

«Мой Новый год»
Интервью со специалистами
Медицинского центра «Детский Доктор»
стр.18-19

Медицинский центр

ДЕТСКИЙ ДОКТОР

Родителям

декабрь 2015

№2

- Ветряная оспа
стр. 16-17
- Создаем игрушку
на елку
стр. 32-33
- Идеи для
новогоднего
фуршета
стр. 34-35

«Трудный»
возраст:
Дети 4-6 лет

Развиваем воображение у ребенка

стр. 20-21

медицинский центр

Детский Доктор Плюс

СКОРО ОТКРЫТИЕ

по адресу:
ул. Беговая, д. 2/3

Медицинская помощь
для детей и взрослых!

ПЕДИАТРИЯ

ЛОР-КАБИНЕТ

УЗИ-диагностика

Прием узких специалистов
(невролог, кардиолог и др.)

тел.: +7 (473)

280-280-1, 280-1-280

www.детдоктор.рф

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Журнал Медицинский центр «Детский Доктор» Воронеж, декабрь 2015 №2, 0+

Дата выхода в свет 25 декабря 2015 г.

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ36-00492 от 18 сентября 2015 г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Подписано в печать 16.12.2015

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: Модели: Лысачева А. Н., Коростелев А. М. Фотограф: Екатерина Климова

Вторая обложка: Модели: Светачева Вика Фотограф: Марина Родионова

Тираж 4000 экз. Распространяется бесплатно

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

ОБРАЩЕНИЕ СОЗДАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА **4-5**

ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ГРУДНИЧКА **8-9**



ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

12-13

МОЙ НОВЫЙ ГОД

18-19

«ТРУДНЫЙ» ВОЗРАСТ. ДЕТИ 4-6 ЛЕТ

22-23

ДВОР ПОЛЕЗНЫХ ЗАБАВ «БИРЮЛЬКИ»

28-29

СОЗДАЕМ ИГРУШКУ НА ЕЛКУ

32-33

НАРУШЕНИЯ РИТМА СЕРДЦА У ДЕТЕЙ

6-7

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ: ПРИКЛАДЫВАЕМ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО

10-11



ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА ДЕВОЧЕК: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

14-15

ВЕТРЯНАЯ ОСПА

16-17



РАЗВИВАЕМ ВООБРАЖЕНИЕ У РЕБЕНКА

20-21

ГОТОВИМСЯ К УЗИ ПРАВИЛЬНО

24

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

26-27

СКОЛИОЗ: РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ ВОВРЕМЯ

30-31



ИДЕИ ДЛЯ НОВОГОДНЕГО ФУРШЕТА

34-35





СЛОВО УЧРЕДИТЕЛЕЙ

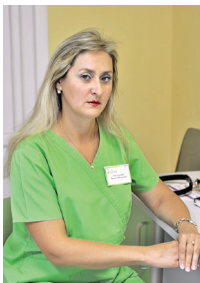
Уважаемые читатели! Мы продолжаем знакомить вас с нашим медицинским центром. В этом номере мы хотели бы рассказать вам подробнее о нашем ЛОР-отделении, которое является гордостью нашего центра.

Заболевания ЛОР-органов широко распространены у детей и доставляют массу дискомфорта как детям, так и взрослым.

Дискомфорта как детям, так и взрослым. На страже здоровья наших маленьких и больших пациентов – наши врачи – оториноларингологи (ЛОРа).

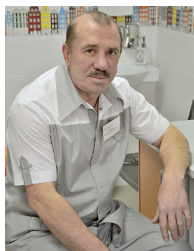
ЛОР-служба Медицинского центра «Детский Доктор»

Знакомьтесь:



Расчепеева Ольга Петровна, опыт работы 17 лет

«Когда люди приходят ко мне на прием, я стараюсь, чтобы они видели во мне не только специалиста, находящегося на своем месте, в своей стихии, но и доброжелательного, отзывчивого человека. Пытаюсь прочувствовать пациента, ведь не только знания и опыт, но и профессиональная интуиция, чутье позволяют максимально помочь пациентам любого возраста. Для меня основанием для гордости является то, что многие пациенты говорят, что помочь им смогли только в нашем ЛОР-кабинете, что нигде не проводится такой внимательный осмотр, как у нас.»



Егоров Владимир Николаевич, опыт работы 28 лет

«Главным преимуществом профессии врача я считаю помощь

людям, а в случае, когда речь идет о детях, – это повод для гордости.»



Елистратова Елена Станиславовна, опыт работы 4 года

«В своей работе помимо основных методов диагностики провожу видеоэндоскопическое обследование носа, носоглотки, гортани, что дает большое преимущество при постановке диагноза. Моя профессия дарит мне чувство глубокого морального удовлетворения, поскольку благодаря моим действиям наступает выздоровление пациента.»



Перепеченая Марина Анатольевна, опыт работы более 15 лет

«Работаю со всеми заболеваниями ЛОР-органов у детей и взрослых: отит, гайморит, синусит, тонзиллит, ларингит, аденоидит, воспаление миндалин, провожу удаление серных пробок и т.п., лор-эндоскопию, лор-манипуляции. Люблю применять накопленный опыт и знания, чтобы помогать людям.»

Безусловно, костяк нашей ЛОР-службы – это опытные врачи, постоянно повышающие свой профессиональный уровень, специалисты, любящие свою работу.

Наше ЛОР-отделение – это еще и современное диагностическое оборудование, позволяющее проводить самые точные и безболезненные исследования. Наш кабинет оборудован, помимо прочего, гибким

эндоскопом Pentax с самой тонкой в мире оптоволоконной камерой, не вызывающей дискомфорта даже у детей.

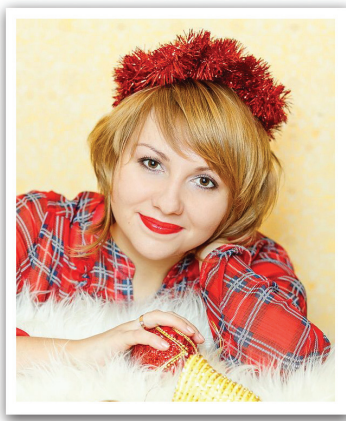
Наши специалисты проводят основные ЛОР-процедуры как детям, так и не обходят своим вниманием и взрослых пациентов: «кукушка», лазер, УФО, промывание ЛОР-органов, «тонзиллор» (вакуумное промывание).

Мы гордимся тем, что наша ЛОР-служба организована с соблюдением высоких стандартов оказания медицинской помощи. Два ЛОР-кабинета дарят широкие возможности для проведения диагностики и лечения ЛОР-заболеваний. Наши специалисты рады помочь вам!

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



Новый год уже замелькал на календарном горизонте разноцветными гирляндами и новогодними развалами. Безусловно, и мы отдаем дань этому волшебному празднику! Думаю, для большинства он один из самых любимых не только за то, что позволяет столько времени уделять заботе о близких и даже не за то, что предзнаменует веселые и вкусные «каникулы». Мне кажется, что именно в этот период мы столько думаем о чем-то хорошем или даже волшебном, что все это материализуется, и хорошего становится больше! И это ощутимо! Хочется не просто в этом быть, а поддерживать волшебство праздника, делиться этим не только с родными и близкими, но и вообще со всеми вокруг!

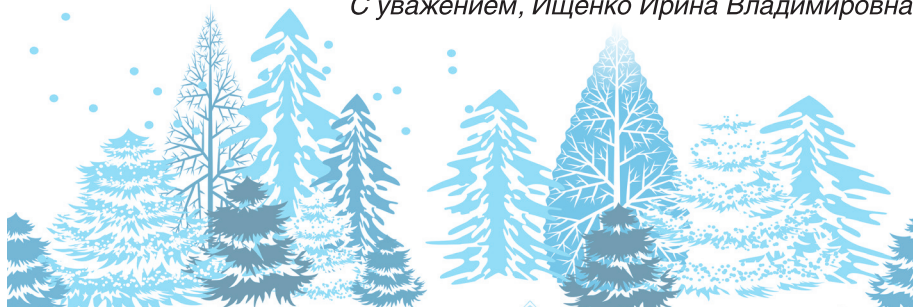


Несколько лет назад я приняла участие в акции по сбору подарков для детей-сирот. Оказалось, что возможность позаботиться о чужом ребенке приносит целую массу самых разных чувств и эмоций. Это было очень неожиданно! И с того момента это стало нашей семейной традицией! В преддверии Нового года мы семьей едем в детский магазин и выбираем 2 подарка: для девочки и для мальчика из приюта. Выбираем кропотливо, с любовью и ждем, что вместе с ними нам удастся передать и наше тепло.

В этом году подобный сбор мы организовали в нашем медицинском центре, благодарю всех, кто присоединился к нашей волшебной эстафете и подарил новогоднее чудо ребенку из приюта.

Всем-всем-всем нашим читателям я хочу пожелать волшебного Нового года! Здоровья вам и вашим близким и исполнения всех самых заветных желаний! С Новым годом!

С уважением, Ищенко Ирина Владимировна





С каждым годом увеличивается количество детей, имеющих нарушения ритма сердца. Среди кардиологических больных данное заболевание является распространенным, порядка 1/3 пациентов ставится диагноз «нарушение ритма сердца», иначе именуемый «сердечная аритмия».

Нарушения ритма сердца у детей

Что же такое сердечная аритмия?

К сердечным аритмиям или нарушениям ритма сердца принято относить изменение нормальной частоты сердечных сокращений, регулярности и источника возбуждения сердца. Детское сердце отличается от взрослого, оно и бьется быстрее: в норме у новорожденного частота сердечных сокращений достигает 140 ударов в минуту, в возрасте 1 год – уже 120 уд./мин, в 3 года – 110 уд./мин, в 5 лет – 100 уд./мин, в 10 лет – 90, и только к подростковому возрасту она становится такой же, как у взрослого – 60-80 ударов в мин.

У детей диагностика сердечных аритмий имеет особую сложность, ведь дети, в отличие от взрослых, даже имея серьезные нарушения ритма, могут ни на что не жаловаться. Часто бывает, что это заболевание выявляется абсолютно случайно, и именно поэтому в данном вопросе родителям важно не пропускать регулярные профилактические осмотры у кардиолога, которые помогут вовремя выявить заболевание, и обращать внимание на сигналы, которые подает организм ребенка.

Итак, родителям младенца нужно обратить внимание на следующие проявления:

- Одышка
- Периодическое побледнение или посинение кожи
- Приступы беспричинного беспокойства ребенка
- Отказ от еды или вялое сосание груди и бутылочки, плохая прибавка в весе
- Плохой сон, частые пробуждения, плач по ночам

Если вы являетесь родителем ребенка более старшего возраста, будьте внимательны к следующим признакам:

- Ощущение сердцебиения, перебои в работе сердца
- Обмороки
- Плохая переносимость физических нагрузок

- Повышенная утомляемость

Нарушения ритма сердца у детей могут быть связаны как с заболеваниями непосредственно сердца, так и могут иметь другие причины, такие как:

- последствия перинатального поражения центральной нервной системы;
- незрелость вегетативной и центральной нервной системы у ребенка;
- период полового созревания у подростков (вегето-сосудистые дистонии);
- заболевания других органов и систем (например, эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта);
- отравления, в том числе лекарственного характера
- очаги хронической инфекции (лор-органы) и многие другие.

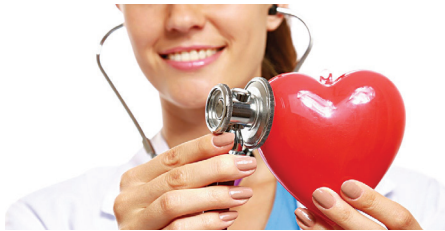
Понятно, что в последнем случае аритмия сердца является симптомом при основном заболевании и может осложнять его течение. Есть и другие факторы, которые могут спровоцировать нарушения ритма сердца. Например, часто аритмии носят наследственный характер. Спровоцировать появление нарушений сердечного ритма могут также тяжело протекающие инфекционно-воспалительные заболевания: ангины, пневмонии, бронхиты, кишечные инфекции, сопровождающиеся высокой температурой тела, значительной потерей жидкости и, следовательно, приводящие к электролитному дисбалансу.

Уважаемые родители! Обратите ваше внимание, что в детском возрасте отмечается несколько пиковых периодов для начала аритмии: это младенчество (от 4 до 8 месяцев), возраст 4–5 лет, 6–8 лет и подростковый возраст. В эти периоды нельзя пренебрегать кардиологическим обследованием с обязательным прохождением ЭКГ, это поможет своевременно выявить имеющиеся патологии и принять меры.

Спешим вас успокоить: большинство аритмий у детей протекает доброкачественно и имеет благоприятный прогноз для жизни,



многие из них не требуют специального лечения, но некоторые случаи аритмии могут быть опасны для жизни ребенка, поэтому важна ранняя диагностика заболевания.



Современные методики диагностики на службе у врача:

- **ЭКГ** остается основным и наиболее доступным инструментальным методом исследования сердечно-сосудистой системы, позволяющим поставить диагноз и определить тактику лечения больного. Из-за неспецифичности многих изменений ЭКГ клинический диагноз устанавливается врачом на основании совокупности клинических данных и результатов других методов обследования.
- **Холтеровское мониторирование ЭКГ** – длительная регистрация ЭКГ, дающая широкие диагностические возможности. Продолжительность исследования

составляет от 16 часов до нескольких суток в зависимости от показаний. Метод с высокой точностью позволяет диагностировать различные формы нарушений ритма сердца, которые нередко не выявляются при проведении стандартной ЭКГ.

- **Эхокардиография (УЗИ сердца)** – дает возможность получения наглядного изображения сердца и сосудов. Эхокардиография не оказывает никаких вредных воздействий на организм, не травматична, не несет облучений, болей, побочных эффектов.

Кстати, об обмороках

Долгое время обмороки в детском возрасте считались неврологической проблемой и, в первую очередь, связывались с эпилепсией. Но позже выяснилось, что обмороки обусловлены не только патологией нервной системы, но и могут возникать вследствие падения артериального давления, причиной которого является остановка сердца, вызванная нарушением сердечного ритма. До 5% обмороков у детей связаны с аритмиями, угрожающими жизни. Поэтому если у вашего ребенка периодически случаются обмороки – его нужно обязательно обследовать у кардиолога!

Сегодня в распоряжении врачей-аритмологов есть немало эффективных препаратов для лечения нарушений ритма сердца. Зачастую достаточно просто скорректировать образ жизни ребенка, убрать провоцирующие факторы и добиться прекрасных результатов без применения лекарств. В любом случае первым шагом к лечению аритмии должен стать визит к врачу.

Желаем здоровья вам и вашим близким!

С уважением, **Кондрыкинский Егор Львович**, к.м.н., детский кардиолог МЦ «Детский Доктор»

Детский кардиолог

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- **консультирование, диагностика и реабилитация детей и подростков**
- **УЗИ сердца, ЭКГ, Холтер**



Комплекс "Здоровое сердце" - скидка до 20%

Медицинский центр «Детский Доктор» тел. (473) 280-280-1
ул. Хользунова, 60-б www.детдоктор.рф



В настоящее время многие родители, осознав важность активно времяпрепровождения в формировании крепкого иммунитета, все чаще приобщают своих детей к спорту. Правы те, кто делает это с самого рождения, не дожидаясь, когда ребенок вырастет. Ведь привычку жить активной жизнью лучше закладывать с самого раннего возраста.

Спросите, к какому виду спорта можно приобщить только что родившегося малыша? – Есть вид спорта, который показан детям с самого рождения, – это плавание.

Чем же так полезны эти занятия?

Плавание для грудничка

Специалисты многих стран уверены, что плавание способствует укреплению здоровья ребенка, помогает ему правильно развиваться. Занятия в воде ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. В воде снимается нагрузка на позвоночник и формируется правильная осанка. Активное движение укрепляет кости и предупреждает развитие плоскостопия. Укрепляется нервная система. Совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Практика раннего плавания насчитывает уже порядка 70 лет. Все это время не прекращались исследования в данной области и наблюдения за «плавающими» младенцами. Уже является бесспорным тот факт, что «плавающие малыши» быстрее развиваются, реже болеют, крепче спят и активнее набирают вес. К тому же занятия плаванием являются отличным вариантом общения мамы с ребенком в другой, «недомашней» атмосфере и малыша со сверстниками. В вопросе обучения ребенка плаванию и особенно погружениям очень важно соблюдать «золотую середину», ориентируйтесь на реакцию малыша: одни плачут, другие — как в родной стихии, воспринимают погружения спокойно, а иные и вовсе хочут. Приучить погружаться без слез и истерик можно любого ребенка, главное - запастись терпением и соблюдать принцип постепенности. Немаловажен и настрой родителей, чем оптимистичнее вы будете воспринимать эту процедуру, тем легче будет проходить обучение ребенка.

Как выбрать бассейн?

Если есть возможность, отдавайте ребенка в руки профессионалам. Это гарантия того, что ваш ребенок научится плавать правильно с точки зрения техники этого процесса. Правильная техника обеспечивает оптимальное распределение нагрузки на организм и станет залогом гармоничного развития опорно-двигательной системы ребенка.

При выборе места ориентируйтесь на квалификацию инструктора, наблюдайте за его работой и реакциями своего ребенка, - важно, чтобы занятия приносили удовольствие всем участникам процесса. Обратите внимание на водную среду бассейна и способ его очистки, ведь большинство детей во время занятий глотают воду. В идеале, должна быть циркуляционная очистка озонатором и обработка УФ-лучами. Не бойтесь спрашивать о составе воды, насколько она соответствует требованиям безопасности. В каждом бассейне в доступном месте должен находиться бланк последнего анализа проб воды, заверенный лабораторией Роспотребнадзора.



МЦ «Детский Доктор» рекомендует

Семейный клуб «Остров Детства» является пионером в области обучения детей грудничковому плаванию. Бассейн в данном центре существует с самого открытия, вот уже 6 лет. За это время СК «Остров Детства» накопил огромный опыт работы с детьми с самого рождения. Здесь комфортно деткам от 0 до 3 лет, ведь именно на данный возраст рассчитана чаша бассейна.

Опытные инструкторы имеют дипломы Центра Восстановительной медицины (г. Москва), накопили огромный багаж зна-



ний и навыков, некоторые из них работают с самого открытия. Они внимательно следят за физическим и психологическим состоянием малыша и обязательно найдут к нему подход.

Температура воды в бассейне поддерживается на уровне 31-33 градуса Цельсия, а температура воздуха в помещении бассейна не ниже 29 градусов, что оптимально подходит для пребывания в нем малыша.

В воде во время занятия находится только ребенок, один из родителей малыша – за бортиком бассейна. Продолжительность занятия в бассейне для детей зависит от возраста и самочувствия ребенка и составляет от 15 до 45 минут.



Поскольку бассейн рассчитан на самых маленьких, в нем особое внимание уделяется системе очистки воды. Для безопасного

пребывания малышей здесь используется **многоуровневая система очистки воды**, которая позволяет родителям быть спокойными за своих детей. На первом этапе используется песчаный фильтр, который, пропуская воду, очищает ее от различных примесей хлора, болезнетворных бактерий, посторонних загрязнений. Далее вода проходит очистку озоном и ультрафиолетовыми лучами, что абсолютно безопасно для детей, но позволяет полностью уничтожить микробы. Для качественной очистки воды используются специальные дезинфицирующие средства, содержание хлора в которых ниже, чем в питьевой воде, и полностью соответствует нормам СанПин для детских бассейнов. Особенностью данной системы очистки воды является то, что вода фильтруется в течение всего времени и не застаивается.

СК «Остров Детства» регулярно следит за качеством воды, для этого берутся пробы воды и передаются для исследования в лабораторию Роспотребнадзора. Результаты данных исследований доступны всем желающим.

Попать в бассейн в Семейном клубе «Остров Детства» Вы можете, предъявив справку с результатами соскоба на энтеробиоз. Эта дополнительная мера призвана обезопасить маленьких гостей «Острова».

Учите ребенка плавать и доверяйте в этом профессионалам! Водные процедуры, если они грамотно подготовлены, не только укрепляют иммунитет и обеспечивают активное физическое развитие, но и устанавливают эмоциональный контакт и доставляют огромное удовольствие детям и взрослым!

Хотите оздоровить Вашего малыша?

Бассейн для детей от 0 до 3 лет

- снимет повышенный тонус ручек и ножек;
- укрепит иммунитет;
- обеспечит активное физическое развитие.

Остров Детства

инструкторы с опытом работы • двойная система очистки воды
контроль качества воды лабораторией Роспотребнадзора

ул. Хользунова, 60-б
www.островдетства.рф

т. 280-280-0, 269-50-70

Купон на первое посещение бассейна

скидка 50%

действителен до 1 февраля

Тел. +7(473) 280-280-0



Сама природа подарила нам самую лучшую пищу для наших малышей – грудное молоко. По сравнению со смесью оно является лучшим источником питательных веществ; дети легче усваивают содержащиеся в нем белки, кальций и железо. При этом, используя грудное вскармливание, выигрывают оба: и мама, и ребенок.

Ввиду этого вопрос о хорошем и правильном грудном вскармливании является особенно актуальным для каждой молодой мамы. Остановимся на этом подробнее.

Грудное вскармливание: прикладываем ребенка правильно

Грудное вскармливание начинается с молозива – это первое, что оказывается в груди родившей женщины. Молозиво необыкновенно полезно для ребенка. Его оранжевый или ярко-желтый цвет объясняется тем, что оно богато жировыми тельцами и лейкоцитами. В нем много витаминов: А, В1, никотиновая кислота (витамин РР), аскорбиновая кислота (витамин С). Кроме ферментов, молозиво содержит ряд защитных антител и гормонов, лактоферрин, который помогает младенцу усваивать железо, а также пребиотики, защищающие ребенка от кишечных инфекций и способствующие формированию нормальной микрофлоры. Калорийность молозива очень высокая — 100 г. содержат 150 ккал. Очень многие составляющие молозива помогают дальнейшему росту и адаптации организма малыша. С 4-5-го дня после родов качественный состав и внешний вид молозива меняются, появляется «переходное молоко»: уменьшается его калорийность, снижается содержание белка, минеральных солей.

Правила успешного грудного вскармливания:

- Лучше всего приложить кроху к груди через 15-30 минут после рождения и дать сосать подольше (около 20 минут на каждую грудь). Сосательный рефлекс малыша особенно силен в первый час после рождения, и это помогает выработать правильное прикладывание к груди. При правильном прикладывании маме не больно кормить, нет трещин соска (если только нет инфекции груди), ребенок высасывает из груди много молока. При неправильном прикладывании часто бывает, что болят соски, возникают трещины на груди, ребенок плохо опустошает

грудь, не выпивает все молоко. **Количество молока уменьшается.**

- Для успешного грудного вскармливания важен правильный захват – это когда сосок груди касается неба. При этом включается мощный сосательный рефлекс. Прикладывание должно быть асимметричным, т.е. грудь смотрит соском не в рот ребенку, а вверх, в небо. Тогда внизу будет захвачен гораздо больший кусок груди, чем сверху.



- Когда ребенок правильно сосет, он кладет язык на десну и сжимает не слишком сильно. У мамы нет боли. При сосании малыш надавливает язычком на грудь, делая волнообразные движения и выдавливая молоко в ротик, а затем всасывая его с помощью вакуума. Язык должен двигаться свободно и высовываться достаточно далеко. Когда неверно сосет, язык остается внутри рта и десны сжимаются гораздо сильнее; молоко течет хуже. Необходимо контролировать язык ребенка, чтобы он высовывался. Одна из распространенных проблем – короткая уздечка, при этом язык просто не может высунуться вперед до зубов и захват всегда неверный, часто болезненный, или же боли нет, но ребенок не может высосать достаточно молока и остается голодным (при этом, возможно, много плачет, часто просит грудь и долго на ней «висит»).



- Еще одна частая ошибка в захвате – рот открыт недостаточно широко. При верном захвате губки ребенка максимально раскрыты, угол составляет 130-150 градусов или даже шире. При неправильном захвате ротик раскрыт на 90 градусов или меньше. В этом случае в месте, где нажимает нижняя челюсть ребенка, при кормлении может быть больно (хотя это необязательно).
- При сосании ребенок одновременно производит два движения. Нижняя челюсть движется вверх-вниз, при этом язычок производит волнообразное движение от кончика к основанию языка, выдавливая молоко из расширенных протоков под ареолой и затем всасывая его с помощью вакуума. Механизм разительно отличается от сосания бутылки, при котором достаточно нешироко открыть рот и несильно нажимать вверх-вниз на соску. Именно поэтому в первые недели кормления не рекомендуется давать малышу бутылку и соску, чтобы он не начал сосать грудь по образцу бутылки (а значит, больно для мамы и/или не получая достаточно молока).
- защищает от относительно распространенных расстройств психики (послеродовая меланхолия, депрессия, психоз);
- является весьма энергозатратным процессом: кормящая мама расходует 500 ккал ежедневно, что сказывается на ее метаболизме и отражается на фигуре;
- обеспечивает профилактику диабета 2-го типа: никогда не кормившие грудью матери имеют это заболевание в 1,5 раза чаще, чем когда-либо кормившие;
- уменьшает частоту нарушения жирового обмена и снижает риск повышения артериального давления в постменопаузе.

Грудное вскармливание для ребенка:

Маме на заметку!

Грудное вскармливание для мамы:

- является действенной профилактикой кровотечения в ранний послеродовой период, предохраняет от гнойно-септических заболеваний гениталий;
- Грудное молоко защищает новорожденного от гнойно-септических заболеваний.
- Дети, которые находились на грудном вскармливании, менее подвержены респираторным и кишечным инфекциям, аллергическим заболеваниям, метаболическим нарушениям (ожирению, сахарному диабету), заболеваниям сердечно – сосудистой системы, аномалиям прикуса.
- Накоплены многочисленные доказательства положительного влияния грудного вскармливания на интеллектуальное и речевое развитие детей в будущем.

Надеемся, наши советы помогут вам установить успешное грудное вскармливание. Желаем вашему малышу расти, крепнуть и набираться сил, питаясь самым лучшим и натуральным продуктом – молоком мамы!

С уважением, **Виноградова Наталия Константиновна**,
педиатр Медицинского центра «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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!



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

тел. (473) 280-280-1, 280-1-280
www.детдоктор.рф



У современной женщины существует множество заблуждений относительно противозачаточных таблеток. В данной статье мы хотели бы рассмотреть эту тему подробнее.

Гормональная контрацепция: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Природа создала женский организм таким образом, что в течение жизни от первых месячных до менопаузы женщина должна быть либо беременной, либо кормящей. Сама по себе менструация существует для того, чтобы подготовиться к следующей беременности. В этом механизме заключена мудрость Матушки-Природы, которая тем самым сохраняет наш человеческий род. И стремление это заложено в каждой женщине на генетическом уровне. До недавнего времени женщина выполняла свою биологическую роль; не секрет, что почти в каждой семье было по 10-15 детей, женщина жила от беременности и до беременности.

Однако современная женщина ввиду активного ритма жизни и прочих социокультурных особенностей (важность карьеры, позднее рождение детей, внебрачные отношения) выполнять этот биологический сценарий не может в достаточной мере. Еще 150 лет назад на всю жизнь женщины приходилось порядка 50-60 менструаций. Количество менструаций, которое приходится на долю современной женщины, сильно возросло. Тут становится ясно, что эволюцией не было обеспечено безболезненного перехода к 300-400 менструациям. Каждый месяц женщина детородного возраста испытывает значительную нагрузку на яичники: организм весь месяц готовится к зачатию, настраивается на эти волны, меняется гормональный фон. И, увы, в час X, когда зачатия не происходит, наступает менструация. И даже если женщина родит трижды в течение своей репродуктивной жизни (что, согласитесь, случается достаточно редко), процент «полезных» менструаций (то есть менструаций, осуществивших свою функцию – подготовка к зачатию) минимален – порядка 0,75%. Все остальное время в течение десятилетий женщины подвержена маятникообразным колебаниям гормонального статуса, ежемесячно испытывает дискомфорт, связанный с менструацией, и получает микротравму яичника в виде овуляции. Подобные колебания и стресс истощают физиологические возможности женщины и разбалансируют репродуктивную систему.

С точки зрения биологии, репродуктивная система женщины эволюционно не приспособлена долго существовать вне беременности и лактации; в этом и кроется основная причина всплеска гинекологических заболеваний в последнее время.



К счастью, в наше время женщине ради сохранения здоровья вовсе не обязательно безостановочно беременеть, рожать и кормить (за исключением той ситуации, когда подобные действия являются осознанным выбором). Мы можем выбирать, когда и сколько детей мы хотим иметь. Для этого и была создана гормональная контрацепция – чтобы помочь женщине сохранить свое здоровье, контролируя свою репродуктивную функцию. При этом в данном случае речь идет не только о контрацептивном эффекте. Применение противозачаточных таблеток способствует сохранению репродуктивной системы женщины в частности и женского здоровья в целом. Как это происходит?

В настоящее время доказано, что ежемесячное менструальное кровотечение (в случае отсутствия зачатия) не имеет биологической целесообразности, тем более в том варианте, который имеет место сегодня.

Оно лишь изнашивает организм женщины, постепенно лишая его своей основной функ-



ции – способности к зачатию. **Гормональные контрацептивы** позволяют длительно подавлять эти процессы, давая отдых репродуктивной системе. Как следствие, репродуктивная система женщины находится в медикаментозном сне, сохраняя свою способность к зачатию ребенка. Таким образом, побочное действие противозачаточных таблеток делает женщинам такой подарок, оценить который они смогут со временем – родив здорового, умного и полного сил малыша. Недаром гормональную контрацепцию часто называют открытием XX века.

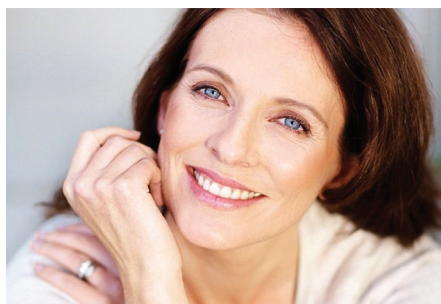
К сожалению, многие женщины продолжают жить «по-старинке», боясь противозачаточных таблеток, и ввиду незнания не имеют возможности уже сейчас использовать их потенциал для своего здоровья и здоровья своего будущего малыша.

Кроме того, современные противозачаточные таблетки также обладают широким спектром ценных влияний на организм женщины:

- они сохраняют гинекологическое здоровье женщины;
- защищают от рака эндометрия, яичников и колоректального рака, от дефицита минеральной плотности костной ткани у женщин позднего репродуктивного

и менопаузального возраста;

- лечат нарушения менструального цикла, избавляют от болезненных месячных, облегчают предменструальный синдром, менструальные мигрени, функциональные кисты яичников, акне, гирсутизм, диффузно-кистозную мастопатию; тазовую боль, связанную с эндометриозом;
- имеют не только косметический эффект, но и дают отсрочку возрастного регресса женского организма; увеличивают продолжительность и качество жизни;
- гормональные контрацептивы дают отдых репродуктивной системе, изначально возвращая ее к стабильности.



Благодаря гормональным контрацептивам здоровая женщина, которая сохранила свой репродуктивный потенциал и чья репродуктивная система не изранена абортми, не истощена обильными менструациями, борьбой с инфекциями и стрессом, рождает здорового ребенка. Однако не забывайте, что подбор гормонального контрацептива сугубо индивидуален, и подобрать его вам поможет ваш гинеколог.

С уважением, **Попович Елена Николаевна**,
гинеколог-эндокринолог Медицинского центра «Детский Доктор»

Программа «Женское здоровье»

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



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.



*Вы стали родителем милой и нежной крохи, сладкой дочурки, которая вошла в вашу жизнь и обняла ее своими маленькими хрупкими ручками? Или вы только находитесь в ожидании этого чудесного момента? Тогда наша статья, уверенны, окажется для вас полезной. Мы посвящаем ее девочкам, только что родившимся и тем, кто постарше. В этой статье детский гинеколог **Рогозина Антонина Викторовна** поделится с вами основными правилами интимной гигиены. Ведь этот очень важный и не всегда понятный вопрос беспокоит многих родителей.*

Интимная гигиена девочек: что нужно знать родителям

Золотые правила гигиены:

- Кожа промежности и наружные половые органы всегда должны быть чистыми. На них не должно оставаться остатков каловых масс, мочи и других выделений.
- Принимать душ следует не реже 2-х раз в сутки и по мере необходимости.
- Подмываться нужно проточной теплой водой, чистыми руками, используя гель для интимной гигиены, который лучше покупать в аптеке.
- Подмывать зону анального отверстия и наружные половые органы следует разными руками, предварительно вымытыми с мылом. Зону анального отверстия нужно подмывать, заведя руку назад движением спереди назад и вверх. Зону наружных половых органов – другой рукой сзади вперед и вверх, не касаясь зоны анального отверстия и тщательно вымывая складки между половыми губами и клитором. Водяная струя при мытье наружных половых органов должна быть направлена спереди назад, чтобы не занести во влагалище инфекцию из области заднего прохода. Не следует направлять сильную струю воды во влагалище.

С самого рождения слизистая оболочка влагалища и его преддверия выделяет секрет, который скапливается между большими и малыми половыми губами и с трудом поддается удалению. Вплоть до периода полового созревания кожные покровы наружных половых органов девочек отличаются повышенной ранимостью, так как состоят из меньшего числа слоев клеток. Поэтому, если выделения не удалить, то они могут вызвать раздражение кожи, зуд, а присоединение микроорганизмов



может спровоцировать начало развития воспалительного процесса. Кроме того, попадание мочи и кала на нежную кожу промежности и половых органов в грудном возрасте может вызвать у девочек развитие опрелости, дерматита и, как следствие, вульвовагинита. Поэтому для сохранения здоровья девочки важен тщательный уход с соблюдением основных принципов, которые обязательно знать каждому родителю девочки. О чем идет речь? – Поговорим об этом подробнее.

- При каждой смене подгузников новорожденным и девочкам грудного возраста следует производить подмывание наружных половых органов проточной водой без мыла и жидких гигиенических средств. После подмывания – тщательно высушиваем кожные покровы.
- Если скопился белый налет между большими и малыми половыми губами – удаляем его с помощью ватной палочки, смоченной любимым маслом для младенцев.



- При купании девочки 1 раз в неделю половые органы можно вымыть средством для интимной гигиены, не содержащим мыло, с нейтральным кислотно-щелочным балансом (например, до периода полового созревания можно использовать «Мустела Стелатрия», «Мустела Стелатопия» или «Бюбхен для купания младенцев»). Обращаем ваше внимание, что для детской интимной гигиены не рекомендуется использовать средства, предназначенные для интимной гигиены взрослых женщин.
- После подмывания очень полезны воздушные кожные ванны.
- Важным гигиеническим навыком является приучение девочки к обязательному подмыванию области заднего прохода после каждого акта дефекации с моющим средством.
- Для девочки рекомендуем использовать нижнее белье из хлопчатобумажного материала. При стирке применяйте средства, рекомендованные для детского белья. Тщательно выполаскивайте из белья остатки моющих средств или отбеливателей. Перед использованием нижнее белье тщательно прогладьте горячим утюгом.
- В период менструаций гигиенические

мероприятия должны быть особенно тщательными. Подмываться и менять прокладки желательно 3-4 раза в сутки. Спринцевания влагалища противопоказаны.

А знаете ли вы, что:

Вопрос выбора «правильного» нижнего белья особенно актуален среди подростков, которые часто предпочитают «стринги» (трусы, задняя панель которых выполнена в виде шнурка или узенькой полоски ткани). Насколько безобиден такой выбор?

По мнению многих специалистов, крой данного белья крайне негативно отражается на состоянии наружных половых органов. Доказано, что «стринги» способствуют развитию дрожжевых и неспецифических инфекций как влагалища, так и мочевых путей. А если они изготовлены еще и из синтетических тканей – происходит удержание влаги и поддерживается жизнеспособность вредных микроорганизмов. Специфическая форма таких трусов, в виде тонкой полоски, увеличивает риск попадания кишечной флоры во влагалище. Мы рекомендуем исключить данный вид нижнего белья из повседневной носки и девушкам, и женщинам.

Надеемся, наши советы окажутся для вас полезными, и ваша дочурка будет расти здоровой и радовать вас изо дня в день!

С уважением, **Рогозина Антонина Викторовна**, детский гинеколог, гинеколог-эндокринолог 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**



Выезд
на дом!

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

**тел. (473) 280-280-1, 280-1-280
www.детдоктор.рф**



По статистике, ветряная оспа, иначе именуемая «ветрянкой», считается одним из самых часто встречающихся инфекционных заболеваний у детей, особенно в возрасте от 2 до 10 лет.

Ветряная оспа

Большинство родителей знакомы с этим заболеванием не понаслышке. Однако тревожит тот факт, что в настоящее время возраст детей, заразившихся «ветрянкой», становится старше. А это значит, что течение болезни становится более тяжелым, проявляясь в головной, пояснично-крестцовых болях, лихорадке, сильных высыпаниях и зуде, а риск осложнений – повышается.

Так почему же, чем старше человек, тем сложнее он переносит «ветрянку»? Кажется логичной обратная ситуация: чем старше ребенок, тем сильнее иммунитет и тем легче он должен переносить заболевания. В случае с «ветрянкой» все иначе, не зря ее называют «детской болезнью», особо опасной для взрослых. Отсюда вывод – если и болеть, то пораньше, лет до семи.

А что же делать тем, кто заболел гораздо позже? Или в принципе заболел? Ну, во-первых, не волноваться, в значительном большинстве случаев заболевание протекает без серьезных последствий. Во-вторых, следить за тем, чтобы не расчесывалась сыпь, так как это грозит инфицированием. Впоследствии при расчесывании на поврежденной коже может остаться «оспина» (маленькая ямка – рубец). Чтобы снизить зуд, не допускайте перегрева кожи, потения, чаще проветривайте помещение и меняйте постельное белье. При необходимости обрежьте ногти ребенку или наденьте рукавички. Обраща-

ем ваше внимание, что смазывать сыпь именно зеленкой не обязательно, это является лишь средством контроля новых высыпаний. Можно использовать другие антисептики, например, «Каламин», который препятствует попаданию инфекции в элементы сыпи и не смущает более взрослого ребенка или зрелого человека своей пятнистой окраской. Через 5 дней после появления последних высыпаний человек уже не заразен (один из признаков этого – отпадающие корочки на месте «бывшей» пузырьковой сыпи).

Справка

Ветряная оспа – высокозаразное острое инфекционное заболевание, протекающее с характерной пузырьковой сыпью. Возбудитель вируса относится к семейству герпесвирусов и поражает клетки эпителия кожи. Заражению данным вирусом подвергаются только люди, способ его передачи – воздушно-капельный. Восприимчивы к вирусу почти 100% людей и порядка 80% из них успевают им переболеть по достижении 7 лет.

Бывает и так, что взрослые не помнят, болели ли они «ветрянкой» или нет. Проверить это можно просто: необходимо сдать кровь на иммуноглобулины к данному вирусу (Varicella Zoster). В лаборатории вам расшифруют анализ и сообщат, есть у вас иммунитет к «ветрянке» или нет.

Можно ли не болеть «ветрянкой» вообще?

Можно! Современное средство профилактики ветряной оспы – прививка, она позволяет приобрести пожизненный иммунитет (такой же, как и у тех, кто переболел) без необходимости переносить инфекцию. В России на данный момент представлена вакцина «Варилрикс» GlaxoSmithKline (Бельгия), которая доказала высокую эффективность в профилактике вируса ветряной оспы.

В качестве средства плановой профилактики данная вакцина используется с 12 месяцев в первую очередь у детей из группы риска: не болевших ветрянкой и не





привитых ранее. В данном случае вакцина вводится по 1 дозе (0,5 мл) двукратно с интервалом не менее 6 недель. Вакцина может быть очень кстати как средство экстренной профилактики, если был контакт с заболевшим, а иммунитет еще не приобретен. Однако имейте в виду, что прививаться в этом случае необходимо в первые 96 часов от момента предполагаемого контакта с заболевшим, а лучше всего в первые 72 часа. Бывает и так, что пациенты, привитые в экстренном порядке, могут заболеть «ветрянкой». Но такие случаи ветряной оспы обычно протекают в легкой форме, с небольшим количеством элементов на коже и незначительным повышением температуры тела или без неё, по сравнению со случаями ветряной оспы у тех, кому вакцина не была введена. Поэтому родители должны решать сами, каким способом получить иммунитет ребенку – естественным путем (заболевание) или с помощью прививки. Что в одном, что в другом случае, воздействие на организм ребенка будет

приблизительно одинаковым, поэтому выбор оказывается между стоимостью прививки и временем, которое ребенок будет болеть.

В большинстве стран ЕС и США прививка от «ветрянки» внесена в национальный календарь с 1995 года, поэтому не успевших переболеть прививают, и к 12 годам до 100% детей приобретают иммунитет.



Новых методов лечения «ветрянки» не придумали, появились лишь способы, способствующие облегчению симптомов, которые подбираются исходя из интенсивности заболевания и индивидуальных особенностей заболевшего (возраст, перенесенные заболевания и т.п.), и их назначает только врач. В случае обнаружения симптомов ветрянки обращаться к доктору нужно обязательно. Во-первых, хоть «ветрянка» и считается «детской болезнью», переносимой достаточно легко, тем не менее встречаются случаи крайне тяжелого течения заболевания, и рисковать не стоит. Во-вторых, все случаи вируса регистрируются, и эти данные передаются в Роспотребнадзор, который в свою очередь принимает меры по предотвращению распространения заболевания. Поэтому лучшим средством профилактики ветряной оспы в современном мире является вакцинация.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПРИВИВКИ

- полная стерильность в прививочном кабинете
- система видеоконтроля каждой процедуры
- проведение манипуляции в комфортной 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!

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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Новый год – время чудес и неожиданных сюрпризов, его с нетерпением ожидают не только дети, но и взрослые. В этом предновогоднем номере мы решили провести интервью в не совсем обычном «новогоднем» формате: мы захотели выяснить, как наши специалисты относятся к Новому году, и попросили их ответить на наши вопросы.



Мой Новый год



Черномазова Елена Александровна, врач-педиатр, неонатолог, к.м.н., врач высшей категории



мужем и внуками, в молодости – с друзьями.

Виноградова Наталия Константиновна, врач-педиатр, врач УЗИ-диагностики



1. Что такое Новый год для Вас?

Новый год для меня – это волшебное время, когда можно увидеться и пообщаться с родными и близкими, погрузиться в атмосферу праздника.

2. А верите ли Вы в Деда Мороза?

Свою веру в Деда Мороза я передала своей дочке Сашеньке. А она, я надеюсь, передаст эту веру моим будущим внукам.

3. Какие подарки Вы предпочитаете дарить родным и близким?

В этом году новогоднюю ночь я проведу в компании моих маленьких пациентов. Это будет моим подарком для них! Желаю всем здоровья в Новом году!



Еремина Ольга Николаевна, врач-педиатр, врач высшей категории

1. Что такое Новый год для Вас?

Новый год для меня сейчас – это просто еще один прожитый год.

2. А верите ли Вы в Деда Мороза?

Нет, я реалист.

3. Какие подарки Вы предпочитаете дарить родным и близким?

Родным и близким дарю обязательно сладкое (конфеты, шоколад) и что-нибудь необходимое.

4. Как в Вашей семье принято отмечать новогодние праздники?

В последние годы встречаю Новый год с

1. Что такое Новый год для вас?

Новый год – это чудесное время, которое можно посвятить своим родным и близким. Это пора поиска подарков, ведь так приятно думать про каждого из членов своей семьи и друзей, выбирать что-то интересное и необычное для каждого человека, представлять, какой же будет реакция, когда заветная коробочка будет вскрыта или разорвана праздничная упаковка. В праздничные дни так здорово гулять по городу, который с каждым годом радует новыми украшениями, гирляндами и фейерверками. Можно покататься с семьей и друзьями на коньках, погулять по зимнему лесу, выпить из термоса согревающую кружку ароматного травяного чая, закутавшись в плед. В общем, Новый год – это праздник души!

2. А верите ли Вы в Деда Мороза?

Люблю сама быть «Дедом Морозом» для своего сыночка, который с нетерпением ждет загаданного подарка.

3. Какие подарки Вы предпочитаете дарить родным и близким?

То, о чем они давно мечтали или что-то совсем необычное и индивидуальное. Иногда балую друзей и родных сувенирами, сделанными своими руками, с ними передается мое тепло и частичка моей души.

4. Как в Вашей семье принято отмечать новогодние праздники?

В кругу друзей и родных за вкусным необычным столом.



Лысачева Алевтина Николаевна, педиатр, гастроэнтеролог

1. Что такое Новый год для Вас?

Новый год – это не просто праздник наступления следующего года, для меня это сказка из детства, бесконечная вера, что есть чудеса. В Новый Год всегда кажется, что любая мечта может осуществиться. Но Новый год – это не только новогодняя ночь. Это праздничная атмосфера подготовки к нему. Это красиво украшенные витрины магазинов, разноцветные огни и елки, выбор подарков для родных, просмотр новогодних фильмов, украшение зеленой красавицы дома стеклянными игрушками, мишурой и фонариками, незабываемый аромат сосны и мандаринов.

2. А верите ли Вы в Деда Мороза?

Как ни странно, я до сих пор продолжаю верить в Деда Мороза.

3. Какие подарки Вы предпочитаете дарить родным и близким?

Я предпочитаю дарить практичные подарки и только те, которые нравятся самой.

4. Как в Вашей семье принято отмечать новогодние праздники?

Новогодний вечер мы проводим, как правило, в кругу семьи и близких друзей. На праздниках ездим к родителям, друзьям, катаемся

с детьми на коньках, ледянках, лепим снеговиков, если позволяет погода.



Расчепеева Ольга Петровна, врачоториноларинголог (ЛОР)

1. Что такое Новый год для Вас?

Новый год – мой любимый праздник, потому что он общий, всех объединяющий, дарящий радость, хорошее настроение и надежду на лучшее.

2. А верите ли Вы в Деда Мороза?

В моей семье уже много лет Дедом Морозом являюсь я. Надеюсь, мне удастся поддерживать у моих подросших детей веру в волшебного дедушку.

3. Какие подарки Вы предпочитаете дарить родным и близким?

Поскольку Новый год – время сюрпризов, то и подарки я стараюсь дарить такие, о которых человек давно мечтал.

4. Как в Вашей семье принято отмечать новогодние праздники?

В новогодние праздники мы стараемся не засиживаться дома у телевизора, а обязательно навещаем родственников и друзей, ходим на лыжах, катаемся на коньках, играем в теннис и боулинг, любим просто гулять по заснеженному лесу и кормить белочек.

Уважаемые клиенты! Мы поздравляем вас с наступающими праздниками и желаем, чтобы вера в чудеса и предвкушение волшебства никогда не покидали ваши сердца!

РАБОТАЕМ С 1 ЯНВАРЯ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- педиатрия
- ЛОР-кабинет
- лаборатория
- кабинет УЗИ



Здоровья в Новом году!

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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Воображение является очень важным психическим процессом в жизни каждого человека. А для ребенка активное развитое воображение имеет принципиальное значение, так как от него зависит успешность обучения ребенка и его последующая полноценная адаптация в окружающем мире.

Развиваем воображение у ребенка

Итак, что же такое воображение? Это психический процесс, позволяющий создавать новые образы, представления на основе собственного опыта.

Развитие воображения происходит поэтапно, каждый возраст имеет свои характерные особенности. Так, до 3 лет игры закладывают фундамент для полноценного развития способности фантазировать и представлять. По окончании этого периода ребенок способен выразить возникающие образы словами. Следующие два года (до 5 лет) дошкольник учится составлять последовательность действий для получения желаемого результата. И, наконец, в старшем возрасте он воссоздает оригинал и содержательные образы. Его деятельность включает элементы творчества, а способность фантазировать приобретает активный характер.



Игры, которые используются для развития воображения, должны отображать окружающую ребенка действительность – взаимоотношения между людьми, природу, виды труда, события. Таким образом, малыш познает мир, пытаясь разобраться в его устройстве.

Мы сделали для вас подборку игр, которые вы сможете использовать для развития воображения вашего ребенка.

Игра «Небылица»

Попробуйте сочинить вместе с ребенком невероятную историю, не похожую на реальность, где все перевернуто с ног на голову. Вы наверняка видели в книжках по развитию логики картинку, где художник «ошибся» и нарисовал на дереве лампочки вместо груш, на небе кусок сыра вместо Луны. Детей привлекает все необычное и не похожее на привычный уклад жизни. Такой историей может стать сказка, героем которой будет сам малыш. Он охотно подбросит вам свежие идеи и внесет существенные поправки в сценарий.

Игра «Продолжи рисунок»

Для этой игры вам понадобятся чистые листы бумаги и карандаши. Рисовать также можно мелом на асфальте, палкой на песке или на снегу. Суть игры заключается в следующем: вы по очереди рисуете друг для друга заготовки для будущих рисунков. Это могут быть круги, точки, штрихи, спирали, разные закорючки. Вы можете делать разные наброски: спонтанные и с подсказками. Перед игроками стоит творческая задача: придумать из элемента законченный рисунок. Это может быть предмет, растение, человек, животное и т. д. Покажите ребенку, как из простой закорючки появляются гриб, яблоко, облако, клоун, бабочка или улыбка Чеширского Кота, и ребенок охотно подхватит эту игру. Попробуйте нарисовать совместный рисунок в несколько этапов. Например, вы начинаете, малыш продолжает, далее из этого же рисунка вы придумываете что-то новое, меняя задумку, добавляя новые штрихи.

Игра «Волшебные кляксы»

Используя краски, сделайте несколько капель на листе, сложите лист пополам,



разгладьте, а затем разверните лист бумаги. Получились различные кляксы. Попросите ребенка посмотреть и сказать, на что или на кого это может быть похоже (животное, цветок или сказочный герой).



Игра «Представь себе»

Игра начинается со слов: «Представь себе, что люди могли бы ходить только на руках. Что бы тогда было?» Перечень тем может быть самым разнообразным и касаться человека, его привычек и характера, явлений природы, животных, предметов быта. Например: что было бы, если бы...:

- ... вместо дождя с неба падали конфеты?
- ... тридцать три дня шел дождь, не переставая?
- ... в водопроводе водились крокодилы?
- ... по небу можно было ходить пешком?

Играйте с вашим ребенком! Позвольте ему свободно экспериментировать с разными материалами, вызывайте положительные эмоции ребенка, и тогда воображение будет развиваться легко и непринужденно в ходе ваших занятий.

- ... люди умели летать?
- ... на деревьях росли батоны?
- ... дома были сделаны из ваты?

Игра «Сказочный винегрет»

Вам понадобится хорошее знание сказочных героев. Выбирайте те сказки, с которыми уже знаком ваш малыш. Сочините свою сказку, где будут задействованы Буратино и Красная Шапочка, Колобок и Курочка Ряба, Иван Царевич и Илья Муромец, Золушка и Русалочка. Пусть у сказки будет простой, незатейливый сюжет, а старые знакомые вдруг покажут себя в совершенно ином качестве. Пусть отрицательные герои становятся добрыми, а положительные — капризными и непослушными. Пусть перемешиваются события, получается абсурдабра, хорошо приправленная юмором. Таким способом вы реанимируете интерес ребенка к сказке, если он вдруг его потерял.

Игра «Как это еще можно использовать?»

Для проведения этой игры вам понадобятся самые разные предметы быта, одежда, вещи. Показывайте ребенку предмет и спрашивайте: «Как это еще можно использовать?». Чем больше вариантов ответов найдется, тем лучше.

С уважением, **Анна Николаевна Кугук**, педагог-психолог СК «Остров Детства»

Развивать ребенка - это просто!

- Развивающие занятия от 1 года
- Тоддлеровские группы от 1 года
- Подготовка к школе от 4 лет
- Психолог, логопед



Семейный клуб
«ОСТРОВ ДЕТСТВА»
ул. Хользунова, 60 б



Тел. +7 (473) 280-280-0
www.островдетства.рф



Достаточно часто родители жалуются на то, что ребенок не понимает их с одного слова. Приходится говорить «сто раз», «ребенок не понимает такого наказания, как угол, или понимает его только формально». Он говорит: «Мамочка, прости, я больше так не буду». Эти «волшебные слова» срабатывают, а через 5-10 минут ребенок ведет себя абсолютно так же, как и до наказания. Что происходит? Почему не срабатывает это ограничение? Почему и другие ограничения не всегда эффективны в достижении воспитательных целей?

«Трудный» возраст: как помочь своему ребенку Часть вторая. Дети 4-6 лет

А ответ таков, что совесть у ребенка формируется только в определенном возрасте – 3-5 лет. До этого времени родители являются внешней совестью, так как внутренняя совесть находится в стадии формирования.

В психоаналитической периодизации существует название для данного периода развития – **эдипальная фаза**. Что же очень важно для родителей в этот период? – Наверное, понимать, что происходит с детьми.

ОСОЗНАНИЕ ПОЛА

Итак, первое: происходит осознание своего пола. До осознания своего пола все дети – девочки, как мама, имеет место идентификация с мамой. И девочки, и мальчики с удовольствием играют в то, что делает мама: возят коляску, моют посудку, «готовят еду», глядят утюжком. Дети понимают к моменту Эдипа, что мальчиков и девочек по-разному зовут, одевают и обувают по-разному, цвет одежды отличается, девочки носят украшения, а мальчики – нет, отличается длина волос. То есть родители уже задают определенный ролевой шаблон. Имя, внешний вид, прическа, одежда играют важнейшую роль в определении своего пола. Все это задает ожидаемое ролевое поведение: мужественность или женственность. Мы даже говорим по-разному с мальчиками и девочками. Ребенок очень быстро улавливает, чего от него хотят, и соответствует родительским ожиданиям. Если девочка активно играет в машинки, дерется, а мальчик играет в куклы и плачет по поводу и без повода, тогда вопрос к родителям: кого они хотели, мальчика или девочку? Бессознательное желание родителей иметь ребенка другого пола добавляет детям сложности в своей полоролевой идентификации.

ГЕНДЕРНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Итак, открытие своего пола произошло, дети поняли разницу мальчиков и девочек. А тут еще один вопрос и еще одно открытие: а кто мама с папой? Оказывается, они тоже отличаются, и они разные. «И у мамы с папой есть отношения, наполненные смыслом, в ко-

торые меня не пускают» (З. Фрейд).

Ребенок должен справиться с этим разочарованием – «не пускают». За время эдипального возраста постепенно происходит понимание того, что и не пустят, «ну и ладно, вырасту, у меня будет своя жена или свой муж». С открытием своего пола у ребенка появляется и первый объект любви: у мальчика мама, у девочки папа. Иногда дети напрямую говорят об этом: «вырасту, женюсь на маме» или «вырасту, зайду замуж за папу». Дети конкурируют с родителями своего пола. Задача родителей – помочь детям справиться с иллюзией по поводу супружеских отношений с ними.



Как это сделать? Не отдавать предпочтения ребенку в ущерб отношениям с супругом, супругой. Маме – в определенный момент вспомнить, что она не только мама, но и жена, переключить свой большой интерес ребенка на папу-мужа. Папе – не ходить с дочкой «наказывать маму», потому что мама поругала девочку. Аналогично с мальчиком – не ругать папу. В этой ситуации ребенок становится главным, предпочитаемым. Не класть ребенка в свою постель, после 3 лет – категорически нельзя!

Родители – образец №1 гендерных отношений. Их двое: муж и жена, третьего быть не



должно. И ребенок берет этот нормальный образец в свою будущую жизнь: должно быть так, и у меня так будет, когда вырасту.

Не давать ребенку авансов и не усложнять ему прохождение-проживание этого возраста. Родители не ходят голыми перед детьми, не переодеваются в их присутствии, в ванной, туалете должны быть замки: профилактика от случайностей.

Телесная любовь: поцелуи, объятия к 5-6 годам становятся более сдержанными. Любовь становится более словесной, теплые отношения с мамой и папой сохраняются. С 6 лет ребенок больше оценивается интеллектуально. Очень важно при таком четком определении отдельности мира мамы и папы показать ребенку, что он не брошен, не одинок. Отец показывает мальчику мир мужчин: беседы, прогулки, поездки на дачу, на рыбалку, ремонт всего, что угодно; он показывает ребенку, что делают мужчины, как разговаривают, как одеваются.

И девочку тоже отец знакомит с миром мужчин: подчеркивает ее красоту, ее качества (с 3 до 5 лет), он главный джентльмен. Но при этом отец не должен вести себя соблазнительно: физические игры с телесной возней,

поцелуи в губы отменяются. Это все – для жены. Папа – проводник в мир людских отношений, он обязательно должен быть в жизни ребенка. Конечно, со стороны детей все это проходит не всегда гладко: со слезами, протестами, непониманием, разочарованием, происходит большая внутриспсихическая работа по преодолению этого конфликта.

ПОНИМАНИЕ РАЗНИЦЫ ВОЗРАСТОВ

Успешное прохождение эдипальной фазы зависит от четкого понимания родителями границ в отношениях с детьми. Если в голове у взрослых путаница: мама – не мама, а Ира, бабушка – Танюшка, дед – не дед, а Леня, прабабушка – Валечка, тогда не разобратся и не разделится: я такой же Ваня, и мне можно все, что и им, мы на равных, зачем мне соблюдать какие-то правила и от чего-то отказываться? Ребенок путается в отношениях, в школе начинаются проблемы с учительницей. Школа сразу задает строгие рамки, требования правил.

Как жить в них? У ребенка нет опыта иерархии мира, внутренний конфликт остается неразрешенным, это усложняет адаптацию к школе.

Что мы имеем на выходе к 5-6 годам: совесть, вину, понимание правил. Понимание разницы полов, разницы возрастов: есть маленькие, есть взрослые, престарелые, пожилые, у всех разные возможности. Мир делится на взрослых и детей, что можно взрослым, нельзя мне – ребенку. И на этом формируется все остальное «нельзя», то есть понимание запретов, правил, ограничений, и формируется совесть, чувство вины за то, что нарушаются эти правила. Вся психическая энергия теперь направлена из тела в мозг, ребенок идет в 1 класс и успешно учится в начальной школе.

В следующем номере продолжим нашу тему кризисов; предметом обсуждения будет возраст от 7 до 10 лет.

С уважением, **Коптева Маргарита Владимировна**,
психолог МЦ «Детский Доктор»

Медицинский центр «Детский Доктор»



- **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

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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф

Готовимся к УЗИ правильно

*УЗИ – современное и информативное исследование, абсолютно безопасное как для детей, так и для взрослых. Неудивительно, что его часто назначают для получения дополнительных сведений о состоянии здоровья. Педиатр, врач УЗИ-диагностики **Виноградова Н. К.** подготовила для вас ряд рекомендаций, как правильно подготовиться себя и своего ребенка к проведению УЗИ.*

Рекомендуем сохранить данную статью!

Для проведения **УЗИ головного мозга** специальной подготовки не требуется, как и для УЗИ щитовидной железы, мошонки, тазобедренных суставов, лимфатических узлов, гемангиом.

УЗИ органов брюшной полости (ГПДЗ)

проводится строго натощак, т. е. для детей до 1 года необходимо пропустить одно кормление, и исследование должно проводиться перед следующим кормлением. Поить детей также нельзя. Что касается детей в возрасте 1-3 года, если ребенок уже не просыпается ночью для кормления, то УЗИ необходимо проводить утром как можно раньше, не кормить и не поить ребенка. Если ребенок кушает ночью, то последний прием смеси или грудного молока должен быть не позднее 5 часов утра, то есть «голодный» промежуток должен составлять не менее 4 часов. Можно взять с собой из дома легкий завтрак и покормить малыша сразу после исследования. Дети старше 3-х лет могут спокойно выдержать ночной перерыв между едой, таким образом, не принимать пищу ребенок должен не менее 6-8 часов. Пить воду детям от 1 года рекомендуется не позднее чем за 3-4 часа до исследования.

Взрослым людям требуется дополнительная подготовка кишечника, чтобы избавиться от излишнего газообразования, то есть:

- Необходимо за 3-5 дней исключить из рациона газообразующие продукты: сырые овощи и фрукты, бобовые, кукуруза, свежий хлеб и сдоба, молоко, соки, сладости, газированные напитки, спиртное.
- Принимать в течение 3-5 дней ферменты

(«Креон», «Мезим»), сорбенты («Смекта», «Энтеросгель», «Фильтрум»), газоснижающие препараты (производные «Симетикона»).

- Последний прием пищи должен быть в вечернее время (легкий ужин).
- В день исследования запрещено есть, пить, курить, жевать резинку, сосать леденцы.



Для подготовки к **УЗИ почек** необходимо перед исследованием опорожнить мочевой пузырь.

Для проведения **УЗИ мочевого пузыря и УЗИ репродуктивных органов** девочки необходимо наполнить мочевой пузырь ребенка. Для этого за 40-60 минут до исследования дайте выпить ребенку определенное количество жидкости с учетом возраста: (1-2 года – сколько выпьет, но не менее 100 мл; 2-7 лет – 200-300 мл; 7-11 лет – 1,5-2 стакана воды; старше 11 лет – 400-500 мл воды без газа).

УЗИ желудка проводится детям до 1-2 месяцев. Чтобы подготовиться к УЗИ, не кормите ребенка 2-3 часа, возьмите с собой бутылочку со смесью или сцеженным грудным молоком.

Для исследования малышей с собой рекомендуется иметь соску, бутылочку с водой, погремушку. Для детей старше 1 года неплохо было бы взять с собой любимую игрушку или новую, с которой будет интересно играть, книгу с яркими крупными картинками или мультфильм, чтобы ребенок мог отвлечься от новой и необычной для него процедуры.

С уважением, **Виноградова Н. К.**,
педиатр, врач УЗИ-диагностики МЦ «Детский Доктор»

Патронажная служба Воронежа «Тереза»

В 2015 году в Воронеже начала свою работу патронажная служба «Тереза».

Патронажная служба «Тереза» – это качественно новое отношение к уходу за больными и пожилыми людьми и предоставление квалифицированной помощи. К сожалению, никто не застрахован от сложных жизненных ситуаций, в которых человек не может обслуживать себя самостоятельно. К ним можно отнести и преклонный возраст, когда каждый, даже незначительный, недуг усиливается во сто крат, и необходимость постоянного ухода за близкими людьми и пожилыми родителями, что не всегда возможно в реалиях нашей жизни. Тогда на помощь приходят патронажные службы, которые подбирают квалифицированный персонал, чтобы облегчить жизнь подопечного, сделать ее максимально комфортной и приятной.

Патронажная служба «Тереза» предоставляет помощь в подборе персонала по уходу за больными и пожилыми людьми. Наши сотрудники обладают качествами, необходимыми для работы сиделкой: доброта, терпение, внимательность, чуткость, порядочность, позитивное отношение к жизни. Мы приложим максимум усилий, чтобы сделать жизнь больного или пожилого человека легче, станем собеседником, другом и помощником.

Как же организована наша работа?

Все начинается с Вашего звонка. За Вами

сразу закрепляется персональный менеджер. С ним Вы обсуждаете детали и нюансы именно Вашего случая. Вам нужна сиделка всего на несколько часов в день или с проживанием? Она должна уметь делать уколы и готовить диетическую пищу? На основе полученной информации наш менеджер специально для Вас подбирает несколько кандидатов с необходимой квалификацией и опытом, организывает собеседования с кандидатами в удобное для Вас время, и Вы решаете, какая именно сиделка подходит Вам больше всего. Ничего не делается вслепую! Чтобы Вы были максимально уверены в качестве наших услуг, мы заключаем с Вами договор. Для подписания договора Вы можете лично прийти к нам в офис, или наш менеджер придет в любое удобное для Вас время и место.

В чем преимущество работы с нашей патронажной службой «Тереза»?

Заключая договор с компанией «Тереза», Вы можете быть уверены: все наши сиделки имеют многолетний опыт работы и отличные рекомендации. Если вдруг Ваш помощник заболел, персональный менеджер незамедлительно предоставит замену!

Патронажная служба «Тереза» – это сочетание опыта и современного подхода к организации работы. Благодаря этому мы предоставляем действительно качественные услуги.



«Тереза»
ПАТРОНАЖНАЯ СЛУЖБА ВОРОНЕЖА

Доверьте заботу о ваших близких чутким рукам профессионалов

- Патронажные услуги
- Сиделка
- Сиделка с проживанием
- Уход за престарелыми
- Уход за больными



опытные сиделки • контроль качества • личный менеджер
оперативный подбор персонала • положительные отзывы

Проспект Революции 4, тел. (473) 255-40-98, 8-903-653-03-44, tereza-vrn.ru
Время работы: пн.-пт. с 10.00 до 19.00, сб. – с 10.00-14.00, вскр. – выходной



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 Антупко**, юрист
pravo.valery@gmail.com
<https://www.facebook.com/SL.COVANNA>

Здравствуйте, мой ребенок ходил в частный детский сад. Недавно он заболел, я, предупредив воспитателя, оставила его дома, а в дальнейшем решила, что ходить мы туда больше не будем. Оплату я произвела на месяц вперед. Обязаны ли мне вернуть эти деньги и сделать перерасчет за дни, которые мы не посещали в связи с болезнью ребенка?
Юлия

Здравствуйте, Юлия.

Ваш вопрос является действительно актуальным на сегодняшний день. Число частных детских садов растет, как и число вопросов по поводу регулирования отношений между родителями и организаторами.

Отношения с частным детским садом, в том числе, регулируются Законом РФ «О защите прав потребителей», в котором указано, что потребитель вправе отказаться от исполнения договора о выполнении работ (оказании услуг) в любое время при условии оплаты исполнителю фактически понесенных им расходов, связанных с исполнением обязательств по данному договору. На основании этого Вы можете требовать возврата денег с даты подачи заявления об отказе от договора с детским садом.

С вас могут удержать только ту сумму, которая непосредственно связана с расходами на вашего ребенка. При этом если дело дойдет до суда, то исполнитель должен обосновать эти расходы документально. Еще очень важны условия, которые прописаны в вашем договоре.

На какую сумму алиментов я могу рассчитывать, если мой бывший муж и отец моего ребенка не имеет постоянного заработка?

Татьяна

Здравствуйте, Татьяна.

В соответствии со статьёй 88 Семейного кодекса РФ, при отсутствии соглашения родителей об уплате алиментов на несовершеннолетнего ребенка и в случаях, если родитель, обязанный уплачивать алименты, имеет нерегулярный, меняющийся заработок и (или) иной доход, либо если этот родитель получает заработок и (или) иной доход полностью или частично в натуре или в иностранной валюте, либо если у него отсутствует заработок и (или) иной доход, а также в других случаях, если взыскание алиментов в долевом отношении к заработку и (или) иному доходу родителя невозможно, затруднительно или существенно нарушает интересы одной из сторон, суд вправе определить размер алиментов, взыскиваемых ежемесячно, в твердой денежной сумме или одновременно в долях и в твердой денежной сумме. Размер твердой денежной суммы определяется судом исходя из максимально возможного сохранения ребенку прежнего уровня его обеспечения с учетом материального и семейного положения сторон и других заслуживающих внимания обстоятельств.

Вам при подаче заявления в суд желательно приложить как можно больше информации о доходах вашего бывшего мужа.



Фотограф Мария Дроздова



Мы с бывшей женой не смогли прийти к соглашению о порядке осуществления родительских прав. Она часто читит препятствия в общении с ребенком. Что можно сделать?

Александр

Здравствуйте, Александр.

В соответствии со статьей 66 Семейного кодекса РФ, вы, как родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеете право на общение с ребенком, участие в его воспитании и решении вопросов получения ребенком образования. Родитель, с которым проживает ребенок, не должен препятствовать общению ребенка с другим родителем, если такое общение не причиняет вред физическому и психическому здоровью ребенка, его нравственному развитию. Также вы с мамой ребенка вправе заключить в письменной форме соглашение о порядке осуществления родительских прав.

Родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет право на получение информации о своем ребенке из воспитательных учреждений, медицинских организаций, учреждений социальной защиты населения и аналогичных организаций. В предоставлении информации может быть отказано только в случае наличия угрозы для жизни и здоровья ребенка со стороны родителя.

Если мирно договориться не получается, то порядок общения необходимо определять в судебном порядке. Спор разрешается судом с участием органа опеки и попечительства. При определении порядка общения родителя с ребенком принимаются во внимание возраст ребенка, состояние его здоровья, привязанность к каждому из родителей и другие обстоятельства, способные оказать воздействие на физическое и психическое здоровье ребенка, на его нравственное развитие.

Суд будет, прежде всего, исходить из интересов ребенка. Можете предоставить на рассмотрение суда свой график общения с ребенком.



Можно ли продать квартиру, если выплачена ипотека с использованием материнского капитала?

Екатерина

Здравствуйте, Екатерина.

Да, вы можете осуществить продажу вашей квартиры, но с определенными условиями.

В соответствии с пунктом 4 статьи 10 Федерального закона «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей», жилое помещение, приобретенное (построенное, реконструированное) с использованием средств (части средств) материнского (семейного) капитала, оформляется в общую собственность родителей, детей (в том числе первого, второго, третьего ребенка и последующих детей) с определением размера долей по соглашению. То есть вы должны сначала оформить доли в квартире, в том числе, и на детей.

В соответствии со статьей 292 Гражданского кодекса РФ, отчуждение жилого помещения, в котором проживают находящиеся под опекой или попечительством члены семьи собственника либо оставшиеся без родительского попечения несовершеннолетние члены семьи собственника, если при этом затрагиваются права или охраняемые законом интересы указанных лиц, допускается только с согласия органов опеки и попечительства.

Родители могут продать долю в праве, принадлежащую ребенку, с согласия органа опеки и попечительства при условии покупки равноценного имущества в собственность ребенка либо обязаны зачислить деньги от продажи имущества ребенка на счет, открытый на его имя.

При продаже согласие лучше получить заранее, поскольку не все покупатели готовы ждать.



Двор полезных забав «Бирюльки»: возврат в детство гарантирован!

Интервью с создателями Романом и Еленой Наливкиными

Двор полезных забав «Бирюльки», что это такое? Расскажите, пожалуйста, нашим читателям.

Во-первых, это действительно двор. Нашим желанием было, чтобы со всеми играми мы знакомили наших гостей в атмосфере крестьянского подворья. У нас достаточно узкая специализация – народные игры, отсюда и идет наше название «бирюльки». «Полезные» – потому что эти игры действительно полезны, все они из натурального дерева, из липы, часто не окрашены, и даже соприкосновение с ними имеет благотворное влияние. Более того, эти игры развивают мелкую моторику.



Почему вы называетесь «антимузей»?

Мы долго искали слово, чтобы описать то действо, которое у нас происходит. С одной стороны, мы не можем назвать себя музеем, так как у нас нет экспонатов, экскурсоводов в традиционном понимании этого слова. С другой стороны, игры, которые мы пропагандируем, имеют большую историю («бирюльки», «кошки-мышки», «куча мала» и др.). Но эти игры изготавливают и сейчас, в них и сегодня играют дети, они по-прежнему полезны для развития. Мы против того, чтобы эти игры становились музейным экспонатом, мы хотим, чтобы в них играли и сейчас.



Расскажите, пожалуйста, о том, что ожидает Ваших посетителей.

С течением времени выслушивая пожелания наших гостей, мы наработали несколько направлений. Основная программа, которая особенно подходит школьникам, – «Бирюлькины люльки», длится 1,5 часа и состоит из трех блоков. Во-первых, это знакомство с народными играми и непосредственно игра в них. Во-вторых, это душевное чаепитие из старинных глиняных чашек, которые уже купить невозможно, с завариванием целебных рамонских трав. В ходе чаепития мы угощаем наших гостей продукцией рамонской кондитерской фабрики. Мы гордимся тем, что вся наша программа привязана к Рамони, здесь чувствуется национальный колорит, и людям это нравится. В-третьих, посетители отправляются в старинный сад, где установлен токарный станок, сделанный по средневековым чертежам, и ребята и девочки пробуют на нем свои силы. Прелесть в том, что на этом токарном станке все токарные операции может выполнить любой ребенок после небольшого инструктажа. Мы даже придумали свое уникальное изделие – сувенирную конфету, которую изготавливают дети своими руками и увозят с собой на память. Разработаны и тематические програм-



мы: новогодние, на Масленицу, летней тематики. Мы будем рады принять и взрослых, и детей от 3 лет, но только по предварительной записи.



В период изобилия детских игрушек и развлечений почему Вы решили возродить игры наших предков?

Парадокс в том, что мы ничего не возрождали. Это направление не умирало, оно живет: есть компании, которые производят эти игрушки, есть родители, которые их покупают. Надоели нам планшеты, китайская пластмасса, наелись всего этого. И мне особенно приятно, что эти игры не остались в истории, они живут, они настоящие, полезные, правильные, и этим нужно пользоваться. Мы лишь популяризуем их.

Нравятся ли современным искусственным детям традиционные забавы? Расскажите об их реакции....

Реакция такая же, как на новый планшет. У некоторых детей впервые возникает возможность сесть со своими друзьями поиграть. И в ходе этой игры они не отгорожены друг от друга, как, например, в компьютерных играх. Здесь они играют, общаясь, это очень важно. Более того, дети понимают, что есть игра, и что в игре есть свои правила. Для ребенка это новая реальность, он попадает в другой мир.

А с чего вообще началось создание данного проекта, как возникла сама идея?

Эта идея, видимо, витала в воздухе, мы просто ее подхватили. Долгое время супруга работала во Дворце Ольденбургских, проводила экскурсии для посетителей. Часто гости задавали вопрос: «Что еще можно посмотреть детям в Рамони?». На тот момент ничего подобного у нас не было, идея «играть в бирюльки» как-то сама пришла в голову, оформилась во что-то более детальное. Два года проект пролежал в столе, пока мы искали подходящее помещение и продумывали нюансы. Ради проекта продали свою квартиру, сильно рисковали, так как нам идея нравилась, но стоял вопрос, насколько она понравится детям. Сейчас многочисленные прибывающие автобусы с детьми подтверждают, что мы все сделали правильно. Безусловно, в планах расширяться и вводить новые интересные программы для детей и родителей.



Что Вы, как создатель проекта, чувствуете, наблюдая за его развитием? За интересом, который он вызывает у людей?

Приятно наблюдать, когда делаешь то, что нужно людям.

Посетить Двор полезных забав «Бирюльки» вы можете в любое удобное время по предварительной записи по тел. 8 (905) 655-55-16. Находится он по адресу: Рамонь, ул. Первомайская, 1.





По статистике, 80% детей школьного возраста имеют сколиоз. Данное заболевание называют «детским», так как оно формируется в период интенсивного роста скелета. Важно не пускать его на самотек, так как до двадцатилетнего возраста оно подвержено лечению.

СКОЛИОЗ: решаем проблему вовремя

Первые признаки сколиоза вы можете обнаружить, не выходя из дома. Для этого:

- предложите ребенку принять естественную непринужденную позу (стоя) и повернуться к вам спиной;
- обратите внимание на следующие признаки искривления: угол одной лопатки асимметричен углу второй лопатки; одно плечо выше другого;
- попросите ребенка прижать руку к боку, если расстояние от руки до талии достаточно большое – вероятно, у него сколиоз;
- предложите ребенку наклониться вперед – при сколиозе невооруженным глазом заметна кривизна позвоночника.

Если вы обнаружили какой-либо из этих признаков – рекомендуем обратиться к врачу для проведения полного обследования и постановки диагноза.

Для детей, страдающих сколиозом, мы подобрали следующий комплекс упражнений. Данные упражнения рекомендуется делать по 4 подхода, по 5 раз в каждом подходе. Регулярное выполнение данного комплекса поддержит мышцы спины в тонусе, а значит, создаст прочный каркас для позвоночника вашего ребенка. И пусть он идет по жизни с ровной спиной и высоко поднятой головой!

Упражнение «Шлагбаум»



Попросите ребенка лечь на спину, ноги соединить вместе. Далее он попеременно поднимает правую и левую ногу до прямого угла относительно пола.

Упражнение «Велосипед»



Лежа на спине, ребенок делает ногами движение, имитирующее езду на велосипеде вперед и назад.

Упражнение «Колобок»

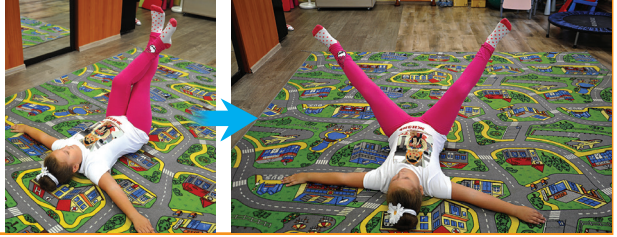
Сидя на полу, ребенок обхватывает колени руками и качается из положения сидя в положение лежа и т. д.





Упражнение «Ножницы»

Ребенок лежит на полу, руки расположены параллельно туловищу. Он поднимает прямые ноги от пола под углом 45 град. и делает махи. Скрежециваясь, ноги заходят одна за другую.



Упражнение «Мост»

Ребенок лежит на спине, ступни ставит на пол и ноги подтягивает к туловищу так, чтобы колени «смотрели» в потолок. Далее он поднимает таз над землей как можно выше, прогибая спину.



Упражнение «Диагональ»

Лежа на животе, ребенок отрывает от земли правую ногу и левую руку и наоборот.



Упражнение «Ласточка»

Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вперед. Попросите ребенка поднять от пола прямые руки и ноги и держать это положение как можно дольше. С каждым днем увеличивайте время.



Упражнение «Корзинка»

Лежа на животе, ребенок обхватывает руками лодыжки обеих ног и приподнимает ноги над полом, образуя «корзинку». Попросите его поднять ноги как можно выше и зафиксировать положение.



Подобрала для вас упражнения **Васильева Виктория Игоревна**, массажист высшей категории, тренер по ЛФК и Беби-фитнес СК «Остров Детства».

Спасибо нашей помощнице **Денисовой Маше** за участие в фотосессии.

Соляная комната

Дышите на здоровье!

- профилактика заболеваний дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой системы
- снижение аллергических реакций
- ускорение процесса регенерации



настоящая морская соль • оборудование последнего поколения

Семейный клуб
«ОСТРОВ ДЕТСТВА»
ул. Хользунова, 60-б



тел. +7(473) 280-280-0
www.островдетства.рф

Купон на первое посещение
соляной комнаты

скидка 50%

действителен до 1 февраля

Тел. +7(473) 280-280-0



ТВОРИМ ВМЕСТЕ!

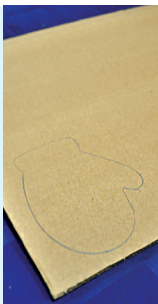
Создаем игрушку на елку

Новый год - самое подходящее время, чтобы создать сказку и волшебство своими руками! Представляем вашему вниманию мастер-класс по изготовлению игрушки на елку, искрящейся, ароматной, сделанной из природных материалов и того, что найдется в под рукой. Обязательно привлечите вашего ребенка к созданию такой игрушки, и он увидит, какая красота появляется с его помощью. Игрушка на елку, согретая теплом ваших рук, станет отличным подарком или украшением интерьера.

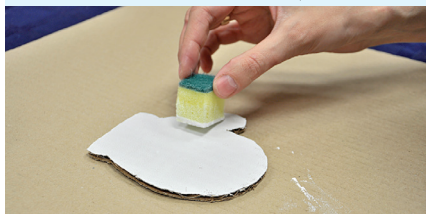


Нам понадобится: бумажный шаблон, белая акриловая краска, клей ПВА, клей «Титан», губка для мытья посуды, кисть, природный материал (сушеные дольки лимона, лайма, палочки корицы, гвоздика, кофе, звездочки бадьяна), блестящие новогодние салфетки, картон (можно использовать старую картонную коробку), покрытие, на котором будем работать.

ШАГ 1 Вырезаем из обычной бумаги шаблон, его можно найти в интернете или нарисовать своими руками. Мы будем делать сразу две игрушки, поэтому в качестве шаблона выбираем 2 изображения: елочку и рукавичку. Накладываем шаблоны на картон, обводим карандашом и вырезаем. Наша заготовка готова! С ней мы и будем работать, чтобы сделать из обычной бумаги яркое елочное украшение.



ШАГ 2 Помещаем вырезанную заготовку на рабочую поверхность (чтобы ничего не испачкать), от губки для мытья посуды отрезаем маленький кусочек и пропитываем его движениями покрываем заготовку белой акриловой краской. Делаем это с обеих сторон, обязательно даем время заготовке высохнуть.



ШАГ 3 Берем красивую новогоднюю салфетку, легким движением руки отсоединяем от нее самый верхний слой (на котором находится изображение). Именно его мы будем использовать для декорирования игрушки в технике декупаж. Разводим в отдельной емкости клей ПВА с водой (50/50), хорошо перемешиваем. Выбираем подходящий фрагмент на салфетке, который хорошо ляжет на нашу заготовку. Накладываем его и промазываем кистью разведенным клеем ПВА, начиная от центра. Не забываем равномерно нанести клей на заготовку, не оставляя сухих мест.



ШАГ 4 Теперь осторожно отрываем салфетку по линии края. Перед отрывом проверьте, чтобы края были обильно смочены, и тогда этот процесс не вызовет у вас трудностей. Даем заготовке хорошо просохнуть.





ШАГ 5 Повторяем шаги 3 и 4 на оборотной стороне заготовки, обязательно даем просохнуть.



ШАГ 6 Накладываем природный материал, чтобы представить его расположение на заготовке, продумываем композицию. Если нас все устраивает - приклеиваем отдельные элементы композиции. Используем клей «Титан» или клеевой пистолет, при работе с ребенком лучше остановиться на клее.



ШАГ 7 Также на клей точно наносим блестки. С помощью термопистолета можно сделать капельки, на них насыпать блестки, и тогда ваша заготовка будет как бы припорошена сосульками и инеем.



ШАГ 8 Для декорирования края заготовки используем шпагат, наклеиваем его.



ШАГ 9 Вверху подвески на елку делаем маленькую дырочку, продеваем сквозь нее шпагат.



Наши игрушки готовы. Используйте этот несложный и ароматный мастер-класс, чтобы подарить вашему ребенку новогоднее чудо!

Благодарим Анастасию Мосьянову и агентство «Детский праздник» за предоставленный мастер-класс.

НОВЫЙ ГОД 2016

**Дед Мороз и Снегурочка
с доставкой на дом**

Новогодняя сказка у вас дома!

**Новогодние «ёлки»
с Барбоскиными**

«Волшебные» билетки
уже в продаже!

Новый год к нам мчится!

тел. (473) 280-28-30
www.праздникдетский.рф

Агентство "Детский праздник",
Бул. Победы, 13



Надоели оливье и селедка под шубой? Да это же практически государственная измена! Но если вы готовы рискнуть и встретить Новый год по-новому, то у нас есть, что вам предложить. Переставайте готовить тазиками и начинайте готовить стаканами. Итак, новогодний фуршет в стакане от I wanna be chef!

Идеи для новогоднего фуршета

Салат с семгой

Режем рыбу на тоненькие ленточки. В стаканчик кладем рукколу или любой другой зеленый салат, помело и сверху на эту подушку помещаем нашу рыбку.

Перед подачей в каждый стаканчик добавляем немного соуса. И кладем по одной помидорке черри для цветовой гаммы.



Вам понадобится:

- Смесь салатных листьев (помельче)
- Помело (чистим от пленок и ломаем на кусочки средней величины)
- Слабосоленая красная рыба (порезанная тонкими полосочками/ленточками)
- Соус: жидкий мед, бальзамический уксус и лимонный сок (смешайте так, чтобы вам было вкусно)
- Помидоры черри для украшения
- Бокалы для виски/высокие рюмки/одноразовые стаканы жесткого пластика
- Вилочка фуршетная

Китайская фантазия

Вам понадобится:

- Говядина, нарезанная тоненькими ломтиками и замоченная в соевом соусе как минимум на час
- Корейская морковка посочней
- Рисовая лапша, тонюсенькая, 1 упаковка
- Орех кешью или арахис, обжаренные на сухой сковородке (орехи не резать!)

Жарим говядину в небольшом количестве растительного масла, периодически добавляем соевый соус. Готовим рисовую лапшу, как указано на ее упаковке. Сразу как приготовится, остужаем ее холодной водой и перемешиваем с корейской морковкой. Туда же добавляем выделившийся при жарке мясной сок. Если покажется суховато, то добавьте еще соевого соуса.

Раскладываем по стаканам перед подачей на стол. Сверху выкладываем кусочки говядины и посыпаем жареными орехами. Подаем стаканчики этого салата с китайскими палочками.

Цезарь домашний

Вам понадобится:

- Листья салата
- Куриная грудка
- Помидоры черри
- Сухарики домашние
- Соус Цезарь
- Пармезан

Все должно быть легкими мазками, символично, так сказать. Листики салата побросали, куриную грудку порезали, помидорку черри на половинки и в стаканчик, сухариками домашними припорошили, соуса капнули. Соус Цезарь можно и в магазине купить, если есть проверенный. А затем берете чуть подмороженный треугольник пармезана и овощечисткой срезаете слой по всей длине, чтобы красивая загогулина получилась. И сверху на всю композицию кладете. И вилочку так изящно в салатик втыкаете.



Овощной шашлычок с моцареллой

Вам понадобится:

- Разноцветные черри
- Беби-моцарелла
- Любые овощи
- Шпажки для шашлычков



Шашлычок из разноцветных черри и беби-моцареллы добавит яркости столу. Грядет год Огненной обезьяны, а она, по слухам, очень любит фрукты-овощи и зелень всякую. Так что, чем овощнее и зеленее стол, тем радостней вашей обезьяне.



Ведущая рубрики - **Елизавета Фрайман**, 40 лет.

От автора: «Недавно я стала мамой двух девочек 4 и 5 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.iwannabechef.ru/>

Профитроли с икрой

Вам понадобится:

- Профитроли
- Размягченное масло
- Икра



Ну тут все ясно. Профитроли, размягченное масло, икра. Продаются в Ашане в больших коробках. Главная задача – не мять и не увлажнять. Острым ножом аккуратно надрезаем и также аккуратно наполняем. Как вариант, можно использовать таралетки, но они занимают много места на столе.

*Всех с наступающим Новым годом!
Пусть принесет радость, здоровье и процветание вашим семьям.
Всего самого наилучшего, всегда ваша Елизавета Фрайман
@I wanna be chef*



Как называется эта сказка? Посмотри, все ли персонажи на месте, и раскрась их



Подробно опиши, что ты видишь на каждой из картинок



Кто самый-самый? Раскрась их!

Кто самый высокий?
Кто самый длинный?
Кто самый маленький?
Кто самый большой?
Кто самый зубастый?
Кто самый пушистый?



Найди отличия



Как написать письмо Деду Морозу

Садись поудобнее и начинай (тем, кто еще плохо умеет писать, конечно же, помогут родители).

1. В начале нужно, конечно, поздороваться (Здравствуй, Дедушка Мороз!, Дорогой Дед Мороз! и т.п.)

2. Затем неплохо было бы представиться. Ведь Деду Морозу приходит так много писем, не перепутать бы.

3. Поскольку зимнему волшебнику мы пишем письма очень редко, всего один раз в год, неплохо бы поинтересоваться, как у него дела, как здоровье.

4. Расскажи о том, как прошел у тебя год (не хулиганил, хорошо учился, помогал старшим и т.п.)

5. Попроси новогодний подарок. Лучше написать список из двух-трех пунктов, у Деда Мороза должен быть выбор! Не исключено, что к желаемому он добавит и подарок-сюрприз.

6. Поблагодари за внимание, за доброе отношение к детям и попрощайся. Можно нарисовать картинку для Дедушки – ему будет приятно.

7. Обязательно подпишись.

8. Не забудь указать почтовый адрес и наклеить марку:

162340, Россия, Вологодская область, город Великий Устюг, дом Деда Мороза.



Пишем письмо Деду Морозу

Здравствуй,
Дедушка Мороз!



Раскрась картинку



Что находится
у Деда Мороза в мешке?



Найди, кто лишний



Скажи, кому какой предмет принадлежит. Поставь соответствующие цифры в кружочках



Найди такого же снеговика, как на
цветной картинке, и раскрась его
в нужные цвета



Раскрась картинку



Зимние загадки

С неба падают зимою
И кружатся над землею
Легкие пушинки,
Белые...



Снежинки



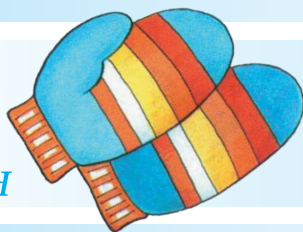
Снег

Лежало одеяло,
Мягкое, белое,
Землю грело.
Ветер подул,
Одеяло согнул.
Солнце припекло,
Одеяло потекло.

Деревянных два коня
Вихрем мчат с горы меня.
У коней обычай свой:
Летом спят, бегут зимой.



Лыжки



Рукавички

Чтобы не мёрзнуть,
Пять ребят
В пачке вязаной сидят.

Кто поляны белит белым?
И на стенах пишет мелом?
Шьёт пуховые перины,
Разукрасил все витрины?



Мороз

Проведи гномика к его подарку



Найди картинку по образцу
и обведи ее



Раскрась картинку



Стишки

Про ёлочку

Были бы у елочки
Ножки,
Побежала бы она
По дорожке.
Заплясала бы она
Вместе с нами,
Застучала бы она
Каблучками.
Закружились бы на елочке
Игрушки -
Разноцветные фонарики,
Хлопушки.
Завертелась бы на елочке
Флаги

Из пунцовой и серебряной
Бумаги.
Засмеялись бы на елочке
Матрешки
И захлопали б от радости
В ладошки.
Потому что нынче ночью
У ворот
Постучался развеселый
Новый год!
Новый, новый,
Молодой,
С золотую бородой!

Корней Чуковский



Говорят, под Новый год
Что ни пожелается -
Всё всегда произойдёт,
Всё всегда сбывается.

Могут даже у ребят
Сбыться все желания,
Нужно только, говорят,
Приложить старания.

Не лениться, не зевать
И иметь терпение,
И ученье не считать
За своё мучение.

Говорят, под Новый год
Что ни пожелается -
Всё всегда произойдёт,
Всё всегда сбывается.

Сергей Михалков

**Развивайся
вместе с нами!**

Медицинский центр

ДЕТСКИЙ ДОКТОР

Детям

декабрь 2015

№2

● **Раскраски**

● **Новогодние
стишки**

● **Пишем письмо
Деду Морозу**

**Занимательные игры
и упражнения для детей**