

СУПЕР МАМА*i*

журнал для родителей

№ 5(65)/ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ/2017

ЗДОРОВЬЕ
МАЛЫША **И** МАМЫ

РАСШИРЕННАЯ
ЭЛЕКТРОННАЯ
ВЕРСИЯ НОМЕРА —
SUPERMAMA.SU



16+
СУПЕР
МАМА*i*

НЕ ДЛЯ ПРОДАЖИ



Двукратные олимпийские чемпионы
в парном фигурном катании
Максим Траньков и Татьяна Волосожар

Kabrita® = преимущества козьего молока + современные ингредиенты для роста, развития и защиты малыша

Откройте для себя формулу нежного питания Kabrita® на основе козьего молока из Голландии. Kabrita® - комфортное пищеварение для здоровья и хорошего настроения.

DIGEST X
комфортно животному

ПРЕБИОТИКИ
БИФИДО-
БАКТЕРИИ
ПРОБИОТИКИ

DHA
+
ARA

5
НУКЛЕОТИДОВ



 www.kabrita.ru

Грудное молоко — лучшее питание для младенца. Перед введением прикорма посоветуйтесь с педиатрическим 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 7 — знаменитый каша на козьем молоке с бананом с 6 месяцев, 180 г. Kabrita 1, фруктовое пюре с козьими сливками, 100 г. «Манго» с яблочным пюре с 6 месяцев. Digest X (Дайджест Экс) — комплекс масел особой структуры, приближенный к жиру материнского молока, для регулярного стула и комфортного пищеварения. DHA — докозагексаеновая кислота, ARA — арахидоновая кислота. Представительство тм Kabrita® в России. Товар зарегистрирован. Реклама.

СОДЕРЖАНИЕ

ЖДЕМ РЕБЕНКА

Малыш, мы с тобой одной крови? * ▶▶▶▶ 9

Конфликты по резусу и группе крови

Я РАСТУ!

Когда левая — умелая ▶▶▶▶ 14

О природе и особенностях леворукости

БУДЬ ЗДОРОВ!

В поисках защиты от ОРВИ и гриппа ▶▶▶▶ 22

Все ли средства хороши?

Ушки на макушке ▶▶▶▶ 28

Отит у крох

Я — МАМА

«Четвертый триместр» ▶▶▶▶ 34

Восстановление после родов

Как бы маме выспаться? ▶▶▶▶ 38

Советы психолога

Правила доброй ссоры * ▶▶▶▶ 41

Как семейные разлады влияют на детей

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ «СУПЕРМАМЫ» — ЭТО

Больше информации. Текстовые блоки, выделенные синим шрифтом,

Стефания Иващенко, г. Ростов-на-Дону (с. 7, фото Ольги Литвиновой);

Татьяна и Александр Беловы, г. Ростов-на-Дону (с. 9, фото Александра Ищенко);

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

Правила доброй ссоры * ▶▶▶▶ 41

есть только в электронной версии журнала.

Удобная навигация. Кликните в «Содержании» на кнопку

Когда левая — умелая ▶▶▶▶ 14

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

◀▶▶▶▶ Будь здоров! 22

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!

Happy Moms
все для беременных и кормящих мам
от производителя
одежда | белье | аксессуары

скидка 10%
на любую покупку
с 4 октября по 30 ноября
2017 года предъявите
журнал в магазине
или введите промокод:
SUPERM65
в интернет-магазине

Магазины в Ростове:
ТРЦ "МЕГАМА"
Ежедневно, 10:00-22:00
тел. (863) 203-11-18
Магазины в Таганроге:
ТРЦ "МАРМЕЛАД"
Ежедневно, 10:00-22:00
тел. (8634) 38-27-55
Интернет-магазин:
www.happy-moms.ru
Бесплатная доставка
на дом / офис

... молокоотсосы, подогреватели,
бутылочки, детские термометры,
слинги, сумки, вкладыши
для бюстгалтера, силиконовые
накладки, подушки для сна
и кормления и другое...

блузка для
будущей мамы
1 390 руб.

Реклама.
Товары сертифицированы.
ИП Старк Т.П.
ОГРНИП 309619523100041



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,
профессор, д. м. н., профессор кафедры болезней уха, горла, 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)

Лебененко 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)

СУПЕР МАМА

журнал для родителей
№ 5(65) ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ 2017

РАСШИРЕННАЯ
ЭЛЕКТРОННАЯ
ВЕРСИЯ НОМЕРА —
PHOTOMAMA.RU

**ЗДОРОВЬЕ
МАЛЫША И МАМЫ**



НЕ ДЛЯ ПРОДАЖИ

На обложке Даша Антонова

Одежда и обувь: **mothercare**

Фото: детская и семейная
фотостудия

www.photo-mama.ru

**PHOTO
МАМА**

Журнал «Супермама» № 5(65)/октябрь–ноябрь/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.ru

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-5639. Подписано
в печать 27.09.17. Выход из печати 04.10.17

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 консуль-
тация специалиста. Мнение авторов может не совпадать с
мнением редакции. Издатель не несет ответственности за
содержание рекламных объявлений.

**РЕКЛАМА
Онлайн**
агентство полного цикла

**Наше издание
представлено
в системе**



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



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Подарки от компании Disney и бренда Polini — комплект детского постельного белья из коллекции [по мотивам российской сказки Disney «Последний богатырь»](#) — ждут фотогероев этого номера: **Стефанию Иващенко, Германа Толмасова, Льва Высочина, Арину Арутюнян, Тимофея и Натали Бахтиных.**



ФОТОГЕРОИ НОМЕРА

Стефания Иващенко, г. Ростов-на-Дону (с. 7, фото Ольги Литвиновой);

Татьяна и Александр Беловы, г. Ростов-на-Дону (с. 9, фото Александра Ищенко);

Ольга и Ян Галицкие, г. Таганрог (с. 11, фото Ксении Добрыниной);

Денис Бойко, г. Новороссийск (с. 13, фото Олега Бойко);

Герман Толмасов, г. Ростов-на-Дону (с. 14, фото Ольги Толмасовой);

Александра Кундакчан, Полина Надточаева, Александр Матяш, Анастасия Надточаева, г. Сочи (с. 18, фото Василины Ломакиной);

Лев Высочин, г. Краснодар (с. 22, фото Олеси Высочиной);

Арина Арутюнян, г. Ставрополь (с. 28, фото Яны Колесниковой);

Тимофей и Натали Бахтиных, г. Ростов-на-Дону (с. 34, фото Елены Сидоровой);

Арина и Екатерина Погребные, г. Ростов-на-Дону (с. 38, фото Татьяны Погребной);

семья Мельниковых, г. Ростов-на-Дону (с. 41, фото Артема Воскресенского).

ПОДАРКИ ФОТОГЕРОЯМ СЛЕДУЮЩЕГО НОМЕРА!

Герои 5 самых интересных фотографий следующего номера «СУПЕРМАМЫ» получат подарки от компании «МИКС» — развивающий деревянный конструктор «Ферма».



MIKSTOYS.RU



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.

Ищите нас в соцсетях:



Подгузники для детей

**bella
baby**
Happy

от самых маленьких ≤ 2 кг

до малышек постарше 16+ кг



Реклама. Товар сертифицирован.



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.

¹система ухода за новорожденным



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.

²система комфорта 360°

www.happy-global.com



МАЛЫШ, МЫ С ТОБОЙ ОДНОЙ КРОВИ?

КОНФЛИКТЫ ПО РЕЗУСУ И ГРУППЕ КРОВИ



Издавна акушеры знали о загадочном заболевании новорожденных детей, которое сопровождалось желтухой и нередко заканчивалось смертельным исходом. О таких больных писал еще Гиппократ (400 г. до н. э.). Однако о природе этой странной болезни не было известно вплоть до XX века. В 1932 году появилось первое сообщение о том, что отек, желтуха и анемия плода и новорожденного являются признаками одного заболевания, связанного с несовместимостью крови матери и малыша. Настоящие же причины были выявлены в 1940 году учеными Карлом Ландштейнером и Александром

Винером, которые обнаружили в крови резус-фактор — виновника гемолитической болезни у ребенка.

Интересно, что 85% людей резус-фактор имеют (являются резус-положительными) и только 15 процентов его не имеют (считаются резус-отрицательными). Правда, среди разных народов количество резус-отрицательных людей неодинаково: среди китайцев их менее 1%, афроамериканцев — 4–8%, зато среди басков — 34% и более. У европейцев частота резус-отрицательной принадлежности крови составляет в среднем 15%.

МЕХАНИЗМЫ КОНФЛИКТА

Организм мамы может «враждебно» настроиваться по отношению к желанному малышу, если он унаследовал от отца кровь с «чужими» для женщины характеристиками. Чаще всего (в 80–85% случаев) это происходит из-за разных резус-факторов мамы и крохи (у женщины — отрицательный, а у малыша — положительный).

Резус-фактор — это антиген (или белок), который находится на внутренней поверхности эритроцитов — красных кровяных телец, «курсирующих» в крови. Если малыш унаследовал от отца положительный резус-фактор (а вероятность этого составляет 70%), он образуется в крови у ребенка очень рано — с 3-го по 30-й день беременности. Однако конфликт развивается только в 3–6% случаев. Если условия для этого благоприятные (см. ниже «Кто в опасности?»), детские резус-положительные эритроциты начинают проникать в кровь мамы с 6–8-й недели. Ее организм воспринимает их как чужаков и вырабатывает на свою защиту антитела, которые от нее проникают через плаценту к малышу и разрушают его эритроциты. Еще спустя несколько недель, когда антител становится слишком много, они вызывают серьезные повреждения крови ребенка — у него развивается гемолитическая болезнь.

Второй по распространенности причиной болезни может быть **несовместимость групп крови** мамы и крохи (15–20% случаев) — врачи называют это конфликтом по групповым антигенам. Дело в том, что у всех людей набор этих антигенов индивидуальный, в зависимости от этого и выделяют группы крови. Если при «знакомстве» группы крови мамы и малыша «не нравятся» друг другу, то так же, как и при резус-конflikте, начинается разрушение эритроцитов.

Групповая несовместимость крови матери и ребенка встречается достаточно часто (1 случай на 200–260 родов), но вызванная ею болезнь протекает легче, чем при резус-конflikте. Потому что околоплодные оболочки и околоплодные воды обладают защитной функцией — создают дополнительный барьер вокруг крохи.

Третьей причиной конфликта может быть **несовместимость крови мамы и малыша по редким антигенам эритроцитов** (то есть по другим системам крови). Но такие случаи

бывают достаточно редко (1–5%) и обычно не требуют серьезного лечения.

ТАКАЯ РАЗНАЯ КРОВЬ...

По школьному курсу биологии многие знают о четырех группах крови, которые были открыты в прошлом веке и сейчас обозначаются как: 0 (I), A (II), B (III) и AB (IV). Учитывая резус-фактор, фактически их получается уже восемь. Однако все разнообразие групп крови этим не исчерпывается.

На сегодняшний день известны десятки других систем крови, которые названы по именам ученых или пациентов (например, Келл, Кидд, Даффи, Льюис, MN и др.). Соответственно, в каждой системе выделяются свои группы. Происходит так потому, что современная наука имеет больший арсенал возможностей для исследования крови. Например, сейчас известно, что на эритроцитах человека находится, по разным данным, от 300 до более чем 400 различных антигенов — в процессе их изучения и описываются новые характеристики крови.

Бывают случаи, когда женщина считает, что у нее положительная кровь, а на самом деле — отрицательная: просто она содержит антигены системы Келл, которые «маскируются» под положительный резус-фактор и раньше в анализах крови не определялись. Поэтому не стоит удивляться, если доктор при постановке на учет во время беременности отправляет вас на определение группы крови и резус-фактора, даже если вы их знаете, — это делается для уточнения информации о вашей крови и выяснения вероятности «кровного» конфликта между вами и ребенком.

КТО В БЕЗОПАСНОСТИ?

К счастью, далеко не всем мамам нужно переживать из-за риска несовпадения «кровных интересов».

Резус-конфликт невозможен, если:

- у обоих родителей резус положительный;
- у обоих родителей резус отрицательный;
- у мамы — положительный резус, а у папы — отрицательный;
- у мамы — отрицательный резус, а у папы — положительный, и пара ждет первенца. Но при этом организм мамы не sensibilizirovan (женщине не переливали «положительную» кровь, не было выкидышей и абортoв, то есть у нее не выработался иммунный ответ на



«чужую» кровь). При первой беременности защитные антитела у мамы вырабатываются, но так как они крупные, то не проникают через плаценту к крохе и не могут навредить ему;

- у мамы — отрицательный резус, а у папы — положительный, пара ждет второго ребенка, но после первых родов маме был своевременно введен антирезусный иммуноглобулин D.

Конфликт по групповым факторам крови невозможен, если:

- у мамы и папы одинаковая группа крови;
- у мамы — первая группа крови, а у папы — четвертая;

- у мамы — вторая, третья или четвертая группа. В этом случае не важно, какая группа крови у папы: мамина группа «дружит» с любой другой кровью.

КТО В ОПАСНОСТИ?

Но есть и такие будущие мамы, которым в течение всего периода ожидания малыша придется быть начеку.

Резус-конфликт возможен, если у будущей мамы резус отрицательный, а у папы — положительный, при этом беременность не первая и организм мамы готов принять «в штыки» малыша:

- из-за предшествующих беременностей (обычных и внематочных), закончившихся прерыванием;
- переливаний крови или внутримышечного введения крови без учета резус-фактора;
- некоторых инфекций и прививок (например, против дифтерии);
- если после первых родов маме не был введен антирезусный иммуноглобулин D.

При повторной беременности эритроциты малыша вызывают у мамы быстрое образование уже мелких агрессивных антител, которые легко преодолевают плаценту и повреждают его кровь.

Конфликт по групповым факторам развивается, если у мамы 0 (I) группа крови, а у ребенка A (II) или B (III) группа крови. В этом случае конфликт может возникнуть уже при первой беременности, особенно если у женщины из-за различных заболеваний или токсикоза нарушается барьерная функция плаценты. То есть плацента становится не в силах задержать эритроциты ребенка, и в ответ организм женщины вырабатывает иммунные групповые антитела, которые, возвращаясь через плаценту в кровотоки малыша, вызывают у него заболевание.

Конфликт по редким антигенам эритроцитов возможен, если мама не имеет таких антигенов (например, системы Келл), а ребенок — имеет (унаследовал от папы).

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

При планировании беременности. Женщине, собирающейся зачать малыша, нужно заранее определить или уточнить свою группу крови и резус-фактор. То же самое необходимо сделать и будущему отцу. При несовместимости крови по резус-фактору

не стоит тревожиться раньше времени, потому что возникновение конфликта можно предупредить.

Главная рекомендация — обязательно сохранить первую беременность. Необходимо также проконсультироваться с врачом, который расскажет о необходимых профилактических мероприятиях.

Во время беременности. Дело в том, что несовместимость по крови никак не отражается на маме, и она сама не сможет заподозрить неладное. Поэтому, как только становится известно об «интересном» положении, надо сразу стать на учет.

Чтобы контролировать ситуацию, необходимо сдавать кровь из вены для отслеживания уровня антирезусных антител. По скорости их нарастания судят о развитии гемолитической болезни и необходимости (в крайнем случае) преждевременных родов. До 32 недель этот анализ проводится 1 раз в месяц, с 32 до 35 недель — 2 раза в месяц, а затем вплоть до родов — каждую неделю. В сомнительных случаях и в связи с возможностью ранней сенсibilизации организма будущей мамы ей вводят антирезусный иммуноглобулин D на сроках 28 и 34 недели. Это же обязательно делают и сразу после родов как итоговую профилактику, чтобы вывести из организма мамы оставшиеся «положительные» эритроциты ребенка.

Кроме того, необходимо проводить УЗИ: с его помощью можно определить характерные признаки начавшегося заболевания: утолщение плаценты, многоводие, увеличение у плода печени, селезенки, сердца, наличие выпота (выделяющейся из кровеносных сосудов жидкости) в полостях тела и отек подкожно-жировой клетчатки на голове. При необходимости врач может порекомендовать и дополнительное обследование (доплерометрию, ПЦР, амниоцентез, кордоцентез). Кстати, после амниоцентеза и кордоцентеза «отрицательной» маме тоже в обязательном порядке должны вводить иммуноглобулин D. Иногда при групповом конфликте беременной маме подшивается кожный лоскут от отца — на это есть свои показания. Однако эффективность этого метода невысокая.

После родов. Опасность попадания эритроцитов ребенка в кровь мамы особенно увеличивается во время кесарева сечения, при ручном отделении плаценты и повреж-

дении ее при предлежании и отслойке. А это может сказаться при повторной беременности, так как иммунная система женщины запоминает, на что нужно вырабатывать защиту. **Наилучшим методом предотвращения резус-конфликта у будущих детей является назначение «отрицательной» маме в первый день после родов (или любого прерывания беременности) антирезусного иммуноглобулина D.** Этот препарат снижает выработку агрессивных антител в ее организме практически до нуля. Стоит помнить и о том, что если из-за кровопотери в родах понадобится ее переливание, то оно обязательно должно проводиться с учетом резус-принадлежности крови.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ?

К сожалению, если «кровный» конфликт есть, а мамы по какой-то причине поздно обращаются в женскую консультацию и полноценно не лечатся, у подавляющего числа детей возникают изменения внутренних органов, которые сложно вылечить.

● Антитела мамы вызывают распад эритроцитов ребенка, и в крови у малыша появляется большое количества билирубина (пигмента желчи), который окрашивает его кожу и подкожную клетчатку в желтый цвет. Помимо этого самое главное — что билирубин повреждает многие внутренние органы (печень, почки, легкие, сердце). Но самые тяжелые последствия бывают в мозговых центрах, что может обернуться тяжелой неврологической патологией в виде детского церебрального паралича, глухоты, задержки психического развития, нарушений слуха и речи.

● Костный мозг, а также печень, селезенка и кожа ребенка стараются справиться с массивным разрушением эритроцитов и начинают ускоренно вырабатывать новые клетки, в результате сами заметно увеличиваются в размерах. Перенапряжение приводит к тому, что они перестают справляться с этой задачей, и тогда у малыша возникает анемия: в крови снижается количество эритроцитов и гемоглобина, что пагубно влияет на его здоровье.

● Если агрессивные антитела начинают проникать к малышу в ранние сроки беременности, а будущая мама не знает об этом и не получает необходимого лечения, у ребенка



развивается самая тяжелая форма заболевания — отечная.

ПРОЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ

Как же проявляется гемолитическая болезнь у новорожденных? **Выделяют три формы заболевания:**

- Наиболее часто (в 80% случаев) встречается **желтушная форма**, при которой уже на 1–2-е сутки жизни у крохи появляются желтизна кожи, увеличение печени, селезенки. На 3–5-е сутки быстро прогрессируют неврологическая патология и анемия.
- При **анемической форме** у младенца бледная кожа, умеренно увеличены печень и селезенка, умеренная анемия. Он не слишком активен, вяло сосет грудь. Чаще всего эти симптомы появляются к концу первой — на второй неделе жизни.
- Наиболее тяжелой формой болезни, часто заканчивающейся внутриутробной гибелью, является **отечная форма** (или врожденная водянка). У таких детей сильные отеки, грудная и брюшная полости заполнены жидкостью, значительно увеличены печень и селезенка, тяжелой анемией, однако желтизна кожи из-за отеков умеренная.

После рождения по анализу крови уточняют резус-конфликт; оценивают состояние ребенка. В зависимости от этого назнача-

ется переливание крови, лечение светом или введение медикаментов. Можно ли кроху кормить грудью — решает врач, так как в молоке мамы могут находиться антирезусные антитела против эритроцитов малыша.

После выписки из роддома такие дети в течение 3 месяцев относятся к группе риска по возможности неожиданного разрушения эритроцитов и должны находиться на диспансерном учете у участкового педиатра. В это время им нельзя делать прививки, не рекомендованы любые медикаменты, поэтому их нужно беречь от инфекционных заболеваний.

Последствия, которые вызывают «кровные» конфликты, действительно могут быть серьезными. Однако не стоит заранее впадать в панику. Современные достижения медицины позволяют наблюдать за тем, как развивается малыш во время беременности, и вовремя оказать ему помощь, чтобы он родился здоровым. **!**

Текст:

Наталья Тормосина

Консультант:

Т. Б. Козырева, к. м. н., доцент кафедры детских болезней № 2 Ростовского государственного медицинского университета (г. Ростов-на-Дону)

КОГДА ЛЕВАЯ — УМЕЛАЯ

О ПРИРОДЕ И ОСОБЕННОСТЯХ ЛЕВОРУКОСТИ



Правши составляют 95–98% всего человечества. Именно по этой причине у родителей праворуких детей нет повода о чем-то беспокоиться. То ли дело мамы и папы, а также бабушки и дедушки леворуких карапузов... У них вопросов более чем достаточно.

РУКА — ЕЩЕ НЕ ТЕЛО В ЦЕЛОМ

Для начала разберемся в терминах. Понятия «правша» и «левша» имеют значительно бо-

лее широкий смысл, чем только обозначение право- или леворукости. Ребенок может быть леворуким, но не на 100% левой. Леворукость означает, что ведущей рукой является левая. Левшество — это комплексная характеристика, отражающая большую активность правого полушария головного мозга (в отличие от правшей, у которых доминирует левое полушарие). То есть, если ваш малыш предпочитает чаще и активнее пользоваться левой рукой, значит, он леворукий. А вот яв-

ляется ли он левшой в целом, можно судить только после выявления у него ведущего глаза, ведущей ноги и ведущего уха (для этого существуют специальные тесты). Однако достаточно часто леворукость — это самое заметное в быту проявление левшества ребенка. Для простоты (да и по привычке) далее мы будем употреблять слово «левша», имея в виду леворукого ребенка.

КАК РАСПОЗНАТЬ ЛЕВШУ?

Специалисты предупреждают: **до 4–5 лет нельзя точно определить, левшой является ребенок или правшой:** нет явных внешних признаков, отличающих одних детей от других. В первые два года жизни все малыши периодически меняют свои предпочтения — то левой больше, то правой. На третьем году жизни они почти одинаково используют обе руки. И только в четыре года формируется четкое предпочтение одной из рук, а к пяти годам устанавливается окончательное доминирование правой или левой.

Вывода два. Во-первых, не стоит заглядывать в будущее и называть левшой

2–3-летнего карапуза, который предпочитает собирать пирамидки, рисовать и даже есть левой рукой. Во-вторых, уж тем более не надо бить тревогу и навязчиво пихать ему игрушки, карандаши и ложку в правую руку: если малыш истинный левша, то вы, по сути, перечите природе и пытаетесь сделать из него «искусственного» правшу (о последствиях переучивания скажем позже). Также не стоит стремиться активизировать левую руку, если в вашей семье все левши. Сегодня в начальной школе среди детей с трудностями освоения математики, грамотного письма и правил поведения часто встречаются как раз псевдолеворукие дети: их приучили работать левой рукой, даже не предполагая, что в семье леворуких может быть истинный правша.

Когда же время придет, то есть ребенок как минимум отпразднует свой четвертый день рождения, наблюдательные родители без особых затруднений смогут ответить на вопрос: право-, леворукий их кроха или, может быть, амбидекстр (умело использует обе руки, но в разных ситуациях).

Опросник доктора А. П. Чуприкова (применяется для детей с того момента, когда они начали использовать руки как инструменты действия)

Вопросы	Ответы и их оценка в баллах				
	Правой рукой		Любой	Левой рукой	
	чаще	только		чаще	только
	+1	+2	0	-1	-2
1. Какой рукой ребенок рисует?					
2. Какой рукой бросает камень, мячик?					
3. Какой рукой режет ножницами?					
4. Какой рукой бьет молотком?					
5. Какой рукой держит зубную щетку?					
6. Какой рукой расчесывает волосы?					
7. Какой рукой стирает ластиком?					
8. В какой руке держит ложку?					
9. Какой рукой раздает карточки, играя в лото?					
10. Какой рукой нанизывает бусы, складывает башню из кубиков?					
Итого сумма баллов:					

Интерпретация.

Сумма баллов от –9 до –20 дает основание предположить у малыша леворукость.

Диапазон от –8 до +8 с большой долей вероятности говорит о двурукости (ребенок-амбидекстр).

Итоговое количество от +9 до +20 практически однозначно указывает на праворукость.

ПРИРОДА ЛЕВОРУКОСТИ

Причины леворукости неоднозначны и еще не изучены до конца. На данный момент специалисты выделяют несколько:

1 Генетика. Неизвестно, по какому именно принципу передается левшество по наследству, но леворукость в 10–12 раз чаще встречается в семьях, в которых левшой является хотя бы один из родителей. У генетических левшей это просто индивидуальное свое-

Из опыта одной мамы:

«Моему сыну скоро исполнится 14 лет. Он левша. Это проявилось фактически сразу после рождения — как только он начал делать свои первые полусознанные движения. Сначала я подумала, что мне это просто кажется. Старалась переложить игрушку ему в правую руку или просила кидать мячик правой рукой. Даже пробовала переставить его детскую кроватку. Но вскоре поняла, что мой ребенок левша и нужно принять это как должное. Больше я никогда не закидывала на этом ни своего, ни его внимания. Я не помню, чтобы возникали какие-либо проблемы по этому поводу в детском саду или в школе. С первого класса он научился очень красиво писать свои букочки. Получалось даже лучше, чем у иного правши. Сейчас, конечно, почерк немного изменился, но я полагаю, что это обычное явление в подростковом возрасте. Правда, мне иногда приходилось перестраиваться «под левшу», когда нужно было ему показать или объяснить какое-либо движение или действие. Моя мама как-то посоветовала научить его писать обеими руками. Я сделала попытку, но у ребенка это большой заинтересованности не вызвало. Больше с подобными идеями я к нему не пристаю. Его правая рука не менее развита, чем у обычного правши левая (например, компьютерной мышкой он управляет правой). Мне кажется, что леворукий ребенок обязательно сам в течение жизни постепенно адаптируется к окружающей его обстановке. Он просто с детства делает все так, как ему удобно».

образие, вариант нормального развития. Поэтому если в вашей семье есть леворукий родитель, то не стоит удивляться, что и малыш предпочитает использовать левую руку.

2 Стечение обстоятельств. В этом случае ребенок начинает больше использовать и последовательно развивать левую руку, просто подражая кому-то (например, старшему брату, который пишет левой, т. к. правая в гипсе) или потому, что его собственная правая долго по какой-либо причине болит.

3 Нарушение работы левого полушария.

Если после какой-то травмы или болезни на раннем этапе развития ребенка возникнет нарушение работы левого полушария мозга (а именно оно управляет правой рукой и позволяет ей комфортно пользоваться), то соответствующие функции может взять на себя правое полушарие. Таким образом, левая рука становится ведущей, то есть более активной, при выполнении бытовых действий, а впоследствии чаще всего и при письме.

У малыша с нарушениями деятельности одного из полушарий головного мозга почти наверняка будут наблюдаться отклонения в развитии речи, моторики и т. п. Надо заметить, что леворукость — не причина этих отклонений, а такое же следствие давней травмы или болезни, как и они. Причем в данном случае леворукость — это хороший вариант выхода из проблемной ситуации (сработал механизм компенсации).

4 Нарушение взаимодействия полушарий мозга.

Это особая причина: если есть на нее подозрение, ребенка необходимо показать нейропсихологу и неврологу — кроха нуждается в назначении специальных развивающих занятий для коррекции/развития межполушарных связей.

Суть проблемы в том, что к пяти годам у малыша какое-то из полушарий должно занять доминантное положение (у правшей — левое, у истинных левшей — правое). В случае нарушения развития в соответствующих структурах головного мозга не происходит организация специализации полушарий и их взаимодействие между собой, поэтому у ребенка и не формируется доминирующее полушарие по отношению к руке. Карапуз хаотично использует обе руки (в отличие от амбидекстра, у него нет четкого разделения: ложку держу правой, а вилочку — левой) или чаще левую в возрасте, когда ведущая уже

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

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.



должна была определиться. Такое явление называется псевдодвурукость.

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ЛЕВШИ ОТ ПРАВШЕЙ?

Не надо заблуждаться, что у правшей «спит» правое полушарие (отвечающее за креативность, импульсивность, образность), а у левшей «дремлет» левое (руководит логикой, порядком, счетом). У здоровых людей над каждой проблемой всегда трудятся оба полушария, совместными усилиями решая задачи, то есть у нас не два, а один целый и неделимый мозг, состоящий, правда, из многих отдельных блоков. Обе половинки мозга и у левши и у правши активно работают и помогают осваивать любые виды деятельности, но разными путями.

Однако многие виды деятельности зависят от скорости и качества взаимодействия наших полушарий. У специалистов есть теория, что связи между отделами коры головного мозга, находящимися в разных полушариях, у левшей менее жесткие по сравнению с правшами. Возможно, поэтому левши и демонстрируют, с одной стороны, более высокие творческие способности (жесткость устоявшихся связей может способствовать более стандартному мышлению), а с другой — более медленное по сравнению с правшами формирование навыков, требующих взаимодействия обоих полушарий.

Ученые предполагают, что человек более успешен в тех областях, которые регули-

руются и определяются деятельностью его доминирующего полушария. Видимо, по этой причине среди левшей значительно больше людей с ярко выраженными творческими наклонностями, креативных изобретателей (причем независимо от вида деятельности — новатором может стать даже бухгалтер). Кстати, способности к иностранным языкам у левшей часто тоже выше.

Родителям крайне важно учитывать еще один момент. И в детстве, и в зрелом возрасте люди с преимущественно левыми признаками более эффективно адаптируются к природным факторам среды, чем к социальным. Последние для них слишком стрессогенны. То есть левши зачастую гораздо эмоциональнее правшей. Они в полной мере могут проявить свои высокие интеллектуальные способности только в спокойных, комфортных условиях. Но если малыша отчитала мама, не приняла в игру одноклассники в детском саду, обозвал одноклассник, то результаты будут хуже. Левшей надо беречь от конфликтов и эмоциональных потрясений.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕУЧИВАНИЯ

Левая рука обладает большими потенциальными возможностями: она лучше выносит статические нагрузки, более точно определяет на ощупь форму предметов, быстрее достигает заданного усилия. Так что если у правши есть возможность научиться ловко владеть левой рукой — это точно сделает его

ПОЛЕСЬЕ®
www.polesie-toys.com



ЯРКИЙ МИР ИГРУШЕК



ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН
РЕКЛАМА



успешнее. Аналогичным образом выигрывает и левша, который разовьет свою правую руку. Но это не означает, что его надо ПРИНУЖДАТЬ использовать ее вместо левой!

Клинический опыт свидетельствует о том, что переученный левша, приспособивший себя к неудобному для него правому типу двигательного поведения, сохраняет отличающие его от правши особенности в эмоционально-чувственной сфере и нервно-психической деятельности. Именно поэтому **переучивание левши наносит вред его психическому здоровью: у детей, которых заставили вопреки природе стать правшами, чаще развиваются пограничные нервно-психические расстройства, чаще встречаются синдром дефицита внимания и школьная невнимательность.** Установлено и то, что **у переученных левшей в несколько раз чаще, чем у непереученных, возникает посттравматическое заикание.** Дело в том, что этот насильственный процесс подмены руки приводит к разрывам связей между полушариями, а стоит только случиться стрессу (сильный испуг, ссора родителей, рождение младшего брата или сестры, травма, госпитализация, проблемы со сверстниками и т. д.), как ребенок начинает заикаться, потому что связи рвутся окончательно. А вот правша, как его ни пугай, никогда не начнет заикаться вследствие подобных ситуаций.

Другая тема — тренировка и развитие «отстающей» части тела. Тут речь идет не только о руке, но и о глазе, ухе, ноге. Ведь леворукий ребенок может быть правойшей в слухе или зрении, как и праворукий — левшой. Если родители хотят максимально развить способности ребенка, то лучше обратиться к специалисту, который, проанализировав индивидуальный профиль асимметрии малыша, даст конкретные рекомендации.

ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ ЛЕВШОЙ?

Очевидно, что пока условия жизни в обществе приспособлены для большинства его членов — правшей. Несмотря на природную одаренность, они находятся в менее благоприятных условиях жизнедеятельности. Левше приходится терпеть различные бытовые неудобства. Но парадокс в том, что **это правши склонны преувеличивать проблемы леворуких.** Как признаются многие левши, реально есть только два неудобства: писать за партой, где сидят

двое (толкаешь соседа) и открывать двери (все ручки — справа). А вот есть вилкой и ножом им гораздо удобнее. «Так что «проблему левшей» придумали не мы, а правши!» — шутят те, у кого левая — умелая. У них, кстати, хорошо развито чувство юмора...

Пять советов родителям леворукого ребенка

1 К леворукости ребенка независимо от ее причин относитесь не как к отклонению, а как к индивидуальной особенности малыша. А так как леворукость — это индивидуальный вариант нормы, помните, что трудности, возникающие у левши, совсем не обязательно связаны с этой его особенностью — аналогичные проблемы могут быть и у праворукого ребенка.

2 Согласуйте с другими членами семьи вашу позицию по отношению к развитию малыша и навыкам использования рук (раздоры между взрослыми могут вызывать вторичные проблемы у ребенка).

3 Переучивание может привести к серьезным нарушениям здоровья.

4 Научите леворукого ребенка правильно сидеть за рабочим столом, правильно держать ручку, располагать тетрадь. Помните: свет при работе должен падать справа (а не слева, как в случае с праворукими детьми). При обучении письму используйте специальные прописи для леворуких детей. Учтите, что методика безотрывного письма неприменима при обучении леворуких малышей.

5 Ваш карапуз нуждается в особом внимании и подходе, но не потому, что он леворукий, а потому, что каждый ребенок уникален и неповторим. Его успехи во многом зависят от вашего понимания, любви, терпения и умения вовремя помочь!

Текст:

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



biofresh
cosmetics



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. 45, стр. 1, ОГРН: 1157746612242
Реклама. Товар сертифицирован.

 facebook.com/biofresh.rus

 vk.com/biofresh

 instagram.com/biofreshrussia



В ПОИСКАХ ЗАЩИТЫ ОТ ОРВИ И ГРИППА

ВСЕ ЛИ СРЕДСТВА ХОРОШИ?



и гриппа. Иногда они срабатывают, иногда не очень, иногда дают обратный эффект. Давайте разберемся почему...

РЕБЕНОК НА ГВ НАДЕЖНО ЗАЩИЩЕН ОТ ВИРУСОВ

С одной стороны, грудное вскармливание — это действительно колоссальная поддержка для иммунитета малыша. С маминым молоком кроха получает антитела и защитные факторы. Поэтому карапуз на ГВ гораздо менее уязвим для различных вирусных инфекций, чем ребенок на искусственном вскармливании. Однако это не «броня» — 100% защиты, увы, не дает. Кстати, как и любой другой из известных на данный момент науке способов профилактики. При прямом контакте с вирусами (заболел кто-то из домашних или пришел нездоровый гость) и их высокой концентрации (чихают, кашляют прямо на малыша, а в доме все окна задраены) прикладывание к груди, скорее всего, не спасет от заражения. Но оптимизма добавляет тот факт, что дети на ГВ болеют легче и выздоравливают быстрее, чем «искусственники». Поэтому хоть мамино молоко и не панацея, но чем дольше оно будет оставаться в рационе ребенка, тем лучше. Отлучать кроху от груди в разгар сезона простуд крайне нежелательно.

ЖАР КОСТЕЙ НЕ ЛОМИТ, А ОТ ОРВИ БЕРЕЖЕТ

ОРВИ — была, есть и, наверное, еще долго будет одной из самых больших головных болей родителей. Уж очень тесно вирусы сожительствуют с людьми и слишком часто «нападают» на наших малышей. Особенно в сезон эпидемий. Его некоторые мамы и бабушки боятся просто панически: «Неужели будет так же часто и сильно болеть, как в прошлом году?!». Страх за кроху заставляет применять все известные способы профилактики ОРВИ

Недаром народное название ОРВИ — простуда. Многие до сих пор уверены, что основная причина острых респираторных заболеваний — «стужа», то есть переохлаждение организма. На самом деле истинные виновники болезней — это вирусы и бактерии. Переохлаждение может лишь временно ослабить иммунитет крохи — дать вирусам больше шансов на победу. То есть если в организм ребенка не проникла «зараза», переохлаждение не вызовет болезнь (разве



что обморожение тканей, но это в детском возрасте и при нашем теплом южном климате случается редко). А если она уже пробралась в тело, то даже в самых тепличных условиях может спровоцировать болезнь. Вот почему, как ни кутают бабушки внуков, как ни следят за форточками, малыши все равно болеют. И зачастую сильно и долго. А знаете почему? Да просто **«перегретые» дети имеют сниженный иммунитет — простужаются от каждого чиха и сквознячка**. Если же дом регулярно проветривают, разгоняя концентрат микробов и вирусов, и ребенка одевают легко, тем самым тренируя его терморегуляцию, шанс избежать сезонных болезней существенно возрастает. Ваш малыш (при условии, что он уже активно двигается) может ползать/ходить дома в легком костюмчике и босиком при температуре 22 °C и выше — это хорошая тренировка иммунитета (читай: профилактика ОРВИ). Кстати, на ступнях расположено много биологически активных точек, поэтому ходьба босиком и летом (по траве, песку и гальке) очень полезна для укрепления организма.

Со страхом «заморозить» ребенка связан еще один расхожий миф о профилактике простуд — не выходить гулять с малышом, если на улице слишком холодно. Мол, при минусовой температуре микробы и вирусы особенно активны. Напротив: сухой морозный воздух вирусы ох как не любят — он их быстро убивает. Поэтому в безветренную погоду прогулки при -5-10 °C (для малышей до 1 года) и до -15-20 °C (старше года) — это отличное профилактическое и общеукрепляющее средство. Идеальный вариант — 2-4 выхода на улицу по 20-30 минут. А вот сылая погода с температурой около 0 °C, снег, перемежающийся с дождем, требуют осторожности. Это самое раздолье для вирусов, они такую погоду любят больше всего. Но опасность скорее не в этом (концентрация вирусов в уличном воздухе невелика — существенно ниже, чем в помещении), а в том, что в такую противную погоду сложно одеть ребенка адекватно. Слишком тепло — вспотеет, сапоги протекают — промочат ноги. А мокрая одежда или обувь чреваты переохлаждением, что, как мы уже говорили, при слабом иммунитете и высокой активности вирусов легко обостряется болезнью.

НОВИНКА
эфилинт
БЭБИ

разогревающий крем для детей
с отхаркивающим эффектом
с эфирными маслами
эвкалипта, мирта
и каипутового дерева



ПОМОГАЕТ

при простудах
с воспалением
дыхательных
путей

ОБЛЕГЧАЕТ

кашель,
заложенность
в груди и насморк

РАЗОГРЕВАЕТ

при
переохлаждении

СВОБОДНО ДЫШИМ

При всех — крепко спим!
неприятностях простуды...

Ключевые преимущества:

-  для малышек с 6 месяцев
(не содержит камфору)
-  работает при бодрствовании
и во время сна ребенка
-  дополняет лечение простуды,
кашля и насморка у детей
-  приятный благородный запах
и нежная текстура



Не является лекарством.
Косметическое средство.
Реклама. Товар сертифицирован.

BELUPO

«БЕЛУПО, лекарства и косметика д.д.». Сделано в Хорватии

НЕ ХОДИШЬ ПО ЛЮДНЫМ МЕСТАМ — НЕ ЗАБОЛЕЕШЬ

Конечно, в разгар всеобщего ОРВИ таскать ребенка по супермаркетам, крытым рынкам, развлекательным центрам и т. д. и регулярно возить в общественном транспорте — безрассудство. Везде, где воздух теплый, плохо циркулирует и напичкан вирусами, риск заражения значительно выше. **Однако не надо к этой мере профилактики относиться фанатично, то есть объявлять для карапуза на весь сезон простуд тюремный режим «дом — прогулка — дом».** Потому как «приемчик» может не сработать. Выходите вы из квартиры в подъезд на очередную прогулку, а прямо перед вами по лестнице прошелся больной сосед, активно чихая, сморкаясь и насыщая воздух вирусами. И что? Никакого скопления народу (всего один его «неудачный» представитель), а ОРВИ подцепили. Будете вообще безвылазно сидеть с малышом дома? Попробуйте. Только никого в дом не пускайте: ни друзей, ни бабушек/дедушек (даже здоровых на вид — во время инкубационного периода вирусная инфекция ничем себя не выдает), ни мужа, ни старшего ребенка (они ведь наверняка каждый день общаются с кучей людей — на работе, в детсаде или школе). Готовы?

МАСКА НЕ ПРОПУСТИТ МИКРОБЫ

Некоторые в начале сезона простуд скупают с прилавков аптек медицинские маски, считая, что это эффективное средство защиты от гриппа и ОРВИ. Ведь доктора же ходят в масках и не болеют! Увы, болеют и еще как! И это при том, что врачи соблюдают главное правило ношения одноразовых масок — меняют их каждые 40 минут. Обычные же люди гораздо «экономнее» — иногда наденут маску утром, а снимут ее поздним вечером. В такой защите нет смысла — **уже через час концентрация микробов на маске начинает превышать такую в воздухе.** Вообще-то медицинские маски предназначены для ограничения распространения вирусов от заболевшего человека, чтобы при чихании и кашле он не распылял вокруг себя «заразную» ауру. Поэтому носить их разумнее не здоровому, а больному. Если у кого-то из членов семьи ОРВИ или грипп, а он вынужден близко контактировать с ребенком, пусть надевает маску. Только не забывает ее менять каждые 40 минут.

ВИТАМИН С — ВРАГ ПРОСТУДЫ

Всем известно, что этот витамин — главный «друг» иммунитета, а значит — злейший «враг» простудных заболеваний. Поэтому многие мамы заботятся о том, чтобы малыш получал его как можно больше: цитрусовые, отвар шиповника, варенье из черной смородины или просто аптечная аскорбинка. В профилактике ОРВИ и гриппа с помощью витамина С действительно есть резон. Более того, его ударная доза, принятая при самых первых симптомах простуды, может у некоторых настолько мобилизовать иммунитет, что болезнь отступит. Однако главное — не перестараться. Закармливать чадо килограммами мандаринов или горстями аскорбинки опасно. **Избыток витамина С имеет ряд побочных эффектов.** И помните об аллергии! Шиповник и смородина имеют среднюю степень аллергенности, а вот цитрусовые — высокую. Врачи не советуют давать детям лимоны, мандарины, апельсины и т. д. до 2 лет, а при явной склонности к аллергии — и до 3 лет.

БАБУШКИН АРСЕНАЛ

Мед, малина, лук, чеснок — главные его составляющие. Но эти продукты можно условно назвать «взрослыми». Пока малышу не исполнится 3 года, их не рекомендуют включать в детский рацион. **Малина и мед — сильные аллергены, а свежие лук и чеснок — слишком жестокое испытание для слизистых крохи из-за своей жгучести.** Так что оставьте эти бабушкины средства профилактики для взрослых членов семьи и старших детей. И никогда (!) не закапывайте соком чеснока или лука нос ребенка — это вызывает серьезные ожоги слизистой и провоцирует предрасположенность к простудам на всю дальнейшую жизнь!

Кстати, мелко нарезанный лук или чеснок, расставленный на блюдечках по всему дому, — тоже старое, многими любимое средство профилактики заражения одного члена семьи от другого, больного. Считается, что фитонциды лука/чеснока губительны для вирусов в воздухе. Однако в случае с маленькими детьми это достаточно спорный метод защиты. В закрытых, а зимой как правило просто наглухо задраенных помещениях фитонциды лука и чеснока могут вызвать у крохи раздражение глаз и слизистых носа/горла. Так что и с

Мамин помощник в «сезон простуд»



Дожди и холода? Действуй!

Многие мамы уже знают, как защитить своих близких в «сезон простуд» – использовать масло Дыши! В его состав входят эфирные масла с антибактериальным и противовирусным действием. Масла уничтожают микробы во вдыхаемом воздухе, и они не могут попасть в наш организм.

Масло Дыши – для защиты всей семьи в «сезон простуд».



Почему Дыши?

Масло Дыши просто применять – следует вдыхать его аромат. Не надо ни закапывать в нос, ни принимать внутрь. Оно безопасно, не вызывает привыкания и не раздражает слизистую. И самое важное – подходит и детям с 3 месяцев, и взрослым.

Заранее положите Дыши в свою аптечку, чтобы воспользоваться при первой необходимости.



Доказанная эффективность

Около 1000 человек приняло участие в клинических исследованиях семейства Дыши. Доказано, что применение масла Дыши приводит к уменьшению числа случаев ОРВИ в 3 раза!* Также отмечена его хорошая переносимость.

Масло Дыши эффективно и безопасно.



Как применять?

Капните масло Дыши на шарф перед выходом на улицу. Можно нанести Дыши на носовую платок и поместить его в нагрудный карман ребенка, чтобы эфирные масла окружали его весь день.

Простудился кто-то из семьи? Разместите в квартире салфетки с маслом Дыши, чтобы остановить распространение микробов.



Натуральное семейство Дыши

Для «сезона простуд» в семействе Дыши есть и другие «помощники». Ребенок замерз или промочил ноги? Разотрите согревающим гелем Дыши грудную клетку и ступни.

Заложен нос? Наклейте пластырь-ингалятор Дыши на одежду ребенка, рядом с кроватью или рабочим столом, и постепенно дыхание станет свободным.



Дыши®

В СЕЗОН ПРОСТУДА

Осень? Дыши и не болей!



Более 1 000 000 семей
сделали выбор в пользу Дыши.

Проверьте и вы на собственном опыте!
Дышите здоровьем в сезон простуд!

Масло Дыши ТУ 9151-061-58693373-11. Дыши согревающий гель для детей СТР № RU.50.99.05.001. E.000333.09.14 от 04.09.2014 г.
Дыши пластырь-ингалятор медицинский РУ № РЗН 2014/2246 от 10.09.2015 г. Реклама.

* Гребова Л. П., Бесараб Г. А., Лобанова Е. И. Профилактика и комплексная терапия ОРВИ: эффективность ингаляционного воздействия натуральных эфирных масел // Болезни органов дыхания. – 2013. – № 01. – С. 60-63.

Все права на продукты принадлежат ЗАО «Аквион». Телефон горячей линии: 8-800-200-86-86.
Узнайте подробности на: www.maslo-dyshi.ru



АКВИОН | Доказанная
эффективность

ИНТЕРЕСНО ПРОЧИТАТЬ: ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

этим методом лучше не экспериментировать, пока ребенок не подрастет.

ВСЕМОГУЩИЕ БАКТЕРИИ

Этот способ профилактики внедрился в умы людей благодаря активной телевизионной рекламе. Мы теперь грамотные — знаем, что крепкий иммунитет бывает только у того, у кого в кишечнике обитают полезные бактерии. Поэтому, чтобы уберечь себя и детей от ОРВИ, надо якобы регулярно употреблять различные молочные продукты с живыми бактериями. С одной стороны, посыл про взаимосвязь здоровой микрофлоры с защитными силами организма верен. С другой, дисбактериоз (нарушение этой самой микрофлоры) — это не болезнь, а всего лишь симптом, следствие какой-то проблемы в организме. Например, вирусной инфекции, ферментной недостаточности, паразитов и т. д. Соответственно, бороться надо не с дисбактериозом, а с его причиной. После того как она будет устранена, микрофлора кишечника восстановится сама собой — даже без помощи извне.

И наконец, прочитайте состав продуктов с чудо-бактериями. Кусочки фруктов в йогуртах и творожках всегда означают консерванты, привлекательный запах и цвет — химические ароматизаторы и красители. Полагаете, все это укрепит иммунитет ребенка?

ПРОМЫВАЙ НОС, ПОЛОЩИ ГОРЛО

Эти процедуры относятся скорее к лечебным, чем к профилактическим. Если у крохи насморк, спреи с морской водой помогут очистить носик от выделений или корок и увлажнить слизистую. При уже больном горле — полоскание травами или специальными растворами окажет противовоспалительный и обезболивающий эффекты.

А когда малыш здоров, его слизистые сами активно борются с бактериями и вирусами. Главное — чтобы они не пересыхали, а это, к сожалению, часто случается в зимний период, когда в домах работают не только батареи, но и различные мобильные обогреватели. Позаботьтесь о том, чтобы температура воздуха в квартире была 20–22 °С, а влажность составляла от 40% до 60%. Это будет хорошая помощь слизистым ребенка в борьбе с вирусами.

ТРАВКИ, ТАБЛЕТКИ И МАЗИ

Возможно, к сезону простуд этого добра у вас заготовлено достаточно. В аптеке чего только не найдешь для профилактики: мази и спреи в нос, капли в него же и внутрь, растительные сборы, леденцы, порошки и таблетки. Практически все это можно купить без рецепта. НО! Не стоит «играть в доктора». Ваш малыш — не подопытный кролик для маминых экспериментов. Если вы хотите грамотно защитить карапуза от возможной болезни, обратитесь к педиатру, которому доверяете (нет такого — значит, плохо искали!). У каждого медикамента свои показания, противопоказания, ограничения и побочные эффекты. Не все, что рекламируется, действительно эффективно. Не все, что эффективно, подходит вашему ребенку. Не все, что ему подходит, малышу нужно давать.

ПРИВИВКА ОТ ГРИППА — И ПОЛНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Вакцинация от любой болезни, в том числе и от гриппа, не дает 100% гарантии. Чтобы увеличить эффективность прививки от гриппа, ее необходимо делать не накануне сезона эпидемий, а заранее (лучше в сентябре — начале октября). Тогда организм крохи вырабатает достаточное количество антител. Кроме того, прививка защищает от определенных штаммов гриппа этого сезона, но так как вирус быстро мутирует, не исключено появление нового штамма, от которого вакцина не спасет.

Детям до 6 месяцев и малышам с аллергией на белок куриного яйца прививки от гриппа противопоказаны.

А если в целом, то базовые и самые эффективные методы профилактики сезонных болезней — это полноценное и разнообразное питание, много свежего воздуха и грамотное закаливание. И не бойтесь уж слишком детских простуд: если они не часты и не долги, то для иммунитета даже полезны — тренируют его вырабатывать антитела, а значит, при следующей атаке «врага» он будет лучше защищать ребенка.

Текст:

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

КАК НЕ БОЛЕТЬ В ДЕТСКОМ САДУ

Чтобы уберечь малыша от простуд, родители должны позаботиться о повышении его иммунитета. Эффективно и безопасно укрепить защитные силы детского организма поможет всем известный рыбий жир. Этот незамысловатый, казалось бы, продукт внес огромный вклад в здоровье прежних поколений, и сегодня специалисты все чаще советуют нам вернуться к этому простому средству оздоровления детей.

Говоря современным языком, рыбий жир — это настоящий *суперфуд*. В нем содержатся рекордные концентрации сразу трех полезных иммунитету веществ: омега-3, витамина А и витамина D. Все вместе они оказывают

заметный иммуностимулирующий эффект, повышают способность организма сопротивляться болезням, а значит, снижают частоту и тяжесть развития заболеваний у детей, причем не только простудных.

С наступлением осени рыбий жир следует давать ребенку ежедневно, соблюдая возрастную дозировку. Особенно важно придерживаться этого правила первые три года жизни, когда процесс формирования иммунитета идет наиболее активно. Однако и в более старшем возрасте рыбий жир принесет немало пользы.

Сделать детский организм сильнее сезонных простуд под силу каждой маме!

«ВОЛШЕБНАЯ РЫБКА» —

детский рыбий жир
для самых маленьких:

- ЕДИНСТВЕННЫЙ РЫБИЙ ЖИР В РОССИИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ЛЕТ;
- 100% РЫБИЙ ЖИР (СТРАНА ДОБЫЧИ —
ИСЛАНДИЯ);
- НАТУРАЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК ОМЕГА-3,
ВИТАМИНОВ А И D;
- СНАБЖЕН ДОЗАТОРОМ И МЕРНЫМ
СТАКАНЧИКОМ.

Около 230 рублей в аптеках,
на Apteka.ru и Zdravcity.ru.



СогР № RU.77.99.11.003.E.006309.05.14 от 21.05.2014 г. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

УШКИ НА МАКУШКЕ

ОТИТ У КРОХ



Самое распространенное заболевание органа слуха у детей — воспаление среднего уха. Если вовремя обратиться к ЛОР-специалисту — можно не бояться неблагоприятных последствий. Когда же время упущено или лечение проводится неправильно, легкая форма — острый катаральный (простой) отит — переходит в более тяжелую — острый гнойный средний отит. Это заболевание опасно для малыша из-за возможности развития очень серьезных осложнений — гнойного менингита, менингоэнцефалита, абсцесса мозга. Другим последствием отита, не угрожающим жизни, но затрудняющим общение с окружающими, может быть стойкое снижение

слуха — тугоухость, которая возникает из-за спаечного процесса в среднем ухе, деформации барабанной перепонки (вплоть до образования в ней разрывов и формирования хронического гнойного отита). Кроме того, ухудшение слуха в раннем детстве негативно сказывается на интеллектуальном развитии и речи ребенка, поэтому при первых симптомах заболевания уха родители должны обратиться за помощью к доктору.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ОТИТ?

Многие мамы и бабушки считают, что у малыша заболело ушко, потому что его где-то «продуло». На самом деле инфекция проника-



ет изнутри — при насморке через слуховую трубу, соединяющую воспаленную слизистую носа и ухо. Чаще всего «виновниками» отита становятся бактерии, во время эпидемий гриппа или парагриппа (который сходен с гриппом) — вирусы.

Острый средний отит может быть и осложнением после ОРВИ, детских инфекционных заболеваний (например, таких, как скарлатина, корь, дифтерия). При этом инфекция попадает в среднее ухо в основном через кровь.

Возможно появление отитов и в родах, в первые дни жизни и даже внутриутробно, если у мамы есть воспаление (пиелонефрит, эндометрит, мастит). При этом развитие болезни провоцируют длительные роды, безводный период более 6 часов и асфиксия плода.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ БОЛЕЗНИ?

До года каждый второй малыш заболевает острым отитом. Почему же так происходит?

Дело в том, что, во-первых, до полутора лет естественная иммунная защита ребенка несовершенна, поэтому любое снижение общего и местного иммунитета может привести к болезни уха. Малыши, находящиеся на естественном вскармливании, более защищены, так как они получают готовые антитела с грудным молоком. У «искусственников» же, не имеющих материнской защиты, риск заболеть в 2,5 раза выше. К группе риска относятся и младенцы с недостаточным питанием, страдающие бронхолегочными, гастроэнтерологическими заболеваниями, дети с авитаминозом, рахитом, аллергияй.

Во-вторых, большую часть времени кроха находится в горизонтальном положении, которое способствует застою явлениям в полости носа и носоглотке и предрасполагает к нарушению функции слуховой трубы и отиту. А если у крохи насморк — инфицирование среднего уха возможно всего лишь при срыгивании или длительном крике. Есть мнение, что воспаление может вызвать даже попадание грудного молока в полость среднего уха при кормлении лежа. Однако специалисты считают это маловероятным.

ОТИТ У ГРУДНИЧКА

В первые месяцы у мамы так много забот о налаживании кормления, переживаний по

ПРОТИВ ВИРУСОВ ОТРЯД – СПРЕЙ И КАПЛИ ДЕРИНАТ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

поводу колик, кожных высыпаний, что она «забывает», что у малыша есть уши. И когда он беспокоится, плохо спит ночью, плачет, мысль, что болит ушко, в голову обычно не приходит. Как же проявляется отит?

До 5–6 месяцев ребенок реагирует на боль криком, плохо спит, качает головой как маятником, тянется к ушку, трется им об подушку (примерно с 4 месяцев). Во время кормления после одного-двух глотков бросает грудь, потому что при сосании и глотании боль усиливается (но может взять грудь, если прижать больное ушко к груди, и даже заснуть). Температура (первоначально небольшая) вскоре повышается до 39–40 °С. **Важным признаком простого отита у грудничков является так называемый козелковый симптом.** Если вы несильно надавите на козелок (хрящик, выступающий перед отверстием наружного слухового прохода) и кроха начнет плакать, попытается отвернуться — велика вероятность, что ушко действительно болит. Но чтобы быть уверенным, лучше это исследование проводить, когда малыш спит, — тогда он проявит беспокойство, может проснуться, заплакать.

В младенчестве между средним ухом и мозгом существует прямая связь (из-за незаращенных щелей в кости, а также хороших кровеносных и лимфатических соединений между средним ухом и полостью черепа), поэтому груднички переносят острый отит тяжелее, чем дети постарше. В некоторых случаях болезнь у них может даже сопровождаться судорогами, рвотой, запрокидыванием головы — симптомами менингизма, которые проходят после разрыва барабанной перепонки и удаления гнойного содержимого.

При **гнойной форме** заболевания боль в ухе интенсивная, по мере накопления жидкости в барабанной полости она все больше усиливается. Но как только происходит разрыв барабанной перепонки и из уха ребенка появляется гной, боль, как правило, стихает и малыш успокаивается.

КАК ПОМОЧЬ?

Если вы уверены, что у крохи болит ухо, сначала нужно оказать первую помощь.

● В начале заболевания — пока еще нет гнойных выделений — закапайте ухо противовоспалительными ушными каплями на спиртовой основе (если их нет — водкой

или спиртом пополам с водой), обязательно подогрив до температуры тела (проверяйте на тыльной поверхности своей руки!).

● Если же ушко «течет» — это уже гнойный процесс длительностью не менее трех дней. В таком случае спиртовые капли противопоказаны! Не нужно и закрывать ухо ваткой — это будет способствовать скоплению гноя, создаст «парниковый эффект» и активизирует грибковую флору. Просто аккуратно освободите наружный слуховой проход от гнойного содержимого с помощью сухой ватки. А антибактериальные или антисептические капли, учитывая возраст и состояние малыша, будет назначать врач!

● Помимо капель в ухо в качестве первой помощи при остром воспалении в любой стадии нужно закапать и нос сосудосуживающими каплями.

● При сильной боли дайте ребенку обезболивающее лекарство в возрастной дозировке, а если повысилась температура — жаропонижающее средство.

● Для уменьшения интоксикации напоите кроху обычным или травяным чаем, теплым компотом и т. д.

А после того, как острая боль стихнет и малышу станет легче, нужно срочно, даже ночью, обратиться к ЛОР-врачу (в дежурное отделение, которое работает круглосуточно).

КАК КАПАТЬ УХО И НОС?

Нередко родители не знают, как правильно закапать ухо и нос.

Во-первых, лечат только больное ухо. Грудным детям его закапывают, положив их на бочок, а дети постарше просто наклоняют голову к противоположному плечу. Такое положение сохраняется 2–3 минуты. Во-вторых, капли обязательно должны быть теплыми, иначе могут возникнуть головокружение, тошнота и даже рвота. После вливания капель наружный слуховой проход обычно закрывают ваткой, чтобы промокнуть ненужные остатки лекарства. Через несколько минут вату вынимают.

При остром отите обычно кроме капель в ухо назначают еще и сосудосуживающие капли в нос, чтобы воздействовать на слуховую трубу, соединяющую ухо и носоглотку. Закапывать нос при болезни уха надо не так, как вы это делаете обычно при насморке. Когда малыш запрокинул голову, капли вливают в

одну половину носа (со стороны больного уха). Затем голову нужно быстро повернуть набок — к одноименному с больным ухом плечу. Так же закапывают и другую половину носа, даже если ухо с этой стороны не болит, — чтобы предотвратить воспаление.

ОТИТ И АДЕНОИДЫ

Если у малыша уши болят часто — это является одним из симптомов аденоидов. Из-за блокирования глоточного устья слуховой трубы нарушаются ее вентиляционная, дренажная и барофункция (регулирование давления), поэтому начинает развиваться острый гнойный средний отит. Иногда даже снижается слух. В такой ситуации ребенку рекомендуется хирургическое лечение — аденотомия. После удаления аденоидов функции слуховой трубы восстанавливаются и слух улучшается.

«ВРЕДНЫЕ» СОВЕТЫ

«Прогрейте!» Именно это первым делом советуют бабушки, если у карапуза заболело ушко. Однако в ряде случаев прогревание

может навредить ребенку: спровоцировать распространение инфекции, осложнения, вызвать ожог нежной кожи малыша. Поэтому лучше не экспериментировать и дожидаться консультации врача. Если доктор считает, что прогревать можно (а это зависит от стадии заболевания, общего состояния), то используют и спиртовые компрессы за ухо (водка, спирт пополам с водой), и сухое тепло (например, теплую соль в мешочке, полоску горчичника на заушную область на 10 минут, грудным детям — через марлю). Но помните: ни в коем случае нельзя делать компресс при повышенной температуре тела!

«Надевайте шапку!» Если ребенок хоть однажды перенес отит, некоторые мамы стараются уберечь малыша — и закрывают ему уши ваткой перед прогулкой или надевают слишком теплую шапку. Но такая профилактика не столь важна, так как инфицирование через наружный слуховой проход возможно только при травме или разрыве барабанной перепонки.

«Не дай бог вода попадет!» Точно так же иногда поступают и при купании крохи, толь-

КИПФЕРОН® **ДВОЙНАЯ ПОМОЩЬ** Вашему малышу при респираторных инфекциях: против вирусов и бактерий!



РЕКЛАМА

УНИКАЛЬНЫЙ СОСТАВ: интерферон (ИФН) — прямое противовирусное действие, готовые антитела (КИП*) — прямая антибактериальная активность

Быстрое действие: оказывает эффект с момента введения

Разрешен к применению у малышей с 0 лет

*КИП — комплексный иммуноглобулиновый препарат
ИФН — интерферон
ИМП по препарату Кипферон® от 23.12.2005. РУ-Р N000126/01

Подробнее на kipferon.com



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ко вместо теплой шапки надевают резиновую. Однако если у малыша в данный момент нет проблем с ушами и барабанная перепонка целая, без разрыва, попадание в ухо воды во время купания совершенно безопасно. Она обычно вытекает самостоятельно, а остатки можно легко промокнуть полотенцем или ватой. Это относится и к совсем маленьким детям.

Закрывать уши при купании в бассейне, море или речке надо только детям, страдающим хроническим гнойным средним отитом, используя для этого беруши (специальные приспособления из силикона, принимающие форму уха) или ватку, пропитанную вазелином или детским кремом, и резиновую шапочку. А вот нырять при хроническом воспалении или разрыве барабанной перепонки — нельзя!

УХОД ЗА УШАМИ

Способствовать развитию отита могут и неправильно проводимые гигиенические процедуры. В частности, длительное пребывание серной пробки в наружном слуховом проходе (особенно если малыш сам пытается его чесать) может вызвать наружный отит или воспаление барабанной перепонки.

Многие родители удивляются, когда слышат, что регулярно удалять серу из наружного слухового прохода не нужно. Дело в том, что ухо имеет такое строение, что при жевании образующаяся в небольшом количестве сера сама постепенно выталкивается. Можно лишь 1 раз в неделю аккуратно убирать уже «выпадающие» кусочки серы чистой мягкой палочкой с ватой, ни в коем случае не травмируя кожу. Вата должна быть или сухая, или слегка смоченная маслом (оливковым, персиковым), купленная в аптеке.

Частая чистка ушей еще больше стимулирует работу серных желез, а интенсивные манипуляции в ухе приводят к проталкиванию серы в слуховой проход и образованию пробок.

Если в ухе уже сформировалась серная пробка, малыш хуже слышит и начинает переспрашивать, становится невнимательным. Однако самим удалять серную пробку ни в коем случае нельзя, так как это приведет к продвижению серы в более глубокие отделы слухового прохода (вплоть до барабанной перепонки) и затруднит последующее ее

удаление специалистом. В кабинете ЛОР-врача ухо безболезненно промоют, и слух крохи сразу восстановится. Плотную серную пробку удаляют после предварительного размягчения масляными каплями, перекисью водорода или специальными аптечными каплями.

ЕСЛИ В УШКО ЧТО-ТО ПОПАЛО...

Маленькие дети очень любознательны, и если находят подходящее отверстие — что-нибудь в него засовывают, например пуговицу, бусинку, семечку, кусочек растения, металлический или бумажный шарик, спичку и т. д. Уши в этом смысле не исключение.

Слуховой проход при этом может быть травмирован, тогда попадание инфекции, например грязной воды при купании в речке, приведет к воспалению среднего уха.

Если слуховой проход не травмирован, то никаких болевых ощущений у крохи не возникает, и инородное тело может оставаться незамеченным взрослыми. Мало того, ребенок часто не только не жалуется, но даже скрывает свой проступок из-за боязни наказания. Поэтому, если вы заметили, что малыш хуже слышит одним ухом или сам пытается что-то из него достать, покажите его специалисту.

Удаляет попавший в ухо предмет только врач! **Неумелое использование пинцета может продвинуть инородное тело за перешеек (сужение) слухового прохода, а это затруднит его извлечение и может даже привести к операции с заушным разрезом.**

При попадании в ухо насекомого — мотылька, муравья, таракана и др. — ребенка начинает беспокоить сильная боль в ухе, шум и треск. В такой ситуации родители должны оказать первую помощь — влить в ухо любое растительное масло или спиртовой раствор (подойдет водка), чтобы обездвижить насекомое. Когда боль и шум в ухе прекратятся (обычно через несколько минут), кроху надо отвести к врачу, который удалит инородное тело вымыванием. **!**

Текст:

Т. В. Золотова, профессор, д. м. н., профессор кафедры болезней уха, горла, носа Ростовского государственного медицинского университета (г. Ростов-на-Дону)



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 содержит парабенов, красителей и вредных спиртов.

0+
С ПЕРВОГО ДНЯ



0%
Парабены,
фталаты,
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 мытья 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 ромашки – содержит эфирные масла и флавоноиды, которые особенно полезны при уходе за детской чувствительной кожей



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



Экстракт календулы – эффективен как антисептический и регенерирующий компонент



Экстракт лаванды – обладает антисептическими свойствами и помогает расслабиться



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

Мамми

ОЛОНТ

Скоромам

Буду Мамой

Sweet Mama

АПТЕКА МОК

АПТЕКА НЕВИС

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



«ЧЕТВЕРТЫЙ ТРИМЕСТР»

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ



Беременность и роды — это огромная нагрузка на организм мамы. На протяжении всех девяти месяцев в ее теле происходили колоссальные изменения. Конечно, для возвращения в прежнюю форму женщине требуется некоторое время. Однако природа позаботилась о том, чтобы восстановление прошло как можно быстрее. Самым сложным и важным считается период в течение первых шести-восьми недель после родов, который иногда даже называют «четвертым триместром беременности».

МАТКА

Безусловно, самые значимые процессы восстановления в этот период происходят в жен-

ской половой системе. Размеры и масса матки уменьшаются буквально с каждым днем, а ее форма возвращается к изначальной. Только представьте: **сразу после родов вес матки составляет около килограмма, спустя две недели уже примерно 500 граммов, спустя еще две недели — всего 75 граммов** (кстати, матка нерожавшей женщины весит лишь 40–50 граммов).

Инволюция матки связана с постоянным сокращением мышечных тканей, которые способствуют лучшему кровоснабжению и, как следствие, уменьшению размеров волокон. Интенсивность сокращений может быть разной. Обычно первородящие мамы их почти не замечают, а вот после вторых-



третьих родов женщины часто испытывают так называемые послеродовые схватки.

Длительность этого процесса зависит от нескольких факторов: общего состояния мамы, ее возраста, количества родов и продолжительности последних родов. Так или иначе, болезненные ощущения с каждым днем становятся все слабее. Уменьшить боль поможет легкий массаж низа живота круговыми движениями и растирание поясницы.

Сокращения матки способствуют открытию открытых кровеносных сосудов в месте прикрепления плаценты, избавлению от дополнительных оболочек, которые образуются при вынашивании ребенка, предотвращают большие потери крови. Для стимуляции интенсивного сокращения матки врачи рекомендуют как можно чаще прикладывать ребенка к груди: гормон окситоцин, который отвечает за выделение молока, также повышает возбудимость матки, вызывая ее сокращения. Если это сопровождается неприятными ощущениями, старайтесь кормить малыша в максимально комфортной для вас позе.

ЛОХИИ

Сразу после родов у женщин начинаются лохии — кровянистые выделения, похожие на менструацию. Они вызваны тем, что внутренняя оболочка матки и место, где располагалась плацента, постепенно слущиваются (происходит отслоение отмершей ткани, которая выводится из организма). Кроме того, во время родов травмируются и другие участки родовых путей (шейка матки, влагалище). В первые дни после родов лохии имеют ярко-красный цвет, потом становятся темно-красными, через 1–2 недели — желтовато-коричневыми. А затем с каждым днем — все светлее и светлее. В большинстве случаев лохии прекращаются тогда, когда окончательно заживает внутренняя поверхность матки. Обычно в целом этот период занимает около трех-четырех недель, в зависимости от индивидуальных особенностей организма женщины. **Если выделения даже спустя две-три недели после родов остаются ярко-красными и обильными, необходимо срочно проконсультироваться с гинекологом.**

В норме сразу после родов лохии имеют своеобразный прелый запах, который по-

афлокрем®

Увлажнение для сухой,
чувствительной
и склонной
к аллергии кожи



Товар сертифицирован Реклама

0+

www.aflocream.ru

**Оказывает
увлажняющее и питающее
действие в течение 6–8 часов**

Детям

- ♦ С повышенной сухостью и чувствительностью кожи, при аллергических заболеваниях (диатез, атопический дерматит, экзема).
- ♦ В качестве защитного крема (при обветривании, опрелостях, шелушении и т. д.).

Беременным и кормящим

- ♦ Афлокрем — гипоаллергенное средство, разрешенное для применения в период беременности и кормления грудью.
- ♦ Предотвращает появление растяжек на уязвимых местах (живот, грудь, бедра и ягодицы).



BELUPO

«БЕЛУПО, лекарства
и косметика д.д.».
Сделано в Хорватии.

степенно исчезает. Если же запах сильный, слишком резкий и со временем лишь усиливается, надо обратиться к врачу, так как это симптомы инфекции. Вообще, в первые дни после появления малыша родовые пути женщины открыты и риск занесения инфекции высок, поэтому надо тщательно соблюдать правила личной гигиены и беречь себя от переохлаждения, которое может спровоцировать воспалительные процессы.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДРУГИХ ОРГАНОВ

Во время беременности для обеспечения жизнедеятельности женщины и крохи все органы мамы работали в усиленном режиме. Особенно сердце — ему в буквальном смысле приходилось трудиться за двоих (перекачивать в два раза больше крови). Накануне родов в организме мамы содержится до пяти литров внеклеточной жидкости. Именно она способствует разрыхлению тканей родовых путей и быстрому их раскрытию, что облегчает продвижение малыша во время родов. Однако избыток жидкости имеет побочные эффекты — оказывает дополнительную нагрузку на сердце и провоцирует отеки.

После родов сердце испытывает колоссальное облегчение. Пульс становится ритмичным и более ровным. Одышка (частая спутница на поздних сроках беременности) исчезает. Вся «лишняя» жидкость постепенно выходит из организма — отеки уменьшаются или вообще не появляются.

Иногда в первые дни после родов может немного болеть живот, как после долгой тренировки в спортивном зале. Это болят мышцы (как правило, брюшного пресса), которые активно участвовали в потугах. Справиться с этими неприятными ощущениями помогут отдых, расслабление и согревающий массаж. Перед родами и во время них растягиваются мышцы и связки таза, раздвигаются кости. Их послеродовое восстановление может сопровождаться дискомфортом и зачастую болезненными симптомами — не стоит тревожиться: это скоро пройдет.

Гормональный фон беременной женщины в большей степени связан с деятельностью плаценты. Соответственно, после родов он резко меняется, что приводит к замедлению обменных процессов в организме. Снижение активности кишечника может обернуться

запорами. Чтобы восстановить нормальную работу желудочно-кишечного тракта, врачи советуют хотя бы в течение нескольких дней после родов придерживаться особого рациона питания (употреблять больше продуктов, улучшающих перистальтику кишечника).

Давление матки на мочевой пузырь и ослабление мышц тазового дна во время беременности и родов нередко приводят к непроизвольному мочеиспусканию (например, при кашле или смехе). Эти казусы могут начаться и до, и после родов. Старайтесь чаще опорожнять мочевой пузырь, делать упражнение Кегеля (укрепляет мышцы таза) и не поднимать тяжестей. Если эпизоды непроизвольного мочеиспускания случаются регулярно или не прекратились спустя месяц-два после родов — обращайтесь к врачу.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Сразу после появления малыша на свет многие женщины пребывают в состоянии эйфории. Ее вызывают гормоны счастья эндорфины, которые при естественных родах вырабатываются в больших количествах. Однако на третий-четвертый день в организме мамы происходит гормональная перестройка. У некоторых это может спровоцировать депрессивное состояние. Тем более если мама разлучена с младенцем (отдельное пребывание в роддоме) или роды были тяжелыми (женщина может чувствовать себя обессиленной не только физически, но и психологически). Старайтесь как можно больше отдыхать и быть рядом с крохой, а бытовые заботы по максимуму переложить на плечи родных. Если угнетенно-депрессивное состояние усиливается или не прошло спустя 2–3 недели после родов (к этому времени гормональный фон должен нормализоваться), обратитесь за помощью к психологу.

МЕНСТРУАЦИИ

После родов в организме мамы вырабатывается гормон пролактин, который стимулирует выработку молока. Он же подавляет образование гормонов в яичниках и таким образом препятствует созреванию яйцеклетки и овуляции. Поэтому обычно у кормящих женщин несколько месяцев менструаций нет (в большинстве случаев до введения прикорма, а может, и дольше). Однако иногда, несмотря

на грудное вскармливание, менструации начинаются рано — всего через два-три месяца после родов. Этому есть объяснение. Дело в том, что «подавляющая» эффективность пролактина зависит от нескольких факторов.

Во-первых, от особенностей «стиля» кормления. Пролактин активен в течение 3 часов. Поэтому, если мама кормит малыша редко (по графику, или с большими ночными перерывами, или иногда сцеженным молоком из бутылочки), сила этого гормона ослабевает. То же самое происходит, если кроху допаивают, докармливают или дают пустышку — в любом из этих случаев ребенок прикладывается к груди реже. Вот почему при смешанном вскармливании цикл может восстановиться уже через пару месяцев после родов. И, собственно, поэтому менструации почти всегда возобновляются после введения прикорма. Если женщина по каким-то причинам вообще не кормит грудью, менструации могут начаться уже через месяц после родов.

Во-вторых, у всех женщин разный гормональный статус. У некоторых даже при самом естественном вскармливании и частом

прикладывании пролактин не справляется с гормонами, ответственными за созревание яйцеклетки, — и цикл восстанавливается.

Поэтому учтите, что **грудное вскармливание ни при каких условиях не может быть стопроцентной защитой от нежелательной беременности**. Кроме того, отсутствие менструаций тоже не показатель невозможности забеременеть: первая овуляция после родов произойдет примерно за пару недель до возвращения ежемесячных выделений.

И еще совет: даже если послеродовое восстановление проходит благополучно и вас ничего не беспокоит, обязательно посетите гинеколога спустя 6–7 недель после родов. Задачи у этой встречи две — осмотр родовых путей на предмет воспалительного процесса и подбор оптимального метода контрацепции. **!**

Текст:

Лилия Сысоева

Консультант:

Е. С. Дунайцева, акушер-гинеколог женской консультации городской больницы № 6 (г. Ростов-на-Дону)

КОМФОРТНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Одна из самых распространенных «беременных проблем» — **бактериальный вагиноз**. Все дело в том, что защитным механизмом для развития беременности служит снижение иммунитета. Это позволяет условно-патогенным микроорганизмам, находящимся во влагалище, быстрее размножаться и подавлять активность полезных молочнокислых бактерий.

Бактериальный вагиноз — это не просто выделения, зуд или специфический запах. Без своевременного лечения он может стать причиной преждевременных родов, воспалительных осложнений, инфицирования новорожденного.

К сожалению, использование многих лекарственных препаратов нередко имеет побочный эффект: после уничтожения всей (и «вредной», и «полезной») микрофлоры влагалище вновь быстро заселяется условно-патогенными микробами. Поэтому специалисты стараются отдавать предпочтение препаратам, которые не содержат агрессивные химические вещества и помогают размножаться полезным бактериям. К таким средствам относится **«Мульти-Гин» Актигель** — запатентованный комплекс биоактивных полисахаридов **Алоэ Вера** — эффективное средство профилактики и комплексного лечения неспецифического дисбиоза влагалища. Гель легко наносится на слизистую при помощи аппликатора, не имеет запаха и не вызывает дискомфорта

при использовании. Его заряженные 2QR молекулы обладают способностью связываться с патогенными компонентами на поверхности клетки, блокируя их «прилипание» к слизистой, а также контролируют натуральную микрофлору.



«Мульти-Гин» Актигель — один из немногих препаратов от бактериального вагиноза, которые можно использовать во время беременности и кормления грудью.

www.actigel.ru



КАК БЫ МАМЕ ВЫСПАТЬСЯ?

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



О чем мечтает большинство молодых мам? Конечно, о счастливом будущем для своего малыша, идеальных взаимоотношениях в семье и многих других возвышенных человеческих радостях. А еще о самом, казалось бы, банальном — наконец-таки выспаться! Факторов, которые мешают воплотить в жизнь эту ежедневную мечту мам, множество. Некоторые из них связаны с внешними (объективными) обстоятельствами. Другие «прячутся» в голове женщины. Но и те, и другие при желании можно устранили.

ТЕСТ ДЛЯ МАМЫ

Если вы молодая или только будущая мама, прочитайте утверждения и отметьте те, с которыми согласны:

- Ребенок должен всегда спать в своей кроватке.
- Когда малыш спит, надо регулярно подходить и проверять его состояние.
- Кормить грудью нужно только в положении сидя.
- Дневной сон крохи — это время уборки, готовки и других хозяйственных дел.
- Общение с карапузом требует подготовки (подобрать игры, выучить песенки, найти картинки и т. п.).
- Только мама может правильно понять ребенка.
- Семья должна полностью подстроиться под ритм жизни младенца.
- Помощь близких — это в первую очередь хлопоты вне дома (покупка продуктов, походы в аптеку, оформление справок и т. д.).
- Уделять внимание сразу двум детям нельзя, даже если младший у груди, а старшему читаешь книжку.
- Когда кроха с папой, за ними надо присматривать.
- Витамины нужны только тем женщинам, которые кормят грудью.



● Спать — это естественное, постоянное и главное желание мамы младенца.

● По-настоящему выспаться мама сможет только тогда, когда ребенка не будет дома, то есть не раньше, чем он пойдет в детский сад или школу.

Если хотя бы на два пункта вы ответили «согласна», ваши шансы выспаться стремятся к нулю. Не верите? Давайте разберемся почему.

УСТАНОВКА ПЕРВАЯ: «У МАМЫ НЕ БЫВАЕТ ОТГУЛОВ»

Ребенок приходит в мир для того, чтобы научиться жить, стать самостоятельным и когда-то создать собственную семью. А это означает, что у малыша должен быть опыт общения не только с мамой. Некоторые женщины стараются не отпускать кроху от себя. Они уверены, что никто не поймет их ребенка, как мама, и, следовательно, не сможет так же хорошо удовлетворить его потребности, обеспечить защиту и т. д. Получается замкнутый круг: мама должна быть с чадом

24 часа в сутки, а когда она устала и хочет спать — все равно должна.

Если женщина загнала себя в эту «западню» и хочет из нее вырваться, придется изменить установки:

● Малыша можно доверить близким. Папа любит своего сына или дочь и понимает всю меру ответственности за ребенка. Бабушки благополучно вырастили вас и мужа. А мелкие проблемы и плач случаются, и когда кроха с вами, правда же?!

● Оставаясь с родными, карапуз учится общаться с разными людьми — получает как бы прививку от одиночества и социальной несостоятельности. Общение исключительно с мамой тормозит развитие ребенка.

● Время, когда крохой занимаются другие члены семьи, тратьте на себя. Если у мамы не будет сил, она не сможет быть с малышом. Вы же хотите быть со своим ребенком? Значит, должны научиться восстанавливаться: засыпать, как только рядом подушка, расслабляться в ванне (душе), пока ребенок под присмотром, спокойно обедать, не прислушиваясь к тому,



Генферон® лайт

Интерферон альфа-2b
Таурин

Лечение вирусных инфекций с первого дня жизни

суппозитории вагинальные и ректальные
125 000 ME



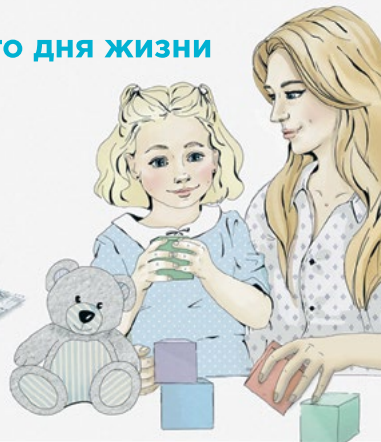
С первого
дня жизни



Уникальная
комбинация
активных
компонентов*



Гипоаллергенный
состав



*Генферон лайт: интерферон альфа-2b + Таурин

www.genferon.ru



📍 198515, Санкт-Петербург, п. Стрельна, ул. Связи, д. 34, А

☎ Телефон: +7 (812) 380 49 33

Реклама. Рег. уд. ЛСР-005614/09

✉ biocad@biocad.ru

🌐 www.biocad.ru

BIOCAD
Biotechnology Company

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«правильно» ли дедушка разговаривает с внуком в другой комнате.

● Старайтесь все домашние дела выполнять вместе с ребенком. Поверьте: ему интересно наблюдать, как вы гладите или пылесосите. Кстати, самые веселые и громкие игрушки получаются из кухонных принадлежностей.

УСТАНОВКА ВТОРАЯ: «Я ОЧЕНЬ БОЮСЬ ЗА МАЛЫША!»

Роды — это стресс для организма. А любой стресс приводит к тому, что повышаются наши чувствительность, ранимость и тревожность. У некоторых мам восприятие обостряется настолько, что напоминает панику: если я засну, уйду, отойду, отвернусь — с ребенком произойдет беда. В новостях, журналах и даже болтовне на детской площадке такая мама слышит только тревожные и страшные вести. Однако организм человека не может постоянно находиться в состоянии повышенного внимания — когда достигнут определенный предел возможностей, и тело, и мозг просто отключаются. Вот в такие моменты действительно может случиться что-то плохое и страшное и с мамой, и с малышом. Поэтому, если вы чувствуете навязчивый страх за ребенка, боитесь оставить кроху даже на минуту — вам нужна помощь!

Начните с витаминно-минеральных комплексов для кормящих мам (они содержат вещества, необходимые для поддержки нервной системы после стресса). Если не кормите грудью, то можете выбрать комплекс для тех, кто переживает повышенные нервные нагрузки.

Вторым шагом может быть оценка обоснованности ваших страхов: сядьте вместе с мужем, с кем-то из родственников или подругой и проанализируйте безопасность вашей нынешней ситуации (лучше на бумаге — когда закончите, повесьте на стену как плакат — напоминание себе), например:

● Моему ребенку уже исполнилось полгода — ему не грозит синдром внезапной детской смерти.

● Я укладываю малыша спать на спину или бочок, то есть он имеет возможность свободно дышать во сне.

● Мой кроха спит рядом: мне достаточно протянуть руку, чтобы его погладить. Значит, я хорошо слышу его и вовремя отзываюсь.

● Ни я, ни папа не употребляем наркотики, и мы не алкоголики, поэтому наши тела чувствуют ребенка даже во сне. Я могу без колебаний брать карапуза в нашу постель — тогда он будет прикладываться к груди, когда захочет.

● Моя мама вырастила меня и брата/сестру, и мы здоровые и счастливые. Так что я могу быть спокойна, когда она остается с моим крохой.

УСТАНОВКА ТРЕТЬЯ: «РЕБЕНОК ДОЛЖЕН СПАТЬ В СВОЕЙ КРОВАТКЕ/КОМНАТЕ»

Вы — спокойная мама, а выспаться не можете лишь потому, что малыш плохо спит? Подумайте, где и как организовать место для детского ночного сна, чтобы кроха просыпался реже или пробуждения были короче и тише. Попробуйте поспрашивать у друзей и знакомых, где спит их малыш, — вы наверняка получите много идей для собственных экспериментов. Иногда помогает простая перестановка мебели. Взгляните на спальню глазами крохи: плохо, если, проснувшись ночью, ты видишь не маму, а зеркало, работающий экран телевизора или монитор компьютера.

Помните: дети до трех лет, даже чувствительные и ранимые, всегда спят спокойно (при условии, что здоровы и у них не режутся зубки), если мама находится от них на расстоянии вытянутой руки. То есть или ребенок спит на широкой родительской кровати, или его кроватка стоит рядом с ней. Этот простой «снотворный» прием действует лучше всяких успокоительных ванн и чаев.

И напоследок. Очень важно, как мы реагируем на ночные пробуждения младенца. Они могут нас огорчать, раздражать, бесить или... радовать. Да, это нелегко — среди ночи улыбаться крохе так же, как днем после короткой разлуки. Но стоит попробовать: маленькие дети очень тонко чувствуют мамينو настроение и копируют его. Может, вместо полчасового плача малыш тоже решит просто улыбнуться вам?

Текст:

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

ПРАВИЛА ДОБРОЙ ССОРЫ

КАК СЕМЕЙНЫЕ РАЗЛАДЫ ВЛИЯЮТ НА ДЕТЕЙ



Английские психологи недавно опросили тысячу супружеских пар с разным стажем семейной жизни. Выяснилось, что причиной ссор чаще всего служат проблемы с детьми (разногласия по поводу методов воспитания)

и отношения с родственниками. На втором месте стоят «разборки» из-за реальных или мнимых измен партнера (в большинстве случаев поводом для подозрений служат задержки на работе и сексуальная холод-

ность). А вот третьей причиной, к удивлению исследователей, оказался... телевизор: очень часто ссоры возникают из-за того, что супруги не могут договориться, какую программу смотреть.

Результаты этого исследования дополнили российские психологи. Они подсчитали, что каждая замужняя россиянка в различной форме высказывает недовольство своему супругу от 1000 до 1200 раз в год. То есть среднестатистический российский муж слышит около 3–4 упреков в день. Причем больше половины из них необоснованные.

Словом, найти пару, которая хотя бы раз не ссорилась и не выясняла отношения, вряд ли получится. **А если уж ссоры неизбежны, надо стараться вести себя так, чтобы потом было легче мириться. И, так как у вас есть дети, всегда думать о том, какое влияние ссора может оказать на них.**

ПРИНЦИПЫ ЛЮБОЙ ССОРЫ

- Если проблема возникла — выясняйте отношения сразу. Откладывать обиды в долгий ящик не стоит, иначе можно получить эффект убежавшего молока (когда накопившимся обидам становится тесно, и они выходят наружу, «пачкая» все вокруг). Однако, если вы или супруг хоть немного пьяны, лучше отложить разговор на следующий день: самоконтроль слабеет, поэтому разбирательство может пойти не «по плану», и вы получите совсем не то, что хотели, затеяв его.
- Старайтесь сразу выяснить суть претензий партнера, вместо того чтобы реагировать на его тон или эмоции. Понимание всегда сокращает конфликт.
- Говорите только о том, что относится к теме ссоры. Не стоит припоминать все, что знаете друг о друге, и тем более пересказывать чужие оценки и сплетни. Даже если вам известно болезненное место супруга, в ссоре его лучше обойти. В противном случае вы рискуете потерять доверие партнера и лишитесь свою семью чувства взаимной безопасности. О том, что было сказано в запале, люди часто жалеют.
- Обобщение — это путь в тупик, поэтому упрекайте только в том, что случилось сегодня. Не надо единичный факт трактовать как закономерность.
- Не обвиняйте супруга в том, чего он не может изменить. Смысла в этом нет, а вот обида может появиться.

Мама и папа трехлетнего Максима часто ссорились: крик и хлопанье дверьми были ежевечерним действием. В это время мальчик обычно сидел на диване и смотрел мультики. Родители включали их погромче, чтобы «ребенок ничего не слышал», но квартира была небольшая, так что Максим и слышал все, и частенько видел. В итоге однажды малышу стало страшно (а может, он просто устал от родительских криков), и он, встав на диван ножками, принялся биться головой об стенку. Уже через пару минут родители прекратили ругаться и стали дружно успокаивать сына (они вообще-то очень внимательные и заботливые родители). С тех пор каждый раз, когда мама и папа начинали кричать, Максим принимался биться головой об стену. Через три месяца до родителей дошло, что это не простое совпадение, и они обратились к психологу.

- Не стоит принимать решения во время ссоры. Дайте себе время успокоиться и еще раз взвесить все «за» и «против».
- Помните о том, что ссоры не продолжались бы так долго, если бы виновата была только одна сторона. Шаг к примирению делает тот, кто первым осознал это, или тот, кто умнее. Игра в молчанку удлинит ссору и делает атмосферу в семье более напряженной.

ОСОБЫЕ ПРИНЦИПЫ РОДИТЕЛЬСКОЙ ССОРЫ

- Не стоит пытаться скрыть от ребенка свои разлады. Вы все равно не оградите его от этого на всю жизнь. Ему придется столкнуться с ссорами в будущем, но он тогда не будет знать, как справиться с такой ситуацией. Малыш, который жил в искусственно мирном климате, впервые увидев кричащих друг на друга людей, может испытать невообразимый страх.
- Дети способны слышать, то есть воспринимать и запоминать чужие разговоры, даже если находятся в соседней комнате или кажется, что они погружены в себя. Иногда, услышав нечто нехорошее про отношения мамы и папы, ребенок может решить изме-

нить эти отношения. Насколько вам понравится эта цель или насколько безопасными для малыша будут придуманные им средства ее достижения — еще вопрос.

- Если ссоры в данный период вашей семейной жизни неизбежны, то хоть иногда, хоть краем глаза смотрите на то, что происходит в эти моменты с крохой.

- Когда ребенок во время конфликта бросается на защиту одного из вас (встает между вами), оба родителя должны найти в себе силы остановиться, сесть лицом к карапузу и сказать ему, например, следующее: «Спасибо большое, что ты хочешь нам («мне» — говорит тот, на защиту которого прибежал малыш) помочь, но сейчас у нас, твоих родителей, есть один очень важный вопрос, по которому мы должны найти общее решение. Возможно, мы слишком громко это обсуждаем, но ведь каждому из нас хочется, чтобы именно его мнение стало общим. Так что можешь спокойно играть, а мы постараемся тише и спокойнее обсуждать наш вопрос».

- Никогда не втягивайте ребенка в свои разбирательства, делая его соучастником и «ответственным» за ситуацию. Эта роль для него тяжела и неприятна, причем чувствовать себя «почтовым голубем мира» не лучше, чем «мячиком для пинг-понга». Не используйте малыша в качестве «телеграфа» и в тот период, когда вы с супругом играете в молчанку.

- Обсуждать с карапузом супруга или высказывать при нем упреки своей второй половине опасно. Да, конечно, супруг(а) их услышит, но ребенок ведь тоже. А как он интерпретирует то, что услышал, трудно предсказать. Так же, как и сложно прогнозировать, чьи отношения с малышом от этого пострадают больше — ваши или партнера.

- Наши негативные эмоции отражаются в нашей мимике, жестах и реакциях на поведение ребенка. Поэтому крохе надо подробно, но на детском языке объяснять, что с вами происходит, чем вы расстроены, почему вы поступили так-то и так-то. Даже грудные дети нуждаются в ваших объяснениях: «Когда мы ругались, я была такая сердитая, что разбилась вазу. Теперь мне очень грустно. Я была не согласна с папой из-за...». Рассказывая сегодня о причинах ваших размолвок, вы учите ребенка завтра делиться с вами его трудностями в отношениях с людьми, а это важно и для развития малыша, и для того, что-

бы иметь возможность вовремя защитить его от опасных ситуаций. Только старайтесь при разговоре соблюдать нейтралитет, помня, что ребенку дороги и вы, и второй родитель. В фразах типа «мы поругались, потому что твой папа — свинья» — для крохи самым ужасным является слово «твой» (звучит оно как обвинение, а не объяснение).

- Даже если вы все сделали неправильно и у вашего малыша явно стало плохо на душе от вашей ссоры — это еще не повод просить у ребенка прощения, делать ему подарок или

На работе у папы появилась новая сотрудница и... совершенно его очаровала. Когда он решился поговорить о разводе, ситуация в семье уже была напряженная (мама давно догадывалась, что их отношения с мужем стали формальными, но была готова бороться за то, чтобы сын рос при отце). Так как оба привыкли решать вопросы без громких скандалов, внешне их ссоры были похожи на обсуждение обычного вопроса. Однажды во время такой ссоры пятилетний Леша упал в обморок (случайное совпадение событий: просто мальчик не сказал родителям, что в тот день он упал с дерева и ударился головой — обморок был последствием сотрясения мозга). После этого случая мама во время очередной ссоры говорила мужу, что он поступает подло, оставляя ее с больным ребенком, приводя в доказательство болезни пару симптомов (спать лег раньше, меньше съел, голова болела...). Через месяц Леша уже сам жаловался на те проявления болезни, о которых регулярно упоминала мама. А спустя еще месяц мальчик опять упал в обморок... Врачи поставили диагноз: диабет II типа (крайне редко бывает в таком возрасте!). Через год семья обратилась в психологическую консультацию, т. к. папа хотел развода, но без ущерба для сына. Еще через полгода семейной терапии муж и жена были готовы расстаться без конфликта, а у сына врачи отметили улучшение здоровья (полностью диагноз сняли только в 8 лет).

страдать от чувства вины за то, что позволили чаду пережить отрицательные эмоции. Поверьте: простого объяснения ситуации будет достаточно. Иногда во время раздоров родители начинают подчеркнуто внимательно и любезно относиться к малышу, то есть он получает за счет их конфликта нечто недоступное в мирной семейной жизни. Ссоры в этом случае становятся ему выгодными — кроха может начать манипулировать родителями и даже провоцировать между ними разлады.

МИЛЫЕ БРАНЯТСЯ... А РЕБЕНОК?

Детские страхи, нарушения поведения и невротические реакции нередко вызваны конфликтами в семье. Причем взрослые зачастую об этом даже не подозревают, так

Анна начала убежать из дома в 10 лет, когда узнала правду о своей семье. «Я думала, что у нас крепкая, дружная семья, в которой папа много работает, но всегда доступен для меня и находит время для совместных походов в парк. Мои родители никогда не ссорились. Громом среди ясного неба для меня стало известие, что мама и папа разошлись, еще когда мне было 2 года. Чтобы не ранить меня, они решили создать иллюзию крепкой семьи: папа 3 раза в неделю приходил вечером домой к нам с мамой, укладывал меня спать, а потом уходил в свою новую семью... Утром мне говорили, что папа рано уходит на работу и т. п. Когда я узнала правду, мне стало страшно и тяжело, что им пришлось так долго жить во лжи из-за меня. Я решила, что они могут быть счастливыми, если я уйду и не буду им мешать, ведь у папы в новой семье тоже есть дети, и они хотят видеть своего отца всегда дома. Я не буду от своих детей скрывать такую правду: они будут частью моей семьи, а не просто теми, кто вынуждает родителей быть неестественными...» Все это Анна узнала уже в 16 лет — после длительной психотерапии в социальном приюте для детей-беглецов.

как дети могут внешне не демонстрировать своего беспокойства. Кажется, что ссоры родителей малыша совсем не волнуют: они кричат, а он спокойно играет в своем уголке. Такая безразличная реакция может быть гораздо хуже бурной. Она означает отсрочку: вместо слез и страха здесь и сейчас может быть нечто более серьезное и позже. Ребенок начнет заикаться, писаться по ночам, бояться темноты, одиночества, привидений, отказываться от любимых ранее занятий, наконец, заболеть.

Чтобы профилировать те или иные негативные последствия родительских ссор, необходимо не только объяснить малышу «по горячим следам» происшедшее, но и время от времени в спокойной обстановке посвящать в «теорию» человеческих взаимоотношений (разумеется, в той форме, которая соответствует возрасту ребенка). Например, следующим образом: «Даже когда все в наших отношениях для тебя выглядит довольно мрачно, это не означает, что кто-то из нас плохой человек и так будет всегда. Просто все мы люди, и не можем быть совершенными. Иногда мы спорим слишком эмоционально, иногда сердимся друг на друга, а иногда даже кричим. Все люди ошибаются — и ты, и мы, твои родители, и другие. Каждый старается вести себя вежливо, мирно, но стать идеальным, и всегда быть таким, не удастся никому. Самое важное, что тебе нужно помнить, — мы тебя любим! И даже когда мы ссоримся, мы поступаем так потому, что хотим сделать нашу семью лучше и крепче».

В разных семьях ссориться принято по-разному. Одни ругаются бурно, с криками и битьем посуды, другие днями играют в молчанку. Но в любом случае ссора — это разлад, нарушение приятного течения жизни как для взрослых, так и для ребенка. И в любом случае дети делают собственные выводы, и родительские ссоры всегда оставляют след в их жизни. Что это будет за след — навык решения семейных конфликтов или психологическая травма — во многом зависит от вас.

Текст:

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



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
«Ребенок
от 0 до 3 лет»
выйдет в декабре
2017 года



Реклама

16+