Вчера впервые ели пюре из брокколи, сегодня добавим в него картошечки, а завтра положим помидорчик» — когда у карапуза появится сыпь или случится диарея, понять, какой из овощей виноват, будет невозможно. 5 дней — критически минимальный срок, который должен пройти между введением в рацион одного продукта и добавлением второго из той же категории (злак к злаку, овощ к овощу, фрукт к фрукту). 7 дней — оптимальный. 10 — желательный при склонности к аллергии;
- спешка с разными блюдами. Есть понятие «вид прикорма», к которому относятся каши, овощи и мясо (фруктовое пюре, соки, творог и т. д. считаются не обязательными, а дополнительными продуктами). По классической схеме они должны появляться в меню ребенка именно в таком порядке — от самого легкого для организма (каши) к более тяжелому (мясные продукты). Если даже последовательность введения блюд меняется (об этом мы еще скажем), временной промежуток между ними должен быть соблюден. Он составляет 7–10 дней для малышей без склонности к аллергии и не менее 14 дней — для детей со склонностью к ней.

БЕЗ УЧЕТА ПОЛЕЗНОСТИ И АЛЛЕРГЕННОСТИ ПРОДУКТОВ

Многие современные мамы все еще вынуждены сопротивляться (и не всегда успешно) давлению собственных мам и свекровей, которые полагают, что морковный — главный детский сок; лучшего овоща, чем картофель, не существует; курочка подходит детям больше, чем говядина; самая полезная каша — манная и т. д. На самом деле морковь — сильнейший аллерген; картофель богат крахмалом, но не витаминами и минералами; в курице, по сравнению с говядиной, мало железа, да и аллергию она вызывает часто; а «пустую» манную кашу диетологи вообще не советуют давать детям младше 2–3 лет. Перед тем как ввести тот или иной продукт, осведомитесь о его реальной, а не мифической пользе и степени аллергенности.

БЕЗ УЧЕТА ОСОБЕННОСТЕЙ МАЛЫША

Дотошное следование правилам — это тоже крайность. Некоторые дети нуждаются в индивидуальном подходе. Например, карапузу, который очень стремительно набирает вес, в качестве первого блюда прикорма гораздо больше, чем каша, подойдет овощное пюре (в нем существенно меньше калорий). Кроху с явной склонностью к запорам не стоит рано знакомить с рисом — для него полезнее овсянка (и наоборот, если у малыша неустойчивый стул). У ребенка часто наблюдается вздутие живота — значит, с любым видом капусты разумно подождать. При диагностированной анемии — пораньше ввести мясное пюре...

ТОЛЬКО ПРОМЫШЛЕННОЕ ИЛИ ТОЛЬКО ДОМАШНЕЕ

У заводского детского питания и приготовленного мамой есть свои плюсы и минусы. Поэтому надо быть гибче. Нет резона перемалывать дома «взрослую» крупу и варить из нее кашу, если можно купить коробку уже измельченной и не требующей варки (во время которой разрушается большая часть витаминов), да еще и обогащенную пребиотиками и минералами. Для совсем маленького ребенка опасно готовить пюре из магазинной или базарной говядины: корову могли кормить лошадиными дозами гормонов и антибиотиков, ее мясо — обрабатывать химией для иллюзии свежести. А вот угостить кроху пюре из овоща или фрукта, который точно вырос без пестицидов и нитратов (на бабушкиной даче, огороде у друзей), — замечательно.

СЛИШКОМ «ВКУСНО»

Многие мамы, папы и бабушки, попробовав детскую кашу, овощное, мясное или рыбное пюре, удивляются, как их ребенок «это нечто безвкусное ест». Соблазн подсолить, подсластить, добавить «маслица, молочка или бульончика» велик. Почему этого делать нельзя?

Во-первых, не нужно портить вкус малыша. Мы, взрослые, с годами напрочь утратили способность наслаждаться «чистыми» продуктами — уж слишком много было специй и пищевых добавок в наших тарелках. У детей же вкусовые ощущения гораздо ярче и многообразнее. Чем дольше в это не вме-

ОПТИМАЛЬНЫЙ УХОД ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ МАЛЫША

Ежедневное купание не только очищает кожу, но также помогает развивать мышечный тонус и улучшает кровообращение. С натуральной косметикой известного европейского бренда **BEBBLE** принятие ванны и игра в воде станут для малыша не только приятными, но и полезными.

Преимущества использования:

- нежные, гипоаллергенные компоненты;
- продукты дерматологически тестированы;
- на основе природных масел и растительных экстрактов;
- не содержат парабенов, красителей и вредных спиртов.

0+ С ПЕРВОГО ДНЯ

ИСПЫТАННЫЕ И ПРОВЕРЕННЫЕ

0% Парабены, красители, этанол

В составе натуральные ингредиенты

Шампунь для волос и тела не раздражает глаза и не вызывает слез. Мягкая формула подходит для использования с первых дней жизни ребенка. Тонкий аромат лаванды оказывает легкое расслабляющее и успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка.

Легкая и нежная пена **геля для душа** быстро и нежно очищает кожу, входящие в состав средства натуральные компоненты придают ей мягкость и гладкость, не создавая ощущения сухости. Идеально подходит для ежедневного использования – как для очищения кожи всего тела, так и для подмывания при смене подгузника.

Крем-мыло с приятным ароматом – отличное средство для ежедневного умывания ребенка. Кремообразная формула обеспечивает легкое вспенивание, одновременно деликатно очищая и увлажняя детскую кожу.

В составе средств для купания BEBBLE содержатся:

Витамин Е – естественный антиоксидант, помогает сохранять защитные свойства кожи

Экстракт календулы – эффективен как антисептический и регенерирующий компонент

Экстракт ромашки – содержит эфирные масла и флавоноиды, которые особенно полезны при уходе за детской чувствительной кожей

Экстракт лаванды – обладает антисептическими свойствами и помогает расслабиться

Масло оливы – богато витаминами A, D и E, а также мононенасыщенными жирными кислотами. Глубоко увлажняет и придает коже шелковистость

Д-пантенол – поддерживает естественный уровень влаги в верхних слоях кожи, стимулирует процесс восстановления и роста клеток

ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ РЕБЕНКА С САМОГО РОЖДЕНИЯ!

facebook.com/Bebble vk.com/Bebble instagram.com/BebbleRussia twitter.com/BebbleRussia

mothercare · NEW FORM · ОЛАНТ · СкороМама · Буду Мамой беременность в моде · Sweet Mama одежда для беременных · АПТЕКА ИФК · АПТЕКА НЕВИС АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

Официальный дистрибьютор: ООО «Интер-С Групп», www.bebble-cosmetics.com/ru,
107143, Москва, 2-й Иртышский проезд, д. 4Б, стр. 1, ОГРН: 1157746612242

На правах рекламы. Товар сертифицирован

шиваться, тем большую услугу вы окажете своему чаду.

Во-вторых, некоторые из перечисленных «улучшителей» детских блюд имеют право появиться в строго определенном возрасте, а другие — ради здоровья ребенка лучше исключать как можно дольше:

- **растительное масло** — действительно полезная, а потому и самая первая «вкусность» в меню. Несколько капель подсолнечного, оливкового или кукурузного масла можно добавлять в овощное пюре уже с 7 месяцев;
- **сливочное масло** понадобится маленькому организму чуть позже: совсем чуть-чуть кладут в кашу после 10 месяцев;
- **коровье молоко** — сильнейший аллерген, который до года полностью исключается из рациона. Вместо него в блюдах (кашах или овощных пюре) используют грудное молоко или молочную смесь;
- **мясной или куриный бульон** — непомерная нагрузка для ЖКТ. Крайне желательно обойтись без него, пока ребенку не исполнится хотя бы 1 год. Пюре и супчики на овощных отварах для детей гораздо полезнее;
- **соль и сахар** в самом лучшем своем состоянии и достаточном количестве уже (!) содержатся во многих продуктах. С учетом того, что избыток натрия в детстве увеличивает риск гипертонии в будущем, а любовь к сладкому провоцирует лишний вес, лучше не знакомить малыша с ними до 3 лет.

Текст:
Мария Воронцова

Консультант:
Т. В. Лебедева (Ларионова), врач, сертифицированный консультант по грудному вскармливанию, преподаватель АКЕВ, руководитель Центра поддержки грудного вскармливания «Всегда рядом» (г. Ростов-на-Дону)

Три ступени прикорма

Продукты прикорма	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
Зерновые продукты	Гречневая, рисовая, кукурузная каши на воде (с 6 мес.)	Овсяная каша, каши с добавлением уже введенных в меню фруктов и овощей на воде (с 7 мес.)	Ячменная, пшеничная, мультизлаковая (из уже знакомых круп) каши, макароны, хлеб из муки второго сорта, детское печенье (с 9 мес.); сушки, ржаной хлеб (с 11 мес.)
Овощи	Тыква светлая, цветная капуста, брокколи, кабачок (с 6 мес.)	Белокочанная капуста, картофель, огурец, морковь, зеленый болгарский перец (с 8 мес.)	Помидоры, свекла, желтый и красный болгарский перец (с 9 мес.); зеленый горошек, стручковая фасоль (с 10 мес.)
Фрукты и ягоды	Яблоко зеленое, груша зеленая (с 7 мес.)	Сливы, персики, абрикосы, яблоки и груши других сортов (с 8 мес.)	Белая и красная смородина, вишня, черешня, крыжовник, клюква (с 10 мес.); банан, белый виноград, черная смородина, арбуз (с 11 мес.)
Молочные продукты			Детский кефир (с 9 мес., если нет склонности к аллергии); творог (с 12 мес.)
Мясо и птица		Обезжиренная индейка, кролик (с 8 мес.)	Телятина, говядина, молодая баранина, нежирная свинина (с 9 мес.); курица, желток куриный или перепелиный (с 12 мес.)
Рыба			Нежирные сорта речной (щука, судак) и морской (хек, треска, пикша, минтай) рыбы (с 10 мес.)
Масло	Подсолнечное, оливковое, кукурузное (с 7 мес.)		Сливочное (с 10 мес.)

Friso

Наслаждайтесь незабываемым путешествием в материнство!

Новая удобная крышка!

ГЕРМЕТИЧНОЕ УПЛОТНЕНИЕ для защиты смеси внутри

ДЕРЖАТЕЛЬ ЛОЖКИ для безопасного приготовления смеси

ОГРАНИЧИТЕЛЬ для удаления лишней смеси с ложки

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВУЮ УПАКОВКУ FRISO GOLD 2 С НОВОЙ УДОБНОЙ КРЫШКОЙ!

Каждая мама хочет, чтобы ее малыш рос здоровым и правильно развивался.

Для того чтобы дать Вашему ребенку хороший старт в жизни и поддержать его развитие, последующая формула Friso Gold 2 содержит полный баланс основных питательных веществ, включая пребиотики, нуклеотиды, специальные жиры и антиоксиданты.

Горячая линия Friso: 8-800-333-25-08

www.friso.com.ru

Произведено в Голландии

Важное примечание: лучшее питание для Вашего малыша — грудное молоко. Перед принятием решения об искусственном вскармливании проконсультируйтесь с педиатром. Сухая последующая молочная смесь Friso Gold 2 рекомендована для детей с 6 месяцев. Товар сертифицирован. Реклама.

ЧЕГО БОИТСЯ ДЕТСКИЙ АППЕТИТ?

ВОСЕМЬ «ВЛИЯТЕЛЬНЫХ» ФАКТОРОВ

Для каждой мамы сытый малыш — это настоящее счастье. Ведь основная материнская потребность — быть уверенной в том, что твой ребенок здоров, сыт, защищен и счастлив. Если же кроха начинает плохо есть, у женщины появляются естественные и надуманные страхи. В сознании возникает простая «закономерность»: «сытый ребенок — хорошая мама, голодный — значит, со мной что-то не так». В этот момент появляется навязчивое желание накормить карапуза любой ценой. Потому что, если это удастся, материнская тревога уйдет. Некоторые доходят до того, что начинают запихивать в ребенка еду чуть ли не силой. Малыш противится, плюется, но мама настаивает, он плачет, все равно не ест — и снова по кругу. В итоге то, от чего кроха должен получать удовольствие (еда), постепенно вызывает у него отвращение, и дальнейшие приемы пищи превращаются в скандалы.

Почему же так происходит и отчего меняется настроение Его Величества Аппетита? Конечно, все дети — разные, поэтому возможных причин плохого аппетита или его полного отсутствия множество. Давайте попробуем в них разобраться.

«МОЖЕТ, ЗАБОЛЕЛ?»

На самом деле это первое, что приходит на ум обеспокоенным родителям. И это может быть верной догадкой, ведь снижение аппетита или полный отказ от пищи являются одним из показателей острой или хронической болезни у малыша. Дети достаточно часто болеют различными инфекционными заболе-

ваниями и в эти периоды как правило плохо едят. Однако не надо забывать, что снижение аппетита — лишь один из вторичных симптомов болезни, но никак не основной. На то, что ребенок действительно болен, должны указывать и другие факторы (лихорадка, слабость, насморк, расстройство желудка и т. д.). Ставить диагноз «болен» и бежать к педиатру только из-за отсутствия у крохи аппетита не стоит. Сначала понаблюдайте за чадом.

Кстати, причиной отказа от пищи может быть и заболевание полости рта, из-за которого малышу больно жевать или глотать (стоматит, воспаление десен в связи с прорезыванием зубов, зубная боль, ангина).

А если никаких признаков болезни нет, ребенок здоров, но аппетитом все равно не блещет? В таком случае вы, скорее всего, имеете дело с психологическими, а не с физиологическими причинами отказа от еды.

«ЛЮБЛЮ — НЕ ЛЮБЛЮ»

Для кого-то нет ничего вкуснее борща или молочного супа, а кто-то от манной каши приходит в восторг и готов есть ее и днем и ночью — вкусовые пристрастия и у взрослых, и у детей абсолютно разные. У малышей любовь или нелюбовь к продуктам и блюдам формируется еще в раннем детстве. Старайтесь учитывать вкусовые пристрастия ребенка: давайте его любимые блюда чаще, но от остальных тоже не отказывайтесь. И не путайте неприязнь к определенным продуктам с избирательным аппетитом — фиксацией на одном виде пищи и сознательном игнорировании другого. Это когда карапуз, в принципе, может кушать все, но предпочтение отдает тем продуктам, которые ему по ряду причин понравились больше. Например, увидев, что на обед суп и котлетка с пюре, заявляет, что суп не будет, а съест только второе. В таком случае опасно идти у ребенка на поводу. Но и ругаться, настаивать и заставлять есть суп через силу тоже не надо. Самый лучший вариант — отправить чадо нагуливать аппетит дальше («не ешь — значит, не голодный»), а спустя время снова предложить суп. Главное — сохранять выдержку при повторных отказах. Если вы начнете нервничать, малыш это заметит и попробует вами манипулировать (например, просить награду за съеденный суп).

«ПОКА НЕ СЪЕШЬ, ИЗ-ЗА СТОЛА НЕ ВЫЙДЕШЬ»

Очень часто причиной отсутствия аппетита у детей является излишнее усердие родителей, бабушек и дедушек, которые уже замучили дитя вечным «надо все съесть». В особой группе риска — худощавые малыши. Увы, их родители регулярно слышат от сердобольных соседок нечто вроде «он у вас такой худенький» или «вы его, наверно, совсем не кормите». Подтекст все тот же: «нехорошая ты мама/бабушка». А хочется быть хорошей, так что начинаем закармливать ребенка, даже если он сыт. Как следствие — протест, неприязнь к еде, а то и полное отвращение.

В такой ситуации попробуйте остановиться и честно ответить себе на вопросы: «Зачем я закармливаю малыша? Не затем ли, чтобы избавиться от собственного чувства тревоги? Почему я так волнуюсь из-за недоеденной каши, если ребенок говорит, что сыт, что больше не лезет в него эта каша?»

Смиритесь с тем, что порция крохи должна равняться тому количеству еды, которое он способен **самостоятельно и с удовольствием** ску-

В середине прошлого века американский педиатр Клара Дэвис проводила с детьми любопытные эксперименты. Она предлагала малышам в возрасте от 8 до 10 месяцев самим выбирать себе обед или ужин (на стол просто ставили несколько тарелок с разной едой, подходящей по возрасту: вареные и сырые овощи, каши, супы, мясо, фрукты). Длительное наблюдение показало: дети прекрасно развивались, ни недостатка веса, ни его переизбытка ни у кого из них не возникло. Кроме того, в каждый прием пища оказывалась абсолютно сбалансированной и включала все необходимые вещества, витамины и микроэлементы, как будто меню разрабатывал профессор-диетолог, а не младенец. Подобный эксперимент доктор Дэвис проводила и с детьми постарше. Результаты были те же. Вывод прост: организм ребенка знает лучше любого взрослого, чего ему недостает и как этот недостаток восполнить.

шать. Вся оставшаяся в тарелке еда — это результат родительской тревоги, что ребенок останется голодным. На самом деле голодный карапуз всегда попросит добавки. Поэтому лучше класть меньше, чем потом заставлять доедать через силу. Последнее может привести к устойчивому рвотному рефлексу при виде пищи. Или к подсознательному конфликту между мамой и ребенком: кроха, даже проголодавшись, продолжает протестовать, капризничать и отказываться от еды — так он неосознанно «мстит» маме за принуждения.

«САМОЛЕТИК ЛЕТИТ В РОТИК»

Еще одна распространенная ошибка, напрочь убивающая детский аппетит, — родительские уловки. «Все скушаешь и увидишь на дне тарелки красивую машинку» или «Ложка — это паровозик, а ротик — туннель. Ну-ка покажи, как паровозик в туннель заезжает». Родительская находчивость поистине безгранична, когда речь идет о кормлении ребенка! Однако чтение книг, рассматривание картинок, просмотр телевизора, пение мамы и танцы бабушки не должны сопровождать все трапезы детей. Поощрение подарками (обещание купить игрушку или дать конфету) за пустую тарелку или же угрозы и запугивание бабайками тоже ни к чему хорошему не приводят. Дело в том, что малыш, утолив голод, в какой-то момент не просто не хочет есть, а не может! У его организма уже нет возможности переваривать пищу: желудочный сок не вырабатывается, и еда, попав в желудок, толком не усваивается.

ПЕРЕКУСЫ

Когда дома в перерывах между основной едой карапуз запросто находит всевозможные вкусности (сладости, печенье, орешки и т. д.) и перекусывает ими, он получает достаточный запас калорий, чтобы отказаться от обеда, а то и ужина. При хорошем аппетите и изредка — это нестрашно. Если же отсутствие аппетита у ребенка является для вас реальной проблемой, исключите вкусности из зоны доступа малыша.

ОСОБЕННОСТИ БИОРИТМА

Если время обеда подошло, а ребенок отказывается от еды или ест вяло, это может означать, что он еще не проголодался и что его индивидуальный биоритм отличается от маминого и папиного. То же верно и в отношении количества съедаемой пищи. Не обязательно, чтобы именно в обед кроха получал большую часть дневного рациона только потому, что так принято. Возможно, пик биологической активности его организма, а вместе с ним и увеличение выработки желудочного сока не совпадают с принятым в семье временем завтрака (обеда, ужина). Если у малыша нет аппетита в 8 утра, он вполне может появиться к 9 часам.

«КТО НЕ РАБОТАЕТ, ТОТ НЕ ЕСТ»

Образ жизни существенно влияет на аппетит. Чем больше ребенок двигается, тем больше энергии он тратит. А чем больше он тратит энергии, тем больше ресурсов необходимо на ее восстановление. Соответственно, тем больше кроха ест. Если мама с папой предпочитают проводить свободное время перед телевизором и компьютером, у их ребенка наверняка будет плохой аппетит.

ВЛИЯНИЕ ВРЕМЕНИ ГОДА

Ученые давно заметили, что цикл времен года влияет на потребление пищи. Зимой, как правило, мы набираем в весе, а ближе к лету худеем. В чем причина? В температурных особенностях времени года и ритме жизни. Зимой холодно, и, чтобы согреться (запастись энергией), мы едим больше. А летом из-за жары и зноя не хочется есть совсем. Так что не удивляйтесь летнему снижению аппетита у карапуза. Учтите, что попытки насильно накормить ребенка в жару могут привести к расстройству пищеварения. И кстати, в холодное время года не кутайте чадо. Когда ему жарко, малыш инстинктивно меньше двигается — тратит минимум энергии и в итоге не хочет есть.

Итак, отказ ребенка от еды в определенный момент не нужно воспринимать как трагедию. Не кормите малыша только потому, что **вы хотите** его накормить. Он ваш ребенок, а не раб. Не волнуйтесь за его здоровье: природа возьмет свое, и, проголодавшись, кроха сам вспомнит, что пора бы подкрепиться.

Текст:
Е. С. Шамова, перинатальный и детский психолог, семейный психотерапевт, психолог-сексолог (г. Ростов-на-Дону)

ЯРКИЙ МИР
ИГРУШЕК
ПОЛЕСЬЕ®
www.polesie-toys.com
ПОЛЕСЬЕ
РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ОХ, КАК ТОШНО!

ПРИЧИНЫ РВОТЫ У ДЕТЕЙ

Если малыш вырвал, тем более несколько раз, даже у самых уравновешенных мам начинается паника: «Отчего? Как помочь ребенку? Врача вызывать? Или сразу скорую помощь?» Чтобы сориентироваться и правильно ответить на все эти вопросы, необходимо хотя бы в общих чертах знать основные причины рвоты у детей и уметь их отличать.

СРЫГИВАНИЯ ИЛИ РВОТА?

Рвота может случиться у ребенка в любом возрасте, но чем кроха младше, тем закономерно чаще ее возникновение. При этом у самых маленьких распространено еще и такое явление, как срыгивание. Молодым родителям нелегко отличить рвоту у грудничка от срыгивания, а уметь это делать — важно. Потому что срыгивание — это в большинстве случаев явление физиологическое, т. е. неопасное для карапуза, а рвота — сигнал о каком-то непорядке в организме.

Срыгивания связаны с анатомической и физиологической незрелостью пищеварительной системы малыша. На самом деле во время срыгивания из крохи выходит не столько пища, сколько «проглоченный» во время еды воздух (немного грудного молока или смеси — это, так сказать, «за компанию»). Во время срыгивания ребенок не испытывает никакого физического дискомфорта, тошноты, неприятных позывов. Мышцы брюшного пресса в этом процессе не задействованы.

«Нормальные» срыгивания — нечастые (2–3 раза в день) и необильные (до двух столовых ложек). К полугоду, максимум к десятому месяцу они должны прекратиться. Если малыш срыгивает чаще и/или больше, дольше (что обычно плохо отражается на наборе веса), его надо срочно показать педиатру и неврологу. Такие, выходящие за рамки норм, срыгивания могут быть симптомом различных заболеваний.

Рвота — это рефлекторный акт с выбросом содержимого желудка и пищевода в ротовую полость. Обычно в это время ребенок испытывает такие же неприятные ощущения, что и взрослый. Рвота сопровождается тошнотой, бледностью, беспокойством, учащением

сердечных сокращений, похолоданием рук и ног, потливостью. Возникает характерный звук за счет сокращения мышц брюшного пресса с участием мышц шеи и глотки.

Причин рвоты множество. Расскажем о них, используя принцип рейтинга: от самой распространенной — к самой редкой.

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Как распознать эту причину? Так как вирусные и бактериальные инфекции поражают желудок и различные отделы кишечника, рвота при них часто сопровождается еще и набором других специфических симптомов. Обычно это повышение температуры, боли в животе, жидкий стул, нарушение аппетита и обезвоживание разной степени. При кишечных инфекциях рвота является защитным механизмом — попыткой организма избавиться от вирусов или микробов, а также части пищи (чтобы дать пищеварению отдых). Эта причина рвоты маловероятна у ребенка первых месяцев жизни, если он находится исключительно на ГВ (кроме маминого молока, не получает ничего, даже воду).

Что делать? Смотрите «Алгоритм родительских действий при рвоте у ребенка». Особое внимание обратите на борьбу с обезвоживанием. При кишечных инфекциях обязательно надо вызвать доктора или «скорую» и неукоснительно соблюдать их предписания (прием лекарств, строгая диета и т. д.).

ПЕРЕКОРМ

Как распознать? Обильное срыгивание или рвота могут возникать при перекорме даже у здоровых малышей (как правило, сразу после еды или спустя несколько минут). Чаще всего это случается с «искусственниками», для которых родители разводят смесь не по расчетному объему на фактический вес, а по цифрам, указанным на этикетках смеси (нередко сильно завышенным). Такая рвота возникает без участия мышц брюшного пресса, ей не предшествуют тошнота и рвотные позывы. Никаких других тревожных симптомов у ребенка не наблюдается — чувствует он себя хорошо (после рвоты даже лучше).

Что делать? Рвота от переедания не опасна. Но вам необходимо вместе с педиатром правильно пересчитать разовый и суточный объемы смеси для крохи.

«ПОЖИРАНИЕ ВОЗДУХА»

Как распознать? «Наглотаться» воздуха можно при любом виде вскармливания. Обычно это происходит, когда малыш сосет грудь или бутылочку слишком жадно (например, при редких кормлениях). У детей на естественном вскармливании может быть и другая причина — неправильный захват груди (он всегда сопровождается заглатыванием большого количества воздуха). У «искусственников» то же самое случается при слишком большом отверстии в соске. В результате происходит вздутие живота, начинаются колики, органы пищеварительной системы перевозбуждаются. Рвота этого типа бывает сразу после кормления (или даже во время), нередко фонтаном. Чаще всего она сопровождается беспокойством, болью в животе (кроха краснеет, подтягивает ножки к животу, кричит). После рвоты, как правило, ему становится легче.

Алгоритм родительских действий при рвоте у ребенка:

- Вызвать врача на дом, в случае тяжелого состояния — скорую помощь.
- Взять себя в руки и успокоить ребенка.
- Положить или посадить малыша, приподняв голову (чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути).
- После очередного приступа вытереть лицо крохи влажным полотенцем, дать немного попить или прополоскать рот.
- Если вы подозреваете прием отравляющего вещества, до приезда «скорой» промойте желудок: дайте ребенку выпить 2–3 стакана теплой воды, затем надавите на корень языка, вызвав рвоту. Внимание! Рвоту нельзя вызывать при подозрении на отравление кислотами или щелочами, фенолами, бензином.
- При частой рвоте для профилактики обезвоживания отпаивайте малыша (1 ст. ложка жидкости каждые 5–10 минут). Можно давать специальные растворы (продаются в аптеке) или минеральную воду без газа, чередуя ее с некрепким сладким чаем.
- Если рвота не повторяется и ребенок просит есть, дайте ему немного каши или яблочного пюре.

Что делать? Конечно, устранить причины, по которым малыш «пожирает воздух». В случае неправильного захвата лучше обратиться за помощью к консультанту по ГВ. И грудничков, и «искусственников» после еды надо держать несколько минут «столбиком», чтобы вышел проглоченный воздух.

ЛИХОРАДКА

Как распознать? Такая рвота возникает на фоне высокой температуры (более 38 °С) при ОРВИ, гриппе, ангине, отите или пневмонии. Токсины, которые образуются в организме крохи в результате жизнедеятельности вирусов или микробов, попадают в кровь и воздействуют на рвотный центр в мозге. Обычно рвота бывает на пике лихорадки и быстро проходит после снижения температуры. Рвота по этой причине редко случается у детей старше 3–5 лет.

Что делать? Лечить основное заболевание. Если температура тела превысила критическое значение (у малышей до 2 месяцев это 38,0 °С, старше 2 месяцев — 38,5–39,0 °С) — использовать жаропонижающие средства. Особое внимание обратите на профилактику обезвоживания (лихорадка вкупе со рвотой приводит к нему очень быстро).

КАШЕЛЬ

Как распознать? У карапузов, которые еще не умеют эффективно откашливаться, рвота может быть при приступах сильного кашля, например при трахеите, ларингите, бронхите, коклюше и т. д. Кроме того, при различных заболеваниях верхних дыхательных путей (даже без кашля) рвоту может провоцировать густая, вязкая слизь, которая стекает в ротоглотку и раздражает корень языка, где находится рефлексогенная зона рвоты.

Что делать? Лечить основное заболевание. Как можно раньше научить малыша высмаркиваться и правильно откашливаться.

КИНЕТОЗ (УКАЧИВАНИЕ)

Как распознать? Это самый легко вычисляемый вид рвоты. Поездки в транспорте (машине, автобусе, самолете и даже поезде) вызывают раздражение еще незрелого вестибулярного аппарата у многих детей. Некоторых укачивает даже на аттракционах.

Что делать? Перед поездкой не кормить малыша плотно и раздражающими продуктами, хотя на пустой желудок ехать тоже не стоит. Малышам с 2 лет можно давать препараты от укачивания.

ТОКСИКОЗ И ОТРАВЛЕНИЕ

Как распознать? Синдром токсических рвот возникает в результате воздействия ядовитых веществ (токсинов) непосредственно на рвотный центр мозга либо за счет раздражения внутренних органов и поступления импульсов в мозг. Это бывает при нарушении обмена веществ при почечной недостаточности (интоксикация аммиаком), печеночной патологии и диабете, при нарушении работы надпочечников. Одна из частых причин такой рвоты — ацетонемический синдром: при некоторых пищевых погрешностях (много жира и мало углеводов) может происходить накопление ацетона, что провоцирует рвоту и боли в животе, обезвоживание. Токсическая рвота бывает и при отравлении алкоголем, лекарствами, бытовой химией, ядами растений и т. д.

Что делать? При токсической рвоте главное — максимально быстро вывести из организма крохи токсины. В случае тяжелого отравления срочно вызывайте «скорую».

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Как распознать? Рвота без температуры и признаков инфекции, но в связи с приемом пищи (вскоре после трапезы) может быть симптомом гастритов, язвы, нарушений работы печени, поджелудочной и желчного пузыря. Такая рвота возникает при погрешностях в питании, чрезмерном употреблении острой, жирной или сладкой пищи. Особо опасным показателем является наличие в рвоте примеси слизи, желчи или прожилок крови. Может сопровождаться болью в животе.

Что делать? Обратиться к гастроэнтерологу для постановки диагноза. В случае необходимости пройти дополнительные обследования. Важно строго соблюдать все диетические и лечебные мероприятия, предписанные врачом.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РВОТА

Как распознать? Этот вид рвоты возникает у эмоциональных детей и связан с чрезмерной возбудимостью нервной системы. Наиболее часто психологическую рвоту провоцирует стресс. В таком случае родители могут заметить некоторую закономерность: например,

ФАКТЫ О ПЕКТИНЕ

1 Пектин, как губка, **поглощает и выводит из организма:** аллергены, токсины, продукты распада лекарственных средств и другие вредные вещества.

2 Пектин **обволакивает поверхность слизистой желудка и кишечника,** защищая их от раздражения.

3 Пектин выводит **в 6-10 раз больше тяжелых металлов,** чем другие сорбенты.

Клинические исследования показали, что при включении «Жидкого угля для детей» в комплексную терапию инфекционных заболеваний ЖКТ сокращается длительность заболевания.[1]

О других клинических исследованиях читайте на сайте **g-ygol.ru**

ПРИНИМАЙТЕ ПОЛНЫМ курсом new* СОРБЕНТ С приятным вкусом

ЖИДКИЙ УГОЛЬ®

НА ОСНОВЕ ЯБЛОЧНОГО ПЕКТИНА

- жидкая форма приема
- комбинированный состав
- комплексы для взрослых и детей с 3-х лет

[1] Алиева Т.Ф. и др. Эффективность применения сорбента на основе пектина, инулина и экстракта фенхеля в комплексной терапии инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей. // Практика педиатра. – 2017. – Июнь. – С.50–57.

*New - новый. Реклама. СГР № RU.77.99.11.003.E.005228.04.15 от 01.04.2015 г. СГР № RU.77.99.11.003.E.005750.04.15 от 17.04.2015 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

малыш рвет только в те дни, когда в садике работает ненавистная ему воспитательница или когда мама уезжает в командировку. Рвота может возникать как протест против чего-то, что ребенок не хочет делать (насильственное кормление, принуждение к чему-либо) или в разгар истерики. У особо эмоциональных детей рвоту вызывает чувство отвращения (неприятная картина, вкус или запах). При психологической рвоте нет интоксикации и температуры, но возможны боли в животе и расстройство стула. Как только травмирующий фактор перестает действовать, рвота прекращается. Дети, склонные к психологическим рвотам, обычно эмоционально неустойчивы, обидчивы, капризны и избирательны в еде. У карапузов до 2 лет этот вид рвоты встречается очень редко.

Что делать? Если возможно, исключить или снизить вероятность контакта малыша с тем, что провоцирует рвоту. Желательно проконсультироваться с психологом. Во многих случаях родителям требуется пересмотреть методы воспитания и общения с ребенком.

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Как распознать? Рвота может быть одним из симптомов поражения центральной нервной системы. Если это поражение произошло в результате родовой травмы, рвота у малыша появляется в первые несколько месяцев жизни. Она возникает из-за раздражения рвотного центра в мозге, которое может вызывать опухоль или кровоизлияние. Другой причиной «мозговых» рвот является воздействие токсинов (например, билирубина при желтухе) или раздражение мозговых оболочек в результате воспаления при туберкулезе, менингококковом менингите, энцефалите, при сотрясениях головного мозга. Неврологические рвоты упорные и не приносят облегчения ребенку, ослабляют его силы, сопровождаются головными болями и резкими «мозговыми» криками, снижением пульса, иногда нарушением сознания.

Что делать? Срочно вызывайте «скорую». И не отказывайтесь от госпитализации!

ПИЛОРОСПАЗМ

Как распознать? Спазм привратника желудка (пилороспазм) — заболевание, вызванное незрелостью нервно-мышечных связей — несвоевременным расслаблением мышцы после кормления. Диагностируется у одного ребенка из 1000 (чаще у девочек). Проявляется в первые дни жизни периодической рвотой с примесями желчи. Объем рвотных масс небольшой. Новорожденный не теряет в весе — масса тела увеличивается, но очень медленно. Со временем это функциональное расстройство у детей проходит.

Что делать? Кормить ребенка чаще, но маленькими порциями. Регулярно посещать не только педиатра, но и невролога.

ПИЛОРОСТЕНОЗ

Как распознать? Пилоростеноз — это врожденный дефект выходного отдела желудка (отверстие между желудком и тонкой кишкой очень узкое, из-за чего пища практически не проходит в кишечник). Встречается это заболевание у одного малыша из 5–10 тысяч (чаще у мальчиков). Основной симптом — очень обильная рвота фонтаном сразу после кормлений (почти каждого). Пилоростеноз проявляется в первые дни жизни, максимум — в первые 4 недели. Объем рвотных масс превосходит объем съеденного, в них содержится желчь. Ребенок мало мочится, не прибавляет в весе, беспокоен. Стул у него бывает крайне редко.

Что делать? Госпитализировать кроху — ему необходима срочная операция.

ОСТРЫЙ АППЕНДИЦИТ

Как распознать? Рвота при аппендиците возникает внезапно, без связи с приемом пищи. Повторяется многократно, но не приносит облегчения. Возможно повышение температуры. Главный симптом, по которому можно заподозрить у малыша острый аппендицит, — сочетание такой рвоты с внезапной и резкой болью в области желудка или правого бока.

Что делать? Вызвать «скорую». Острый аппендицит — абсолютное показание для операции.

Относиться к рвоте нужно внимательно, но без лишней паники. К счастью, серьезные заболевания, которые представлены в конце рейтинга, у детей бывают очень редко.

Текст:
А. М. Парецкая, врач-педиатр, консультант по грудному вскармливанию и питанию (г. Волгоград)

ПОЛЕЗНОЕ МЕНЮ НА ДВОИХ

БЛЮДА ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Салат из сладкого перца и помидоров

1 сладкий перец, 2 помидора, 1 маленькая луковица, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ст. ложка тертой брынзы, зелень петрушки.

Сладкий перец испечь, очистить от кожицы и семян, нарезать на мелкие кусочки. Добавить к нему измельченные помидоры, нарезанный очень тонкими кружочками лук, растительное масло и осторожно перемешать. Посыпать мелко нарезанной петрушкой и тертой брынзой.

Салат с черносливом

1 морковь, 1 яблоко, 10 штук чернослива, 3 ст. ложки творога, 1 ст. ложка сметаны, сахар по вкусу.

Чернослив заранее замочить и затем разрезать на небольшие кусочки. Морковь натереть на терке, яблоко нарезать кубиками. Все смешать. Творог соединить со сметаной и сахаром и заправить салат.

Винегрет с соленой сельдью и яблоками

200 г слабосоленой сельди, 2 яблока, 1 луковица, 1 морковь, ½ свеклы, ½ лимона, ¼ стакана растительного масла, корица на кончике ножа.

Морковь и свеклу отварить и натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и также натереть на терке. Сельдь очистить (можно предварительно замочить в молоке) и нарезать мелкой соломкой. Все смешать, добавить корицу, сбрызнуть соком лимона. Выложить в салатник, заправить маслом, украсить кольцами лука и, при желании, нарезанной второй половиной лимона.

Перец, фаршированный брынзой

4 зеленых болгарских перца, 150 г брынзы, 1 яйцо, 4 ст. ложки растительного масла, при необходимости — немного сметаны.

Перцы, не очищая, вымыть и высушить. Положить их целыми вплотную друг к другу в разогретую до 200 °С духовку. Печь, пока кожица не станет темно-коричневой и не потрескается. Вынуть перцы из духовки и остудить. Потом кожицу снять, сделать в перцах продольный разрез и вскрыть. Удалить зерна и прожилки.

Брынзу размять вилкой и вбить яйцо. Должна получиться кашица. Если она слишком густая, добавить немного сметаны. Наполнить перцы сырной массой, закрыть и разрезом вверх положить на противень. Сверху сбрызнуть маслом. Противень поместить в духовку, нагретую до 180 °С, и запекать около 20 минут.

Свекольные котлеты с творогом

300 г свеклы, 60 г творога, 1 яйцо, 1 луковица, 1 стакан воды, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка муки, соль.

Свеклу натереть на крупной терке, залить стаканом воды и тушить 15 минут. Лук мелко нарезать и обжарить в 1 ст. ложке масла. Остывшие свеклу и лук смешать с творогом, посолить, добавить сырое яйцо и муку и все тщательно перемешать. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле. Подать можно со сметаной.

Капуста в молоке

1 кг свежей белокочанной или цветной капусты, ½ л молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 ч. ложки крахмала, соль по вкусу.

Капусту нарезать квадратиками, посолить и слегка обжарить в 1 ст. ложке сливочного масла. В кастрюлю налить молоко, добавить оставшееся масло и сахар. Все вскипятить, положить обжаренную капусту, посолить. Крахмал развести молоком, добавить в кастрюлю и снова довести до кипения. Есть в горячем виде.

Кашица лапуа

Традиционное финское блюдо для беременных.

1 л воды, ½ л молока, ½ л некрепкого мясного бульона, 100 г перловой крупы, 100 г пшеничной муки, 100 г изюма, 100 г творога, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Сварить перловую крупу в воде до мягкости. Затем отвар слить, а в кашу добавить мясной бульон и молоко и снова поставить кастрюлю на небольшой огонь.

Смешать муку, изюм, творог и сырое яйцо, тщательно растереть, чтобы образовалась масса для клецок. При необходимости добавить немного молочно-бульонной смеси. Из этой массы ложкой набирать клецки и опускать их в кипящую кашицу. Дать им свариться 5 минут, затем вынуть, посолить и посыпать сахаром.

Печень запеченная

500 г свежей печени (свиной или говяжьей), 300 г картофеля, 250 г яблок, ½ л мясного бульона, 2 луковицы, 2 ст. ложки муки, 5 ст. ложек растительного масла, черный перец на кончике ножа, соль.

Печень на 30 минут положить в холодную воду или молоко. Затем вынуть, посолить со всех сторон и дать вылежаться еще полчаса. Потом сполоснуть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками и обвалять в муке. Лук нарезать колечками. В сковороде нагреть масло и подрумянить на нем печень с луком, периодически помешивая. Печень и лук аккуратно переложить в сотейник.

В оставшемся на сковороде масле слегка обжарить муку. Затем добавить туда мясной бульон и варить все до консистенции крема. Получившийся соус посолить и поперчить.

Картофель почистить и нарезать круглыми ломтиками. Яблоки очистить, удалить сердцевину и также нарезать ломтиками.

Разогреть духовку до 180 °С. Печень в сотейнике накрыть слоем нарезанного картофеля и яблок. Залить все соусом и под крышкой потушить в духовке до готовности в течение 1–1,5 часа.

Макароны с тунцом

50 г фигурных макарон, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 небольшая луковица, 1 долька чеснока, 2 помидора, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 мл яблочного сока, 200 г консервированного тунца, 2–3 ст. ложки мягкого сыра.

Пока варятся макароны, разогреть на сковороде оливковое масло, положить в него мелко нарезанный лук и толченый чеснок. Обжарить их в течение 3 минут, постоянно помешивая. Помидоры очистить от кожуры и семян и мелко нарезать. Выложить их в сковороду с луком и чесноком. Туда же добавить томатную пасту, яблочный сок, а также тунца (предварительно слив масло). Обжарить все в течение 4–5 минут. Затем добавить сыр.

Готовые макароны промыть и смешать с содержимым сковороды.

Молочный суп-пюре с морковью

½ л молока, 3 моркови, 3 ст. ложки риса, 3 ст. ложки сливочного масла, соль и сахар.

Морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, добавить сливочное масло, влить немного воды и тушить в течение 10 минут. Затем всыпать рис, накрыть крышкой и варить до готовности 15–20 минут. После этого все, вместе с отваром, взбить блендером. Полученное пюре развести горячим молоком, добавить соль и сахар.

Куриный суп с кольраби

1 небольшая курица, 4 головки кольраби, 2 луковицы, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки зелени петрушки, 2 л воды, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Курицу тщательно вымыть. Довести до кипения подсоленную воду и опустить в нее курицу вместе с луковицами. Варить на медленном огне (в начале варки снимать образующуюся пену). Сваренную курицу вынуть из бульона. Бульон процедить. 1,5 л бульона снова влить в пустую кастрюлю, добавить туда нарезанную кубиками в 1 см кольраби и под крышкой на слабом огне варить около 30 минут.

С курицы снять кожу, мясо отделить от костей, нарезать кубиками и положить его в кастрюлю к кольраби. Все вместе варить, пока кольраби не станет мягкой. Смешать муку с маслом, с помощью ручной взбивалки развести в супе, и на медленном огне варить суп еще 10 минут.

Перед подачей на стол посыпать блюдо зеленью петрушки.

Суп овощной с креветками

800 г сыромороженных креветок, 500 г картофеля, 250 г свежей белокочанной капусты, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г корня петрушки, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка зелени петрушки или укропа, соль, перец на кончике ножа.

Креветки отварить, вынуть и очистить. Креветочный бульон процедить и вновь вскипятить. Морковь, корень петрушки, лук нарезать тонкими ломтиками и обжарить в масле. В кипящий бульон положить свежую капусту и картофель, нарезанные кубиками, через 10 минут — пассированные овощи. Посолить и поперчить.

Мясо креветок измельчить и добавить в суп за две минуты до его окончательной готовности. Другой вариант — целые шейки креветок положить в глубокую тарелку, залить супом и посыпать нарезанной зеленью.

Томатный суп с бананами

1 кг помидоров, ½ л мясного бульона, 4 банана, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Для заправки супа (по желанию): 4 ст. ложки сливок или сметаны, 2 ч. ложки кукурузной муки, белый перец на кончике ножа.

Помидоры вымыть, очистить (это будет легко сделать, если обдать их кипятком), нарезать и тушить в подсоленном бульоне под крышкой до мягкости. Затем немного остудить и взбить блендером.

Бананы очистить и нарезать кружочками, лук — кубиками. В другой кастрюле поджарить на масле лук, затем добавить бананы. Жареные бананы размять.

Пюре из помидоров добавить в кастрюлю с луком и бананами. Все перемешать и прогреть.

Для заправки супа кукурузную муку развести сливками или сметаной и добавить перец.

Витаминный чай

1 стакан сухих плодов шиповника, 1 стакан сухих плодов рябины, ½ стакана сухих плодов черной смородины, 2 ст. ложки листьев земляники.

Все смешать и использовать для заварки (лучше заваривать чай в термосе).

Клюквенный морс с медом

Особо полезен при проблемах с почками и мочевыводящими путями.

1 л воды, 1 стакан клюквы, ¼ стакана меда.

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянным пестиком или ложкой и отжать сок. Выжимки залить водой, поставить на огонь, прокипятить 10 минут и процедить. Добавить в отвар мед, дать ему раствориться и влить клюквенный сок.

Морс пьют охлажденным. Вместо меда можно использовать сахар.

Автор рецептов:

С. Э. Афанасьев, врач-диетолог, директор Южно-Российского научно-исследовательского центра здорового питания (г. Ростов-на-Дону)

ОТ САЛАТА ДО КОМПОТА

БЛЮДА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ОТ 1 ГОДА

ОТ 1 ГОДА

Цветная капуста под соусом

150 г капусты, ½ стакана молока, ½ стакана воды, 2 ч. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка муки.

Цветную капусту вымыть, сварить в воде пополам с молоком, осторожно вынуть.

Растопить масло, слегка обжарить в нем муку, доливая отвар, в котором варилась капуста. Этим соусом полить блюдо.

Куриное ризотто

200 г куриной грудки без кожи и костей, ½ луковицы, 200 г риса для ризотто, 250 г мякоти сладкой тыквы (или кабачка), 1 л овощного бульона или воды, 1 ст. ложка оливкового масла.

Нарежьте кубиками куриную грудку. Разогрейте оливковое масло в кастрюле. Выложите куриное мясо и мелко нарезанный лук и поджарьте их в течение 5 минут (пока не покроются румяной корочкой). Добавьте рис и продолжайте тушить 1–2 минуты (пока рис не станет прозрачным), затем добавьте нарезанную кубиками тыкву, все перемешайте. Залейте половину бульона, быстро помешивая. Доведите до кипения, накройте крышкой, убавьте огонь и тушите около 20 минут, часто помешивая (вливайте остаток бульона по необходи-

мости, пока рис не впитает жидкость и не станет мягким).

Измельчите блендером до нужной консистенции.

Рыбные тефтели

250 г филе нежирной рыбы (трески или минтая), 40 г мякоти пшеничной булки, 1 яичный желток, 1 стакан воды, 2 ст. ложки растительного масла.

Рыбное филе освободить от кожи, пропустить вместе с размоченным в холодной воде хлебом через мясорубку, добавить желток, растительное масло, тщательно перемешать, взбить (лучше миксером). Из полученной массы сформировать небольшие шарики, уложить их в посуду, наполовину залить водой, плотно закрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 20–30 минут.

Печеное яблоко с сахаром

1 яблоко, сахар по вкусу.

Вымыть яблоко. Не очищая, разрезать пополам. Вынуть из половинок сердцевину, положить на сковороду и в углубления насыпать сахар. На дно сковороды налить немного воды. Запекать в духовке до готовности (10–15 минут, в зависимости от сорта яблок).

Кисель на отваре шиповника

200 мл отвара шиповника, 1 ½ ч. ложки сахара, 1 ч. ложка картофельного крахмала, 20 мл воды.

Отвар шиповника доведите до кипения и добавьте сахар. Влейте, непрерывно помешивая, разведенный холодной водой крахмал. Доведите до кипения и снимите с огня.

ОТ 2 ЛЕТ

Свекла с черносливом

1 вареная свекла, 100 г чернослива, 100 г йогурта (без добавок) или сметаны, соль.

Свеклу натереть на крупной терке. Добавить заранее замоченный и нарезанный чернослив, затем йогурт или сметану, посолить и перемешать.

Сливочные макароны с овощами

150 г моркови, 150 г брокколи, 75 г зеленой фасоли, 75 г суповых макарон, 50 г полутвердого сыра, 170–200 мл молока.

Сварите макароны в течение 6–7 минут до мягкости (или следуя инструкции на упаковке). Хорошенько промойте.

Нарежьте овощи: морковь — кубиками, брокколи — на мелкие соцветия, зеленую фасоль — на три части и отварите их в мультиварке в режиме «на пару» в течение 10–15 минут. Измельчите в блендере овощи и мелко натертый сыр, по чуть-чуть добавляя молоко до нужной консистенции.

Полученным соусом полейте макароны.

Суп из зеленой фасоли

80 г зеленой фасоли, 1 л воды, 1 луковица, 1 сырое яйцо, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка риса, 1 ч. ложка муки, ½ ч. ложки сливочного масла, соль, несколько листочков петрушки и мяты.

Фасоль и лук мелко нарезать и сварить в подсоленной воде почти до готовности. Рис перебрать, промыть несколько раз в холодной воде, положить в суп и варить 15–20 минут. Яйцо, муку и молоко смешать, добавить в суп и варить еще 2–3 минуты. В тарелку с супом положить масло и посыпать мелко нарезанной петрушкой и мятой.

Индейка с сельдереем

50 г филе индейки, 200 г стеблей сельдерея, 1 зеленое яблоко, 1 ч. ложка творога, 1 ст. ложка сливочного масла, несколько капель лимонного сока.

На сковороде с антипригарным покрытием обжарьте в течение 10 минут в сливочном масле мелко нарезанные филе индейки и яблоко. Стебли сельдерея очистите и нарежьте на кубики. Отварите их в кипящей подсоленной воде 10 минут. Слейте воду. Перемешайте сельдерей с творогом, добавьте несколько капель лимонного сока и подайте к индейке с яблоками. Можно предложить малышу сельдерей в виде пюре.

Рыба по-лионски

150 г филе трески без кожи, 200 г картофеля, ½ луковицы, 150 мл овощного бульона или воды, 40 г полутвердого сыра, 1,5 ст. ложки сливочного масла.

Нарежьте рыбное филе кубиками. Картофель и лук почистите и нарежьте кружочками. Разогрейте духовку до 190 °С. Разложите по дну противня слой картофеля, затем слой рыбных кубиков, сверху слой лука, смазан-

ного сливочным маслом. Залейте овощным бульоном, посыпьте натертым сыром и запекайте в течение 20–25 минут.

Сырники с яблоками

300 г творога, 300 г яблок, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ч. ложки сахара.

Очищенные яблоки натрите на мелкой терке. Творог разотрите с сахаром, смешайте с яблоками, добавьте яйцо, перемешайте. Из полученной массы сформируйте сырники, обваляйте их в муке и обжарьте на сливочном масле. Подавайте со сметаной.

Ягодное желе

60 г ягод, 50 мл воды, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки желатина.

Отожмите из ягод сок. Выжимки залейте водой, вскипятите, процедите, добавьте сахар и замоченный желатин. Помешивая, доведите до кипения. Снимите с огня, процедите, влейте отжатый сок, перелейте в формочки и поставьте в холодильник, чтобы желе застыло.

Молочный кисель

150 мл молока, 1 ч. ложка сахара, ½ ч. ложки крахмала, 1 щепотка ванильного сахара.

Молоко вскипятите, всыпьте сахар и влейте картофельный крахмал, предварительно разведенный в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Помешивая, прокипятите в течение нескольких минут. Для аромата добавьте немного ванильного сахара.

ОТ 3 ЛЕТ

Салат из редиса с творогом

40 г редиса, 30 г творога, 3 ч. ложки сметаны, ½ ч. ложки сахара, укроп.

Редис мелко нарежьте или натрите на мелкой терке. Добавьте творог, сметану, сахар и перемешайте. Сверху посыпьте мелко нарезанным укропом.

Крупяной суп на мясном бульоне

250 мл некрепкого мясного бульона, 1 ст. ложка крупы (перловой, овсяной, рисовой или ячневой), по 1 ч. ложке мелко нарезанных моркови, репчатого лука и корня петрушки, 1 ч. ложка сливочного масла.

Перебранную и промытую крупу всыпать в кипящий бульон и варить до мягкости. За 10 минут до готовности добавить предварительно припущенные со сливочным маслом коренья.

Пудинг из печени

100 г печени, 3 ч. ложки сухарей, 1 яйцо, 100 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, несколько листочков петрушки или укропа, соль.

Печень мелко нарезать и потушить с частью масла и небольшим количеством воды на медленном огне 20 минут. Затем дважды пропустить печень через мясорубку. Смешать с молотыми сухарями, слегка размоченными в молоке, чуть-чуть посолить, добавить нарезанную петрушку или укроп и молоко. Взбить в пену белок. Добавить его в фарш из печени, осторожно перемешать. Формочку смазать маслом, положить в нее фарш, покрыть смазанной маслом кулинарной бумагой и запекать в духовке около 20 минут.

Мусс манный с клюквой

⅓ стакана манной крупы, 1 стакан клюквы, 3 стакана воды, ½ стакана сахара.

Клюкву растолочь деревянным пестиком, разбавить ½ стакана горячей воды, затем процедить. Мезгу залить оставшейся водой и поставить на огонь, прокипятить несколько минут и снова процедить. На клюквенном отваре 15 минут варить манную крупу, добавить сахар, затем охладить до 40 °С и влить клюквенный сок. Взбить венчиком или миксером (масса должна увеличиться в объеме примерно в 2 раза и превратиться в пышную розовую пену). Сразу после взбивания переложить мусс в вазочки.

Африканский десерт

1 банан, 1 груша, 1 персик или абрикос, 2 киви, 50 г ананаса (можно консервированного), 100 г мороженого.

Фрукты вымыть и очистить. Банан и киви нарезать кружочками, грушу и персик — кубиками. Перемешать с кусочками ананаса. Разложить десерт по чашечкам, сверху на фрукты выложить мороженое.

Автор рецептов:
С. Э. Афанасьев, врач-диетолог, директор Южно-Российского научно-исследовательского центра здорового питания (г. Ростов-на-Дону)

ТЕПЕРЬ БЛИЖЕ!
...И МОБИЛЬНЕЕ

Дорогие мамы (и, надеемся, папы)!

Вы прочитали свежий номер «СУПЕРМАМЫ» в новом, электронном, формате.

Пожалуйста, поделитесь своими впечатлениями — пройдите короткий опрос в нашей группе

vk.com/clubsupermama

Для нас действительно ценно мнение каждого!

Следующий номер «СУПЕРМАМЫ» на тему «Секреты воспитания» выйдет в августе 2017 года

16+ Реклама