

Интервью с педиатром, врачом УЗИ  
Медицинского центра «Детский Доктор»  
**ВИНОГРАДОВОЙ**  
**НАТАЛИЕЙ КОНСТАНТИНОВНОЙ**  
*стр. 16-17*

Медицинский центр  
**ДЕТСКИЙ  
ДОКТОР**

*Родителям*

**МАРТ 2017**  
**№7**

● Вакцинуем  
правильно  
*стр. 6-7*

● Дисплазия  
соединительной ткани  
*стр. 14-15*

● Эпидуральная  
анестезия при родах  
*стр. 24*

**Бить или не бить?**  
*стр. 20-21* А как же быть?

**Развиваем внимание  
у дошкольников**

*стр. 18-19*

медицинский центр

# Детский Доктор

ВСЕ УЗКИЕ  
СПЕЦИАЛИСТЫ:

- Педиатр
- Невролог
- Детский хирург
- Аллерголог-иммунолог
- Оториноларинголог (ЛОР)
- Травматолог-ортопед
- Детский эндокринолог
- Нефролог
- Пульмонолог
- Офтальмолог
- Дерматолог
- Детский кардиолог
- Детский гинеколог
- Детский уролог
- Акушер-гинеколог
- Гастроэнтеролог
- Психолог
- Психиатр
- Логопед



ПРИВИВКИ

КАБИНЕТ УЗИ

ЛАБОРАТОРИЯ  
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

тел.: +7 (473)

280-280-1, 280-1-280  
ул. Хользунова, 60-Б  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)

Медицинский центр  
"Детский Доктор Плюс" ул. Беговая, 2/3  
тел.: +7(473) 280-280-9

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Журнал Медицинский центр «Детский Доктор»  
Воронеж, март 2017 №7, 0+

Дата выхода в свет  
20 марта 2017 г.

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ36-00492 от 18 сентября 2015 г., выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Воронежской области

Подписано в печать  
09.03.2017 г.

Учредитель: ООО «Детский Доктор Плюс»  
394068, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Беговая, д. 2/3, нежилое встроенное помещение XIII в лит. А

Издатель: ООО «Детский Доктор Плюс»  
394068, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Беговая, д. 2/3, нежилое встроенное помещение XIII в лит. А

Адрес редакции: 394053, г. Воронеж, ул. Хользунова, 60 б, нежилое встроенное помещение 3, тел. 280-280-0

Главный редактор:  
Ищенко И. В.

Выпускающий редактор:  
Костылева Марина

Дизайнер-верстальщик:  
Звямбая Елена

Первая обложка:  
Модель Проскуракова Мирослава

Фотограф Тарасова Ольга

Вторая обложка:  
Модель Новикова Маша  
Фотограф Светлана Ионкина

Тираж 6000 экз.

Распространяется  
бесплатно

Отпечатано в типографии  
ООО «Издат-Черноземье»,  
г. Воронеж, ул. Краснодонская,  
16 и, тел. 8(473) 200-888-0

**ОБРАЩЕНИЕ  
СОЗДАТЕЛЕЙ  
ЖУРНАЛА**

**4-5**

**МЕДОСМОТР  
В ВОПРОСАХ  
И ОТВЕТАХ**

**8-9**

**10-11**

**ПРИБАВКА В  
ВЕСЕ У НОВО-  
РОЖДЁННЫХ**

**ДИСПЛАЗИЯ  
СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ  
ТКАНИ**

**14-15**

**РАЗВИВАЕМ  
ВНИМАНИЕ У  
ДОШКОЛЬНИКОВ**

**18-19**

**БИТЬ ИЛИ  
НЕ БИТЬ?  
А КАК ЖЕ  
БЫТЬ?**

**20-21**

**ЭПИДУРАЛЬНАЯ  
АНЕСТЕЗИЯ  
ПРИ РОДАХ**

**24**

**ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ**

**25**

**ИНТЕРВЬЮ  
С ВИКТОРИЕЙ  
УРАЛОВОЙ**

**26-27**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ  
ПОМОЩЬ**

**30-31**

**ИНТЕРВЬЮ  
С ИРИНОЙ  
ДЕСЯТОВОЙ**

**32-33**

**УПРАЖНЕНИЯ С  
ГИМНАСТИЧЕСКОЙ  
ПАЛКОЙ**

**34-35**

**ПАСХАЛЬНЫЙ  
СУВЕНИР СВО-  
ИМИ РУКАМИ**

**36-37**

**ГОТОВИМ  
ВКУСНО И  
БЫСТРО**

**38-39**

**ВАКЦИНИРУЕМ  
ПРАВИЛЬНО**

**6-7**

**ПРОФИЛАКТИКА  
ПАТОЛОГИИ  
ШЕЙКИ МАТКИ**

**12-13**

**ИНТЕРВЬЮ  
С ВИНОГРАДОВОЙ  
НАТАЛИЕЙ  
КОНСТАНТИНОВНОЙ**

**16-17**

**СОЦИАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**22-23**

**НАСТОЯЩИЙ  
ВКУС ПРОТИВ  
ВИРУСОВ**

**28-29**



## СЛОВО УЧРЕДИТЕЛЕЙ

**Друзья, рады сообщить вам: мы продолжаем расширяться!!!**

*Сейчас мы с особым удовольствием делимся с вами этой новостью. Ведь теперь у нас появилась возможность осуществить еще две наши мечты. Задумывая «Детский Доктор», мы хотели, чтобы здоровые дети не пересекались с потенциально больными, и мечтали начать заботиться о наших маленьких пациентах как можно раньше. Но, к сожалению, наши возможности и ресурсы не позволяли это осуществить. И вот с 1 апреля мы открываем дополнительный филиал по адресу ул. Хользунова, 60 б (вход с фасада здания).*

### ✓ **Разделение потоков «здоровый - больной ребенок»**

В новом филиале планируется обслуживание:

- здоровых детей, пришедших на вакцинацию;
- здоровых детей, пришедших за справками в учебное учреждение;
- здоровых детей, пришедших на профилактические ежемесячные и ежегодные осмотры;
- здоровых деток на забор крови и другие анализы.

*Такое разделение сможет обезопасить малыша от непредвиденных контактов с потенциально больными детьми, а также принесет маме спокойствие за здоровье ребенка.*



### ✓ **Деликатная проблема - индивидуальное решение**

В этом же филиале мы открываем новое и очень важное для нас направление - **отделение репродуктивного здоровья семьи.**

С момента создания «Детского Доктора» мы хотели начать заботиться о наших маленьких пациентах как можно раньше. Ведь будущее здоровье ребенка закладывается задолго до его появления на свет, когда мужчина и женщина только готовятся к зачатию. И мы по мере сил развивались в этом направлении. Сначала появились гинекологи, эндокринологи, затем уролог-андролог и т. д. Наши доктора на протяжении долгих лет успешно помогали женщинам и



мужчинам сохранять и поддерживать репродуктивное здоровье, и многие из них наконец смогли услышать долгожданные заветные слова «мама» и «папа». Но не хватало пространства. И вот, ура! Наша маленькая большая победа – открытие такого отделения в стенах нашего центра.

Мы приглашаем мужчин и женщин, стремящихся сохранить и поддержать репродуктивное здоровье.

*Безусловно, вопросы интимной сферы являются деликатной темой для каждого, кто с этим столкнулся. Мы гарантируем тактичное отношение к этому предмету, чуткий, индивидуальный подход и соблюдение конфиденциальности. Наше отделение оснащено новым современным оборудованием, есть возможность сдать необходимые анализы и проконтролировать динамику лечения у наших врачей. Уверены, все это, а также уютная располагающая атмосфера нашего центра и отзывчивость персонала помогут вам.*



С уважением, учредители МЦ «Детский Доктор»  
Ищенко Ирина Владимировна и Рыжкова Наталья Сергеевна



**Д**орогие читатели, когда мы создавали наш журнал, одной из целей было предоставление объективной и компетентной информации в отношении различных вопросов, касающихся здоровья наших деток. Мы часто сталкивались с заблуждениями или стереотипами родителей, во многом «подсаженными» из Интернета или просто устаревшими. Сейчас мы наблюдаем другую картину и радуемся тому, что виртуальное пространство перестает быть источником «достоверной» информации. Теперь для многих родителей мнение эксперта и понимание уникальности собственного ребенка становятся ведущими, на основании этого мамы и папы начинают делать собственные выводы, приходиться к своим, а не навязанным решениям. Это то, за что мы боремся, и то, что является нашей целью: компетентность специалистов и ответственность родителей, основанные на понимании конкретного вопроса здоровья в жизни конкретного и уникального ребенка.



На мой взгляд, именно для этого и существует врач. Он должен:

- понятно и доступно прояснить пациенту сложившуюся ситуацию;
- оценить индивидуальность, конкретный человеческий организм со всеми его особенностями, учесть личностные предпочтения, условия жизни и т. д.;
- предложить оптимальный вариант решения проблемы исходя из вышеперечисленного;
- и, безусловно, он обязан быть абсолютно компетентным в своей специализации.

Это основной критерий, опираясь на который, мы подбираем специалистов в наш медицинский центр. Это те постулаты, которые врачи, становясь частью нашей большой команды, берут себе за основу, как руководство по осуществлению медицинской практики. Эти правила и делают наш центр таким, какой он есть.

С пожеланием здоровья, Ирина Владимировна Ищенко.



*Разговоры о необходимости и вреде прививок то вспыхивают, то затухают не только среди мам и пап, но и среди медицинских работников. Иногда можно слышать высказывания, призывающие совсем отказаться от вакцинации, чтобы «сохранить здоровье детей». У нас неоднократно были периоды, когда по каким-то причинам ослабляли профилактику инфекционных заболеваний и получали эпидемию. В свете современной медицины на вопрос о значимости профилактических прививок для здоровья*

*малыша можно дать только положительный ответ. По заключению ВОЗ, специальные обследования ребенка, включая сложные иммунологические исследования перед вакцинацией, не требуются. Нужно тщательно осмотреть ребенка перед прививкой, чтобы исключить острое заболевание, и проконтролировать общий анализ крови (ОАК) и общий анализ мочи (ОАМ).*

*В данной статье мы затронем тему вакцинации ребенка от достаточно часто встречающихся заболеваний – ротавирусной и пневмококковой инфекций.*

## Вакцинируем правильно

### Пневмококковая инфекция

Прививка от пневмококковой инфекции не так давно вошла в Национальный календарь вакцинации. От чего защищает прививка, и в каком возрасте следует проводить вакцинацию против этой опасной болезни?

Пневмококковая инфекция считается одной из самых частых причин детской смертности. Это опасное заболевание вызывает пневмококк – бактерия, живущая в дыхательных путях взрослых и детей. Чаще всего пневмококковая инфекция встречается у малышей в возрасте от 6 месяцев до 2 лет. Пневмококковый менингит в среднем по России высевается у 10 детей от 0 до 2 лет на 100 тыс. детского населения, заболеваемость сепсисом (заражением крови) пневмококковой этиологии составляет 100 случаев на 100 тыс. детского населения. Пневмококковое воспаление легких насчитывает 1200 случаев на 100 тыс. детского населения, а пневмококковый отит – 22000 случаев на 100 тыс. детского населения. По данным показателям видно, что пневмококковая инфекция встречается гораздо чаще, чем мы думаем. Заболевание начинается остро с повышения температуры тела до 38-40°C. Возникают насморк, кашель, одышка, более взрослые дети жалуются на боль в горле. При отсутствии лечения возбудитель попадает в носовые пазухи, легкие и оболочки головного мозга. В настоящий момент в связи с массовым применением антибиотиков пневмококк потерял чувствительность ко многим лекарственным средствам.

Именно поэтому в последние годы все большую популярность приобретает вакцинация против пневмококковой инфекции как наиболее действенный способ защиты от опасной болезни.

**Сегодня мы поговорим о вакцинах «Превенар 13» и «Пневмо 23».**

Каждый из этих препаратов имеет свои особенности. «Пневмо 23» защищает от 23 самых распространенных видов пневмококка. Допускается проведение одновременной вакцинации против гриппа и пневмококковой инфекции. Применяется у детей старше 2 лет и взрослых. Препарат вводится однократно в дельтовидную мышцу плеча. Рекомендуется взрослым с хроническим заболеванием сердца, печени и почек.

«Превенар 13» обеспечивает выработку антител против 13 основных видов пневмококка.

### Схема вакцинации:

Вакцина «Превенар 13» разрешена к применению с 2х месяцев жизни. Вакцинация проводится по такой схеме:

- 2-6 месяцев – 3 прививки с интервалом в 1 месяц, ревакцинация в 11-15 месяцев.
- 7-11 месяцев – 2 прививки с интервалом в 1 месяц, ревакцинация однократно на 2 году жизни.
- 12-23 месяца – 2 прививки с интервалом в 2 месяца.
- После 24 месяцев – одна прививка (до 5 лет)

«Превенар 13» и «Пневмо 23» обладают схожим механизмом действия. В ответ на их введение в организме образуются антитела против возбудителей пневмококковой инфекции. Эффект наступает после полного курса вакцинации. Данные вакцины не только препятствуют развитию этой инфекции, но и повышают общий иммунитет. Также замечено, что привитые дети в 2 раза реже болеют ОРВИ и в 6 раз реже попадают в стационар с тяжелыми пневмониями любого происхождения.



### Прививка от ротавирусных инфекций

Одним из новейших достижений мировой фармакологии считается прививка от ротавирусных инфекций.

Ротавирусным инфекциям подвержены все люди, но у детей они протекают с более выраженными симптомами и доставляют малышам гораздо больше проблем, чем взрослым. Именно поэтому прививки разрабатываются в первую очередь для детей.

### Признаки ротавирусной инфекции

Возбудитель, попадая в организм, начинает свое негативное действие в кишечнике. Среди первых признаков ротавирусной инфекции выделяются: тошнота и рвота, вздутие живота и диарея, температура тела до 39°С, часто появляются головная боль и насморк. Инкубационный период заболевания от 10 часов до 3 суток. Острая фаза заболевания и активное проявление симптомов может длиться до 7 дней.

На данный момент существует вакцина, прошедшая клинические испытания и допущенная к использованию. Вакцинация против ротавирусной инфекции в Европе и Америке применяется в отношении детей уже несколько лет.

*В данной статье мы затронули тему вакцинации ребенка от достаточно часто встречающихся инфекций, которые протекают у маленьких деток очень тяжело, постарались показать, что при грамотном контроле состояния ребенка риск осложнений минимален. Однако принятие окончательного решения, вакцинировать ребенка или довериться случаю, ложится на плечи родителей.*

С уважением, **Жукова Ольга Валентиновна**,  
педиатр-неонатолог, аллерголог-иммунолог МЦ «Детский Доктор»



**Жукова Ольга Валентиновна**,  
педиатр, неонатолог,  
аллерголог-иммунолог  
МЦ «Детский Доктор»

### Вакцина «Ротатек» (производится в США)

Прививка включает в свой состав 5 основных видов ротавирусной инфекции, распространенных у младенцев. Она рекомендуется малышам в возрасте от 6 до 32 недель, в том числе разрешена и недоношенным деткам. «Ротатек» вводится трехкратно с интервалом 4-6 недель, первую дозу вводят между 6 и 12 неделями, завершая вакцинацию к 32 неделям.

## ПРИВИВКИ

- полная стерильность в прививочном кабинете
- система видеоконтроля каждой процедуры
- проведение манипуляции в комфортной и игровой форме
- контроль возможной постпрививочной реакции
- строгий контроль состояния здоровья ребенка в день прививки



Мы проводим вакцинацию с использованием только качественных вакцин, которые прошли международную сертификацию и зарекомендовали себя как наиболее безопасные для ребенка!

Реклама

Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-6

тел. (473) 280-280-1 [www.detdoktor.ru](http://www.detdoktor.ru)



*Перед поступлением в любое образовательное учреждение ребенку требуется пройти медосмотр. Большинство родителей сталкиваются с этой необходимостью впервые, и, как результат, – огромное количество вопросов. В этой статье мы поможем разобраться в правовых аспектах осмотра и прояснить его необходимость.*

# Медосмотр в детский сад и школу в вопросах и ответах

## Для чего нужен медосмотр ребенка перед детским садом и школой? ■

Во-первых, чтобы проверить соответствие учащегося требованиям, предъявляемым к его здоровью. Это значит, что детский сад или школа должны быть уверены в том, что к ним поступает ребенок без серьезных заболеваний, который может успешно справиться с учебным процессом.

Во-вторых, это присвоение ребенку группы здоровья, исходя из которой будет рассчитана нагрузка для занятий физкультурой, и уточнение аллергологического анамнеза, который будет учитываться при организации питания ребенка.

И, в-третьих, медосмотр – это своевременное выявление начальных форм заболеваний. Зачастую бывает так, что не все нарушения в функционировании той или иной системы организма ребенка видны невооруженным глазом, для большинства нужны определенные исследования или осмотр узкого специалиста.

## Где и как можно пройти осмотр перед детским садом и школой ■

Медицинские осмотры проводятся как государственными, так и частными медицинскими организациями:

- В рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на базе детской районной поликлиники. Основанием для проведения осмотра является заявление законного представителя несовершеннолетнего на имя руководителя медицинской организации. То есть один из родителей пишет заявление на имя заведующего поликлиникой (форму заявления надо спрашивать в вашей детской поликлинике), не более чем через 5 дней заявителю вручат направления на осмотры, в которых будут указаны даты осмотров, время осмотров и специалисты. Первый этап осмотра не должен превышать 10 рабочих дней.

- Частными медицинскими организациями



на возмездной основе. Регламент проведения осмотров регулируется руководством медицинской организации. Срок проведения осмотра, как правило, составляет 1-2 дня.

## Как проходит осмотр в нашем центре? ■

Чтобы быстро и без задержек пройти всех специалистов, необходимо заранее записаться **по телефону 280-1-280 или 280-280-1**, сообщить перечень специалистов, который Вам необходим. Исходя из Вашего запроса, администраторы подберут время осмотра таким образом, чтобы Вы проходили специалистов одного за другим, без задержек. Затем администраторы с Вами связываются, и вы согласовываете время и дату прохождения осмотра. В день осмотра Вы приходите за 10-15 минут до назначенного времени, чтобы без спешки оформить все необходимые документы для осмотра (договор, информированное согласие, карту ребенка и т.п.). После оформления документов Вы начинаете обход врачей и проходите все исследования. При любых возникающих у Вас вопросах Вы сможете обратиться к администраторам, они помогут Вам сориентироваться. По окончании обхода вы уходите с полностью готовой медицинской картой ребенка, которую приносите в образовательное учреждение.

## Сколько потребуется времени? ■

Время осмотра специалиста составляет от 20 до 30 минут, соответственно, общее





количество времени прохождения всего осмотра будет зависеть от того количества врачей и исследований, которые вам нужно пройти. В среднем 3 – 4 часа (если полный список врачей и исследований).

### Как подготовиться к осмотру?

Если в списке исследований, которые требуются ребенку, есть анализ на глюкозу, то утром нужно исключить сладкое из завтрака (сахар, печенье и т.п.). Если планируются дополнительные исследования крови из вены, то с утра не кормите ребенка. Если в списке исследований есть УЗИ органов брюшной полости, то накануне исключите из питания ребенка все продукты, которые могут вызвать метеоризм (сырые овощи, бобовые, большое количество мучных продуктов, некоторые фрукты: виноград, груша, дыня). В день прохождения УЗИ за 30-40 минут до начала необходимо начать поить ребенка водой (чтобы наполнить мочевой пузырь).

### Какие документы потребуются для прохождения осмотра?

- 1) Медицинская карта ребенка (школьника) по форме 0-26/у. Мы выдаем ее бесплатно при прохождении осмотра, в детской поликлинике, как правило, ее можно купить в регистратуре.
- 2) Прививочный сертификат ребенка, где



указаны все прививки, которые ставились ребенку. На основании сертификата мы заполним вам карту профилактических прививок (или справку по форме 063/у), которая является частью медицинской карты ребенка.

- 3) Паспорт одного из родителей (законного представителя) для оформления договора и других документов для осмотра.
- 4) Если у ребенка есть хронические заболевания и прочие особенности развития его здоровья, то потребуются заключения специалистов и результаты обследований.
- 5) Для детских поликлиник – страховой медицинский полис ребенка (желательно нового образца).
- 6) Могут потребоваться дополнительные документы или исследования (на усмотрение детского сада или школы), о наличии которых вас должны проинформировать заранее.

**Безусловно, на подготовку ребенка в образовательное учреждение требуются силы и время, и чтобы они не были потрачены впустую, добивайтесь от медперсонала точного списка осмотров специалистов и исследований. Требования врачей в образовательных учреждениях могут отличаться от официального перечня.**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама

Пора в детский сад или школу?

## МЕДКАРТА В ДЕТ. САД и ШКОЛУ ЗА 2 ЧАСА

Все узкие специалисты без очереди  
и в одном месте!

Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-6  
тел. (473) 280-280-1, 280-1-280



*Каждого малыша при рождении взвешивают и измеряют рост. Эти показатели очень важны, так как могут рассказать многое о развитии и здоровье малыша. Вес при рождении берётся за основу, от него в дальнейшем будут вести отсчёт по прибавке веса. Нормой считается вес от 2800 до 3700 гр. В течение первых 3-4 суток жизни за счёт небольшой потери влаги, отхождения первородного кала – мекония, установления режима кормления, малыш может потерять до 5-8% первоначального веса, это так называемая физиологическая потеря, которую он должен восстановить к возрасту двух недель жизни. И здесь у многих мам и бабушек часто появляется вопрос – каковы же нормы прибавки веса, на что обратить внимание?*

## Прибавка в весе у новорождённых – родителям на заметку!

На основе множества масштабных исследований составлены таблицы средней прибавки веса по месяцам. Наиболее активно прибавляют в весе малыши первого месяца жизни, от 800 до 1200 гр. (около 20-30 гр. за сутки). **Однако ребёнок, каким бы маленьким он ни был, индивидуален и не всегда развивается согласно среднестатистическим показателям.** Существует масса факторов, влияющих на прибавку веса у новорождённых:

- здоровье малыша;
- аппетит;
- активность;
- вид вскармливания;
- питание мамы.

Если в течение одного месяца малыш прибавит чуть меньше нормы, а в другом – чуть больше, волноваться не стоит.

■ В первые три месяца жизни подвижность малыша не очень высокая, кроме того, единственным питанием является наиболее калорийное грудное молоко или смесь, поэтому рост малыша в этот период самый стремительный.

■ С 4-6 месяцев жизни малыши начинают активнее двигаться, предпринимают попытки сесть, начать ползать, что требует существенных энергетических затрат, поэтому прибавка веса снижается до 400-600 гр. в месяц.

■ К полугоду малыш, как правило, удваивает свой вес при рождении. Затем

начинается период активного познания окружающего мира, ребёнок начинает самостоятельно передвигаться, ни минуты не сидит на месте, основная масса поступающих с пищей калорий уходит на компенсацию этих затрат. Прибавка веса замедляется и начинает составлять около 300-400 гр. за месяц.

■ В итоге к году малыш может утроить свой вес при рождении, он становится крепким.



### Отклонения от нормы – что делать?

Несмотря на индивидуальные особенности набора веса ребёнка, серьёзные отклонения от нормы должны насторожить родителей. Основная причина плохой прибавки веса – недостаточное питание малыша.

При использовании смеси есть только один положительный фактор – мама всегда знает, сколько съедает её малыш. При грудном вскармливании маме важно понять, наедается ли её малыш грудным молоком.



Существует ряд признаков, на которые можно ориентироваться. Маме следует быть внимательной, чтобы не пропустить их.

■ В первую очередь, нужно понаблюдать за ребёнком во время кормления. Малыш делает несколько сосательных движений, за которыми следует глотывание. Если ребёнок тревожен, беспокойно сосёт грудь, часто выпускает сосок изо рта, редко совершает глотывание, это может говорить о недостаточном количестве молока.

■ Одно кормление длится в среднем около 20-30 минут, в норме, насытившись,



малыш засыпает, грудь становится пустой, молоко выделяется каплями.

■ Кроме того, необходимо следить за количеством мокрых памперсов в течение суток, нормой считается замена подгузника около 6-8 раз за сутки. Это говорит о достаточном количестве жидкости, получаемом ребёнком. Характер и частота стула тоже говорят о полноценности питания ребёнка. Если стул у младенца становится редким или отсутствует в течение дня – это первый признак недостаточного питания.



*Чтобы точнее узнать, наедается ли малыш, можно его регулярно взвешивать до и после кормления, так вы сможете узнать, сколько малыш высосал молока. Лучше проводить эту процедуру несколько раз в сутки. А все свои наблюдения обязательно обсуждайте с педиатром. Это самый верный способ расти крепкими и здоровыми!*

**Зиновьева Татьяна Ивановна,**  
педиатр-неонатолог МЦ «Детский Доктор»

## КОМПЛЕКСНЫЕ ОСМОТРЫ ГРУДНИЧКОВ

в 1, 3, 6, 9, 12 месяцев

- **ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:**  
без очереди и в одном месте!
- **ЗА ОДИН ДЕНЬ** полная информация о здоровье Вашего ребёнка!
- **БЕЗОПАСНО:** в этот день принимаем только здоровых детей!

Программы обслуживания первого года жизни

Медицинский центр  
«Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-б

тел. (473) 280-280-1, 280-1-280  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)





*В жизни современной женщины все чаще встречаются заболевания шейки матки, причем тенденции к снижению их количества не наблюдается. Данная проблема беспокоит не только молодых женщин, пребывающих в репродуктивном возрасте, но и девочек-подростков и женщин в климактерическом периоде. Сегодня мы поговорим о профилактике подобных заболеваний, ведь, как известно, любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Врач акушер-гинеколог МЦ «Детский Доктор» Антонина Викторовна Рогозина расскажет о современных методах диагностики заболеваний шейки матки, цель которых – сохранить физическое здоровье женщины.*

# Профилактика патологии шейки матки

Патологии шейки матки включают в себя целый комплекс заболеваний не только воспалительного, инфекционного характера, но и новообразования.

**Работа по профилактике патологий осуществляется в 2 направлениях:**

- выявление патологии шейки матки с использованием современных и информативных методов обследования и ее своевременное лечение;
- предупреждение заболеваний шейки матки, вызванных ВПЧ (проведение вакцинации, использование презервативов).

**Обследования для выявления патологии шейки матки:**

**1 мазки на флору** из влагалища и цервикального канала позволяют охарактеризовать классический микробиоценоз и выявить наиболее распространенные бактериальные инфекции (кандидоз, бактериальный вагиноз, трихомониаз, гонорея, бактериальный кольпит), способствующие развитию различных заболеваний, т.к. они оказывают повреждающее действие на эпителий влагалища и шейки матки;

**2 онкоцитология.** На сегодняшний день ведущее место занимает жидкостная онкоцитология, которая позволяет более точно заподозрить или выявить патологию шейки матки. По сравнению с традиционным методом приготовления мазка, где клетки расположены неравномерно и многослойно («толстый» мазок), применение жидкостной цитологии позволяет значительно повысить качество и информативность за счет того, что клетки расположены в один слой. Забор материала производится особой цитощеткой в специальный раствор.

Регулярность сдачи анализа зависит от состояния вашей шейки, поэтому только врач может сказать, как часто необходимо проходить данное обследование.

**3 ПЦР-диагностика** на ВПЧ (вирус папилломы человека) и определение вирусной нагрузки. ВПЧ – это наиболее распространенная инфекция, передаваемая половым путем и способная вызвать не только рак шейки матки, но и, как вариант, остроконечные кондиломы вульвы. У некоторых женщин вирус способен самостоятельно покинуть организм, не причиняя при этом вреда. Это происходит в том случае, если вирус не зашел в более глубокие слои эпителия, оставаясь на поверхностных, при этом он слущивается вместе с клетками эпителия и выводится из организма.

**4 расширенная кольпоскопия** позволяет своевременно выявить изменения и назначить необходимое лечение. Она незаменима при ранней диагностике рака шейки матки и установлении его начальных стадий. Также этот метод помогает в дифференциальной диагностике доброкачественных изменений области шейки матки, влагалища и вульвы. Выполняется процедура с помощью кольпоскопа – это специальный аппарат, состоящий из микроскопа с оптической и осветительной системами, приспособленными для исследования неконтактным методом. Существуют фото- и видеокольпоскопы, позволяющие распечатать фотографии или записать видео, и уже на экране при еще большем увеличении досконально рассмотреть картинку и вести хронологию динамики наблюдений для сравнения с предыдущими результатами.



**!** Данная процедура имеет ряд противопоказаний:

- первые 2 месяца послеродового периода;
- 1 месяц после аборта;
- индивидуальная непереносимость реагентов (Йод, уксусная кислота);
- 30-60 дней после хирургической операции на матке.

Множество женщин интересуются, болезненная ли это процедура? С уверенностью можно сказать, что нет. Милые дамы, помните, она очень информативна, и врач знает все необходимые показания к ней и предлагать её просто так не будет.

**5** биопсия шейки матки позволяет поставить точный гистологический диагноз и определить дальнейшую тактику действий. Выполняется сразу после менструации, чтобы ранка на шейке матки успела зажить к началу следующей менструации, и на фоне здоровой микрофлоры влагалища. В зависимости от степени поражения шейки матки, биопсия может выполняться на приеме у гинеколога или в стационаре под наркозом.

Насколько необходима данная процедура, решает врач. Важно помнить, что после её проведения женщина не должна 1 месяц жить половой жизнью и принимать ванну (рекомендуется душ).

**Важно!** Для предупреждения заболеваний шейки матки, вызванных ВПЧ, в мире используется вакцинация девочек и мальчиков до начала половой жизни и молодых женщин, не зараженных ВПЧ. В России зарегистрированы 2 вакцины от ВПЧ, отличающиеся по типовому составу и адьювантам.

Это «Гардасил» и «Церварикс», разработанные таким образом, чтобы в привитом организме вызывать ответы в виде вируснейтрализующих антител, которые предупредят начало инфекции. Показано, что обе вакцины дают хорошую защиту против возникновения предракового состояния шейки матки и половых кондилом, вызываемых типами ВЧП, при отсутствии или возникновении немногих побочных реакций.

*Милые дамы, вступая на путь профилактики и защиты женского здоровья, помните, что большую роль в развитии патологии шейки матки играет смена половых партнеров, курение, аборт, нерегулярное посещение женщиной гинеколога, некачественно проведенное хирургическое лечение шейки матки и др.*

**Берегите себя и будьте здоровы!**

**Рогозина Антонина Викторовна,**  
акушер-гинеколог, детский гинеколог, врач УЗИ МЦ «Детский Доктор»

## Программа «Женское здоровье»

- Прием гинеколога
- Кольпоскопия
- УЗИ женской репродуктивной системы
- УЗИ молочных желез
- Мазок на флору
- Онкоцитология



Реклама

**Полная информация о женском здоровье за 1 посещение!**

Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-б

т. +7 (473) 280-280-1, +7 (473) 280-1-280  
www.детдоктор.рф

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



*Многие родители часто слышат от педиатров и узких специалистов диагноз «дисплазия тазобедренных суставов», а в более старшем возрасте врачи применяют фразу «дисплазия соединительной ткани». У многих возникает резонный вопрос, что означает это загадочное словосочетание?*

# Дисплазия соединительной ткани

Для начала разберемся, что же такое соединительная ткань. Соединительная ткань отвечает за работу многих органов и систем. Она разительно отличается от других тканей тем, что представлена в организме 4 различными состояниями: волокнистым (связки, сухожилия, фасции); твердым (кости); желеобразным (хрящи, суставы); жидким (лимфа, кровь; межклеточная, синовиальная, спинномозговая жидкости). Важнейшую роль в соединительной ткани играет коллаген (отвечает за поддержание формы) и эластин (отвечает за сокращение и расслабление).

Термин «**дисплазия**» (от греч. Dys — нарушение + plaseo — образуя) — неправильное развитие тканей, органов или частей тела. Это заболевание связано с неправильным формированием соединительной ткани плода еще в утробе матери, болезнь имеет наследственный характер. Её природа кроется в дефекте синтеза белка, который отвечает за выработку коллагена и эластина, и соединительная ткань плохо выдерживает механическую нагрузку.

Дисплазия соединительной ткани может быть дифференцированной и недифференцированной.

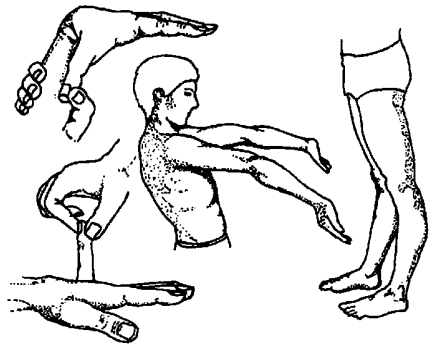
**Дифференцированная дисплазия** — очень серьёзная болезнь, характеризующаяся необратимыми изменениями внутренних органов. Дети страдают от синдрома вялой кожи, несовершенного остеогенеза (она же болезнь «хрустального человека»), синдрома Марфана, Альпорта, Шегрена, Элерса-Данлоса. Данные болезни относятся к коллагенопатиям — генетическим дефектам коллагена.

Дифференцированная дисплазия встречается достаточно редко и быстро распознается генетиками. Синдром довольно опасен, так как внутренние органы могут меняться необратимо. К счастью, детей с дифференцированным типом дисплазии мало, патология локализуется типично (в коже и суставах, позвоночнике, аорте).

**Недифференцированная дисплазия** встречается у 50% всех детей, а тяжесть состояния зависит от степени выраженности. Об этом типе дисплазии стоит рассказать развернуто.

**Симптомов недифференцированной дисплазии множество, и родители обязаны насторожиться, если врачи обнаруживают у детей сразу несколько таких признаков:**

- При осмотре ортопеда выявляются: гипермобильность суставов (возможность переразогнуть два коленных или локтевых сустава, согнуть мизинец на 90 градусов), дисплазия тазобедренных суставов у грудных детей, деформации грудной клетки, позвоночного столба, имеет место плоскостопие, гипотония, различные грыжи.



- Невролог выявляет поражения центральной и вегетативной системы, тревожность, возбудимость, плохой сон, головные боли.

- Со стороны окулиста: наличие близорукости, астигматизма, подвывиха хрусталика, патологии глазного дна, склеры и роговицы.

- Стоматологические проблемы: задержка и неправильный рост зубов, нижней челюсти, гипоплазия зубной эмали.

- Кардиологи отмечают растяжимость сосудов, повышенную ломкость капилляров, отсюда ранняя варикозная болезнь и пролапс клапанов сердца.



■ Патология органов пищеварения при дисплазии соединительной ткани заключается в опущении органов, деформации желчного пузыря, в появлении грыжи пищеводного отверстия диафрагмы.

■ На осмотре педиатра выявляются сухость и повышенная растяжимость кожных покровов, склонность к появлению синяков, в период интенсивного роста на коже образуются растяжки. Принадлежность ребёнка к «астеническому типу»: недостаточный вес в младенчестве, а затем в юности при повышенном аппетите, тонкость и лёгкость костных тканей, быстрая утомляемость. Как ни странно, но ямочки на щеках и раздвоенный подбородок, как у известной актрисы Милы Йовович, тоже являются признаками дисплазии.

При наличии у детей хотя бы 2-3 симптомов необходимо идти к врачу, чтобы подтвердить или опровергнуть дисплазию соединительной ткани. Диагностика включает в себя клинично-генеалогические исследования. Кроме них, врач анализирует жалобы ребенка, смотрит историю болезней.

**Родителям важно понимать, что дисплазия соединительной ткани – генетическая особенность, и полному лечению не подлежит. Однако можно замедлить развитие синдрома и даже остановить.**

**Главным и решающим моментом при выявлении дисплазии соединительной ткани будет своевременное обращение к специалистам и правильно подобранные лечение, режим и диета. Так как данный вид заболевания прогрессирует с годами, как можно более раннее начало лечения поможет улучшить качество жизни и остановит прогрессирующие симптомы.**

**Основные элементы лечения и профилактики:**

1. Режим дня. Ребёнку необходимо спать не меньше 8-9 часов. Каждое утро следует начинать с гимнастики.
2. Рекомендуется регулярно плавать, ходить на лыжах, кататься на велосипеде, подниматься на горки и лестницы.
3. Массаж, ЛФК. Лечебные массажи считаются важной частью реабилитационного восстановления детей с дисплазией соединительной ткани. Массировать нужно спину, шейно-воротниковую зону и конечности.
4. Диета — самое главное правило при лечении ДСТ. Ребёнку нужно организовать полноценное питание. Из белковой пищи желательнее предпочитать мясо, рыбу, орехи, фасоль. В рационе обязательно нужны сыр и творог, железные продукты, холодец.
5. Использование медицинских препаратов, улучшающих минеральный обмен, стимулирующих естественную выработку коллагена (препараты коллагена, магния, глицин).
6. Оперативное лечение с целью коррекции опорно-двигательного аппарата и грудной клетки. Показания к операциям – явные патологии сосудов, сильные деформации грудной клетки либо позвоночника.
7. В подростковом возрасте необходима работа с психологом.

С уважением, **Виноградова Наталия Константиновна**, педиатр, врач УЗД МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

- **Приём педиатра 7 дней в неделю**
- **Всегда на месте дежурный педиатр**
- **Прививки**
- **Справки в школу и детский сад**

**Медицинский центр «Детский Доктор»**  
ул. Хользунова, 60-б  
тел. (473) 280-280-1, 280-1-280  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)

**Медицинский центр «Детский Доктор Плюс»**  
ул. Беговая, 2/3  
тел. (473) 280-280-9

Реклама



## Интервью с педиатром, врачом УЗИ Медицинского центра «Детский Доктор» ВИНОГРАДОВОЙ Наталией Константиновной

**Н**аталия Константиновна, расскажите, почему в момент определения направления по жизни Ваш выбор пал на профессию врача?

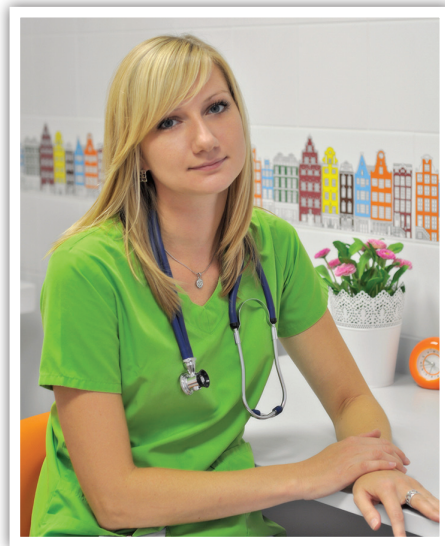
С детства я занималась музыкой, играла на классическом музыкальном инструменте – виолончель и хотела связать свою дальнейшую жизнь с искусством. Но так сложилось, что после долгих сомнений поступила в медицинскую академию. Учеба на педиатрическом факультете отличается от других специальностей тем, что приходилось изучать особенности течения болезней и их лечения и взрослых, и детей. Но эти сложности не пугали, а даже, наоборот, было очень интересно.

**П**очему решили стать детским врачом?

Эта профессия сложна и по-своему интересна. Сложна тем, что малыш не может понять, где и что у него болит и, тем более, не может рассказать о своем недуге. Он боится чужого человека в белом халате, который наклоняется над ним, прикасается каким-то странным инструментом в виде трубки. Ребенок опасается всего нового и неизвестного, поэтому и плачет во время осмотра. Моя задача как педиатра – найти общий язык с маленьким пациентом, понять, чем он болен, и вовремя назначить нужное обследование и лечение. Самое сложное – это завоевать доверие маленького человека, которому нужна моя помощь.

**Н**К., с какими трудностями пришлось столкнуться в профессии?

В настоящее время родители могут получить различную информацию о той или иной патологии в Интернете. Информационный поток содержит зачастую некорректные данные, так как их могут размещать люди, не имеющие отношения к медицине. Чтобы правильно оценить полученную из интернет-источников информацию, нужно иметь базовые медицинские знания и рассматривать каждый случай болезни отдельно, то есть использовать индивидуальный подход. Важно, чтобы родители доверяли, верили доктору и понимали, что любая патология может развиваться по нестандартному направлению, поэтому назначенное на первичном осмотре лечение



и обследование могут не дать быстрых результатов и ответов на все вопросы, не оправдать надежд родителей на быстрое исцеление. Необходимо понимать, что это не ошибка вашего доктора, и не отказываться от дальнейших посещений, а наоборот возвращаться вновь к человеку, который уже вник в историю болезни вашего ребенка, и дать возможность врачу выбрать другую тактику лечения.

**К**акие личные качества помогают Вам в профессии, а какие, наоборот, мешают?

Я очень самокритичный человек и поставила перед собой высокую планку в работе и стараюсь ей соответствовать. Всегда очень переживаю за каждого болеющего малыша и стараюсь не навредить, а, наоборот, максимально помочь, насколько это в моих силах. Помогают в работе целеустремленность, жажда новых знаний, которую реализую при посещении конгрессов, прослушивании вебинаров, видеозаписей конференций, стараюсь идти в ногу с современными тенденциями в медицине, работаю над ошибками, которые и дают бесценный опыт





клиниста. Помогают в работе доверие мам, приходящих за советом, улыбки детей и отсутствие боязни войти в мой кабинет, даже несмотря на слезы и возможные неприятные ощущения на предыдущем приеме. И самую большую радость и удовлетворение в работе приносит запись в карте «здоров».

**Как Вы проводите свое свободное время? Как предпочитаете восстанавливать силы?**

Свое свободное время я стараюсь проводить активно: хожу в спортзал, зимой всей семьей катаемся на коньках, горных лыжах, летом на велосипедах. Люблю открывать для себя новые интересные места, например, прошлым летом наконец побывала на Воргольских скалах, что в Липецкой области, посещать интересные события, такие как: Платоновский фестиваль, Усадьба Джаз, Ночь в Дивногорье. Получаю огромное удовольствие от живых выступлений музыкантов под открытым небом, есть какое-то волшебство в слиянии природы и музыки.



**Как известно, современные врачи дают клятву Гиппократа. Какие пункты этой клятвы наиболее значимы для Вас?**

*«Я направляю режим больных к их выгоде сообразно с моими силами и моим разумением, воздерживаясь от причинения всякого вреда и несправедливости».*

Мои постоянные пациенты знают, какое значение я придаю правильному питанию, режиму дня, закаливающим процедурам, физическим нагрузкам. Стараюсь показать родителям и уже подросткам детям важность соблюдения диеты, например, при аллергиях и патологиях желудочно-кишечного тракта, ведь зачастую может помочь справиться с болезнью именно правильное питание и адекватное возрасту ребенка распределение нагрузок. Стремлюсь в своей работе как можно больше предупреждать развитие болезни, так как профилактика – это залог здоровья.



*Оперативная и точная информация о здоровье!* Реклама

## Все УЗИ-исследования детям и взрослым

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**В том числе:**

- **нейросонография** (проводит педиатр)
- **УЗИ сердца** (проводит кардиолог)
- **гинекологические УЗИ** (проводит акушер-гинеколог)

**СКИДКА  
20%**

**УЗИ-комплекс "Новорожденный" (нейросонография, почки и надпочечники, печень и желчный пузырь, тазобедренные суставы)**

Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-6

тел. (473) 280-280-1  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)



*Внимание – необходимое условие любой деятельности: учебной, игровой, познавательной. Без целенаправленного достаточно устойчивого внимания невозможны ни самостоятельная деятельность ребенка, ни выполнение им заданий взрослого.*

# Развиваем внимание



## У ДОШКОЛЬНИКОВ

### Характеристики внимания:

**Объём.** Если он маленький, невозможно одновременно сконцентрироваться на нескольких предметах, и тем более — удержать их в уме.

**Концентрация и устойчивость.** Если они недостаточны, долго сохранять внимание, не отслабя его и не отвлекаясь, невозможно.

**Избирательность.** Без развития этого свойства дети не могут сосредоточиться на нужной части материала, необходимой для решения той или иной задачи, поставленной перед ними.

**Переключаемость.** Если она плохо развита, трудно переходить с одного вида какой-нибудь деятельности на другой.

**Распределение.** Без него ребёнок не сможет одновременно заниматься несколькими делами.

### Выделяют следующие виды внимания:

сенсорное, интеллектуальное, моторное, произвольное и непроизвольное.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчивое, они не могут долго сосредотачиваться на объекте, быстро переключаются на другие предметы. У них преобладает непроизвольное внимание, а произвольное только формируется.

Для гармоничного развития личности ребенка, в том числе успешного процесса обучения родителям следует способствовать формированию произвольного внимания у своего ребенка.

В данной статье **Анна Николаевна Кугук**, педагог-психолог Центра психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства», подобрала упражнения, которые помогут вам развивать произвольное внимание у ребенка.

### 1. Игра «Что звучит?»

**Цель:** развитие слухового внимания, сообразительности, выдержки.

**Игровой материал:** звучащие предметы, музыкальные игрушки.

**Описание:** рассмотрите предметы и игрушки и прослушайте, какие звуки они издают. Затем попросите ребенка сесть спиной к столу с предметами, а сами выберите любой предмет и начните издавать с его помощью звуки – позвоните колокольчиком, подудите в дудочку, постучите ложками и т. д. Ребенок должен сказать, какой звук раздается (стучит, звенит, шуршит и т. д.), и угадать, какой предмет их издает.

Чтобы усложнить задание, используйте 2 предмета одновременно. Тогда ребенок должен будет сказать, какой звук был первым, а какой – вторым. Вместе с тем можно варьировать громкость и скорость звучания.

### 2. Игра «Похоже – не похоже»

**Цель:** развитие объема, избирательности внимания и мышления (поиск общих и отличительных признаков).

**Игровой материал:** пара похожих игрушек (куклы, машинки, мячики).

**Описание:** Сначала нужно взять 2 игрушки (например, 2 мягкие игрушки или 2 куклы). И сказать, чем они похожи (например: куклы – у них есть ручки, ножки, глазки, они одеты в платье, у них длинные волосы и т. д.). А затем – чем они отличаются друг от друга (у них разный цвет волос, у одной куклы длинное платье, у другой – короткое, одна кукла тряпичная, а вторая сделана из пластмассы).

Можно сравнивать не только игрушки, но и овощи, деревья, животных, дома во время прогулки. Отмечайте все найденные вашим малышом сходства и различия, ему будет очень приятно!



### 3. Игра «Съедобное – несъедобное»

**Цель:** развивать внимание, память, координацию движений.

**Игровой материал:** мяч.

**Описание:** ребенок должен поймать мяч, если мама, кида его, называет съедобный предмет. Если же назван предмет, который съесть нельзя, мяч не ловится. Также можно играть, используя тематические группы: птица – животное, живое – неживое и т. д.

### 4. Игра «Сыщик»

**Цель:** развитие избирательности и устойчивости внимания.

**Игровой материал:** лист с изображением котят и поросят в хаотичном порядке.

**Описание:** предложите ребенку найти и обвести в кружок (раскрасить) всех котят.

Изображения могут быть любыми – птицы, животные, транспорт, цветы. Выберите то, что больше понравится вашему малышу.



**Анна Николаевна Кугук,**  
педагог-психолог  
Центра психолого-педагогической  
помощи и развития «Остров Детства»



*Поскольку дети больше всего на свете любят играть, то развивать их внимание можно в увлекательных играх и упражнениях. Любая игра будет способствовать развитию произвольного внимания, ведь она всегда содержит задачу и правила действия, которые требуют сосредоточенности.*

С уважением, **Анна Николаевна Кугук**, педагог-психолог центра психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства»

## Развивать ребенка - это просто!

Реклама

- **Развивающие занятия от 1,5 лет**
- **Тоддлеровские группы**
- **Подготовка к школе**
- **Психолог, логопед**



адрес: Ул. Вл. Невского, 38/3,  
Тел. 280-280-0  
[www.островдетства.рф](http://www.островдетства.рф)



Центр психолого-педагогической  
помощи и развития  
"Остров Детства"



*Вопрос о физическом наказании детей в современном обществе возникает еще достаточно часто, даже слишком часто. Многие родители рассуждают так: «Нас так воспитывали, и ничего – мы выросли хорошими людьми, и мы своих детей воспитаем так же хорошо. Иногда дать по попе не помешает». Не помешает ли?*

Детей наказывают стыдом, а не кнутом.  
Русская пословица.

## **Бить или не бить? А как же быть?**

Применяя физическое насилие как меру воздействия на ребенка, мы, взрослые, часто уверены в том, что это делается исключительно для блага ребенка. Считается, что если наказали ремнем, увесистым подзатыльником или крепким шлепком по попе, по рукам, да по чему придется иногда, дернули за ухо, то ребенок поймет на всю жизнь, что он что-то сделал не так. Поймет ли?

**Силовая педагогика основана на нескольких достаточно устойчивых идеях:**

- Родитель – хозяин зависимого от него ребенка.
- Дети не заслуживают уважения просто потому, что они дети.
- Родители всегда правы, они не могут ошибаться.
- Родители не могут говорить глупости и быть виноватыми.
- Родители всегда должны быть победителями.

И последнее в этих идеях: «Ребенка надо сломать, подмять», и чем раньше, тем лучше. Все это должно произойти, пока ребенок совсем маленький, но замечает того, что его «ломают» и «подминают».

Физическое наказание почти всегда сопровождается и эмоциональным насилием:

«У тебя руки не из того места растут!», «Убью, если еще раз так сделаешь!», «Бестолочь!».

Все эти слова – брань, издевки, угрозы – направлены не на поступки ребенка, а на его личность. Побои и брань срываются. Даже простой «шлепок» взрослого – это сигнал ребенку, что он, взрослый, сильнее ребенка физически и может сделать с ним – ребенком – все, что угодно... У ребенка усиливается эмоция страха, а страх – это мощное средство воздействия, главное, легкое – действует сразу.

Эмоция страха, по большому счету, призвана спасать и сохранять жизнь человеку. Но эта эмоция разрушительна для психики ребенка, если он испытывает ее под воз-

действием родительских мер воспитания. На что тогда опираться ребенку в этом мире, если от самых близких он испытывает страх? Нарушается базовое доверие к миру.

С воспитанным ребенком легко, но воспитывать трудно. В это надо вкладываться ежедневно, а иногда и ежеминутно. Применение мер физического наказания – слабость родителей как воспитателей: «Все! Я не знаю, что с тобой делать! Я тебя сейчас выдеру, и ты поймешь!».

Что чаще всего вызывает наш родительский гнев, с чем мы не справляемся:

- Непослушание (дерзость, оговорки, отговорки)
- Вторжение в личную жизнь родителей
- Соперничество братьев и сестер (споры, драки)
- Родитель видит, что ребенок делает те же самые ошибки, что и он – родитель: «Надо искоренять, а то будут проблемы, как и у меня».
- Родитель устал от ребенка, который постоянно суетится и предъявляет какие-то требования.
- Ребенок проявляет характер либо в действиях, либо эмоционально.

**А что же делать на самом деле родителям?**

Действительно, во многих семьях придерживаются того семейного опыта, который принесен из родительских семей. Другого опыта просто нет.

Опыт, как справиться с этим, есть. Об этом можно судить по тому количеству книг по воспитанию, которыми завалены наши книжные магазины. В основном это зарубежные авторы. Там много дельных советов, рекомендаций. Но не надо забывать о нашей реальности. Не весь опыт других стран подходит нам, у нас своя ментальность, свое восприятие мира. Но есть очень дельные и общечеловеческие ценности воспитания, которые универсально подходят всем.



■ **Разрешаем детям испытывать чувства:** и злость, и досаду, и раздражение в том числе, но запрещаем социально не приемлемые действия. И учим справляться с чувствами, понимать, что происходит, с самого раннего детства. Не накапливать эмоции, не подавлять их, а справляться с ними психически. Принимаем все чувства ребенка.

■ **Гармония строгости и доброты.** Некоторые из нас слишком строги, некоторые слишком добры. Бывает, что мы проявляем и доброту, и строгость, но делаем это не одновременно. Мы бываем чересчур снисходительны к детям и позволяем им неправильно вести себя, совершать неразумные поступки, а в другой раз «закручиваем гайки» так, что подавляем их чувства своим физическим и психическим превосходством над ними.

■ **Дети зависят от нас:**

- Следите за собой и своим самочувствием;
- Придавайте большое значение своим супружеским взаимоотношениям;
- Старайтесь хотя бы несколько минут в день посвящать неформальному общению с детьми;
- Не запрещайте детям выражать свои чувства, старайтесь побудить их к этому;



*Ведущая рубрики  
Коптева Маргарита Владимировна  
психоаналитически  
ориентированный психолог*

- Не требуйте от детей немедленного исполнения желаний;
- Всегда держите слово!
- Поддерживайте порядок и определенный режим дня;
- Исключите из своей жизни чрезмерное напряжение и торопливость;
- Больше шутите и веселитесь! (это об оптимизме).

*Это очень общие советы, некая канва родительского поведения. Каждый пункт может стать темой отдельной статьи. Но даже это первичное понимание своей родительской роли, родительской ответственности, понимание того, что дети не растут, как «трава придорожная», из которой периодически надо выдергивать сорняки, дает ответ: «Не бить! Воспитывать. Учиться воспитывать». Родителем родитель становится только со своим ребенком. Взрослый учится быть родителем, ошибки неизбежны. Важно не повторять их.*

С уважением, **Коптева Маргарита Владимировна**,  
психоаналитически ориентированный психолог

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



- **психология**  
*помощь в решении проблем личной жизни, родительско-детских, семейных отношений;  
работа с детьми*
- **логопедия**  
*в том числе работа с детьми с ЗПР и ЗРР*

Реклама

**Центр психолого-педагогической помощи и развития "Остров Детства"**

**адрес: Ул. Вл. Невского, 38/3  
Тел. 280-280-0  
www.островдетства.рф**

*«Остров Детства» ориентирован на оздоровление и поддержание здоровья. При функционировании двух бассейнов по улице Беговая, 225 Б организаторы стремятся сделать доступными занятия по плаванию всем детям без исключения. Сейчас действует акция «Социальная программа», которая ориентирована на деток с отклонением в здоровье и на деток из многодетных семей.*

## Социальная программа

### ■ Что входит в «Социальную программу»?

Предоставление скидки 20 % на занятия в двух бассейнах, которая действует как на разовые занятия, так и на абонементы.

### ■ На кого распространяется действие акции?

- На детей из многодетных семей;
- На детей со следующими заболеваниями: с плоскостопием, искривлением позвоночника, избыточным весом, нарушением опорно-двигательного аппарата, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, детей, страдающих отклонениями психического и физического характера, аутизмом, с рахитом, с анемией, при восстановлении после переломов.



### ■ Какие документы необходимы для получения скидки?

В подтверждение того, что ребенок из многодетной семьи, достаточно удостоверение многодетной семьи.

Для деток с заболеваниями необходимы направление или рекомендации от доктора. Предварительно с учетом заболевания с инструктором и администрацией клуба обсуждается план проведения занятия для оптимального и продуктивного их проведения.

### ■ Почему лучше всего выбрать бассейны «Острова Детства»?

Бассейны «Остров Детства» имеют ряд преимуществ, а именно:

- ограничение по количеству детей, находящихся в бассейне во время занятия,



- внимательное и чуткое отношение инструкторского состава к каждому ребенку (при болезнях – с учетом заболевания и с предварительной корректировкой программы занятий),
- ежедневная работа бассейнов с 09:00 до 21:00 – можно выбрать и договориться о любом удобном времени для занятий,
- для получения скидки не надо собирать много справок и документов, необходимо лишь направление врача (в случае с многодетностью – удостоверение многодетной семьи),
- возможность использования специальных приспособлений для определенной группы детей с заболеваниями,
- вода в бассейнах проходит все необходимые проверки, установлены современные системы водоочистки,
- хорошая возможность привести двух детей одновременно для занятия в бассейнах, очень удобно подобрать время, а также возможность оставить детей с 3-х лет вместе с тренером.

*СК «Остров Детства» желает здоровья каждому ребенку, независимо от его социального положения, состояния здоровья или образа жизни!*

*Мы очень хотим помочь и ждем Вас у нас!*

*Более подробную информацию можно узнать по телефону 280-280-0 или по нашему адресу: ул. Беговая, 225 Б.*

Остров  
Детства

Укрепляем здоровье с рождения!

# ДВА БАССЕЙНА

для детей  
от 1 мес. до 3 лет

для детей  
от 3 до 7 лет

+ группы: *мама и ребенок*  
*акваэробика для беременных*  
*оздоровительное плавание*  
*постановка техники плавания*

- 7-летний опыт работы
- современная система водоочистки
- профессионализм и опыт тренерского состава

Наш адрес: Беговая, 225 Б  
Запись по тел: 280-280-0

[www.островдетства.рф](http://www.островдетства.рф)

 @ostrov\_detstva36

 [vk.com/ostrovdet](https://vk.com/ostrovdet)





*Эпидуральная анестезия – это проводниковая анестезия, которая действует на чувствительные нервы, при ее проведении происходит блокирование болевых импульсов, идущих от органов таза и ног по крупным нервным стволам*

## Эпидуральная анестезия при родах

Проведение этой манипуляции должно выполняться только врачом-анестезиологом по показаниям. Кроме того, акушер и анестезиолог постоянно находятся около роженицы – они следят за ее состоянием, реакцией на лекарство, уровнем давления, состоянием малыша и контролируют достаточность обезболивающего эффекта – нужно или не нужно добавить лекарства.



Процедура проходит лежа в согнутом положении. Специальную иглу вводят между соседними позвонками в области поясницы. Затем внутрь иглы вводится катетер – тонкая гибкая трубочка до уровня тех нервов, которые обезболиваются. Затем игла удаляется, и катетер закрепляется пластырем. При проведении этой процедуры женщина находится в сознании, она все слышит, видит и чувствует, кроме ощущения боли ниже пояса.

Обычно уже спустя несколько минут после введения анестетика схватки становятся малоболезненными или ощущаются только как давление. В ногах чувствуется слабость. Эпидуральная анестезия помогает сделать маточные сокращения более эффективными и полноценными, ускоряется открытие шейки матки. В процессе потуг обезболивание производят по показаниям. После того, как произошли роды, катетер извлекается, и место, где он стоял, закрепляется пластырем. Кроме того, женщине

рекомендуют полежать еще некоторое время, чтобы избежать возможных осложнений.



*Эпидуральная анестезия имеет свои показания и противопоказания. Надо помнить, роды – естественный процесс, и просто так не стоит вмешиваться в него. И поэтому стоит взвесить все «за» и «против».*

На сегодня эпидуральная анестезия – это один из самых часто используемых методов обезболивания в родах. Методика по сравнению с другими не так сложна, поэтому имеет ряд преимуществ. Ее можно применять и при физиологических и патологических родах, и при кесаревом сечении. Это достаточно эффективный болеутоляющий метод, при котором не нарушается сознание женщины, она может полностью контролировать процесс схваток и родов и услышит первый крик своего малыша.

**Но при проведении эпидуральной анестезии могут быть побочные эффекты, например:**

- аллергические реакции;
- трудности с дыханием;
- головная боль и боль в спине;
- падение уровня артериального давления;
- гипотонус мышц мочевого пузыря и затруднения мочеиспускания;
- паралич нижних конечностей.

*Чтобы понять, требуется ли вам это обезболивание, необходимо проконсультироваться с врачом. Только он сможет оценить ваши показания и противопоказания и помочь вам выбрать тот или иной метод обезболивания.*

С пожеланием здоровья, **Рогозина Антонина Викторовна**, акушер-гинеколог, врач УЗД МЦ «Детский Доктор»





**Присылайте забавные высказывания ваших детей!**  
**Лучшие мы разместим в журнале!**

■ Сережа (2 года) увидел супругов с детьми-близнецами и сделал вывод: «Одного мама родила, а другого – папа».\*

■ Около административного здания рядом с нашим домом живет собака-охранник (у неё даже на ошейнике написано «охрана»). Собрала кости и говорю:

- Отнесем охраннику.

Коля (4 года), думая, что речь идет о человеке, спрашивает с иронией:

- Думаешь, он обрадуется? \*

■ В нашей семье очень любят фильм-сказку «Морозко», часто его цитируют. Однажды муж говорит, шутя, нашей средней десятилетней дочери: «А у нашей дуры ни лица, ни фигуры!» На это находчивая Маша отвечает тоже цитатой: «Вся в папеньку!».\*

■ Артемий (5 лет) спрашивает:

- Мама, а зачем у нас здесь в комнате зеркало висит?

- Чтобы мы в него смотрелись! - не задумываясь, отвечаю я.

Тёма со всей серьезностью в голосе:

! - Ну тогда мне оно незачем. Я же идеальный! \*

■ Я купила детям (Маше и Мише) тетрадки. Маше я купила в клеточку, а Мишину не посмотрела, заметила только, что у Миши на обложке нарисованы машинки. Спрашиваю: - Миша, у тебя какая тетрадь, в клетку или в линейку?

- У меня в машинку...

■ Дочке Наташе 3 года. Совсем не хочет спать, время 23 часа. Папа приходит и начинает читать сказку. Проходит полчаса - в комнате тихо. Открываю дверь.

- Спит доча?

- Ага, - отвечает дочка. - Он уснул.

■ Бабушка спрашивает проснувшуюся Машеньку:

- Ты когда спишь, что-нибудь видишь?

Маша думала-думала:

- Потолок!

\* - прислали наши читатели!

**А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО**



● Средний европеец становится родителем в 29 лет. В России папами и мамами становятся в среднем в 20 лет, а в Индии - в 19 лет.

● Английский король Генрих VI был первым ребенком, который официально разрешил себя шлепать и выбрал для этой цели няню. Он вступил на трон 1 сентября 1422 года в возрасте девяти месяцев. Его первым королевским указом был декрет (заверенный отпечатком большого пальца) о назначении «дамы Алисы Батлер нашей няней с тем, чтобы она ухаживала за нашей особой и разумно нас наказывала время от времени».

● Статистика говорит, что маленькие дети в возрасте 3-4 лет ежедневно произносят 12000 слов и задают около 900 вопросов.

● 15 апреля 1987 года в США внезапно исчезло семь миллионов детей. Это был последний день кампании по декларированию налогов. Согласно введённым в том году правилам, налогоплательщики должны

были указывать для всех находящихся на иждивении детей номера социального страхования. А до 1987 года это было необязательно, и очень многие американцы указывали несуществующих детей, чтобы сэкономить на выплатах.

● 74-летний австралиец Джеймс Харрисон за свою жизнь сдал кровь почти 1000 раз. Антитела в его редкой группе крови помогают выжить новорожденным с тяжёлой формой анемии. Всего благодаря донорству Харрисона, по приблизительным подсчётам, удалось спасти более 2 миллионов младенцев.

● В состав пластмассы для деталей конструктора «Лего» входит сульфат бария. Эта соль не растворяется в воде, что делает её нетоксичной для организма, и хорошо видна на рентгеновских снимках. Таким образом, если ребёнок проглотит деталь, её будет легко найти по этим снимкам.

● Самому молодому Папе Римскому было 11 лет.



## Интервью с фотографом новорожденных и детей до года

### Викторией Ураловой

**Виктория, Вы специализируетесь на съемке новорожденных и детей до года. Что подтолкнуло к выбору данного направления в фотографии?**

На самом деле, как и у большинства девушек-фотографов, все началось с рождения ребенка. Это был третий ребенок, 7 лет назад. Я, уже имея опыт воспитания детей и их взросления, понимала, что мне хочется сохранить в памяти как можно больше моментов, которые очень важны. Мне хотелось запечатлеть каждый день, каждый месяц, как можно больше. Закончив курсы, я стала потихоньку снимать. В итоге, когда младшему ребенку было 9 месяцев, я открыла собственную фотостудию.

**Вы имеете медицинское и высшее психологическое образование. Помогают ли имеющиеся знания при съемке детей?**

Да, конечно, я не представляю, как бы могла работать фотографом, не имея психологического образования, оно у меня специализированное – детское, дошкольное. Как оказалось, пригодилось и медицинское образование, потому что в работе с новорожденными детьми данные знания придают уверенность как мне, так и мамам. Я понимаю, что может причинить вред ребенку, что для него безопасно, какие физиологические особенности в этом периоде.

**Вы специализируетесь на съемке новорожденных детей, почему именно этот возраст? И почему важно снимать детей в первые дни их жизни?**

Этот возраст особенный. Именно таким ребенок не будет уже никогда. Первый период жизни малыша мало мам запоминают, потому что он очень волнительный, много



*Справка: Виктория Уралова - фотограф новорожденных и детей до года. Трое детей. Имеет медицинское и высшее психологическое образование. Профессионально занимается фотографией 7 лет. Имеет свою специализированную студию «BabyPhotoStory» для съемки детей до года. Проводит обучение фотографии для начинающих и мастер-классы для фотографов. Постоянно повышает квалификацию, проходя обучение у лучших мировых фотографов, участвует в конкурсах, выставках и форумах.*

гормональных изменений происходит в организме. Этот период не остается в памяти, он остается в душе, чувствах, любая мама хранит его в сердце, но запомнить, каким был ребенок, из-за множества эмоций мама не может, и это уже проверено, многие сами признаются в этом. Именно поэтому хочется, чтобы данный образ остался не только в памяти, но и в альбоме.

**В чем особенности съемки новорожденных детей? Какие навыки и умения требуются от фотографа?**

Если взять более старший возраст, то ребенок хорош уже сам по себе. Он очень эмоционален, и уже сами эмоции украшают кадр. Новорожденные дети (а съемку лучше планировать на первые 2 недели



жизни малыша) еще не испытывают таких эмоций, и здесь очень важно показать его природную красоту. Не зная ракурсов, особенностей этого возраста, сделать такие фото невозможно.

**Где Вы предпочитаете проводить данную съемку, на улице или в студии?**

Я начинала снимать дома у родителей, чаще всего эти съемки были не такими удачными, как в студии, начиная от освещения и заканчивая количеством людей, присутствующих на съемке, которые отвлекают. Когда же родители приходят в студию, они попадают в гости, где все подготовлено и оборудовано, все создано для безопасной съемки, комфорта родителей и ребенка. Моя студия изначально создана для таких деток. Помещение обрабатывается, используются те же приборы и средства, что и в роддомах с учетом особенностей новорожденных детей.

В ней имеется пеленальный стол, одноразовые пеленки, зона кормления, сладости, свой туалет. Для пап – особое место с телевизором и wi-fi, чтобы папа куда-то не топился, не дергал маму. Также есть чай, кофе, микроволновка, если нужно что-то подогреть или приготовить смесь для детей, которые находятся на искусственном вскармливании.

**Как я понимаю, маме необходимо спланировать заранее такую фотосессию, еще до рождения малыша?**

По моему мнению, самое время записаться на фотосессию, когда женщина идет в декретный отпуск (в 30 недель). Всегда перед съемкой я приглашаю на встречу. Провожу экскурсию по студии, показываю место съемки, рассказываю, как она проходит,



**Виктория Уралова**  
фотограф новорожденных  
и детей до года

Телефон (WhatsApp, Viber):  
**8(920)211-48-82**

какие есть аксессуары, а также отвечаю на любые, даже самые волнующие, вопросы. Я не беру предоплату, поэтому данные встречи ни к чему не обязывают.



**Поддерживаете ли Вы в дальнейшем отношения с родителями, которые обратились к Вам за подобной съемкой?**

Да, получается, что за 3-5 часов, которые мы проводим в студии, у нас складываются добрые, доверительные отношения, и, действительно, многие становятся друзьями или очень хорошими знакомыми. Когда родители хотят дальнейшего продолжения наших встреч, я иногда снимаю семьи на улице, но чаще предлагаю вновь посетить роддом и прийти на съемку с новорожденным малышом! Ведь это очень хороший повод для встречи!

**Какой Вы видите свою миссию будучи фотографом, что Вы несете своей деятельностью?**

По моему мнению, эти фото несут только добро и мысли о том, что человек рождается чистым, и то, как сложится его дальнейшая жизнь, во многом зависит от родителей и окружающих. Когда я смотрю на семейные снимки, которые я обязательно делаю в ходе такой фотосессии, у меня появляется надежда, что, возможно, эти красивые карточки помогут какой-нибудь любящей паре сохранить свой брак, ведь мы знаем, что в семейной жизни случается всякое. Важность таких снимков в том, что не всегда можно вспомнить те прекрасные чувства, нужно что-то, что сможет их подкрепить. Такую ответственную миссию я возлагаю на фото, которые делаю. По моему мнению, ни один из жанров больше не несет столько добра, света и положительных эмоций.

Сайт: [uralova.ru](http://uralova.ru)

Инстаграм: [@uralova\\_v](https://www.instagram.com/uralova_v)

VK: [https://vk.com/v\\_uralova](https://vk.com/v_uralova)

Студия **BabyPhotoStory**

г. Воронеж, ул. Моисеева 10



Знакомьтесь – это **Наталья Папина**, руководитель компании «ПАПИНА ЛАВКА», поставляющей экологически безопасные продукты питания для горожан.

Наталья расскажет читателям нашего журнала все о натуральных продуктах и здоровом питании для наших детей и близких.

## Настоящий вкус против вирусов!

Люблю весну, первую капель и проталинки, ручейки и первое робкое весеннее солнышко. Весной уже пахнет повсюду, наших деток так и тянет попрыгать по тающим льдинкам и лужам. А мы, родители, думаем, как уберечь их от вирусов, которые так и норовят поселиться в детских садиках, школах и в общественных местах. Как сторонник здорового образа жизни и натурального питания, могу уверенно сказать: я и моя семья точно знаем, как с ними бороться.

Знаете, что действительно помогает не болеть нашим деткам и нам самим в самое «вирусоопасное» время? Свой «родной» укрепленный иммунитет.

Кто-то предпочитает принимать покупные витамины, но моими настоящими помощниками укрепления иммунитета

давно стали натуральные продукты питания. Ведь полезные вещества, которые в них содержатся, сразу идут на пользу организму – и детскому, и взрослому – и моментально усваиваются.

Пища без ГМО, антибиотиков, консервантов, усилителей, улучшителей и прочих химхитростей очень ценится в моей семье. Надо кушать обязательно проверенные продукты с настоящим вкусом – козье или коровье молоко утренней дойки, натуральные творог и сыры, фермерское сливочное масло, бездрожжевой цельнозерновой хлеб, кедровые орешки, собранные и очищенные под наш заказ, мёд, домашнюю курочку и яйца, красную и белую рыбку – и у вируса просто нет шансов!

*Как мама двоих детей, с уверенностью могу рассказать о своих правилах питания:*

✓ не только в период эпидемии гриппа, но и в любое другое время даю детям и едим сами продукты из цельного молока НЕпромышленного производства. Оно уже содержит важные для иммунитета элементы в большом количестве, что не сможет дать ни один покупной препарат.

✓ не забываем о витаминах и минералах натурального происхождения. Известно, что детки, которые получают во время сезонной эпидемии даже небольшую дозу витамина D, болеют на 42% реже.

✓ важные элементы, которые помогают иммунитету – полинасыщенные кислоты Омега 3 и Омега 6. Продукты с их высоким содержанием – жирная рыба из Северных морей, красная рыба и её икра, печень трески и морепродукты российского производства. Омега 3, которая содержится в натуральной еде, гораздо эффективнее, чем прием «капсул». Плюс в этих продуктах присутствует кальций, необходимый для роста и развития деток.

✓ весной просто необходим витамин С, ведь во время болезни потребность в нем





резко возрастает. У нас на столе всегда есть протертое «невареное варенье» - фейхоа, облепиха, калина с сахаром, и все вирусы (тьфу-тьфу) обходят нас стороной!

Ну, а если ребенок все-таки подхватил грипп, в его лечении на помощь снова придут натуральные продукты: мёд с козьим молоком, травяной горный чай с вареньем из сосновых шишек (оно само по себе целебно), нежная форелька на пару, бульон из домашней курочки. Когда вокруг то и дело раздается кашель или чихание, я думаю, как хорошо, что в свое время, позаботившись о питании своей семьи и детей, мы создали «Папину Лавку». Ведь мы привозим только экологически безопасные, натуральные продукты, которыми можно кормить даже малышей. И все, о чем я говорила сегодня, всегда можно заказать и купить в «Папиной Лавке», да еще и с доставкой домой или на работу!



Свежая молочная продукция высшего сорта, как у бабушки, домашняя птица и мясо, охлажденная рыба из Карелии и Мурманска (форель, треска, камбала и даже осетр), которую мы с заботой везем на собственном рефрижераторе, красная икра без консервантов и полезные сладости – варенье из сосновых шишек, фейхоа с сахаром, белевская пастила, детский зефир – это то, что с удовольствием кушают мои дети. И в каждом продукте есть именно то, что помогает им не болеть!

*Мы проверили каждого фермера и каждый продукт на качество, пользу и настоящий вкус и точно знаем: с этими продуктами будем всегда здоровы. А уж уберечься от вирусов – проще простого. Вот за это я люблю свою «Папину Лавку»!*

**Ваша Наталья Папина,**  
руководитель компании  
**«ПАПИНА ЛАВКА»** по доставке  
натуральных продуктов питания.



*Натуральные продукты  
с доставкой!*



- Свежая форель из Карелии
- Камбала и треска из Мурманска
- Форелевая икра без консервантов
- Фермерские: молоко, творог, масло и сыры
- Домашняя птица и яйца
- Полезные сладости
- Варенье из шишек, калины, фейхоа и др.

**Всё для вкусного  
и полезного питания  
Вашей семьи!**

**Тел. 258-55-05**  
**PAPINALAVKA.RU**





*Появление маленького чуда в семье – это всегда большая радость и счастье. Но рождение маленького человека сразу связывает его правовыми отношениями с окружающим миром. Некоторые аспекты права сложно понять и применить без специальных знаний. Я постараюсь помочь вам разобраться в самых волнующих вопросах с юридической точки зрения.*

*С уважением, Анна Античко, юрист*

**тел.8 (908) 135-66-13**

**[pravo.valery@gmail.com](mailto:pravo.valery@gmail.com)**

**<https://www.facebook.com/SL.COVANNA>**

---

*Здравствуйте! Мы отказались от прививок, то есть не делаем их совсем. Недавно, придя в детский сад, нам сообщают, что мы не можем его посещать на протяжении 60 дней из-за того, что одному из детей в нашей группе сделали прививку от полиомиелита. Почему мы не должны ходить в детский сад, а не тот ребенок, который получил вакцину?*

**Екатерина**

Здравствуйте, Екатерина.

Опираясь на Санитарно-эпидемиологические правила, установленные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации «Профилактика полиомиелита», детей, не привитых против полиомиелита (или получивших менее трех доз вакцины), разобщают с детьми, привитыми «живой» вакциной полиомиелита. На первый взгляд, учтены интересы обеих сторон. Однако, в действительности, все выглядит именно как в вашем случае: родителям детей, которые по воле выбора их мам и пап остались без вакцинации, сообщают в детском саду или в другом дошкольном учреждении, что посещать занятия им в течение 60 дней не придется именно в связи с тем, что другому ребенку из их привычного окружения поставили вакцину полиомиелита. В таких случаях необходимо очень буквально читать Санитарно-эпидемиологические правила, в которых говорится о «разобщении» детей, то есть не отстранении здорового ребенка от посещения занятий, например, в детском саду на все 2 месяца, а определение их в разные группы с целью исключения заражения.

То есть выход есть, и ничьи интересы не ущемлены, просто действительно бывают случаи недопонимания родителями руководства учреждений или наоборот.

В случае возникновения такой ситуации следует обратиться сначала к руководителю организации, которую посещает ребенок, и поговорить, а лучше сразу написать письменное заявление о переводе или разобщении детей по разным группам для учета интересов всех сторон.

---



Фотограф Мария Дроздова



*Здравствуйте, при постановке на учет на ранних сроках беременности беременной выплачивают денежные средства. Положены ли они в 2017 году?*

*Ксения*

Здравствуйте, Ксения.

Данные выплаты называются Пособием при постановке на учет в ранние сроки беременности, и, да, в 2017 году они предусмотрены.

Денежные средства выплачиваются женщине при постановке на учет в женской консультации в срок до 12 недель беременности. Пособие назначается и выплачивается по месту работы, службы или иной деятельности женщины. Если беременная была уволена в связи с ликвидацией организации, то деньги она может получить в органе социальной защиты по месту жительства или фактического пребывания.

Для получения средств работодателю необходимо предоставить справку из медицинского учреждения о постановке на учет на ранних сроках беременности.

Размер пособия ежегодно индексируется и на 2017 год составляет 613 рублей 14 копеек.



*Здравствуйте, мой ребенок сломал телефон во дворе дома у мальчика. Я выплатила стоимость телефона родителям этого мальчика. Воспитываю ребенка я одна. Должен ли отец моего ребенка тоже нести часть таких расходов?*

*Маргарита*

Здравствуйте, Маргарита.

Да, должен. За вред, причиненный несовершеннолетним в возрасте до 14 лет, отвечают его родители, опекуны или лица, под присмотром которых малолетний находился на момент причинения им вреда (детский сад, школа, больница, санаторий и др.), в случае доказанности их вины. В отношении родителей вина в основном заключается в ненадлежащем воспитании своего ребенка и неосуществлении должного надзора за ним.

Что касается родителей, которые проживают отдельно от своего ребенка в связи, например, с разводом, то они также несут ответственность за вред, причиненный их несовершеннолетними детьми третьим лицам. Здесь есть исключение: родитель, проживающий отдельно от своего ребенка, может быть освобожден от такой ответственности, если он был лишен не по своей вине возможности участия в воспитании ребенка или по уважительным причинам не мог его воспитывать.



Как известно, 2017 год объявлен годом экологии в России. Наш журнал не мог остаться в стороне от столь важной темы. Мы решили отразить эту проблему в не совсем обычном ключе – в ключе женском, семейном. Гостьей нашего номера стала Ирина Десятова, эко-волонтер и мама, известная многим жительницам нашего города как организатор фестиваля-вдохновения для мам HappyMamaFest ([www.happymamafest.ru](http://www.happymamafest.ru), <https://vk.com/happymamafest>).

Ирина расскажет, что для нее значит слово «экология» и как это понятие вошло в ее жизнь и жизнь ее семьи.

## Интервью с Ириной Десятовой

**Ирина, расскажите, с чего все началось?**

**И.:** До рождения первого ребенка я про экологию думала очень мало. Хотя собирала на работе батарейки, потому что где-то прочла, будто одна убивает в лесу двух ежей.

Когда родилась первая дочь Лада, наступили будни: подъем, завтрак, прогулка, сон, опять прогулка. И вот я иду с коляской по лесу в нашем микрорайоне «Северная Корона», а вокруг – горы мусора. Вспомнились слова Махатма Ганди: «Мысли глобально, действуй локально». И я подумала: «О, это же как раз про это! Можно долго рассуждать об экологии планеты, но сначала убери лес рядом с домом!».

Купила 20 пар перчаток, взяла мешки и решила с каждой прогулки выносить из леса по мешку мусора. Потом еще с мужем плакаты мотивирующие развешивали.

Сейчас в городе есть девушка, которая пошла еще дальше, – она собирала мусор отдельно, сдавала в переработку, на выручку покупала саженцы и озеленяла город.

Эко-активисты, с которыми мы сотрудничаем, – очень дружный народ. Причем, самое классное – никто тебе никакой образ жизни не навязывает, все бережно относятся друг к другу, но вместе делают много классных проектов в городе, например, фестиваль «Зеленый день». В соц. сети «ВКонтакте» есть сообщество **ЭкоВоронеж** (<https://vk.com/ecovrn>), здесь мы живем.

**Что такое экологический образ жизни для Вас?**

**И.:** На самом деле тема «эко» очень многогранна. На поверхности – уборки, раздельный сбор отходов, проблема мусора в России. А глубже – это экология дома, экология тела, отношений.

**Дом и косметика**

Я разобралась в химических составах косметики, бытовых средств и спокойна за безопасность этой сферы жизни. Для меня это невидимая забота о детях и муже. Они даже не знают, что это экологичные бытовые средства. В городе все влияет на наше здоровье: грязный воздух, резкие звуки и запахи, проявления агрессии в той или иной форме. Но наш дом – это то, на что я могу повлиять и сделать комфортным и безопасным.

**Осознанный минимализм**

Одна из моих любимых тем – это осознанное потребление, «зеленый» шопинг, минимализм. Тут про то, как







отказаться от ненужных покупок, от пластиковых пакетов и тары, уменьшить количество необходимых дома вещей, покупать только то, что на самом деле нужно. Это очень непросто, особенно, если ты девушка и любишь платья, но я работаю над собой!

### 🌿 Субботники

Люблю субботники и люблю убирать лес. С ребятами из «ЭкоВоронеж» эти акции проходят по-новому: с раздельным сбором. В чем суть? Если собрать мусор в лесу, то он поедет на полигон ТБО, то есть просто переедет с одного места на другое. Мы собираем тот мусор, который возможно собрать отдельно. В основном, это пластик. Он сдается на переработку, и из него делают новые полезные вещи.

### 🌿 Лектории и мастер-классы

Раньше я часто выступала на эко-лекториях, проводила мастер-классы, например, на фото мы готовим шампунь из трав.



## Прививаете ли Вы детям свои взгляды на защиту окружающей среды?

**И.:** Безусловно. Во-первых, это, конечно, сортировка домашних отходов. Мы разделяем дома отходы и отвозим в пункты приема. Сейчас в Воронеже это делать стало очень и очень просто, например, потому что рядом с урнами появляются контейнеры-сетки для пластиковых бутылок.

Дома мы собираем: бумагу, картон, стекло, пластик, батарейки. Для всего есть специальные контейнеры. Дети любят играть в сортировку, сжимать ножкой пластиковые бутылки (мы делаем это для того, чтобы уменьшить

объем пустой тары – так машина не повезет воздух). Я что-то обычно рассказываю про то, зачем мы это делаем, но очень ненавязчиво: в три года можно легко с этим переборщить.

Всем, кто готов начать с малого, например, со сбора бумаги, советую взглянуть на карту пунктов приема вторсырья и найти ближайший пункт. Карту <http://etonemusor.ru/> сделал один из активистов «ЭкоВоронеж». Она живая, постоянно обновляется, и каждый может вносить туда данные.

Еще любим с дочерью сажать цветы, растения. Это учит заботе и просто украшает наш дом.

### 🌿 Экология на фестивалях

Два года назад в моей жизни появился проект **HappyMamaFest** – фестиваль-вдохновение для мам, беременных и всей семьи. И мы уже традиционно делаем там экологическую площадку: раздаем информацию о пунктах приема, рассказываем, как снижать потребление, меняем мусор на фрукты или магниты и учим детей и их родителей в форме игры сортировать отходы, рассказываем, зачем это нужно.



Это один из моих любимых форматов. Многие впервые сталкиваются с этой темой, увлекаются, задают вопросы. А так как мероприятие праздничное, то все легко и непринужденно, и это мягко входит в их жизнь.

*Беседовала Марина Костылева*



*Гимнастическая палка — снаряд, который должен помочь в первую очередь укрепить мышцы живота. Этот снаряд имеет ряд преимуществ: он помогает делать более сложные упражнения, которые были бы невозможны без этого спортивного аксессуара, он позволяет тренироваться с большей амплитудой, а также двигать руками синхронно. Более того, гимнастическая палка легко применима в домашних условиях. Стройность, хорошая осанка, подвижность и растяжка — этого можно достичь, занимаясь со спортивной палкой.*

## Упражнения с гимнастической палкой

### Механизм действия

Гимнастическая палка фиксирует позвоночник в определенных положениях, помогая осанке стать корректной, плечевые суставы становятся более подвижными, все упражнения выполняются более четко за счет жесткой фиксации рук.

Упражнения с палкой могут делать люди в разном возрасте, но, конечно, тем, кто постарше, движения будут даваться труднее, поэтому нужно делать поправку на возраст. Если какое-то движение не получается, выполняйте его с меньшей амплитудой, постепенно достигая нужной растяжки и контролируя равновесие.

### Рекомендуем придерживаться несложных советов:

- палку держите хватом шире плеч;
- упражнения, как правило, делаются на четыре или восемь счетов;
- чтобы движения не вызывали растяжений, травм, не занимайтесь слишком резко, также не забывайте делать разминку с помощью бега и разогревающих упражнений;
- учитите, что занятия имеют много общего с растяжкой, поэтому амплитуду упражнений увеличивайте как от начала до конца занятия, так и от занятия к занятию;
- боль в мышцах после занятий — это хорошо, ведь это признак, что вы дали организму большую нагрузку и ваши возможности будут увеличиваться, но если после занятия трудно двигаться — это плохой сигнал, означающий, что в организме имеются определенные проблемы, которые могут являться противопоказанием;
- заниматься нужно за час до еды (или через час после) и за час до сна, чтобы не было проблем с пищеварением и сном;
- начинайте нагрузку с десяти повторов в каждом подходе упражнений и постепенно увеличивайте, учитывая ваши возможности и результат, который вы хотите достичь.

### В положении стоя

1. Стоя, поставьте палку на плечи и поворачивайте корпус при неподвижных ногах.



2. Палка на вытянутых руках над головой, делаем повороты в стороны.



3. а) Поставьте палку на плечи и поворачивайте корпус при неподвижных ногах.

б) Палка находится на плечах, поворачиваем корпус в сторону, поднимаем палку, поворачиваемся в другую сторону, опускаем палку, опять повторяем.



### В положении лежа

4. На животе. Палка вытянута над головой, поднимаем палку вверх, одновременно поднимаем голову, ставим снаряд на плечи, поднимаем грудь вверх, поддерживаемся на несколько секунд и ложимся.





**В положении лежа**

5. На животе. Палку поместите сзади на ягодицы, поднимая палку вверх, одновременно поднимаем грудную клетку, голову стараемся запрокинуть назад, поднимая подбородок, в верхней точке задерживаемся и возвращаемся в начальное положение.



**В положении лежа**

6. На спине. Вытянуть ноги прямо, держать вместе, палка на груди. Поднимая палку вверх, сгибаем ноги в коленях, подтягивая их к грудной клетке, проводим ноги ступнями через палку и выпрямляем их вверх, палку опускаем вниз, заводя за спину и поставив на пол, делаем гимнастическую березку, опираясь руками. Проводим ноги в обратном направлении и расслабляемся.



**В положении стоя**

7. Также со снарядом можно делать упражнения на растяжку, равновесие (перемахивая одной ногой через вертикальную палку) и многое другое.



**Желаем здоровья и отличного настроения! Будьте активны!**

*Кроме специальных упражнений, можно просто делать утреннюю зарядку под ритмичную музыку, устраивать детские эстафеты, перепрыгивая через ряд палочек на полу. Задействуйте фантазию, но не забывайте придерживаться техники безопасности и соблюдайте расстояние при групповых занятиях. Особенно нравится заниматься со снарядами детям — просто дайте им в руки палки, и упражнения преобразятся до неузнаваемости, и это при том, что фактически они не изменятся.*

**Васильева Виктория Игоревна**, тренер по ЛФК и детскому фитнесу Центра психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства». Благодарим Артема Брулева за участие в фотосессии.

Реклама

**Программа "Здоровье"**

**Остров Детства**

**Комплекс спортивных упражнений, подобранных индивидуально с учетом состояния здоровья ребенка и уровня его физической подготовки**



**Центр психолого-педагогической помощи и развития "Остров Детства"**

**Вл. Невского, 38/3  
Тел. +7(473) 280-280-0  
www.островдетства.рф**



## ТВОРИМ ВМЕСТЕ!

Близится Пасха – светлый праздник, дорогой сердцу каждого верующего. Дети любят этот праздник особенно, ведь подготовка к нему дарит множество моментов радости от совместного пребывания со взрослыми. Мы предлагаем продлить эти душевные моменты, сотворив такую замечательную и яркую пасхальную поделку в форме яичка! Она украсит ваш пасхальный стол или станет милым подарком бабушке и дедушке.

# Пасхальный сувенир – яркое яичко своими руками!



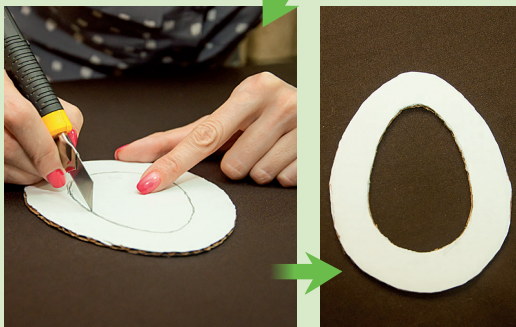
### ШАГ 1

Берем шаблон яйца, распечатанный на принтере или нарисованный от руки, накладываем на гофрированный картон, обводим, вырезаем.



### ШАГ 2

На получившейся заготовке отступаем от края 2 см и прорисовываем овал по внутренней части. Образовавшийся «внутренний» овал вырезаем с помощью канцелярского ножа или ножниц. Заготовка готова!



#### Нам понадобится:

- кусок гофрированного картона
- шаблон яйца, распечатанный на принтере или нарисованный от руки
- ножницы, канцелярский нож
- остатки пряжи ярких оттенков
- украшения в пасхальной тематике (цыпленок, самодельные цветочки из фетра или фоамирана)
- клей или термопистолет





## ШАГ 3

Подбираем разноцветную пряжу нескольких оттенков (желательно, чтобы цвета гармонировали друг с другом). Начиная обматывать нашу заготовку от центра к краю, ниточка к ниточке. Следите, чтобы разноцветные участки были примерно одинакового размера. Кончики пряжи прячем с помощью ножниц под слой намотанной пряжи.



## ШАГ 4

Не забудьте сверху сделать петельку, за которую сможете подвесить готовый сувенир.



**И вуаля! Наша подвеска готова! Пусть она согреет своим теплом вас и ваших близких!**

## ШАГ 5

Приступаем к самому интересному - украшению! С помощью клея или термопистолета наклеиваем пасхальный декор: цыпленка, заранее подготовленные цветочки из фетра или фоамирана любой формы и размера.



Благодарим Анастасию Мосьянову и Территорию развлечений и отличного настроения «ТРОН» за предоставленный мастер-класс

## Территория развлечений и отличного настроения

- дни рождения
- тематические праздники
- выпускные
- "живая открытка"
- шоу-программы
- тематические лагеря и сборы
- проведение презентаций и корпоративных событий



# ТРОН

Реклама

— дети • подростки • 16+ —

Б. Победы, 50 В  
Т. 280-28-30,  
8908-134-45-98

detprazdnik36  
[https://vk.com/det\\_prazdnik2012](https://vk.com/det_prazdnik2012)  
[www.prazdnikdetский.рф](http://www.prazdnikdetский.рф)



Предлагаю вам рецепт милой коврижки из сухофруктов, которую лучше всего приготовить заранее, разрезать на небольшие кусочки и дать чуть подсохнуть. Тогда у вас получатся суперполезные и вкусные сладости, которые прекрасно подойдут для перекуса.

## Мазурка или коврижка из сухофруктов

### Вам понадобится:

- изюм (или любые сухофрукты) – 1 стакан;
- орех грецкий дробленый – 1 стакан;
- мука пшеничная – 1 стакан;
- сахар – 1 стакан (можно меньше)
- яйцо куриное – 2 шт.;
- разрыхлитель теста – 1 ч. л.



Ведущая рубрики - **Елизавета Фрайман**, 41 год.

От автора: «Два года назад я стала мамой двух девочек 5 и 6 лет. Да-да, так бывает. Последние 20 лет жила за границей. Оттуда привезла с собой столько вкусных историй, что пришлось открыть свою группу на Фейсбук.

Рецепты пишу весело и задорно, а зачем грустить, если вся наша жизнь – еда!»  
Еще больше рецептов и историй по адресу [www.facebook.com/lwannabechef](http://www.facebook.com/lwannabechef)  
<http://www.iwannabechef.ru/>

Самое интересное в этой коврижке, что выбор вкуса зависит только от вас. Вы можете комбинировать сухофрукты, класть клюкву вместо изюма, добавлять апельсиновую цедру, смело миксовать инжир и финики, чернослив и курагу, а также орехи или семечки. Полет фантазии, а не коврижка!

Взбиваем яйца с сахаром, добавляем нарезанные сухофрукты и орехи, затем муку. И все аккуратно перемешиваем. Затем застилаем противень пекарской бумагой и распределяем полученную массу ровным слоем толщиной примерно 2 см. Выпекаем в духовке при температуре 180 градусов до готовности. Нарезать коврижку нужно, пока она горячая, иначе будет сильно крошиться.



### Вам понадобится:

- скумбрия горячего копчения – 1 шт. (около 350 г)
- беби-картофель – 300 г
- лук красный – 1 шт.
- апельсин – 2 шт.
- салат корн (или любой другой) – 200 г

## Теплый салат с копченой скумбрией

*Закуска и основное блюдо в одном флаконе, все, как мы любим. Может стать и прекрасным полноценным ужином, и прелюдией к горячему. Мы не ограничиваем вашу фантазию, дерзайте!*

Отделить скумбрию от костей, снять кожу и разобрать филе на кусочки размером 2-3 см. Картофель отварить до готовности, остудить, разрезать на половинки или четверти. Лук очистить, нарезать перьями. У апельсинов удалить кожуру и мембраны, дольки оставить целыми. Соединить горчицу с уксусом, маслом, перцем и солью, перемешать. Соединить картофель с салатом корн и луком, влить заправку, перемешать и разложить по тарелкам. Сверху выложить скумбрию и дольки апельсина.

*За чудесный рецепт благодарю Кулинарную Студию Clever (г. Москва)*



## Бараньи рёбра в лимонно-оливковом маринаде с гарниром

Вам понадобится:

- бараньи ребрышки
- соль, перец
- прованские травы
- оливковое масло
- чеснок
- лимон

Берем тонкие бараньи ребрышки, соль, перец, прованские травы-муравы, оливковое масло, чеснок и лимон. Складываем все в пакет, хорошо встряхиваем и откладываем в сторону примерно на час. В холодильник не класть! И возвращаться изредка к пакету, спрашивать, как там дела, и снова встряхивать. Пока ребра маринуются, начинаем чистить и резать картофель. Картошку нужно нарезать тончайшими кружочками. Это важно, потому что именно так будет особенно вкусно. Противень застилаем пекарской бумагой, это лучший вариант, чтобы ничего не подгорело и не прилепилось. Равномерно распределяем по нему картошку, предварительно чуть подсоленную и припорошенную ароматными травами и сбрызнутую оливковым маслом.

Сверху на картофель выкладываем ребрышки и ставим все в духовку на 180-200 градусов минут на сорок. Ориентируйтесь на готовность картошки, но при желании можно добавить еще минут 10-15, чтобы ребрышки стали позажаристей.

*Быстрый не потому, что быстро бежит, а потому, что быстро готовится и съедается.  
Прекрасная закуска для дружеской вечеринки или романтического ужина.*



## Быстрый лосось

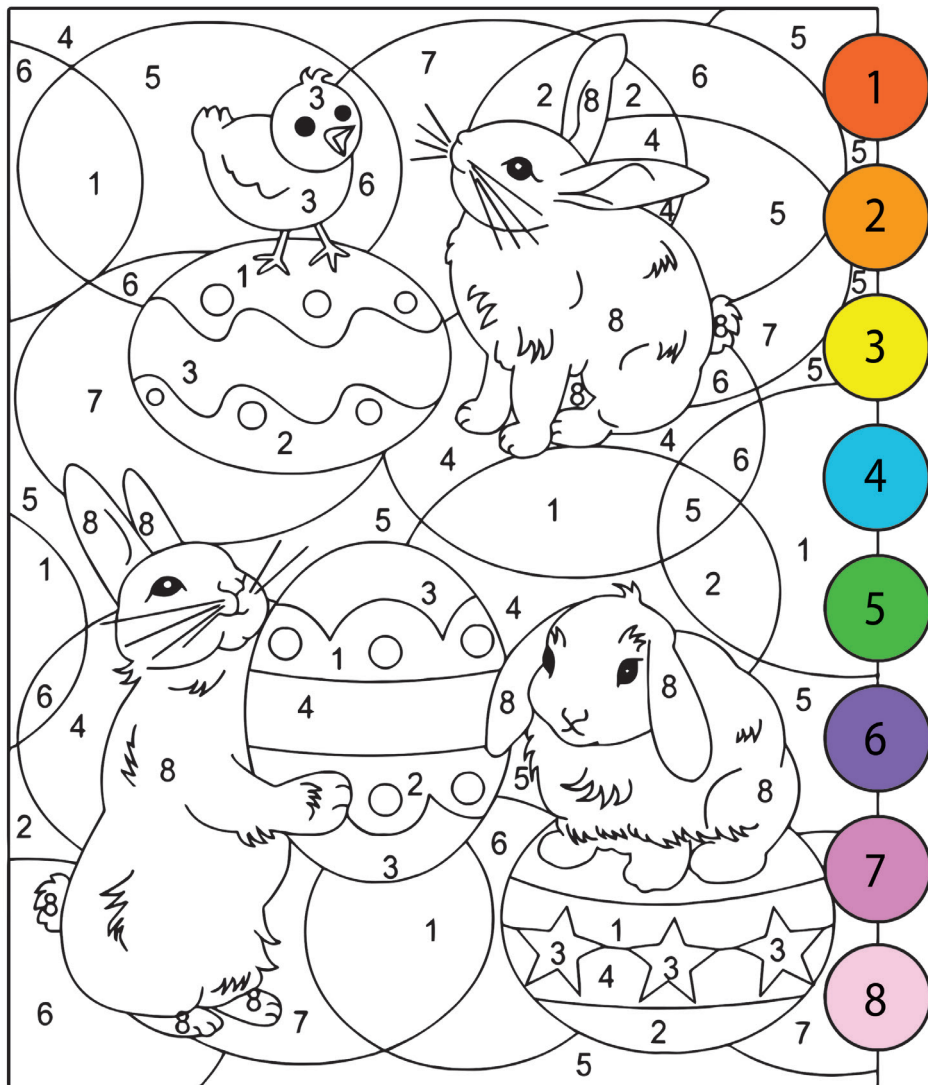
Вам понадобится:

- филе лосося – 400 гр.
- соль – 2 ч. л.
- сахар – 1 ч. л.
- коньяк (виски) – 2 ст. л.

Итак, все предельно просто, 400 гр филе, 2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки коньяка или виски и 30 минут. Перед засолкой кусочек рыбы нужно нарезать как на подачу. Кстати, если хотите добавить пикантности, то добавьте апельсиновую цедру, она даст оригинальный сладковатый вкус.



# Раскрась картинку по цифрам

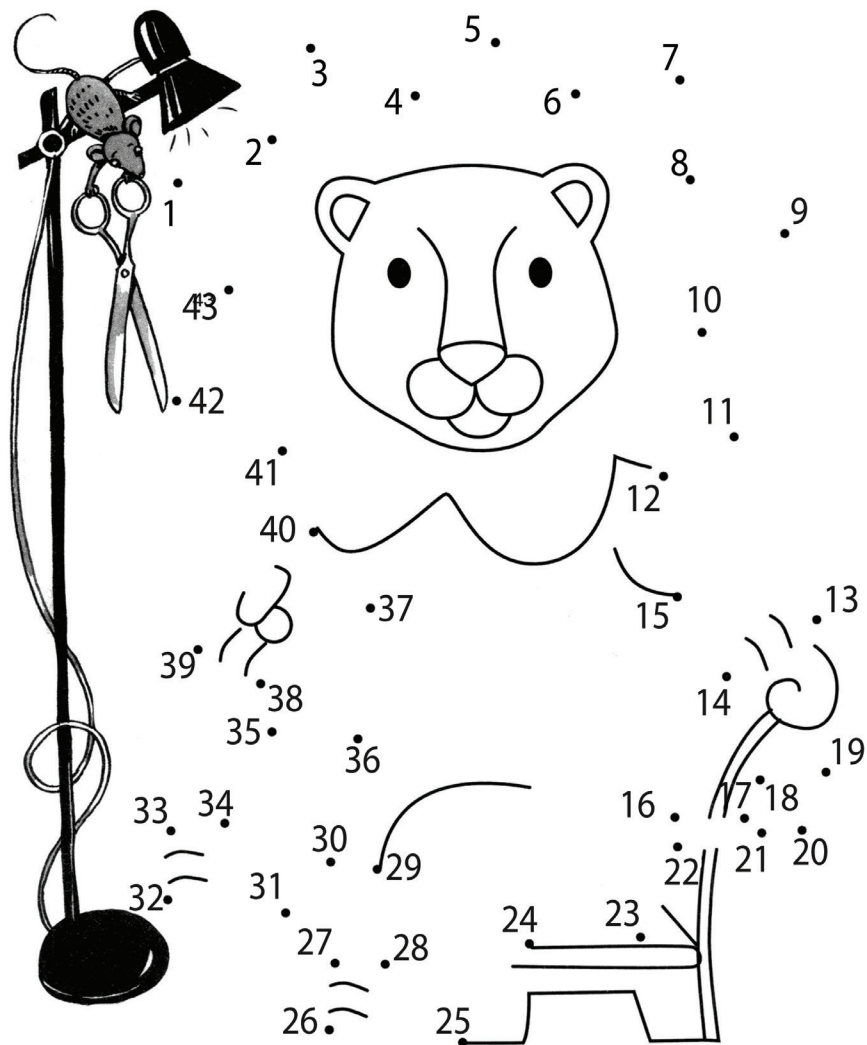




# Найди 12 отличий между картинками

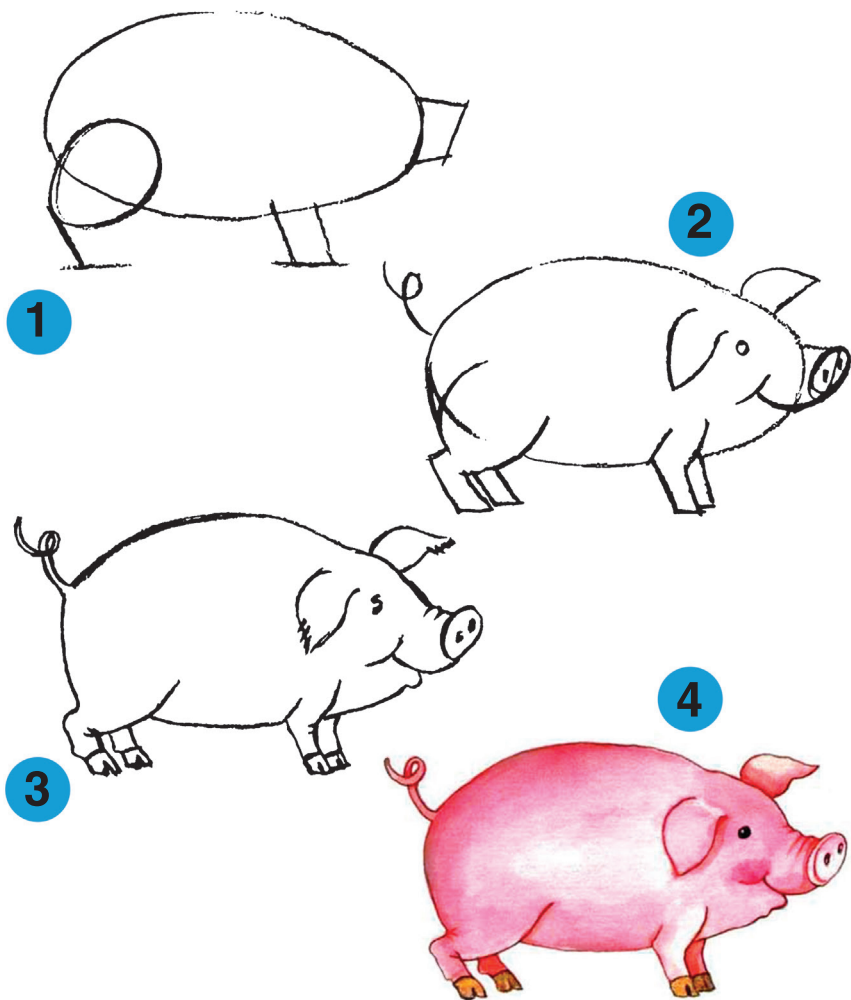


# Рисуем по точкам и учим цифры

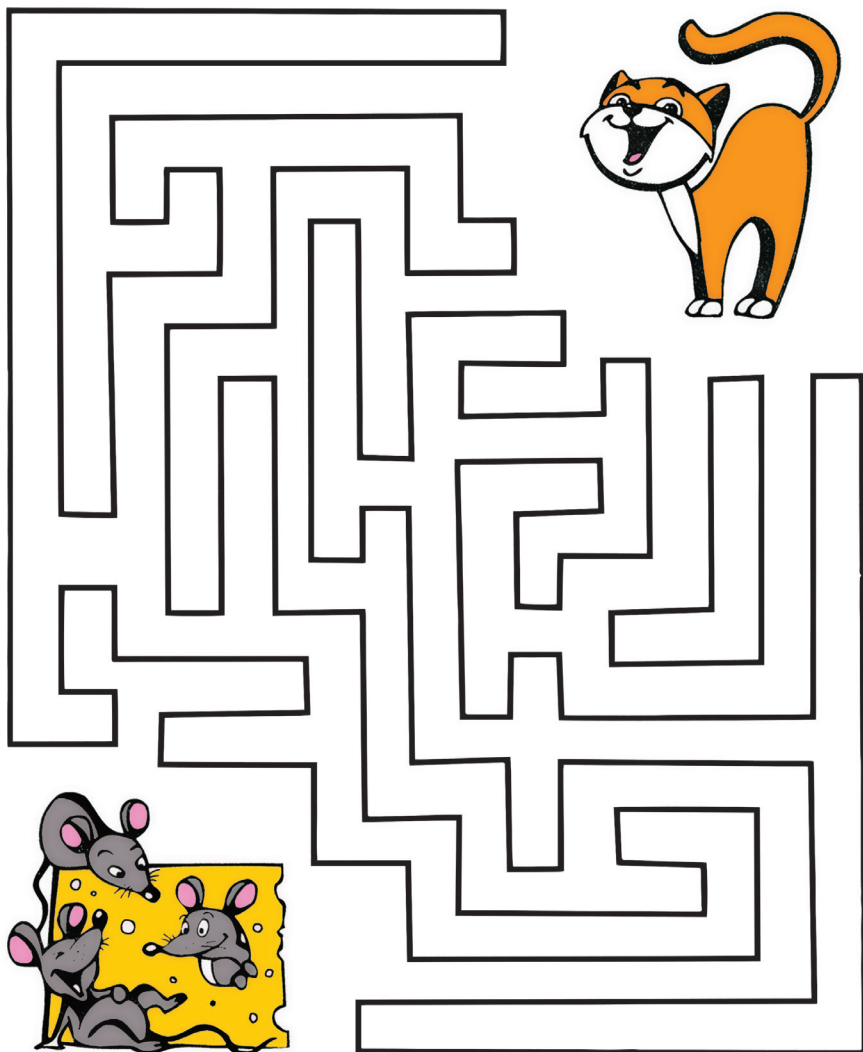


Раскрась готовую картинку

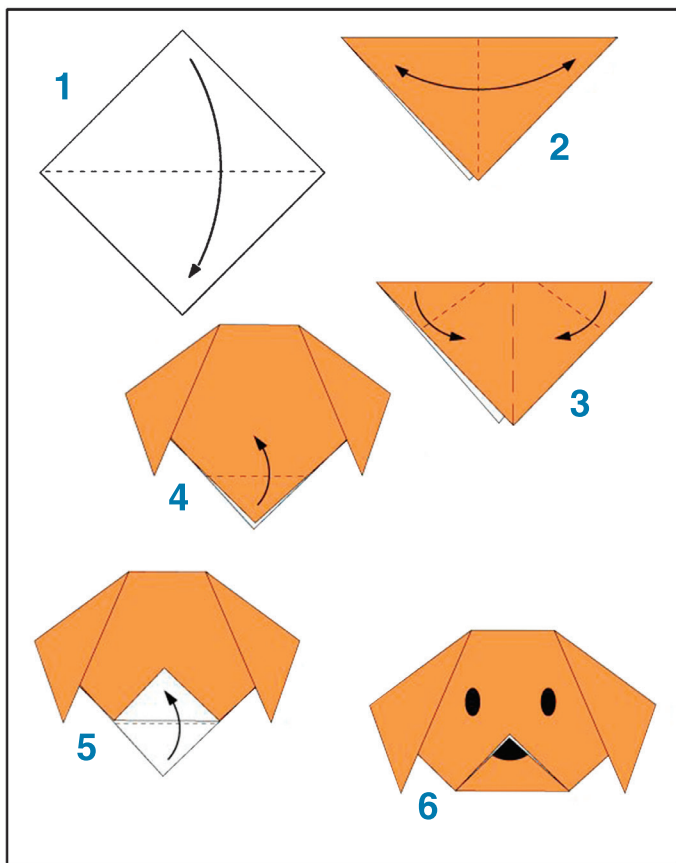
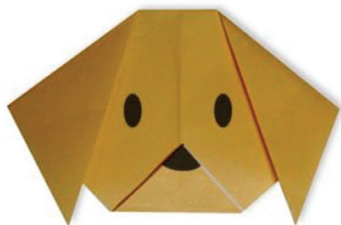
# Учимся рисовать поросенка



*Помоги котенку  
добраться до мышат*

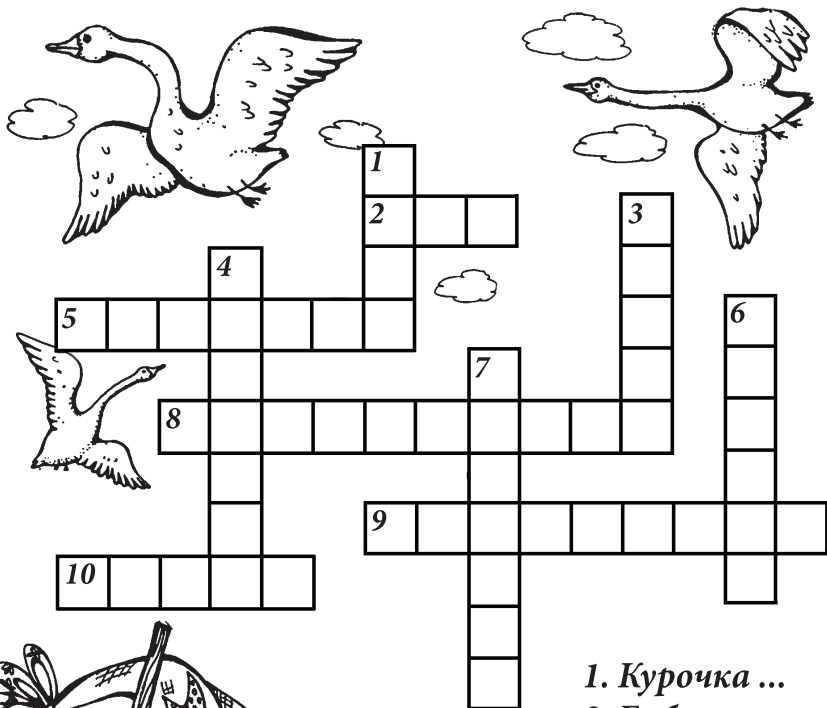


# Учимся делать из бумаги оригами «Собака»



# Знаешь ли ты сказки?

## Разгадай кроссворд и раскрась сказочных героев



1. Курочка ...
2. Баба -
3. Жар -
4. Иванушка -
5. Царевна -
6. Гуси -
7. Ковёр -
8. Скатерть -
9. Сапоги -
10. Сивка -

**Помоги зайчику  
найти всех бабочек**



# Раскрась картинку





# Весенние стихи

## Весна

*А вот и март. Слышны капли,  
Повеяло кругом весной.  
К нам снова птицы прилетели,  
Неся тепло вслед за собой.*



\*\*\*



*Апрель журчит, звеня ручьями,  
Кругом проталины видны.  
Весна заботливо смывает  
Остатки прожитой зимы.*

\*\*\*

*Всё ожило, зазеленело...  
Май дышит прелестью весны.  
И сердце радостью запело!  
... Уж лета нам шаги слышны.*



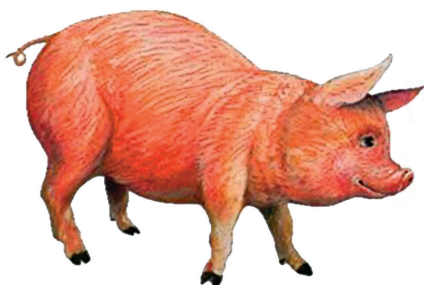
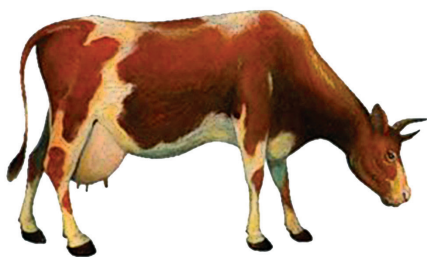
Светлана Богдан



# Раскрась картинку



Угадай, где чья мама.  
Соедини



**Развивайся  
вместе с нами!**

Медицинский центр

# ДЕТСКИЙ ДОКТОР

*Детям*

МАРТ 2017

№7

- **Раскраски**
- **Стишки**
- **Логические упражнения**

**Занимательные игры  
и упражнения для детей**