

4,95 ГРН.

Эксперт по здоровью и уходу от 0 до 3 лет!

www.tvoy малыsh.com.ua

ЕДИНСТВЕННАЯ
рекомендует

твой

Малыш

165
ПОДАРКОВ
ЧИТАТЕЛЯМ

УКРАИНСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ № 12 (26) ДЕКАБРЬ 2005 г.

АНТИБИОТИКИ: ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ

знакомим с препаратами
нового поколения

12 **лакомств**
для защиты иммунитета

К НОВОМУ ГОДУ!

Сам себе режиссер

У нас – лучшие сценарии
праздника! Сними сериал!

СЕКС ПОСЛЕ РОДОВ

Да! Но как?

КНИЖЕЧКА ВНУТРИ!



100 **ПЕРВЫХ**
ДНЕЙ
С МАЛЫШОМ

чем обработать пупочек? когда и как купать? почему
кроха плачет? сколько должен спать новорожденный?

+ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ БУДУЩЕЙ МАМЫ





Смачне та корисне

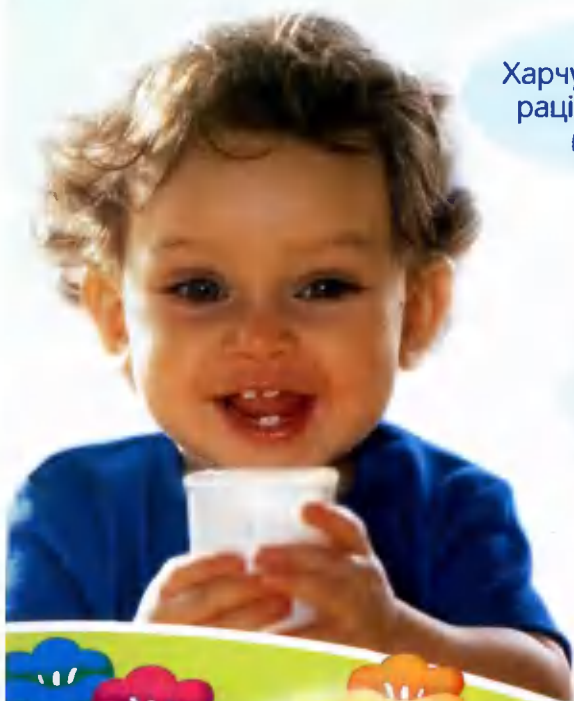
Дитяче розчинне молочко з біфідобактеріями

Junior

допомагає малюку зростати здоровим та розумним!

Харчування дітей раннього віку з „загального” столу та включення до раціону звичайного коров'ячого молока може спричинити дефіцит цілого ряду вітамінів та мікроелементів, а також викликати надлишкове споживання білка та жиру.

Дитяче розчинне молочко Нестле JUNIOR з біфідобактеріями спеціально розроблене для здорових дітей від 1 року і старше з урахуванням потреб зростаючого організму в білках, кальції, залізі, вітамінах, мінеральних речовинах, незамінних жирних кислотах.



Унікальні біфідо-бактерії (пробіотичний комплекс BL)

3 біфідо-бактерії (в складі корисного)

розвивають та підтримують здорову мікрофлору кишечника

Кальцій, фосфор, вітамін D

Ca D

вітамін

для здорових кісток і зубів

Цинк, вітамін C

Zn C

вітамін

для зміцнення імунітету

Йод, залізо, незамінні жирні кислоти

I Fe

для розумового розвитку

ВІД 1 РОКУ

для дітей від 1 до 3 років

13 вітамінів

для дітей від 1 до 3 років

Малыш^{твой}

Декабрь 2005

Самый современный журнал для родителей в Украине!

Дорогие родители!

Создание этого номера прошло под девизом «Сам себе режиссер». Ваши просьбы и пожелания каким-то чудесным образом превращались в статьи, истории сами просились на страницы, и мы чувствовали, что журнал (как настоящее художественное произведение) начинает жить своей жизнью — новой, волшебной, блестящей!

Мы, конечно, не сопротивлялись. Разве можно сопротивляться чудесам? И играли в Новый год так увлеченно, что даже елкой запахло!

И пусть впереди еще целый месяц: у нас уже совершенно праздничное настроение. Присоединяйтесь! Сшейте костюмы, сделайте декорации, освоите азы видеосъемки, потренируйтесь и испеките апфельштрудель (рецепт я привез-

ла из Вены!), загадайте побольше желаний. У нас, как всегда, без затей: хочется крепкого здоровья детям и родителям; настоящей, верной, вечной любви мамам и папам, а еще — чтобы Дед Мороз не забыл о скромных и нескромных желаниях и... постарался!

Это здорово — быть режиссером семейного счастья, но так приятно, когда что-то происходит не по сценарию, а даже лучше! Ты теряешься в догадках: ангел-хранитель, улыбка судьбы или награда за хорошее поведение? Знаете, иногда счастье приходит и просто так. Я вам желаю именно такого.

Вяда Барсукова



тема номера

14 100 первых дней с малышом

Советы молодым родителям дают опытные педиатры. Вы найдете исчерпывающую информацию об уходе за новорожденным, его здоровье, первых ощущениях, эмоциях и желаниях. Самая большая его мечта — любить и быть любимым! Как видите, далеко не все меняется с возрастом... Демонстрируйте свою любовь с первых дней, помогите крохе вырасти гармоничной личностью!

МЫ ПЕРЕДАЕМ 1% ОТ ДОХОДА ЭТОГО НОМЕРА ЖУРНАЛА ДЕТСКОМУ ДОМУ «Світанок», Киевская обл., с. КРАСИЛОВКА

ПЕРВЫЙ ГОД

22 Держу равновесие

Филиппу исполнилось 11 месяцев! Новые ощущения дарят первые попытки ходить самостоятельно.

26 Прогулка в снег и мороз

Дышите воздухом в теплой компании! Мы подскажем, как подобрать одежду, детскую косметику и коляску.

28 Корми дольше!

10 проверенных способов поддержать лактацию.

29 Клуб «Кормлю и люблю»

30 Бутылочка по расписанию

Правила искусственного вскармливания.

ЗДОРОВЬЕ, РАЗВИТИЕ И УХОД

32 Антибиотики: друзья или враги?

В каких случаях необходимо использовать сильное лекарство и как при этом не навредить малышу.

36 Скорая помощь при перекарпании

Исправляем «аппетитные» ошибки быстро и просто.

38 Правда и мифы о температуре

Как правильно измерить температуру, какая считается нормальной и что такое «холодное укутывание»? На вопросы отвечает педиатр Екатерина Корнейко.

40 Конструктивные игры

Выбираем «развивающие» подарки.



ВОСПИТАНИЕ И ПСИХОЛОГИЯ

78 Сценарии Нового года

Лучшие идеи для семейного праздника: веселые игры, поделки, маскарадные костюмы, стихи под елочку...

82 Хочу щеночка!

Почти каждый ребенок мечтает о том, что Дед Мороз принесет ему маленькую собачку. Что делать родителям, живущим под девизом: «Мечты сбываются!»

86 Как мы поставили на лыжи троих детей

Лыжники со стажем Виктория и Максим по наследству передали своим детям любовь к горам, белому снегу и крутым выражам.

БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

52 Что чувствует малыш...

У тебя есть уникальная возможность увидеть детский мир изнутри и узнать ощущения малыша во время УЗИ, при звонке мобильного, когда вы с мужем занимаетесь любовью или слушаете музыку... Интересно? Читай!

54 Реши 5 зимних проблем

План защиты от капризов погоды.

56 Угощение для будущей мамы

Мы нашли оригинальные закуски, потрясающее основное блюдо и даже полезные десерты! Приготовили и попробовали. Очень вкусно!

58 Йога на 9 месяцев

Упражнения для подготовки души и тела к родам.

60 Мы рожали вместе

Трогательная история нашей читательницы Анжелы Бережко о том, какую поддержку оказал ей муж!

62 2-й месяц: первые изменения

Пришло время познакомиться с врачом, стать на учет в женской консультации. А еще можно капризничать, сколько душе угодно... Соленых огурчиков? Апельсинов? Подгоревшей манной каши? Беременным нельзя отказывать!

МАМА И ПАПА

68 Сам себе режиссер!

Прислушайся к советам профессионального оператора иними новогодний сериал!

69 Конкурс «У меня получается лучше»

70 Безопасный праздник

Предновогодний марафон – дистанция не из легких. Мы расскажем, как прийти к финишу без травм.

72 Поликистоз ≠ бесплодие!

Наш гинеколог отвечает на вопросы, тревожащие тысячи женщин. Самая приятная новость – с поликистозом можно стать мамой!

74 3 идеи для секса после родов

Недаром это называют вторым первым разом. Вас с мужем ждет фейерверк новых ощущений. У нас есть все для возбуждения, удовольствия и комфорта.

76 Урок визажа

Раскрываем секреты безупречного макияжа. Убедись в их эффективности на практике. Теперь ты – самая красивая!

СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ

50 Спроси у диетолога

75 Спроси у гинеколога

ИЗ НОМЕРА В НОМЕР

- 3 Письмо редактора
- 6 Выбери себе подарок!
- 8 Наши специалисты
- 10 Почтовый ящик
- 12 Мир ребенка
- 64 Подписная кампания
- 65 Книга имен
- 84 Фотоконкурс «Это мой малыш!»
- 88 Список победителей розыгрыша «Выбери себе подарок!»
- Полезная информация
- 90 В следующем номере

- 44 12 вкусных продуктов для повышения иммунитета
- 46 Праздничное печенье
- 48 Легкий ужин
- 49 Конкурс «Поделись своим рецептом»



НОВИЙ ДИЗАЙН



Ніжний догляд за шкірою з природними компонентами



Чутлива шкіра дитини потребує дуже дбайливого догляду і захисту. Тому «Бюбхен» розробив продукти для догляду і захисту ніжної дитячої шкіри, що особливо добре переносяться шкірою та були розроблені на основі природних активних речовин. При виробництві продуктів «Бюбхен» перевага надається компонентам на рослинній основі, цінним природним активним речовинам і чистим рослинним оліям. Усі продукти «Бюбхен» перевірені дерматологами і пройшли апробацію в клініках. Продукти найвищої якості для догляду за шкірою — з любов'ю до Вашого малюка.

www.europroduct.com.ua



Для самої ніжної
шкіри у світі

®



137 подарков! ВЫБИРАЙ!

Bübchen

30 наборов косметики BÜBCHEN¹

Бальзам с календулой для чувствительной и сухой кожи бережет от воспаления и раздражения зимой и летом.

Шампунь-гель «Абрикос» с провитамином В₅ и протеинами пшеницы нежно вымоет волосы и кожу малышки.

Крем для мытья и душа с миндальным маслом и алоэ-вера очистит кожу крохи и не пересушит ее.

Молочко для тела «Абрикос» отлично увлажняет кожу! Быстро впитывается, дарит нежный фруктовый аромат.

Крем «Абрикос» с легкой текстурой активно питает кожу и поддерживает баланс влажности.



50 наборов каш «Малышка»

Молочная мультислаковая каша порадует маленького гурмана вкусом трех разных круп: гречневой, рисовой и кукурузной.

Безмолочная овсяная с яблоком подойдет крохе-аллергику. Очень нежная и ароматная!

Молочная кукурузная – уникальный источник энергии. То, что нужно непоседе!



NUTRICIA



22 фильтра для воды «БАРЬЕР»²

Он сделает самую обычную водопроводную воду чистой и целебной, похожей на родниковую. Блюда, приготовленные на очищенной воде, будут не только вкуснее, но и полезнее, а напитки – ароматнее. У фильтра «Барьер» есть и другие преимущества – он очень компактный (может поместиться даже на полке в холодильнике), простой в употреблении, а главное, прекрасно очищает воду!

Выбери то, что тебе понравилось. Заполни купон и пришли его нам до **31 декабря 2005 года**. Ты примешь участие в акции. Купон акции «Выбери себе подарок» присылать по адресу: **01021, Киев, а.я. «Твой Малыш»**. В целях оптимизации процесса приклеивая купон на почтовую карточку (без конверта) и не кладя в один конверт купоны участника разных конкурсов.

Купон участника акции «Выбери себе подарок!»

Имя _____

Фамилия _____

Адрес, телефон (код) _____

Хочу принять участие в акции (необходимо указать название подарка) _____

Имя и дата рождения ребенка _____

Условия получения подарка см. на с. 88

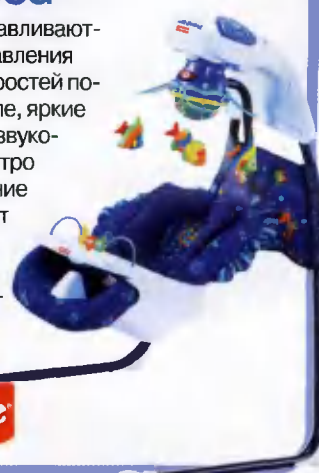
Малыш твой

№ 26

2 кресла-качели «Морские чудеса»

В креслице устанавливаются 2 разных направления движения и 6 скоростей покачивания. Мобиле, яркие рыбки, мелодии, звуковые эффекты быстро привлекут внимание малыша и не дадут скучать! Сиденье снимается. Модель рассчитана на вес ребенка до 11 кг.

Fisher-Price



3 коляски ALLEGRO PLUS³

Маневренная коляска с вместительной багажной сеткой подойдет малышу и маме. Спинка и подножка регулируются автоматически, пятиточечный ремень безопасности легко застегивается. Эргономичная ручка, защитный капот и подлокотники – очень удобно!



30 волшебных чашечек AVENT⁴

Чашку можно опрокидывать – не прольется ни капли. Ее секрет – волшебный клапан от AVENT. Он предотвращает проливание жидкости, пропускает воздух внутрь чашки и защищает маленький животик от колик. Благодаря ее мягкому носику малыш постепенно научится пить из взрослой посуды. Эта чашечка является неотъемлемой частью универсальной системы вскармливания ребенка от AVENT.



Подарунки любяжно надано:

¹ Детским супермаркетом «Антошка».

² Компанией «Еко Бар'єр».

³ Детским супермаркетом «Антошка».

⁴ ТОВ «Німецьке дитяче харчування».

грай. крокуй. пізнавай



Ходунці-велосипед

Ось так просто малюку навчитися ходити
розбираємо сидіння, складаємо ручки
дитини на кермо і - вперед!
Пізніше, коли малюк вже навчиться
сидячи відштовхуватися ніжками
сидіння можна знову зібрати.
В дорозі малюка супроводжують
мерехтіння вогниці
і весела музика.
Крім того, під час зупинки
можна пограти
в забавну гру з кульками.

Fisher-Price

Грай. смійся. рости.™



ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИ!

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-(044) 490-57-94



Оксана Наумич,
перинаталь-
ный психолог,
12.12.2005
с 11.00
до 12.00
ответит на все
ваши вопросы.



Екатерина
Корнейко,
педиатр,
16.12.2005
с 11.00
до 12.00
ответит на
все ваши
вопросы.



Алла
Протасова,
терапевт,
16.12.2005
с 17.00
до 18.00
ответит
на все ваши
вопросы.



Ольга
Ефименко,
гинеколог,
19.12.2005
с 17.00
до 18.00
ответит на
все ваши
вопросы.

Нас поддерживают лучшие специалисты

Ирина
Горячева,
педиатр.
К. м. н., ассис-
тент кафед-
ры детских
и подростковых
заболеваний,
КМАПО
им. П. Л. Шупика



Елена
Лятычевская,
ото-
ларинголог.
ВМУСБУ,
Киев



Валентина
Морачевич,
преподава-
тель-логопед.
Центр содей-
ствия развитию
гармоничной
личности
«Світаниця»,
Киев



Светлана
Доценко,
диетолог.
Компания
HiPP,
Киев



Светлана
Ройз,
психолог.
Член
Европейской
профессио-
нальной
психотерапев-
тической
Лиги, Киев



Виктория
Савельева,
консультант.
Центр
здоровой
беременности
и раннего
развития
ребенка,
Киев



Тамара
Жаловская,
инструктор по
подготовке к
естественным
родам.
Руководитель
Центра
«Семейный
клуб», Киев



Татьяна
Рубан,
гастро-
энтеролог.
Заведующая
отделением
ДКБ № 9,
Киев



Тепер шукай
твой
Малыш
ще й в Інтернеті!

- Цікаві статті
- Питання до спеціалістів
- Конкурси
- Форум та багато іншого

www.tvoymalysh.com.ua

Найякісніше дитяче харчування, що має європейський знак «БІО» на підтвердження екологічної безпеки та високої харчової цінності продуктів



Компанія HiPP з радістю вітає наших маленьких споживачів та їх батьків з наступаючими зимовими святами і щиро дякує за вибір високоякісного та безпечного харчування HiPP! Що ж робить продукти HiPP настільки цінними?

HiPP — єдине в Україні дитяче харчування, позначене європейським знаком «БІО». Це означає, що продукти HiPP виготовлені з сировини, отриманої натуральним, екологічно чистим методом — БІО-органічним вирощуванням (згідно з Законом ЄС № 2092/91 від 24.06.1991 р.). Тож вибір на користь «БІО» — це свідомий вибір на користь здоров'я.

Нехай з чудовим дитячим харчуванням HiPP зима стане по-справжньому святковою та радісною для Ваших крихіток! Здоров'я Вам та щастя у Новому році!

*Сухі молочні суміші і
лікувально - профілактичне
харчування*

Дитяча вода

*Сухі зернові безмолочні та
молочні каші з фруктами*

*Швидкорозчинні чайні
напої на основі
натуральних екстрактів*

Соки

Фруктові пюре

Овочеві пюре

*М'ясо-овочеві пюре
(гомогенізовані, мілко
подрібнені або зі
шматочками)*

*Фруктово-творожні
«Дуети»*

*Молочні каші
«На добраніч»*

Дитяче печиво

Гіпоалергенні продукти з позначкою
«А» не містять згущувачів,
кристалічного цукру та меду

*Якість та безпека — все це задля здоров'я наших дітей та
збереження оточуючого світу, в якому вони будуть рости.
Клаус Хіпп.*



Безкоштовна «гаряча лінія» щодо продуктів дитячого харчування HiPP: 8-800-501-51-20

E-mail: doktor@hipp.com.ua • Офіційний представник торгової марки HiPP в Україні: ТОВ «ХІПП УКРАЇНА» ©

Адрес для писем:

01001, Киев-1, а/я 547-в,
tvoymalysh-readers@edipresse.com.ua

**Пишите нам! И не забывайте
вкладывать в конверты
семейные фотографии.**

РАССКАЖИТЕ ПОДРОБНЕЕ

Подсказки для родителей

Шановно редакціє!

Мене дуже хвилює питання: до якого віку дитину треба купати кожного дня? І ще турбує такий момент: якщо у малюка немає проблем зі шкірою, чи потрібно щоразу після купання змащувати всі складочки олією або кремом? Дуже чекаю на вашу відповідь.

Вікторія Завальська, м. Тернопіль

От редакции

Ответы на все вопросы вы найдете в теме этого номера «100 первых дней с малышом». Ведущие специалисты подробно расскажут о нюансах ухода за детками.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Приятные сюрпризы

Пишет мама двух крошечных девочек: Милены (2 года) и Виктории (4 месяца). Мы с упоением читаем «Твой Малыш». В нем столько оптимизма, света, детской радости и так много толчков к действию! Я беспощадно трачу свободное время на рисование грибочков для того, чтобы старшенькая собрала их в корзинку. Не жалею сил и обклеиваю коробки яркими картинками. Ваш журнал – просто генератор идей! Поздравляю, «Твой Малыш», с днем рождения! В подарок отсылаю свою книгу «Я – мама»!

Для меня она тоже оказалась сюрпризом, который мне подготовила моя удивительная мама. Она собрала мои стихи и фотографии, взяла дневничок и... издала книгу. Мне же не сказала ни слова. И когда я взяла собственное произведение в руки, то завизжала от восторга! Буду рада, если подарок пригодится.

Зоя Шаповалова, Луганск



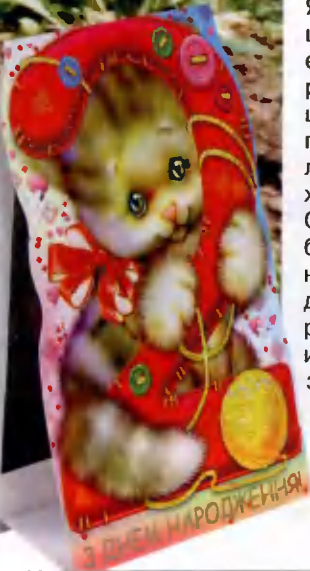
В ближайших номерах мы обязательно опубликуем главы из книги Зои Шаповаловой «Я – мама». Читайте и получайте удовольствие!

От редакции

Вот так сюрприз! Всей редакцией читали книгу, умилялись фотографиям дочек. Сеть Детских супермаркетов «Антошка» приготовила для малышек подарок – набор чудесной косметики «Бюбхен».



Условия получения подарка см. на с. 88.



ОТКАЛИК

Красивый, полезный, заботливый...

Яркий журнал – ровесник нашего сына Вадима. Мы читаем его с первого номера и всякий раз убеждаемся: рекомендации, советы и рецепты в нем просто бесценны! «Твой Малыш» – наилучший подарок каждой семье, где есть ребенок. От всей души поздравляем любимый журнал с днем рождения, желаем успехов, новых достижений и открытий. Творите добро, будьте здоровы и счастливы! Спасибо, родные, за то, что вы есть.

Семья Кикцьо, Тернопольская обл., с. Базаринцы



ДЕЛЮСЬ ОПЫТОМ

Баю-бай

У меня есть рецепт легкого засыпания. Этот способ не подходит, поэтому хочу рассказать о нем всем мамам и папам. Я делаю так: укладываю Аннушку на бочок, а под спинкой у нее оставляю свернутое валиком плюшевое одеяло или махровое полотенце. Доченька не переворачивается и не просыпается. Прижимаясь к мягкому валику, малышка думает, что мамочка рядом и даже улыбается во сне!

Елена Силантьева, Николаев



Розвивай координацію. Роби гімнастику

3 місяці

ІГРОВИЙ ЦЕНТР



Вправа № 1: животик догори. Вправа № 2: животик донизу. До того ж, є вправи для ступень. Із Palestra Duo гімнастика стає грою, настільки повноцінною, що стимулює координацію рук і ніг, а також допомагає розвивати м'язи шиї та спини. Зрештою, рух – це завжди корисно, і тоді розваги є подвійними...



завжди з дитиною

ГРАЙСЯ З CHICCO. РОЗВИВАЙСЯ УСЕСТОРОННЬО.

www.chicco.com.ua



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

«Твой Малыш» в Ворзеле

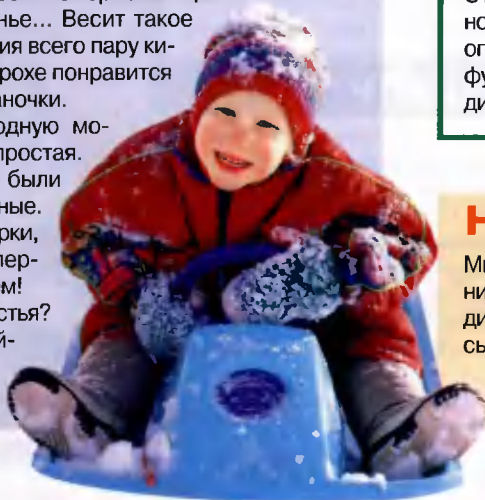
Старый сад, детская площадка, корпус, построенные еще в начале прошлого века... Нам показалось, что за полтора года ничего не изменилось (в детском доме им. Городецкого мы были в апреле 2004-го). Начмед Вера Ивановна обрадовалась нам и сразу повела в среднюю группу. Она рассказала, что перемены есть: и питание лучше, и финансирование чуть больше. Неизменным осталось теплое и внимательное отношение взрослых к мальчикам и девочкам. Они не просто одевают, кормят, купают... Любят! Поэтому дети растут доброжелательными, спокойными. Наш журнал и сеть фирменных магазинов СНИССО привезли игрушки, одежду и обувь. Малыши не стали стесняться – сразу принялись рассматривать и примерять подарки! Вера Ивановна показала нам сенсорную комнату – предмет особой гордости руководства, воспитателей, нянечек и любимое место игр ребятишек. В большом зале собраны всевозможные тренажеры: шариковый бассейн, батут, дорожка для ходьбы... В общем все, чтобы малыши тренировались, укрепляли здоровье и развивались. Занятия в сенсорном зале – не единственное оздоровительное мероприятие. Ста-

нслав Юрьевич, лечащий врач, говорит, что у всех малышей проблемы со здоровьем: задержка развития, нервные расстройства, порок сердца... Поэтому для каждого ребенка тут расписана специальная программа: сухие и влажные обтирания, массаж, ароматерапия, солевая дорожка, диета. Нежный уход и продуманная терапия способны преодолеть многое! Медикаменты и оборудование достать очень сложно, но реально. А вот сделать ремонт – проблема, которую нельзя решить без помощи спонсоров. В первую очередь нужно переделать санузел. Необходима новая сантехника (сейчас там одна ванна на 20 ребятишек). Не менее остро стоит вопрос о новых зданиях. Места не хватает! Крохотные спальни, комнаты для занятий, узкие коридоры... Для тех, кто может помочь детскому дому, публикуем адрес и расчетный счет:
**08296, Киевская обл.,
пгт Ворзель, ул. Ленина, 35,
детский дом им. Городецкого.
Р/с 35412001001408
в УДК в г. Киеве,
код 22206086,
МФО 820019.**

Татьяна Дидух

Поехали!

Сиденье и полозья... казалось бы, нет ничего проще конструкции санок. И тем не менее это транспортное средство модернизируется и совершенствуется. Так, концерн Porsche выпустил в продажу новые санки. Алюминиевая основа, полозья из нержавеющей стали и мягкое сиденье... Весит такое средство передвижения всего пару килограммов, поэтому крохе понравится и кататься, и возить саночки. Не можете найти модную модель? Подойдет и простая. Главное, чтобы санки были устойчивые и компактные. Ведь когда летишь с горки, чувствуешь себя супер-гонщиком-победителем! Что еще нужно для счастья? Катайтесь и наслаждайтесь морозными зимними денечками!



Позвони мне, позвони...



Две знаменитые компании KPN и Scarlet объединили усилия и создали к Новому году... детский мобильный телефон. Он выглядит как симпатичный мишка и называется Buddy Bear. С помощью этого чуда ребенок принимает звонки и SMS отовсюду, но сам позвонить и отправить сообщение может по 4 номерам (их определяют родители и вводят в память). Есть у трубки еще одна функция – GPS. Благодаря ей родители без труда узнают, где находится непоседа. Стоит такой мобильный около 130 евро.

Не забудь о сыре

Микс из российского, королевского и камамбера украсит новогодний стол и... предотвратит кошмары. Так утверждают британские диетологи. Люди, съедающие в день хотя бы 30 граммов твердого сыра, спят отлично и видят сказочные сны. Этому способствует триптофан, который содержится в молочном лакомстве. Удивительное вещество снимает стресс в кратчайшие сроки.



Загадай желание!

Интересное исследование провели французские психологи. Они выясняли, как влияет сказка о Папе Нозле – Дедушке Морозе – на детей. Оказалось, что малыши, которые с нетерпением ждут сани с оленями, ищут подарки в носках и составляют список желаний, растут более открытыми, спокойными, уверенными в себе. В школе они учатся лучше сверстников и достигают успехов в работе.

Такую закономерность ученые объясняют просто: новогодняя сказка оставляет в душе ощущение беззаботности на всю жизнь и делает детство счастливым. Чем больше положительных эмоций получает ребенок, тем терпимее он относится к окружающим, тем меньше у него комплексов. Так что, папочки, гримируйтесь в красно-белые костюмы. Не забудьте мешок с подарками!

Секрет Фигаро

Малыш не любит ходить в парикмахерскую? Тогда устрой салон дома. Посади своего модника на высокий табурет перед зеркалом и возьми машинку MaxPrecision QC 5099 от Philips. Отличный результат гарантирован! Дело в том, что у «электрического парикмахера» подвижный направляющий гребень, который повторяет контуры в трех направлениях, 15 уровней регулировки длины волос (от 1 до 41 мм), стальное лезвие (обеспечивает равномерную стрижку). Быстро, удобно, профессионально!



Общайся и развлекайся

Ученые Гарвардского университета сделали сенсационное заявление: отсутствие друзей является таким же вредным фактором для здоровья, как... выпивка или курение. А для женщины особенно. Оказывается, разговоры по душам с подружками – не просто хорошо проведенное время, а чудесный антидепрессант. Исследователи провели опрос и обнаружили, что в экстренной ситуации женщина первым делом звонит подруге. Чем чаще будущая мамочка разговаривает с близкими людьми и знакомыми, тем

легче проходит беременность, – так утверждают американские психологи. Поэтому не засиживайся дома, а общайся и получай удовольствие от жизни. Малышу тоже понравится!



НОВИЙ ЖУРНАЛ

У продажу з
16 листопада!

5,95 грн.

ЭКСТРА! Супertest на гениальность

НОВИНКА!!

№ 1 декабрь-январь 2005/06

ХОРОШИЕ
родители
Эксперт в воспитании детей от рождения до 6 лет

Я мороза не боюсь!

лучшие способы укрепить иммунитет этой зимой

10 ИДЕЙ
воспитания без крика

КРАСИВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ
Все о профилактике растяжек

Новый год
встречаем дома

✳ школа семейных традиций ✳ сладкий стол для самых маленьких ✳ оригинальные елочки ✳ песни и пляски

Эксперт
з виховання
та розвитку дитини
від 0 до 6 років



Загадай желание!

Интересное исследование провели французские психологи. Они выясняли, как влияет сказка о Папе Но́зле – Дедушке Морозе – на детей. Оказалось, что малыши, которые с нетерпением ждут сани с оленями, ищут подарки в носках и составляют список желаний, растут более открытыми, спокойными, уверенными в себе. В школе они учатся лучше сверстников и достигают успехов в работе.

Такую закономерность ученые объясняют просто: новогодняя сказка оставляет в душе ощущение беззаботности на всю жизнь и делает детство счастливым. Чем больше положительных эмоций получает ребенок, тем терпимее он относится к окружающим, тем меньше у него комплексов. Так что, папочки, гримируйтесь, переодевайтесь в красно-белые костюмы. Не забудьте мешок с подарками!

Секрет Фигаро

Малыш не любит ходить в парикмахерскую? Тогда устрой салон дома. Посади своего модника на высокий табурет перед зеркалом и возьми машинку MaxPrecision QC 5099 от Philips. Отличный результат гарантирован! Дело в том, что у «электрического парикмахера» подвижный направляющий гребень, который повторяет контуры в трех направлениях, 15 уровней регулировки длины волос (от 1 до 41 мм), стальное лезвие (обеспечивает



равномерную стрижку). Быстро, удобно, профессионально!

Общайся и развлекайся

Ученые Гарвардского университета сделали сенсационное заявление: отсутствие друзей является таким же вредным фактором для здоровья, как... выпивка или курение. А для женщины особенно. Оказывается, разговоры по душам с подругами – не просто хорошо проведенное время, а чудесный антидепрессант. Исследователи провели опрос и обнаружили, что в экстренной ситуации женщина первым делом звонит подруге. Чем чаще будущая мамочка разговаривает с близкими людьми и знакомыми, тем

легче проходит беременность, – так утверждают американские психологи. Поэтому не засиживайся дома, а общайся и получай удовольствие от жизни. Малышу тоже понравится!



НОВИЙ ЖУРНАЛ

У продажу з
16 листопада!

5,95 грн.

ЭКСТРА! Супертест на гениальность **НОВИНКА!!**

ХОРОШИЕ
родители
Эксперт в воспитании детей от рождения до 6 лет

Я мороза не боюсь!

лучшие способы укрепить иммунитет этой зимой

10 ИДЕЙ
воспитания без крика

КРАСИВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ
Все о профилактике растяжек

Новый год встречаем дома

* школа семейных традиций * сладкий стол для самых маленьких * оригинальные елочки * песни и пляски

Эксперт
з виховання
та розвитку дитини
від 0 до 6 років

Самый нежный



Поздравляем!
Ты стала мамой!
Впереди – море
открытий. Самые
главные ждут тебя
в ближайшие
месяцы

чтоб одежда не натирала нежную кожу и чаще давай ей проветриться: малютка с удовольствием лежит голенький. Тебе кажется, что пупочек у него неправильной формы? Не волнуйся, с возрастом он изменится.

НА 7-10-й ДЕНЬ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ ПУПОЧНАЯ РАНКА ЗАЖИВАЕТ. Как правило, все проходит без осложнений. Но если ты заметишь, что кожа вокруг воспалилась, покраснела или появились выделения с неприятным запахом, незамедлительно проконсультируйся с педиатром.

WEB-ПОМОЩНИКИ

www.tvoymalysh.com.ua
www.sibdeti.ru
www.parenting.ru
www.7ya.ru

Забиться о коже

Тебе придется частично взять на себя роль иммунитета: ведь кожа ребенка очень нежная и чувствительная. Когда она здорова, достаточно смазывать складочки кремом или маслом после водных процедур. Появилось раздражение? Тогда прислушайся к нашим советам и действуй по схеме!

■ Опрелость возникает в основном из-за длительного контакта с мокрыми штанишками. Кожа на попчике и в паховых складочках выглядит раздраженной. Этого не произойдет, если ты будешь менять одноразовый

Малыш кажется таким беззащитным и хрупким, что поначалу ты сомневаешься: как правильно носить его на руках, можно ли купать, сколько времени он должен спать? Не волнуйся! Наша программа поддержки «100 первых дней» – то, что нужно молодым родителям.

Обрабатывай пупочек

Когда вы вернетесь из роддома домой, не забывай несколько раз в день осматривать пупочную ранку и обрабатывать ее. Сначала канини туда немного трехпроцент-

ного раствора перекиси водорода, а затем смажь зеленкой (она хорошо подсушивает). Такую процедуру лучше делать перед тем, как надеть малышу чистый подгузник, и после вечернего купания. Следи,

Тебе пригодятся

1. Детская эмульсия для купания «Черешда и овсяное молочко», Green Mama. 20,79 грн.
2. Шампунь и пена для купания, Bobini. 6, 10 грн.
3. Шампунь перед сном с лавандой, Johnson's baby. 8,25 грн.



ый уход

подгузник примерно каждые три часа (когда кроха опорожняет кишечник, то сразу же) и почаще давать коже дышать.

■ Потница – результат перегрева. Мелкая сыпь возникает на сгибах локтей, за ушками, на спинке и под коленями, когда малышу жарко. Поэтому следите, чтобы температура в детской была не выше 18-20 °C и не кутай кроху (шапочка дома не нужна). А во время купания добавляй в ванну отвар ромашки.

Укладывай спать правильно

Малыш зевает, трет глазки? Значит, пора в кроватку. **В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ЖИЗНИ МАЛЮТКА СПИТ ОКОЛО 16-18 ЧАСОВ В СУТКИ.** Он просыпается приблизительно через каждые 3-4 часа. И тебе, и крохе будет

комфортнее спать рядом. Мнение о том, что это негигиенично и небезопасно, давно устарело. Мама спит очень чутко. Ваши с ребенком фазы сна совпадают, поэтому вы просыпаетесь одновременно. Да и засыпает кроха легче у твоей груди. Не приучай его к укачиванию. Потом будет тяжело отказаться от этой привычки.

ПРИМИ РЕШЕНИЕ

Педиатры советуют забыть о традиции туго пеленать ребенка. Кроха свободнее себя чувствует в удобных боди, штанишках или ползунках.

● Откажись от пеленок вовсе или попробуй метод свободного пеленания. Заворачивай кроху в пеленочку так, чтоб он мог двигать под ней ручками и ножками. Тогда ребенок не испугается своих же резких вскидываний.

Делай так!

Искупай малыша в тот же день, когда вы вернетесь из роддома. Кроха полюбит водичку, если ты все правильно организуешь. В течение первого месяца удобнее мыть ребенка в маленькой ванночке, а потом перебирайтесь в большую и купайтесь каждый день.

Проверь воду

Оптимальная температура – 37 °C. Можешь опустить локоть: вода должна быть приятно теплой.



Намыль тельце

Особенно тщательно мой попку и складочки. Используй специальные средства для младенцев.

Промокни

Заверни кроху в большое полотенце и промокни все складочки (не вытирай!) Смажь их кремом.



Удобно уложи

Левой рукой поддержи голову крохи, а правой – попку. Так будет комфортно вам обоим.



Помой голову

Старайся сделать все побыстрее. Не брызгай водой на личико – детки этого не любят.

Причеши

Малышу нравится эта процедура. Кроме того, ты уменьшишь риск появления темных корочек.



(Р) Реклама – распространение знаний

Профилактика и лечение
желудочно-кишечных расстройств
у детей и взрослых



БІФІ-ФОРМ

завжди під рукою



В яких ситуаціях
необхідно приймати
БІФІ-ФОРМ®?

- Нерегулярне та незбалансоване харчування, похибки в дієті
- Розлади кишечника та гострі кишкові інфекції
- Хронічні захворювання травного каналу
- Додатковий захист системи травлення при зміні раціону харчування, переїзді та подорожах
- Застосування антибіотиків

Перед застосуванням уважно ознайомитися з інструкцією.
Зберігати в місцях недоступних для дітей.
Не перевищувати рекомендовану дозу.

Представництво компанії
"Ферросан Інтернейшнл А/С"
в Україні:

вул. акад. Богомольця, 4,
м. Київ, 01601
E-mail: ferrosan@ferrosan.ua
Р.п. №3503 від 05.08.2003р.

Ferr@san

ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?
Читай специальное приложение «ПЕРВЫЙ ГОД»



Кроха не будет болеть, если ты узнаешь как можно больше о потребностях маленького организма и создашь условия для естественного развития

Расту здоровым!

В первые месяцы ребенок приспосабливается к новым условиям жизни. Хочешь, чтоб он рос здоровым? Начни укреплять его прямо сейчас! Не надевай на кроху сто одежек, не бойся открывать форточку... Обязательно корми грудью и веди дневник наблюдений за малышом. Что-то смущает? Звони врачу, которому доверяешь.

Впусти свежий воздух

Перегревание так же нежелательно для новорожденного, как и переохлаждение. Поэтому придерживайся

WEB-ПОМОЩНИКИ

www.likar.info
www.semya.org.ua
www.mama.ru
www.materinstvo.ru

золотой середины – температура в детской комнате должна быть 18-20 °С. Проветривай по 15-20 минут несколько раз в день. Современные педиатры считают: если с первых дней

жизни не кутать малыша и не прикрывать дверь, когда распахнута форточка, то позже никакие сквозняки не причинят ребенку вреда.

■ Воздух, которым дышит младенец, должен быть чистым. Отличный повод избавиться от ненужных вещей, собирающих пыль.

■ Хотя бы на время убери ковры, мягкие игрушки. Диваны и кресла пылесось по несколько раз в неделю и ежедневно проводи влажную уборку.

■ Только не перегибай палку! Условия, в которых растет малютка, не должны быть стерильными.

Тебе пригодятся

1. Свечи «Эффералган», UPSA. 5,20 грн.
2. Чай с фенхелем, HiPP, 200 г. 23,40 грн.
3. Раствор перекиси водорода, ООО «Славия 2000», 25 мл. 0,80 грн.
4. Спиртовой раствор бриллиантовой зелени, ЗАО НПЦ «Борщаговский ХФЗ», 20 мл. 1,50 грн.



Контролируй вес

Не удивляйся, что при выписке из роддома ребенок весит меньше, чем при появлении на свет. **В ПЕРВЫЕ ДНИ ВСЕ ДЕТКИ НЕМНОГО ХУДЕЮТ.** Не стоит волноваться, если эта потеря не превышает 10 % той массы, с какой кроха родился. Главное, что ты можешь сделать, – наладить лактацию. Прикладывая

Делай так!

Педиатры уверены: чтобы малыш активно развивался и мог дать отпор болезням, на первом году жизни его мышцы должны хорошо работать. Массаж – отличный помощник в этом. Через 3-4 недели после рождения начинай ежедневные сеансы.



Массируй животик

Погладь животик по часовой стрелке. Затем подушечками пальцев правой руки растирай его от пупочка, увеличивая радиус. Проведи по прямым мышцам живота и погладь малыша. Такой массаж – профилактика пупочной грыжи.

Гладь спинку

Тельце крохи выгнуто в одну сторону? Значит, его мышцы напряжены по-разному. Расслабляй вогнутый бочок с помощью поглаживаний, а другую сторону укрепляй (делай похлопывания). Каждый сеанс завершай поглаживанием.



грудничка по требованию, а не по расписанию. Вот увидишь, совсем скоро вы компенсируете недобор веса.

НА 7-10-й ДЕНЬ МАЛЫШ НАЧНЕТ ПОПРАВЛЯТЬСЯ. ЕСЛИ ЖЕ ЭТОГО НЕ ПРОИСХОДИТ, ПОСОВЕТУЙСЯ С ПЕДИАТРОМ. В любом случае не спешь докармливать малютку смесью. Лучше пей специальные чаи для кормящих мам – молочка станет больше.

Позже взвешивать кроху достаточно два раза в месяц. Записывай его «достижения». Так будет легче проследить, как малыш набирает вес. Не расстраивайся, если в течение одного месяца он набирает меньше средней нормы. Ребенок жизнелюбивый и активный? Выходит, все в порядке!

Справься с желтухой

При рождении у малыша значительно уменьшается количество эритроцитов в крови. Они начинают активно распадаться, что ведет к повышению уровня билирубина. При нормальной работе печени это вещество быстро выводится из организма. Но печень крохи еще функционально не зрелая. При этом кожа окрашивается в желтый цвет. **ЖЕЛТУХА БЫВАЕТ ДВУХ ВИДОВ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ И ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ.**

На 2-й день появляются первые признаки. Затем цвет становится насыщенней.

НА 21-й ДЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ОБЫЧНО ПРОХОДИТ И НИКАК НЕ СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ.

С физиологической желтухой ты справишься и в домашних условиях: тут особой терапии не требуется. Организм малютки поможет очистить... твоё молоко! Прикладывай малыша к груди так часто, как он хочет.

При патологической желтухе врач назначит курс фототерапии (светолечение). Под действием специальных лучей билирубин быстро выйдет из организма.

Победи колики

Новорожденный часто плачет и поджимает ножки? Скорее всего его беспокоят колики. Из-за них у крохи и болит животик. Но педиатры считают, что у маленьких деток еще нет локализации боли, поэтому они ощущают дискомфорт во всем теле.

НА 90-й ДЕНЬ (ПОД КОНЕЦ ТРЕТЬЕГО МЕСЯЦА) КОЛИКИ ИСЧЕЗАЮТ.

А пока запомни: основные средства против этого недомогания – забота и тепло. Бери малютку на руки, чтоб он прижимался животиком к твоей груди. Давай ему также специальный чаек. 🐾

ПРИМИ РЕШЕНИЕ

Не приучай ребенка к пустышке – она плохо влияет на формирование прикуса. Малышу на естественном вскармливании соска вообще не нужна. Но кроха-искусственник не полностью удовлетворяет свой сосательный рефлекс и становится беспокойным.

● Можешь давать ему пустышку перед сном: с ней он быстрее заснет. Но потом осторожно ее вынимай.



www.canpol.com.pl

Іграшки Canpol babies розширюють світ уяви



Вашої дитини, роблять його цікавішим, різноманітнішим... Будьте посміхатися разом зі своїм малюком... ті моменти залишаться в Вашій пам'яті на довго.

Тигрес: Україна, 43000, м. Луцьк
вул. Рівненська, 78, тел. +38 /0332/ 78 95 90-95
e-mail: manager@tigres.lutsk.ua
<http://www.tigres.lutsk.ua>

®

ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?
Читай специальное приложение «ПЕРВЫЙ ГОД»



Ты мечтаешь: вот ребенок научится говорить и скажет, что любит тебя. Будь внимательнее! Ведь он рассказывает о своих чувствах с первых минут жизни!

Ваш диалог начался задолго до рождения малыша. Многие психологи считают: ребенок чувствует мамино настроение, эмоции, желания вскоре после зачатия. Когда кроха появляется на свет, его мир (к которому он успел привыкнуть за девять месяцев) переворачивается с ног на голову. Как много нового! Единственное, в чем малютка уверен: рядом с мамой он счастлив. Самое главное сейчас для него – чувствовать, что его любят. Просто так – за то, что он есть.

Разговаривай с малышом

Прошли те времена, когда считалось, что у младенца всем руководят рефлексы. Современные психологи уверены, что это не так. Маленький человек очень эмоционален.

НА 7-12-й НЕДЕЛЕ НОВОРОЖДЕННЫЙ ВПЕРВЫЕ ОСОЗНАННО УЛЫБНЕТСЯ ТЕБЕ.

Он радуется, когда ты с ним разговариваешь, подмигиваешь и просто встречаешься взглядом. Его улыбка после кормления отличается от той, что появля-

WEB-ПОМОЩНИКИ

www.forumok.ru
www.mama.org.ua
www.baby.com.ua
www.nanya.ru

ется после игр с папой. Первая – умиротворенная и теплая, а вторая – милая и задорная. Психологи, которые долго исследовали поведение малышек, насчитали 70 разных видов улыбки. Наверняка это не предел! Присмотрись к маленькому и научись понимать то, что он хочет тебе передать. А ему всег-

Тебе пригодятся

1. Полная энциклопедия для родителей «Ребенок до года». 17,70 грн.
2. CD «Мать и дитя». 24,50 грн.
3. С. Сергеев «Воспитание ребенка с пеленок». 10,34 грн.

РЕБЕНОК ДО ГОДА



ШКО

да есть, что сказать! Ребенок общается с огромным удовольствием. Не стоит думать, что он ничего не понимает. Он прекрасно улавливает интонацию, настроение. Поэтому не проходи молча мимо кроватки: наклонись над крохой, расскажи, как его любишь, нежно погладь щечку. Поверь, малютке очень нужно твое внимание! Пока что ничего важнее этого просто нет!

Сразу реагируй на плач крохи

Пословица «Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало» подтверждает мнение современных педиатров. Детям плакать вредно! Именно этот смысл вложен в известную поговорку, а не желание занять малыша любым способом, чтобы не отвлекать родителей (об этом говорит в своей книге «Педагогика для всех» Симон Л. Соловейчик).

Плач не тренирует легкие и не закаляет характер – забудь об этом. Наоборот, он расшатывает нервную систему крохи и лишает его уверенности в том, что окружающий мир безопасен и дружелюбен.

В ПЕРВЫЕ 3 МЕСЯЦА РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ ОЧЕНЬ ЧАСТО. Пока что крик для него – основной способ привлечь внимание мамы и папы и объяснить, что его что-то тревожит. Есть несколько основных причин слезок:

- голод или желание взять мамину грудь (сосательный рефлекс);
- ощущение дискомфорта из-за яркого

ла любви

Делай так!

Хочешь, чтобы ребенок был открытым и добрым? В первый год самое важное условие для этого – спокойная и светлая атмосфера в доме, где растет малыш. Проводите как можно больше времени всей семьей и делитесь своими чувствами.

Отвечай на комплекс оживления

К концу первого месяца младенец научится реагировать на твоё приближение. Он активно двигает ножками и ручками. Общайся с ним, чтоб он чаще проявлял комплекс оживления.



Рассказывай о чувствах

У малыша постепенно формируется образ себя самого. Он, как мозаика, складывается из нежных слов родителей, ласковых прикосновений и объятий. Кроха понимает, что его очень любят и отвечает тем же!

света, мокрых и неудобных штанишек, холода или физического недомогания;

■ страх из-за того, что тебя нет рядом;

■ воспоминания о жизни в мамином животике и о родах;

■ желание прижаться к маме, почувствовать себя защищенным;

■ реакция на изменения погоды (малыши очень чувствительны к атмосферным явлениям и даже фазам Луны).

Реагируй на плач крохи как можно быстрее. Просто возьми его на руки, покачай и приложи к груди. Если это его не успокоит, проверь одежду: сухая ли она, не слишком ли теплая и тесная? Запомни, что нельзя снова класть ребенка в кроватку, пока он не перестанет плакать. В твоих объятиях ему лучше! Это точно!

Оставайтесь счастливыми родителями

Исследования показывают, что детки рождаются с огромным творческим потенциалом. Но у многих он постепенно истощается. Его подавляют родители, хотя и души не чают в своем ребенке. Дело

в том, что семейные отношения довольно часто далеки от идеальных. Конечно, кроха все прекрасно чувствует. Он теряет уверенность в том, что его любят. Именно из-за этого у него возникают проблемы не только с душевным состоянием, но и с физическим здоровьем.

Поэтому не позволяйте неприятностям и стрессам влиять на счастье вашей семьи! Маленький счастлив, когда счастливы его мама и папа. Будьте внимательны к ребенку и друг к другу! И тогда вам не придется прилагать особых усилий, чтобы воспитать жизнерадостного человека!

Екатерина Барбаш

ПРИМИ РЕШЕНИЕ

Раньше считалось: если постоянно брать малютку на руки, когда тот плачет, он вырастет избалованным маменькиным сыночком (или дочкой).

● На самом деле это не так. Наоборот, нежные объятия родителей делают малыша спокойным и уравновешенным. Носи кроху как можно чаще! И помни: избаловать ребенка чрезмерным вниманием до годика невозможно.

ДАРУЄ ЗДОРОВ'Я
ТА РАДІСТЬ НЕСЕ!

ВІД 3 ДО 7
РОКІВ

VITRUM
Kids
ВІТРУМ® КІДЗ

- ★ **ЗАБЕЗПЕЧУЄ** потребу у необхідних вітамінах і мінералах під час росту дитини
- ★ **СПРИЯЄ** нормальному обміну речовин та покращує апетит
- ★ **ЗМІЦНУЄ** імунітет та сприяє профілактиці захворювань
- ★ **ДОПОМАГАЄ** здоровому та повноцінному розвитку дитини



Регістр. посвідч. МОЗ України № UA/157501/01 від 07.04

**Смачні жувальні таблетки
у вигляді ведмедиків!
У кожній упаковці -
3D розфарбовка!**

Вітамін А - 2500 МО, Вітамін D3 - 400 МО, Вітамін Е - 15 МО, Вітамін С - 60 мг, Вітамін В1 - 1,05 мг, Вітамін В2 - 1,2 мг, Вітамін В6 - 1,05 мг, Вітамін В12 - 4,5 мкг, Нікотинамід - 13,5 мг, Фолиєва кислота - 0,3 мг, Пантотенова кислота - 10 мг, Біотин - 20 мкг, Кальцій - 100 мг, Магній - 40 мг, Фосфор - 50 мг, Залізо - 15 мг, Мідь - 1 мг, Цинк - 10 мг, Йод - 150 мкг, Марганець - 5 мг, Селен - 25 мкг, Хром - 20 мкг.

Перед застосуванням препарату уважно прочитайте інструкцію та /або порадьтесь з лікарем. Зберігайте в місцях недоступних для дітей. Реклама - лікарський засіб.

UNIPHARM, INC.
New York, NY 10118 USA
Юніфарм, Інк., Нью-Йорк, 10118 США
www.unipharm.us

**Повний комплекс
вітамінів і мінералів
для дітей**

**ХОЧЕШЬ УЗНАТИ БОЛЬШЕ?
Читай специальное приложение «ПЕРВЫЙ ГОД»**



Шадрін Олег Геннадійович,
доктор медичних наук.
Закінчив Донецький
медичний університет у 1984 році.
З 1993 року – науковий співробітник
Інституту педіатрії, акушерства та
гінекології АМН України.
Автор понад 80 наукових
статей та монографій.

інститут дитини
Pampers

Час на горщик!



Маленький, але дорослий!

Ваш малюк росте на очах. Він уже досить дорослий для того, щоб потроху привчати його до горщика. Готуйтеся! Ця задача не з простих! Уявіть, Ваша дитина протягом багатьох місяців не відволікалася від своїх звичних занять, коли їй «хотілося до туалету», і раптом... вона має змінити свій усталений розпорядок дня на щось зовсім нове.

Дитина, що успішно засвоює туалетні навички, викликає особливе відчуття гордості у батьків. Але для цього Вам потрібно запастися часом та терпінням. Коли у малюка все вийде, і він буде осмислено і самостійно проситися на горщик, це стане для нього серйозним досягненням! Отже, починається нелегкий процес навчання, Ваш малюк переходить на один з найважливіших етапів свого розвитку.

Новий підхід

Якщо на початку минулого століття переважала точка зору, згідно з якою формування у дитини туалетних навичок рекомендувалося починати якнайраніше, то зараз вважається, що в ідеалі слід починати навчання малюка після досягнення ним певної фізичної, фізіологічної, психологічної та емоційної зрілості. Раніше батьки безупинно «підстерігали» слушні моменти, в яких малюк виконував суто пасивну роль. Таке навчання часто виявлялося неефективним: надбані малюком навички швидко забувалися. 1962 року доктором Т. Беррі Брезелтоном було розроблено й запро-

поновано новий, орієнтований на дитину підхід. Основна роль у цьому підході відводилася малюку. Процес навчання відбувається поступово, а батьки заохочують позитивні результати та уникають покарань та дорікань у випадку невдач. Ознаки, за якими можна визначити, що Ваш малюк вже готовий для засвоєння туалетних навичок:

- Дитина починає розставляти речі на місце.
- Малюк демонструє свою незалежність за допомогою слова «ні».
- Він залишається сухим принаймні 2 години підряд протягом дня чи просинається сухим після денного сну.
- Дефекація стає регулярною та передбачуваною.

- Вираз обличчя, положення тіла чи певні слова сигналізують, що дитина готова до сечовипускання і до випорожнення.
- Малюк уже здатен самостійно дійти до туалету і назад та допомогти роздягнути себе.
- Йому не подобається знаходитися у забрудненому підгузнику, і він вимагає, щоб підгузника змінили.
- Дитина виявляє зацікавленість до наслідування дій інших членів родини чи друзів у туалетній кімнаті.

Етапи навчання:

Згідно з новим підходом, навчання складається з кількох етапів.

1. Усе починається з того, що в кімнаті малюка з'являється спеціальний горщик, який малюк спочатку сприймає як власний стільчик. Поки дитина звикає до горщика, батьки пояснюють їй, що це те ж саме, що й «дорослий» унітаз. Кожний день в один і той самий час мама саджає малюка на горщик, не знімаючи з нього штанців, інакше неприємні відчуття від холодного сидіння можуть завадити наступній «співпраці». Поки дитина сидить на горщику, мама знаходиться біля малюка, читає йому казочку чи пропонує щось смачненьке. Малюк може встати з горщика коли захоче. Ніхто не змушує його залишатися там всупереч його волі.

2. Приблизно через тиждень подібної «співпраці» настає другий етап: дитину саджають на горщик у звичний час, але без підгузника чи знявши одноразові трусики*.

Коли батьки досягають зацікавленості дитини на даному етапі навчання, її

починають саджати на горщик 2 рази на день. Це можна зробити, коли малюк забруднить підгузника чи одноразові трусики*, які слід тут же змінити, а брудні покласти у горщик, показавши таким чином дитині, що саме для цього і призначений горщик.

3. Коли розуміння з боку малюка починає співпадати з його бажанням підкоритися волі батьків, починайте саджати дитину на горщик кілька разів на день, намагаючись «підловити» випорожнення чи сечовиділення за умови, що малюк не пручається.

4. По мірі того, як зростає зацікавленість дитини у своїх успіхах, можна зробити наступний важливий

Порада:

Хваліть малюка на кожному етапі. Якщо невдачі все ж-таки трапляються, слід підбадьорити дитину. Їй важливо відчувати, що невдачі не роблять її поганою, і що з часом у неї знову усе вийде. Дотримуючись принципу послідовності навчання, не варто переходити на наступний етап, не досягнувши стійкого прогресу на попередньому.

крок. Для цього з малюка знімають на короткий час підгузника чи одноразові трусики*. Горщик ставлять у кімнату малюка і дають зрозуміти, що він може впоратися з завданням без сторонньої допомоги. Малюку пропонують сісти на горщик самостійно, коли йому забажається. Коли малюк готовий виконати те, чого від нього вимагають, повністю без допомоги дорослих, це стає для нього справжньою подією, і саме на цьому етапі більшість дітей повністю беруть вирішення проблеми на себе. Після цього можна навчити малюка самостійно знімати одноразові трусики*, що також сприяє закріпленню навичок. Хвилювання, радість та гордість, якими супроводжуються досягнення маленького героя, варті того, щоб трішечки почекати, поки він до них доросте.

5. Навчання гігієни денного та нічного сну не слід починати раніше, ніж малюк виявить цілковиту зацікавле-



ність у тому, щоб залишатися сухим та чистим упродовж дня. Інколи цього приходиться чекати дуже довго, але дуже часто дитина вчиться контролювати себе у нічний час одночасно з формуванням денних навичок охайності.

Стаття підготовлена за участі
Шадріна Олега Геннадійовича,

доктора медичних наук,
керівника відділення харчування
здорової та хворої дитини з клінікою
фізіології та патології дітей раннього віку
Інституту педіатрії, акушерства та
гінекології АМН України.

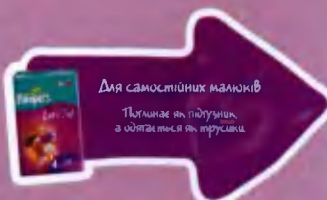
Порада:

Не робіть жодних спроб «підстеретти» малюка під час сечовипускання чи дефекації. Це може лише налякати його і змусить стримуватися у наступних етапах навчання. Тільки повільне, поступове навчання дозволить уникнути виникнення у дитини страхів перед чимось незвичним та незнайомим, що буде відбутися з ним.



*Трусики Pampers® Let's Go!

Трусики Pampers® Let's Go! – ідеальний помічник батьків у привчання дитини до горщика. Pampers® Let's Go! дозволяють малюку формувати самостійність. Малюк може навчитися знімати й одягати трусики сам. Pampers® Let's Go! такі ж зручні, як трусики з натуральної бавовни. А якщо виникне непередбачена «оказія», то шкіра дитини залишиться абсолютно сухою, оскільки вони чудово вбирають вологу.



Памперс
дитини
виростає

Pampers

Держку ра

Наконец-то Филипп сделал первый шаг! Пока что за руку с мамой. Но это начало большого пути

В конце первого годика малыш каждый день осваивает что-то новое. Техникой ползания он овладел в совершенстве! Теперь учится стоять и шагать самостоятельно. В вертикальном положении познавать мир очень интересно. Филипп может дотянуться до нижних полочек в шкафу. Ему нравится вынимать вещи и разбрасывать их в разные стороны. Иванна говорит, что сейчас — это его любимое занятие.

Первые шаги

Однажды мама заглянула в комнату и стала свидетелем удивительного события. Филипп придерживался за дверцу шкафа и вдруг... отпустил руки. На широко расставленных ножках он простоял недолго, меньше минуты. «Вот это да!» — было написано на его лице.

С помощью родителей кроха делает пару шагов. Ему очень нравится! Это умение появляется у деток обычно в конце 11-го или в начале 12-го месяца. Педиатр по-

Лучшие упражнения

Стою сам

Исходное положение — стоя. Это упражнение нужно выполнять на ровной поверхности. Лучше поставь кроху на стол (тогда вы будете на одном уровне). Поддерживай ребенка, постепенно убирай руки, но и подстраховывай. Некоторое время он будет стоять сам.

- Укрепляются все мышцы ног. Это очень важно перед тем, как малыш начнет ходить.



ВНОВЕСИЕ!

советовала Иванне уже сейчас следить за правильной осанкой у мальчика: брать то за правую, то за левую руку, чтобы он не наклонялся все время в одну сторону. Так нагрузка на позвоночник будет распределяться равномерно. Находившись вволю, наш герой просится на руки к маме или папе и показывает, в каком направлении его нужно нести.

Привет, друзья!

Филиппу больше нравится играть в компании, чем одному. У него есть приятели во дворе – с ними малыш встречается каждый день. Иванна давно заметила, что младшенький охотно общается с ровесниками старшего братика Марьяна. Теперь и четырехлетние дети охотно балуются с крохой. Когда они приходят в гости, Филипп сияет от счастья и ползет к ним (это он делает очень быстро) или шагает, придерживаясь за мебель. Особенно он радуется старым знакомым. А вот тех ребят, которых видит в первый раз, поначалу внимательно рассматривает и изучает. Казалось бы, какие общие интересы могут быть у малышей с такой разницей в возрасте? Но они есть. Например, машинки. Филипп от них в восторге, точно так же, как и Марьян. Мама иногда тоже включается в игру. Расставляя джипы, тракторы и самосвалы, она учит сыночка

Уже танцую!

Включи ритмичную веселую мелодию. Возьми малыша за ручки и покажи ему простой танец – притопывание и приплясывание. Можешь несколько раз опустить его, чтоб он сел на попку. Затем подними кроху за ручки. Повторяйте так пару минут.

● Это упражнение отлично тренирует вестибулярный аппарат. Малыш учится уверенно стоять на ножках, садиться и подниматься.



Советы специалиста



Наш консультант –
педиатр
Ирина Горячева

С каждым днем ребенок становится все более самостоятельным. Помогай ему!

- 1 Будь терпеливой, приучая малыша к горшку. Объясняй, что нужно делать.
- 2 Выбирай крохе первую обувь с плотной нескользкой подошвой и фиксированным задником.
- 3 Знакомь ребенка с понятиями «хорошо» и «плохо». Это поможет в воспитании.

обобщать предметы. Иванна говорит крохе: «Дай мне машинку». Филипп выполняет просьбу. Затем она предлагает мальчику найти еще одну, и он все повторяет. Постепенно малыш понимает, что все эти четырехколесные ценности называются общим словом «машинки». Именно с 11 месяцев ребенок начинает классифицировать предметы. Еще Филипп научился узнавать их на страничках книжек. Это также важная ступенька в развитии.

Маленький жаворонок

Уже в таком раннем возрасте можно предположить, к какой категории относится ребенок – к совам или жаворонкам. Родители поняли, что их младший сыночек – любитель раннего пробуждения. Мама и папа нашли способ сохранить в доме спокойную атмосферу. Филипп не капризничает и почти всегда в хорошем настроении благодаря четкому режиму дня. Но если хоть одну из ежедневных процедур зата-

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ НЕМОВЛЯТ
І ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ

Еспумізан® L
СИМЕТІКОН

МЕНШЕ ПЛАКАТИ



ПРОСТЕ
І ЕФЕКТИВНЕ
ЛІКУВАННЯ
ДІТЯЧИХ
КОЛЬКОВ
І ЗДУТТЯ
ЖИВОТА



ДОВШЕ СПАТИ



- ◆ Емультсія у зручному флаконі з дозатором
- ◆ Без цукру, зі смаком банану

**СПОКІЙНА МАМА:
МАЛЮК СПІТЬ,
ЖИВОТИК БІЛЬШЕ
НЕ БОЛІТЬ!**

**M BERLIN-CHÉMIE
MENARINI**

Перед застосуванням порадьтеся з лікарем
та уважно ознайомтеся з інструкцією.
Виробник: Берлін-Хемі АГ (Менаріні Груп), Німеччина
РП МОЗ України № UA 0152 01 01 від 11.12.2003 р.

азбука первого года

одиннадцатый месяц

нуть на 10 минут, весь график сойдется. Малыш привык к расписанию. Например, он отлично усвоил, что вечером нужно купаться. Поэтому, когда мама приходит с работы, кроха сразу направляется в ванну и стоит там, приплясывая и с нетерпением ожидая водных процедур. Иванна купает его с Марьяном вместе. Это не только экономит время, но и дарит братикам море удовольствия. Они пускают кораблики и смеются.

Как вкусно!

Педиатры обращают внимание: чтобы ребенок научился жевать, нужно вовремя познакомить его с более грубой пищей. Иванна уже несколько месяцев не измельчает детские блюда миксером, а разминает вилочкой. Теперь же Филипп в состоянии справиться с более крупными кусочками (ведь он откусывает и жует печенье). Однажды мама приготовила ему на гарнир не пюре, а мелко нарезанные тушеные овощи. Малышу понравилось! Он распробовал картошечку, цветную капусту, зеленый горошек. Пережевывал и прислушивался к новым ощущениям.

Повторяю за мамой

В словаре Филиппа около 10 слов. Он старается повторять новые звуки, и это у него очень хорошо получается.

1 В занятиях по развитию речи Иванна прибегает к помощи медвежонка: любимой игрушки сыночка. Мама садится возле малыша и начинает играть. Сначала качает медвежонка на руках и рассказыва-

Что я умею:

- большим и указательным пальцами брать маленькие предметы;
- недолго стоять без посторонней помощи;
- хорошо понимать значение слова «нельзя»;
- копируя действия брата и взрослых, «чистить» зубы щеточкой, причесываться;
- произносить приблизительно 10 слов (правда, пока что на своем языке).



ет Филиппу, что тот сейчас будет спать. Затем просит мальчика покормить косолапого (кроха подносит к его мордочке маленькую ложку). После обеда они вместе с мамой саждают мишку в кузов грузовика и катают. Так Филипп запоминает глаголы, которые обозначают простые и знакомые ему действия. Кроме того, в игре окружающий мир становится более понятным.

2 Постепенно круг знаний расширяется. Психологи советуют знакомить малыша с новой информацией так, чтобы он получал ее посредством слуха, зрения, обоняния и «на ощупь». Мама использует для занятий каждую свободную минутку. Самые увлекательные уроки получаются на улице во время прогулки. Иванна обращает внимание сыночка на интересные события (с дерева упал желтый лист, закапал дождик, подул ветер). Пока они проходят через двор, замечают тысячу мелочей. Филипп на-

блюдает, рассматривает, прислушивается... Сейчас любое развивающее занятие связано с тренировкой речи. Пока малыш не может повторить все, что хотелось бы, но он запоминает и, главное, усваивает значение слов. Теперь, когда папа просит Филиппа дать ему какую-нибудь игрушку или книжку, кроха без труда его понимает. Как, впрочем, и замечания родителей. Правда, не всегда на них реагирует.

3 Филипп хорошо произносит новые слова, когда радуется. Его веселит игра перед зеркалом. Вместе с мамой они надувают щеки, пищат, высовывают языки. Это не только тренировка для речевого аппарата. Новые сочетания звуков «выскакивают» у малыша сами собой. Вообще смеяться Филипп очень любит. Родители замечают, что в последнее время у него появилось удивительное чувство юмора. Он заглядывает им в глаза и как будто приглашает пошутить.



Покупки месяца

1. Пижамка, Mothercare. 139 грн.
2. Тапочки, Mothercare. 70 грн.
3. Фруктовый чай, Humana. 22,79 грн.
4. Одеяло, Mothercare. 576 грн.
5. Книга с мягкими страничками «Ранок у бабусі». 39,10 грн.
6. Игрушечная уборочная машинка, Lena. 54 грн.

Благодарим руководителя Центра «Семейный клуб» Тамару Жаловскую за помощь в подготовке материала. Адрес Центра см. на с. 88.



Вашому ніжному малюкові потрібен найкращий захист

Ваш малюк щойно з'явився на світ. І в перші тижні він пізнає світ через дотики, оскільки дотик – найбільш розвинене чуття у новонародженого. Яким буде світ малюка – значною мірою залежить від стану його шкіри. Зараз вона потребує особливого догляду та ніжного захисту.

Тому Pampers® створив унікальний підгузник New Baby з сітчастим пористим верхнім шаром, завдяки якому він набагато краще за інші вбирає рідкі та м'які дитячі випорожнення, допомагаючи надійно захистити шкіру новонародженого.

Із Pampers® New Baby малюк відчуває
Вашу любов та захист.



Як тільки малюк підростає, тип підгузника



мінє



первый год
уход

Прогулка в СН



Наш консультант —
педиатр
Екатерина Корнейко

Подружиться с зимой не так уж сложно. Нужно правильно одеваться и, конечно, учитывать ее переменчивый характер. Смелее выходите на улицу!



Бактерицидный аромат

Во флакончике из-под духов смешай 10 капель лимонного или пихтового эфирного масла с 10 мл воды. Перед прогулкой сбрызни этим «парфюмом» коляску: капюшон и бока. Ни один микроб не прорвется к малышу!

Норвежские ученые утверждают: детки, родившиеся зимой, отличаются не только стойким нордическим характером, но и более крепким иммунитетом. Такой феномен объяснить просто: прогулки в морозные денечки отлично закаляют, ускоряют все процессы в организме (кроха растет быстрее). Кроме того, прохладный воздух регулирует работу нервной системы, она становится более зрелой, в результате малыш реже плачет и ведет себя спокойнее. Есть еще один важный момент. Хотя солнышко зимой и не греет, но при этом сохраняет свои полезные качества. Нежные прикосновения лучиков обеспечат кроху витамином D, уберегут его от рахита.

Генеральная репетиция

Если малютка появился на свет зимой, то выйти с ним на улицу можно через 10 дней после рождения. Чтобы первая прогулка не стала стрессом, подготовь ребенка. Все просто. Одевай его и подвози в коляске к открытому окну. Пусть

дышит свежим воздухом и привыкает к более низкой температуре. Через полчаса закрой окно. Когда комната нагреется, раздень кроху.

Спустя несколько дней выводи коляску на балкон на 30-40 минут. Регулярно проверяй, не жарко

Нелетная погода

Иногда зима начинает капризничать и злиться. В такие дни лучше наблюдать за ее плохим настроением из окна.

- Дует ветер, метет снег, на градуснике -15 °С.
- Температура +2 °С, но сильная вьюга и порывы северного ветра.
- Густой туман (он удерживает около земли выхлопные газы и не дает им подняться).

ли карапузу. Прикоснись к щеке. Она не потная и тепленькая? Ты одела малыша правильно.

В дорогу!

Картина за окном просто сказочная: мерцающий снег, ясное небо, яркое солнышко. К тому же на градуснике минус пять. Собирайтесь на прогулку! Помни, что утренний вывоз самый приятный и полезный (воздух еще не загазованный). В первый раз достаточно побыть на воздухе 20-30 минут. Постепенно увеличивай время на 10-15 минут. Всего проводишь на улице 2-3 часа в день.

Правильно одень

Хочешь укутать малыша как следует, чтоб он точно не замерз? Не перестарайся! Одежды на крохе должно быть на слой больше, чем на тебе. Предлагаем возможный вариант: на хлопчатобумажный комбиндрес надень тоненький комбинезон, затем штанишки и свитер. Завершит композицию конверт на синтепоне или непродуваемый комбинезон. Не забудь также о том, что руки, ноги и голова теряют тепло

Педиатр Екатерина Корнейко

ответит на все вопросы 16.12.2005 с 11.00 до 12.00. Телефон горячей линии: 8-(044) 490-57-94

ег и мороз

намного быстрее, чем туловище. Поэтому обязательно надень маленькому путешественнику носочки, шапочку (она должна закрывать лобик и уши), варежки. А шарфиком закрой шейку. Но следи, чтоб он не прикрывал лицо. Во-первых, ребенку будет трудно дышать. Во-вторых, под тканью соберется влага и на коже появится раздражение.

Выбери маршрут

Какое удовольствие пройтись по парку, скверу или дворику! Улица с оживленным движением – неподходящий вариант. Уходите от трассы подальше, чтобы кроха не дышал выхлопными газами и не просыпался от шума автомобилей.

Следи за цветом лица

У малыша разругались щечки? Любуйся! Бледная кожа и губы с синюшным оттенком – признак того, что малыш замерз. Если к тому же у крохи холодные руки и носик, поспешите домой! Там хорошо разотри маленького и тепло одень. И он не простудится.

Татьяна Дидух

Благодарим магазины Mothercare и LAPIN House за помощь в организации съемок. Адреса магазинов см. на с. 88.

Теплая компания

Если ты правильно подберешь одежду, косметику и коляску, сможешь «приручить» мороз.

ОДЕЖДА

Выбирай вещи из натуральных материалов: хлопок, шерсть. Никакой синтетики! Она холодит и не дает коже дышать. Покупай комбинезоны, брючки и кофточки с простыми застежками (молнии, липучки, кнопки). Ты будешь одевать и раздевать малыша за считанные минуты. Размер подбирай так, чтоб одежда не сковывала движений. Иначе кроха станет мерзнуть.

1. Набор для младенцев: рукавички и шапочка, Mothercare.
2. Вельветовый теплый комбинезон, Mothercare.
3. Комбинезончик, il gufo, LAPIN House.

КОСМЕТИКА

Перед тем как выйти на улицу, нанеси на кожу ребенка крем. Увлажняющий не подойдет. В его состав входит вода, которая быстро замерзает в порах. Кремы с солнцезащитными фильтрами тоже не годятся. Они нейтрализуют действие солнечных лучей, и малыш не получает витамина D. А вот жирные кремы и масло надежно защитят от ветра, холода и сырости!

1. Крем при ветре и непогоде, Бюбхен, 75 мл.
2. Детское масло, Mothercare, 300 мл.
3. Гигиеническая помада с розовым маслом, Nivea.

ТРАНСПОРТ

Люлька в зимних моделях должна быть высокая, с толстыми бортами. Кроме того, в комплект входит дополнительный непродуваемый чехол. В некоторых есть специальная утепленная подкладка на дно. К тому же у таких колясок очень устойчивые колеса: справятся с любыми сугробами и без труда проедут по рыхлому снегу.

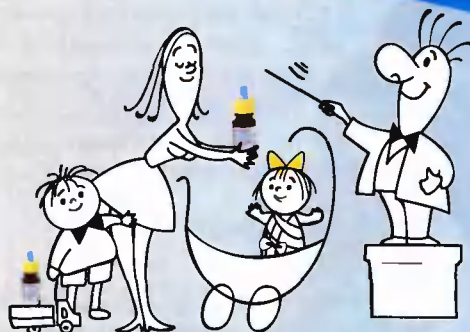
Коляска, Geoby. От рождения до 3 лет.



НАЗИВИН®

Для носів та носиків...

- Засіб від нежиттю високої якості з Німеччини
- Рекомендований з перших днів життя
- Діє протягом 10-12 годин



Зберігати в місцях недоступних для дітей.
Перед застосуванням уважно ознайомтеся з інструкцією та проконсультуйтеся з лікарем. Реклама – лікарський засіб.
Реєстр. посвідчення МОЗ України: № П.05.03/06524 від 21.05.03. № П.05.03/06523 від 21.05.03

Лікуємо нежить правильно

NUCOMED

Корми дольше!

Чтобы твоего молочка всегда хватало ребенку, нужно постараться. Наши советы помогут сохранить лактацию

Тот момент, когда ты впервые приложила малютку к груди, очень важен. Кроха не просто получает самое полезное питание, но и общается с тобой. Чувство единения и умиротворения, которое наполняет вас обоих, хочется удержать и продлить. Специалисты по грудному вскармливанию уверены: если мама захочет кормить

малыша до 1,5-2 лет, – у нее обязательно получится. Главное, верить в себя и придерживаться основных правил.

1 Предложи грудь сразу после родов

Первое кормление должно произойти не позже, чем через 20-30 минут после появления малютки на свет. Даже непродолжительное сосание стимулирует у тебя выделение двух важных гормонов – пролактина (отвечает за выработку молока) и окситоцина (способствует выделению молока из груди). Попроси акушерку сразу же положить новорожденного к тебе на животик.

2 Прикладывай правильно

Кормление не должно причинять неудобств ни маме ни малышу. Следи, чтобы подбородок крохи был прижат к твоей груди, а носик свободно дышал. Так ты избежишь многих проблем.

3 Молочко по первому требованию

У тебя вырабатывается столько молочка, сколько необходимо малышу. Поэтому давай ему грудь так часто, как он того хочет (и даже ночью), или когда грудь переполнена. Дождись, пока кроха насытится и сам отпустит сосок. Некоторым достаточно 10-15 минут, а другим нужно с полчаса.

4 Сцеживай, когда необходимо

Даже если ты вышла на работу, постарайся сохранить молочко. В течение дня используй молокоотсос. Делай это регулярно и не допускай больших перерывов. Также сцеживание оправдано при нагрубании груди и недостаточной лактации.

5 Не давай соску

При полном грудном вскармливании ребенку не нужны «заменители» маминой груди. К тому же процесс сосания из бутылочки существенно отличается (молочко течет свободно и, чтобы насы-

Инволюция

То, что после года мамино молоко ребенку во вред, – миф. **Есть период (называется инволюцией), который считают естественным завершением лактации. Он наступает не раньше 14-го месяца кормления.** В это время состав молочка меняется (по количеству антител приближается к молозиву), грудь уменьшается в размерах. На этом этапе кроха активно и часто сосет, но вскоре легко отказывается от грудного вскармливания.

тись, не нужно прилагать усилий). Тебе понадобилось отлучиться? Пусть папа кормит малыша с ложечки или из чашки.

6 Не допаивай водичкой

Твое молоко содержит достаточно воды (около 90 %) и удовлетворяет потребности крохи и в еде, и в питье (до 6 месяцев). Дополнительная жидкость занимает место в желудке и может стать причиной плохого аппетита. А чем меньше малыш ест, тем меньше молока у тебя вырабатывается.

7 Носи удобный бюстгальтер

Покупай белье из натуральных материалов с широкими бретельками, которые хорошо поддерживают грудь. В первые месяцы лактации молочко может подтекать. Пользуйся специальными прокладками.

8 Обратись за помощью к консультанту

Тебя беспокоят болезненные ощущения? Если ты не можешь справиться с проблемой самостоятельно (трещинки на сосках, уплотнения в груди), вызывай специалиста по грудному вскармливанию.

9 Вводи прикорм вовремя

Педиатры рекомендуют начинать знакомство малыша с новыми блюдами после полугода. Дай ему ложечку овощного пюре до кормления. Постепенно увеличивай порцию. Через неделю сможешь полностью заменить один прием пищи.





КЛУБ КОРМЛЮ И ЛЮБЛЮ

Журнал «Твой Малыш» поддерживает всех мам, кормящих грудью, и приглашает вступить в клуб «Кормлю и люблю»

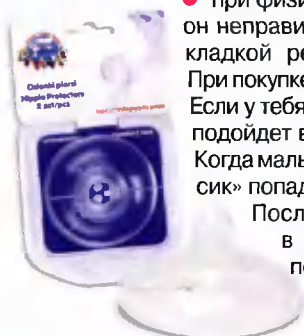
Когда нужны накладки для груди?

Для кормящих мамочек придумано много полезных и удобных мелочей. Например, накладки на сосок из латекса или силикона. Они бывают разной формы: круглые, «бабочка» (остается свободное место для носика и нижней губки малыша) и «полубабочка» (есть место только для носика). Консультанты по грудному вскармливанию считают, что накладки нужны в нескольких случаях:

- если кроха неправильно брал грудь, травмировал сосок и на нем появились трещинки. Без «помощников» тебе будет больно кормить малыша. Через некоторое время трещинки затянутся;

- при физиологических проблемах с соском, когда он неправильной формы или втянут внутрь. С накладкой ребенок сможет взять его правильно. При покупке накладок обрати внимание на их размер. Если у тебя крупный сосок, как и ареола вокруг него, подойдет второй. Для маленького соска – первый. Когда малыш пьет молочко через накладку, в ее «носик» попадает не только сосок, но и часть ареолы. После кормления помой накладку и положи в специальный контейнер. А перед использованием обдай кипятком.

Накладки для груди, Canpol babies. 10, 17 грн.



Горячая линия поддержки грудного вскармливания:

тел. (044) 237-39-00 с 10.00 до 17.00 (среда);

тел. (044) 467-42-59 с 10.00 до 15.00 (пятница).

На вопросы отвечают специалисты

Ассоциации осознанного родительства

Новые члены клуба, желающие переписываться:

1. Оксана Смолянкина, Харьковская обл., г. Красноград, 3-й микрорайон, 11, кв. 12.
2. Виктория Голиченко, Запорожская обл., г. Мелитополь,

ул. Гризодубовой, 52, кв. 17.

3. Ирина Рисенбург, Донецкая обл., г. Макеевка, 762-й кв-л, 21, кв. 40.

4. Наталья Собченко,

Киев, ул. Астраханская, 25, кв. 2.

5. Ирина Камм, Одесса, ул. Долгая, 18-б.

6. Светлана Иванова, г. Макеевка, ул. Николаева, 18/12, кв. 16.



Наталья Клебанова

получает подарок – набор высококачественного питания от австрийской компании **HiPP** «Чай из малины и шиповника» и «Чай из фенхеля»

Эту фотографию мы сделали незадолго до Нового года. Вот такой костюм я приготовила своей маленькой доченьке Аринушке. Она родилась 1 января и стала самым приятным новогодним подарком. Теперь мы отмечаем сразу два праздника. Я сомневалась, что кормить буду долго. Но Бог дал мне достаточно молока, и я решила поддерживать лактацию. Со временем поняла: именно в минуты кормления моя доченька не просто ест, а общается со мной взглядом, прикосновением, улыбкой. Несомненно, естественное вскармливание – лучшее, что я могу ей дать. Благодаря ему Арина очень хорошо развивается и растет здоровой и веселой. Советую всем молодым мамам прислушаться к своему сердцу. Оно подскажет: нужно кормить грудью. Ведь самую большую радость на свете нам дарят наши детки. С Новым годом! С новым счастьем!

Наталья Клебанова, Черновцы

Свои письма, фотографии и купоны присылайте по адресу: 01021, Киев, а/я «Твой Малыш»

Членом нашего клуба может стать каждая мама, которая кормила или кормит грудью. Заполни купон и вышлй его в редакцию вместе с фотографией и письмом. Став членом клуба, ты получишь специальную карту, а если хочешь, – и список желающих общаться. Автора опубликованного письма ждет подарок от австрийской компании **HiPP**. А еще все члены клуба каждый месяц принимают участие в конкурсе!



Игру «Волшебные сказки» от магазина «Знайка» получают:

1. Татьяна Пикалова, Донецкая обл., г. Харцызск, ул. Фрунзе, 88.
2. Елена Ежкова, АР Крым, с. Ленинское, ул. Октябрьская, 8.
3. Светлана Мельник, Винница, Хмельницкое шоссе, 71, кв. 16.

www.znaika.com.ua



Благодарим Викторию Савельеву, консультанта Центра здоровой беременности и раннего развития ребенка, за помощь в подготовке материала. Адрес Центра см. на с. 88.



Прошу принять меня в клуб «Кормлю и люблю»

Имя и фамилия

Адрес, телефон (код)

E-mail (если есть)

Имя и дата рождения ребенка

Хочу переписываться и согласна на опубликование моего адреса

Да

Нет

Не возражаю против информационной рассылки

Малыш

№ 26

Условия получения подарка см. на с. 88

первый год питание

Если малыш пьет молочко из бутылочки, тебе нужно хорошо продумать систему его питания. Специалисты подскажут, как избежать проблем



Бутылочка по расписанию

При грудном вскармливании организмы мамы и крохи работают как один отлаженный механизм. При искусственном — естественные физиологические процессы заменяются математическими подсчетами: нужно рассчитать количество смеси и расписать время кормлений... Однако это не так трудно, как кажется. Через пару дней ты «уловишь» новый ритм жизни.

Четкий график

Малыша-искусственника специалисты рекомендуют кормить по часам.

- Состав самой качественной смеси не меняется. Каждое кормление для мла-

денца — основательная еда (как для тебя завтрак, обед или ужин). Если давать бутылочку по требованию, то кроха будет слишком быстро набирать вес. А еще из-за этого возрастает нагрузка на сердечко, возникают проблемы с пищеварением.

- Адаптированная смесь переваривается медленнее, чем грудное молоко. Чтобы справиться с пищей, желудочно-кишечному тракту требуется время.

- Готовь для малышки смесь каждые 3-3,5 часа. Получится приблизительно 6-7 кормлений в день, а с введением первого прикорма это количество уменьшится до 5. Однако такой распорядок вовсе не предполагает того, что нужно будить спящего

ребенка и запихивать в ротик соску. Все хорошо в меру. Отступление от расписания в пределах получаса вполне допустимо. Ведь, кроме пользы, кормление должно приносить удовольствие!

Доверяй природе

Ты рассчитала количество смеси на каждый раз и уверена, что малыш должен съесть все до последней капельки. А он половину оставляет в бутылочке. Если ребенок при этом стабильно набирает граммы и радуется яркими глазками и румяными щечками, не волнуйся.

Ни в коем случае не заставляй малыша съедать все, что есть в бутылочке. Ты можешь навредить его здоровью. Ведь детский организм чуткий и «знает», когда еды достаточно. Не допускай ошибок, которые регулярно делают американские мамочки. В этой стране ожирение новорожденных является довольно серьезной проблемой.

Но если ты заметила, что недоедание сопровождается потерей веса, срочно к врачу! У такого состояния может быть несколько причин, и истинную обнаружит специалист. Главное, будь внимательной и делай все с любовью и нежностью. Ребенок будет расти здоровеньким!

Татьяна Дидух

Оправданные перемены

Смена смеси является для ребенка стрессом. Его организм привыкает к определенному набору питательных веществ, и небольшое изменение в составе нередко приводит к несварению, потере аппетита. **Решение о замене смеси может принять только врач.**

Если молочко подходит крохе, не экспериментировать с другими.

Не забывай, что для каждого возраста предназначен опре-

деленный тип искусственного питания. Где-то в 6 месяцев обычно переходят с первичной смеси («1») на вторичную («2»).

1. Последующая гипоаллергенная смесь, Humana HA 2, 650 г. 69 грн.
2. Гипоаллергенная смесь, HiPP HA 1, 300 г. 40 грн.
3. Нутрилон, Nutricia, 400 г. 25 грн.



Благодарим диетолога Светлану Доценко за помощь в подготовке материала.

Молочне харчування Вашої дитини після 1-го року

Вашому маляті вже рік! До свого першого Дня народження його раціон уже досить різноманітний. Від 6 місяців до року Ви поступово привчали маля до нових смаків, додаючи в його раціон нові продукти дитячого харчування. Після 1 року в багатьох батьків виникають питання: як правильно годувати дитину на 2-ому році життя, чи можна переходити на продукти «спільно-го з дорослим харчуванням»?

Оскільки молочне харчування залишається важливою частиною меню маленького гурмана, чи можна вже вводити коров'яче молоко? Щоб відповісти на ці питання, потрібно розібратися, які харчові речовини потрібні Вашому маляті у віці від 1 до 3-х років, і наскільки важливо правильне харчування в цьому віці.

Вся справа в тому, що харчування дітей раннього віку із спільного столу часто приводить до розвитку дефіциту цілого ряду вітамінів і мікроелементів, таких, як кальцій, залізо, цинк, вітаміни Д, С, Е. Крім того, при включенні в раціон дитини рекомендованого об'єму коров'ячого молока можливо надлишкове споживання білка й жиру, що може сприяти підвищенню навантаження на нирки та схильності до надлишкової ваги. Дуже часто лікарям доводиться зустрічатися із випадками прояву рахіту, нестачі заліза й кальцію у дітей, які щодня вживають цільне коров'яче молоко. Крім того, не забувайте, що молоко, що ви даєте дитині, втрачає свою харчову цінність при кип'ятінні: важливі живильні речовини й вітаміни, які містяться в сирому молоці, при тепловій обробці просто втрачаються.

Але як бути без молока, коли маля підростає, і його організм має потребу в живильних речовинах, що містяться в молоці? Вирішенням можуть стати молочні продукти дитячого харчування. Продовжуйте годувати дитину продуктами дитячого харчування, а не «дорослим» коров'ячим молоком.

Дитяче розчинне молочко з біфідобактеріями від Нестле, спеціально розроблено для здорових дітей з 1 року до 3-х

років, з урахуванням потреб підростаючого організму в білках, кальції, залізі, вітамінах, мінеральних речовинах і незамінних жирних кислотах. **Дитяче розчинне молочко Нестле JUNIOR** для дітей від 1 року має цілий ряд переваг перед звичайним коров'ячим молоком:

1. Містить біфідобактерії (комплекс BL), які нормалізують роботу шлунково-кишкового тракту та сприяють посиленню власних захисних сил організму (імунітету) дитини. Біфідобактерії, які містяться в дитячому молочку, сприяють формуванню та підтримці власної мікрофлори, тобто створюють сприятливі умови для росту власних корисних бактерій та стримують появу та розмноження хвороботворних бактерій. Щоденний прийом 1-2 склянок **Дитячого молочка Нестле** сприяє становленню нормальної кишкової мікрофлори та зміцненню імунної системи дитини.
2. Містить додаткову кількість кальцію, заліза, цинку, йоду та основних вітамінів, дефіцит яких може спостерігатися у дітей цього віку. Наприклад анемія, що розвивається при дефіциті заліза, до поширеності якої вже звикли і традиційно вважають її не занадто важким захворюванням, але ж дефіцит заліза у дітей раннього віку може несприятливо вплинути на розвиток пізнавальних здатностей дитини, сприйняття шкільної програми у майбутньому. Ось чому важливо, щоб раціон дитини містив продукти, багаті на залізо. Додатковим джерелом заліза є **Дитяче молочко Нестле**, що містить 8 мг заліза в 1 літрі, тоді як звичайне коров'яче молоко — тільки 0,5 мг у літрі.
3. Містить кальцій і вітамін Д. Діти у віці від 1 до 3 років із переходом на спільне харчування дуже часто відчувають дефіцит кальцію та вітаміну Д, що може привести до розвитку рахіту. **Дитяче розчинне мо-**



лочко Нестле містить не тільки кальцій, але й вітамін Д для здорового росту кісткової системи. Тому, використання молочка в раціоні Вашого маляти забезпечує профілактику розвитку рахіту. Са й вітамін Д також сприяють розвитку здорових зубів і кісткової системи дитини.

4. Забезпечує потрібну кількість незамінних жирних кислот (лінолева та -ліноленова) у раціоні дитини. Ці жирні кислоти абсолютно необхідні для нормального функціонування організму як дитини так і дорослого. Їх називають незамінними, тому що вони не утворюються в організмі, а потрапляють із харчуванням. Ці жирні кислоти впливають на розвиток мозку й сітківки ока, беруть участь у захисних реакціях організму.
5. Містить меншу кількість білка (22 г/л проти 32 г/л у коров'ячому коров'ячій молоці), що важливо для зниження ризику ниркового навантаження та надлишкової ваги у майбутньому. Молочко легко приготувати: для готування 1 порції розчиніть 6 мірних ложечок (додаються до упаковки) сухого молочка в 180 мл заздалегідь прокип'яченої води, не вище 37 градусів. Починаючи з 1-го року, Ви можете давати дитині 2-3 порції **Дитячого молочка Нестле з біфідобактеріями**, замість звичайного коров'ячого молока, додатково до іншої їжі. А ще дитяче молочко можна використовувати для готування різних блюд (каші, омлети й ін.).

Приємного апетиту, маля!



Наш консультант —
педиатр
Ирина Горячева

Антибио друзья или

Сильные лекарства — настоящее смертельное оружие для бактерий. Тебе нужно знать, как с ним обращаться и в каких ситуациях использовать. Тогда микроорганизмы поднимут белый флаг и болезнь пройдет

В 1928 году Александр Флеминг открыл первый антибиотик — пенициллин. Это лекарство произвело фурор и на долгое время стало панацеей от многих заболеваний. Медицина не стоит на месте. Производятся и поступают в продажу все новые и новые виды антибактериальных препаратов. Каждый из них более «продвинутый», чем предыдущий. Но специалисты все чаще напоминают о возможных побочных эффектах (в Англии даже запретили массовую продажу некоторых). Особенно осторожно их нужно давать ребенку. Детский организм еще очень уязвим и не готов «сгладить» действие сильного средства. Однако панически бояться антибио-

тиков тоже не стоит. При определенных обстоятельствах без них не обойтись. Пусть врач решает, когда крохе следует их принимать. Твоя задача — поддерживать организм малыша во время терапии.

Экстренные случаи

Антибиотики борются с очень коварными микроорганизмами. Бактерии быстро приспосабливаются к действию лекарств. Чтобы справиться с «вредителями», приходится использовать препараты нового поколения. **Поэтому никогда не давай ребенку антибиотики для профилактики.** Этим ты только навредишь малышу. Есть определенные ситуации, когда они необходимы.

ПРИ ОСТРОЙ ФОРМЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ Фолликулярную ангину, синусит, гнойный отит, пневмонию, пиелонефрит нужно лечить антибиотиками. Врач назначит их в острый период. После достижения эффекта перейдет на фитотерапию, гомеопатию.

ХРОНИЧЕСКОЕ ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ

Например, у девочек таким недомоганием может быть цистит. Если не прибегнуть к антибактериальной терапии, то проблема только усугубится.

ОТРАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ТОКСИНАМИ БАКТЕРИЙ

Столбняк, дифтерию, ботулизм специалисты лечат сильными средствами.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Врачи назначают курс антибиотиков, чтобы предотвратить воспаление (организм ослаблен и открыт для любой инфекции).

Накопительная система

Выпускают антибиотики в самой разной форме: сироп, таблетки, суспензии, инъекции... Таблетки детям назначают редко. Скорее всего врач порекомендует сладенький сироп со вкусом банана, ананаса или малины. Правда, в некоторых



ТИКИ: враги?

Препараты нового поколения

Антибиотики работают довольно хитро: они разрушают клетки бактерий и при этом не трогают человеческие. Причем справляются с микроорганизмами по-разному.

Бактерицидные

Разрушают организм микроба так, что он не может восстановиться. Уничтожают бактерии в огромном количестве.

Оспамокс, «Биохеми», Австралия, 125 мг. 7,30 грн.

Бактериостатические

Лекарства не дают микроорганизмам размножаться. Одни умирают сами по себе, других обезвреживают лейкоциты.

Умкалор, «ИЗО-Арцнайmittel», 20 мл. 27,80 грн.

Разрушение мембран

Некоторые препараты повреждают мембраны, находящиеся в клетке бактерии. Достаточно одной «поломанной» – и микроорганизм перестает существовать.

Гентамицина сульфат, «Дарница», 10 ампул. 4,20 грн.

Воздействие на стенку клетки

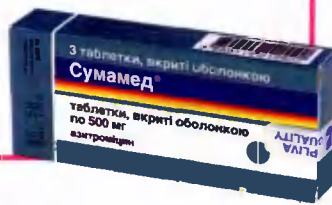
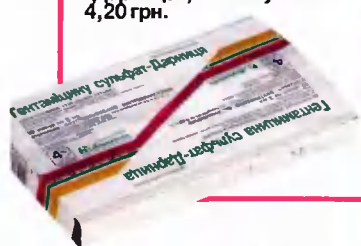
Оболочка клетки бактерии отличается от человеческой. Есть антибиотики, которые губят ее и тем самым ликвидируют вредителя.

Дурацеф, «Бристол-Маерс Сквиб», 60 мл. 30,50 грн.

Нарушение жизнедеятельности бактерий

Микроорганизмы вырабатывают специфический белок, без которого они не могут выжить. Новые средства быстро блокируют выделение этого вещества.

Сумамед, «Плива», Хорватия, 3 табл. по 500 мг. 71,80 грн.



случаях малышам приходится делать уколы. Хотя процедура довольно болезненна, но очень эффективна: лекарство всасывается намного быстрее.

В какой бы форме кроха ни принимал антибиотик, кровь разносит его по всему телу. Постепенно препарат накапливается в определенном органе (у каждого лекарства свой пункт назначения). Так, одни средства собираются в области среднего уха, поэтому отлично лечат отиты. Другие проникают в кости, их назначают при воспалении костной системы – остеомиелите. Некоторые содержат вещества, которые

прикрепляются к иммунным клеткам (фагоцитам), вместе с ними спешат к очагу инфекции. А там начинают активно расправляться с микробами.

Действие ограничено

У антибиотиков появляется работа, когда в организме размножаются бактерии. Их клетки – мишень для лекарств. Но сильные препараты бесполезны при заболеваниях, вызванных другими возбудителями.

● ОРЗ, простуда, грипп, легкий насморк и кашель, лихорадка на губах – эти недуги не по зубам антибиотикам. Ведь причиной недомоганий стали вирусы. А зна-

ЭКСПЕРТ З ПРОСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

МІЛІСТАН



**Як швидко,
ефективно та
безпечно
позбавитися
грипу
та застуди?**

**«Мілістан» дитяча серія –
ефективне лікування
на різних стадіях застуди!**



Перед застосуванням ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтеся з лікарем

MILI
HEALTHCARE

чит, ребенку могут помочь выздороветь только противовирусные препараты.

● Молочница и другие грибковые заболевания не поддаются лечению антибиотиками. Наоборот, их применение обостряет грибковую инфекцию. Тут требуются противогрибковые средства.

● Понижение температуры не под силу антибактериальным препаратам. Не жди, что через час после того, как малыш принял такое лекарство, градусник покажет 36,6 °С. Антибиотики действуют не мгновенно. Они постепенно устраняют инфекцию, которая вызвала жар. В ряде случаев педиатры советуют не сочетать их с жаропонижающими, чтобы проследить, эффективно ли действует назначенное средство (конечно, если температура держится в пределах 38 °С).

Терапия без ошибок

Чтобы лечение антибиотиками дало стопроцентный результат и не навредило маленькому, тебе нужно запомнить несколько простых правил.

Не давай ребенку сильное лекарство без назначения врача. Даже когда симптомы болезни точно такие же, как и в прошлый раз, специалист скорее всего



Внимание!

Не сочетай сильные лекарства с поливитаминами. Ведь они подпитывают не только маленького пациента, но и болезнетворные бактерии. Витаминчики пригодятся сразу после курса антибиотиков. Какие именно – решит специалист.

порекомендует препарат из другой группы.

Выполнять назначения нужно в определенные часы. С ритма сбиваться нельзя. Поэтому, если

один из приемов выпадает на ночное время, придется будить кроху.

Антибактериальная терапия может длиться от 5-7 до 10 дней. Точный срок определит только педиатр. Не сокращай курс на свое усмотрение, если малышу стало лучше. Иначе болезнь возьмет реванш и все придется начать заново.

Ни в коем случае не разводи лекарство медом, сиропом или вареньем. Неизвестно, как отреагирует организм ребенка на такой «микс». Не стоит записывать анти-

биотики сладким чаем или компотом. Лучше – простой водичкой.

Не превышай дозу. Многие производители вкладывают в коробочки мерные ложечки и стаканчики. С их помощью ты легко отмеришь нужное количество.

Не теряй бдительности. Если через 48 часов препарат не подействовал и состояние ребенка ухудшается, сообщи педиатру.

Перед тем как давать малышу антибиотик, прочти инструкцию. Обрати внимание, чем нельзя запивать его и какие блюда лучше не употреблять во время терапии. Иногда это соки (они могут ослаблять активные компоненты препарата).

Уточни, как хранить лекарство. Если в холодильнике, то прежде, чем давать ребенку, нагрей его до температуры тела.

Надежная страховка

Пока фармацевты не могут создать антибиотики без побочных эффектов. И действие их не проходит для организма бесследно. Однако в твоих силах свести последствия к минимуму.

При антибактериальной терапии атаке подвергаются не только болезнетворные микроорганизмы, но и полезные бактерии кишечника (действие антибиотиков не избирательное, поэтому обезвреживаются и «хорошие», и «плохие»). Есть несколько способов защитить полезную микрофлору.

■ Пригласи союзников. Бактериальные препараты созданы на основе полезных жи-

вых микроорганизмов. Они – настоящие друзья кишечных бактерий: поддерживают, помогают быстро восстановиться. Чтобы не ошибиться, спроси у врача, какой препарат лучше купить малышу.

■ Давай кисломолочные продукты. Включай в рацион йогурты, ацидофильное молоко, «Наринэ», «Бифивит». Эти кисломолочные продукты поддерживают полезные бактерии и отлично регулируют работу желудочно-кишечного тракта.

■ Не нагружай кишечник: создай условия для нормально-

го пищеварения. Сейчас в меню крохи должны быть легкие продукты. На время антибактериальной терапии исключи груши, бобовые, лук, мясо. Никаких жирных и жареных блюд! Запекай в фольге, готовь на пару – и полезнее, и нежнее.

1. Лактобактерин, «Биофарма», 10 флаконов по 10 доз. 14 грн.
2. Линекс, Lek, 16 капсул. 15,50 грн.
3. Симбивит, КАГМА, 500 мл. 1,50 грн.
4. Капли «Хилак», Ratiopharm, 100 мл. 33,50 грн.
5. Бифидумбактерин, ЗАО «Партнер», 10 пакетов. 11 грн.
6. «Наринэ», АО «Бровары-молоко», 500 мл. 1,95 грн.



У животику – ніяких революцій!



Кожна мама знає: якщо маля спокійне, значить у нього все гаразд. А от якщо Ваша дитина плаче, погано спить, значить її щось непокоїть. Причиною такої поведінки часто бувають проблеми з животиком: діарея чи закріп, підвищене газоутворення, болі та здуття. Якщо у Вас самих хоча б раз траплялася «революція в животі», Ви зрозумієте, яким болючим це може бути для маленької дитини.

Кишкові розлади у дітей найчастіше викликає дисбактеріоз. Дисбактеріоз – це порушення балансу між корисними та шкідливими мікроорганізмами кишечника. У цьому випадку шкідливі мікроорганізми починають швидко розмножуватися, а кількість корисних – зменшується. Тож не дивно, що виникає нездужання: корисні мікроорганізми кишечника виконують багато надзвичайно важливих функцій. Зокрема, забезпечують нормальний процес травлення, підтримку імунітету та синтез вітамінів. У малих дітей

і травна, й імунна системи розвинуті слабо, тому нормальна мікрофлора кишечника має для їхнього здоров'я та розвитку дуже велике значення. Дисбактеріоз викликає у дітей значно важчі розлади, ніж у дорослих: він призводить не лише до кишкових розладів, але й до алергії та ослаблення імунітету – Ваше маля може часто хворіти.

Дисбактеріоз – явище дуже поширене, оскільки його причинами бувають і перенесена кишкова інфекція, і прийом антибіотиків, і навіть порушення режиму харчування Вашого малюка.

Для лікування дисбактеріозу використовують пробіотики. Це препарати, що містять живі корисні бактерії, необхідні для відновлення нормального балансу мікрофлори кишечника.

З-поміж усіх пробіотиків, які можна знайти в аптеках, цілком унікальним препаратом є «Лінекс». Річ у тому, що «Лінекс» містить одразу три види живих корисних мікроорганізмів (біфідобактерії, лактобактерії та ентерококи). Численні клінічні дослідження та 40-річний досвід використання

«Лінекса» підтвердили ефективність і безпечність цього препарату. Окрім того, корисні мікроорганізми «Лінекса» стійкі до дії антибіотиків. Саме тому «Лінекс» незамінний під час антибіотикотерапії. «Лінекс» випускається в капсулах. Якщо Вашій дитині важко проковтнути капсулу «Лінекса» цілою, її вміст можна просто змішати з їжею чи невеликою кількістю рідини, наприклад, грудного молока. «Лінекс» – це грамотне вирішення проблем із животиком у дитини. Адже він не просто усуває симптоми – «Лінекс» ретельно лікує дисбактеріоз і попереджує його появу в майбутньому. Нехай ніщо не завадить Вашому малюку рости здоровим і сильним!

**ЛІНЕКС. РЕВОЛЮЦІЯ В ЖИВОТІ
ВІДМІНЯЄТЬСЯ!**



нова компанія в складі «Сандоз»

Сертифікат про державну реєстрацію 507105-300200000 від 04.04.2005 р.

Скорая помощь при переедании



На праздничном столе все выглядит так аппетитно! Блюда сами просятся в рот. Приучи ребенка вовремя останавливаться

Малыш очень любит и ждет праздников! Вкусные угощения, изобилие сладостей и подарков. Наконец сбываются все мечты! Дед Мороз преподнес сундучок с конфетами, и удержаться от того, чтобы съесть их за один раз, невозможно. Да и мама с папой позволяют немного больше, чем обычно: поужинать салатом оливье, попробовать копченую курочку, закусить шоколадкой из-под елочки... Неудивительно, что крохотный животик может не справиться с такой нагрузкой.

Скорее действуй!

Ты без труда распознаешь первые симптомы переедания. **Ребенок становится вялым, капризным, жалуется на боль в животике.** Сейчас ему просто необходима твоя помощь.

- Уложи кроху в кроватку, дай минеральной воды (лучше с газом). Углекислый газ усилит секрецию и моторику желудка, заставит его работать.
- Сними лишнюю одежду, ведь резинка штанишек или колготок порой становится причиной неприятных ощущений.
- Погладь живот по часовой стрелке. Это поможет восста-

новить перистальтику кишечника. Ребенку станет легче.

- Дай малышу четверть таблетки фестала или мезима-форте (в три года можно дать половинку). Ферментативные препараты ускорят пищеварительный процесс и быстро избавят от ощущения тяжести в желудке.

Домашняя аптечка

Рецепт глюкозно-солевого раствора довольно прост. Отвари 100 г изюма в литре воды (кипяти с полчаса). Остуди, процеди через сито и тщательно разотри ягоды. Затем добавь 1 ч. ложку поваренной соли, 1/2 ч. ложки пищевой соды и 4 ч. ложки сахара. Все это прокипяти 2-3 минуты и снова остуди. Давай небольшими порциями.

Ребенка начинает тошнить? Помогут раствор марганцовки (едва розовый), отвар ромашки или энтеросорбент энтеросгель. Он абсорбирует на себя пищевые частички, предотвращая их всасывание, снимает интоксикацию.

Не вызывай у крохи рвоту самостоятельно! Твои действия могут поранить детское горлышко и привести к обез-

воживанню. Если же малыш все-таки вырвал, попроси его выпить разведенный в водичке регидрон или же приготовленный тобой глюкозно-солевой раствор. Такой напиток быстро восстановит водный баланс в организме.

Соблюдай диету

Обычно к утру ребенок чувствует себя лучше и даже просит кушать. Только привычные блюда ему сейчас не подходят. Предложи сухарики из белого хлеба, подслащенный травяной чаек, рисовый отвар, печеное яблочко.

После завтрака кроху ничего не тревожит? На обед приготовь картофельный суп, овсяную кашку, сваренную на воде.

● Корми выздоравливающего малыша небольшими порциями. Не беда, если он съест всего 2-3 ложки супчика.

● Давай как можно больше пить: минеральную воду, чай, компот из сухофруктов.

Не навреди!

Первопричиной переедания зачастую становится желание родителей насытить нако-

мить малютку. Вспомни, сколько раз ты уговаривала кроху съесть ложечку кашки за папу и бабушку. Он ел через силу, без всякого желания. Постепенно желудок растягивается, чтобы поместилось дополнительное количество пищи. Ребенок ест больше, чем ему необходимо. Его щечки округляются, малыш становится упитанным. Но это сомнительные причины для радости. Если вес крохи превышает возрастные нормы, нужно пересмотреть не только меню, но и семейные традиции. Посоветуйся с педиатром и постарайся отрегулировать систему питания.

■ Дождись появления аппетита. После прогулки на свежем воздухе и активных игр твой непоседа наверняка с удовольствием пообедает.

■ Учись доверять чувству насыщения ребенка. Он сам может определить, когда следует остановиться.

■ Не перекармливай кроху. Лишняя ложечка вряд ли обогатит организм полезными веществами. Специалисты утверждают:

порой за перееданием скрывается желание малыша поскорее стать взрослым.

Как часто ты употребляешь фразу: «Кто хорошо кушает, вырастает большим и сильным»? Не злоупотребляй ею. Лучше пропустить полдник или ужин, чем есть без желания. Не волнуйся, ребенок не останется голодным и с утра отлично позавтракает.

Наталья Емелина



Наш консультант —
педиатр
Екатерина Корнейко

Проверенные средства

1. Регидрон, дозированный порошок, Orion Pharma, 20 пакетиков. 55 грн.
2. Минеральная вода «Моршинская», 250 мл. 1,50 грн.
3. Мезим-форте, Berlin-Chemie, 20 табл. 7 грн.
4. Цветки ромашки, ЗАО «Лектравы», 50 г. 2,30 грн.
5. Энтеросгель, КРЕОМА-ФАРМ, 300 г. 20 грн.



Непокоять газики?

Нам уже шість місяців, але дитину часто непокоять газики. Порадьте, будь ласка, що робити?

На жаль, газики — не рідка ознака того, що в кишечнику малюка порушено баланс корисної мікрофлори, простіше кажучи — не вистачає лакто- й біфідобактерій. Вони оселяються в організмі дитини в перші часи після народження й найкраще за все приживаються як що малечу годують материним молоком. Ці маленькі трудівники допомагають переробляти білки і вуглеводи, відповідають за усмоктування живильних речовин, калцію, води і газів, виробляють необхідні маляті вітаміни, перш за все, підтримують імунітет, а також протистоять навалі хвороботворних мікробів. Недостача лактобактерій призводить до того, що їжа, не засвоюючись потрібним чином, провокує бродін-

ня й утворення газів. Нерідко через подібний дисбаланс мікрофлори, в кишечнику малюка в більшій кількості розвиваються умовно небезпечні мікроорганізми, здатні також розкладати роботу маленького організму. Наслідком цього можуть стати й алергічні реакції, й часті простудні захворювання та ін. Щоб допомогти дитині подолати вподібні проблеми, необхідно підтримати його корисну мікрофлору. Для цього розроблено Лактовіт Форте — спеціальний препарат, в кожній капсулі якого міститься 120 млн. лактобактерій. За допомогою цього препарату можна збільшити кількість корисних мікроорганізмів та відновити порушений баланс мікрофлори в кишечнику. А ще, у складі Лактовіту є вітаміни В12 та фолієва кислота. Їхня присутність дозволяє краще «прижитися» лактобактеріям. До того ж сама наявність лактобактерій в достатній кількості

створює сприятливі умови для активного росту й укріплення власної мікрофлори дитини. Вміщені в капсулі лактобактерії Лактовіту стійкі як до кислого середовища шлунка, так і до лік. Лактовіт Форте можуть приймати й майбутні мами, й дітки з перших місяців життя, оскільки препарат містить тільки один вид корисних мікроорганізмів — лактобактерії, які вирощені на гіпоалергенній основі. Малюкам капсулу Лактовіту можна пропонувати, змішавши її склад із молоком чи невеликою кількістю соку. Прийом Лактовіту допоможе малюку швидше налагодити травлення і він почне відчувати себе набагато краще.



Зареєстровано МОЗ України
за № UA/0160/01/01 від 11.12.2003 ©

Как только столбик термометра поднимается, у тебя начинается паника? На самом деле повышенная температура у малыша не так страшна, как кажется

Правда и мифы о температуре

Температура тела не бывает постоянной. Проведи такой эксперимент: когда малютка здоров, в течение суток периодически ставь ему градусник. Результат тебя удивит – разница может составлять почти 1 °C. Самая низкая температура (около 35,8 °C) обычно держится ночью. К утру она немного повышается (до 36,2 °C). Затем медленно растет и к полудню достигает пика (около 36,7–36,8 °C). Выше она поднимается при инфекционном заболевании, воспалении, простуде. Не забывай: жар – это не болезнь, а лишь ее симптом. И он говорит о том, что орга-

низм бросил все силы на борьбу с возникшей проблемой. Чтобы максимально ему помочь, научись правильно реагировать на повышенную температуру.

Нормальной считается температура 36,6 °C

НЕПРАВДА

В первый месяц жизни температура тела у крохи – 37–37,2 °C. Пусть тебя не пугают такие показатели, для него это норма. Позже она понижается до 36,6 °C. Но каждый малыш индивидуален. Если ребенок очень активный, быстро набирает вес и растет, то 37,2 °C – его постоянный показатель. Учитывай это.

До годика педиатры советуют сбивать температуру, когда она выше 38,2 °C, а позже – если подскочила до 38,5 °C.

В домашней аптечке должно быть несколько средств от температуры

ПРАВДА

Некоторые жаропонижающие можно совмещать. Если гомеопатические свечи «Вибукол» не справляются и через час-полтора температура не начинает снижаться, дай малышу сироп на основе парацетамола (Calpol, Panadol, Efferalgan).

Такие средства можно применять поочередно, но не вместе. При упорной температуре выше 39 °C (не снижается после препаратов парацетамола) подойдут более сильные лекарства, содержащие нимесулид или ибупрофен («Найз», «Нурофен») в возрастной дозировке. Перерыв между приемами должен составлять не менее 4–6 часов. Лекарство начинает действовать через 30–40 минут.

При жаре нужно действовать одинаково

НЕПРАВДА

Обязательно учитывай состояние крохи. Если он бледный, ручки и ножки холодные, первым делом согрей его.

- Хорошенько разотри конечности и спинку (для этого смешай 76 %-ный спирт с водой в равной пропорции), надень шерстяные носочки и укрой одеялом.

- Приложи к ступням малыша тепленькую (но не горячую) грелочку.

- Поставь свечу «Вибукол». Она содержит компоненты, расширяющие сосуды.

Когда при температуре кожа краснеет, больного нужно «охлаждать».

- Поставь ребенку клизму. Разведи в стакане прохладной кипяченой воды

Холодное укутывание

Приготовь отвар тысячелистника: залей 50 г соцветий 1 л кипятка и поставь на огонь на 7–10 минут. Затем охлади и процеди. Смочи в этом отваре марлю и заверни в нее малыша. Оставь свободными ручки, плечевой пояс и стопы. Надень шерстяные носки и укрой кроху теплым одеялом. Раскутай через 40–50 минут. Температура начнет быстро снижаться.

чайную ложку поваренной соли. Следы, чтобы в клизму не попал воздух. Смажь наконечник вазелином и аккуратно введи в задний проход.

- Привяжи к запястьям капустные листочки. Они справляются с жаром.
- Приготовь укусное растирание: добавь 1 ст. ложку уксуса к 200 мл воды.
- Положи крохе на лоб холодный компресс или капустный лист.

С высокой температурой не обязательно лежать в кровати

ПРАВДА

Когда малыш плохо себя чувствует, он сам не хочет выбираться из своей постельки. Но если у него есть силы для игры, придумай спокойное занятие. Пусть кроха полистает любимые книжки или порисует. А вот смотреть телевизор и играть на компьютере нежелательно – температура может быстро подскочить.

Пониженная температура так же опасна, как и повышенная

НЕПРАВДА

Пониженной считается температура до 36 °C. Она падает из-за того, что малыш ослаблен, мало ел или пил, долго спал. Ориентируйся на самочувствие крохи! Ты видишь, что он бледный, слабенький,

у него совершенно нет сил? В таком случае сделай ему горячий сладкий чай, приложи к ножкам теплую грелку и укрой одеялом. Ребенок согреется – и температура нормализуется.

Фебрильные судороги – признак слабого здоровья

НЕПРАВДА

Особенности незрелой нервной системы малыша и распространения нервных импульсов приводят к тому, что иногда при высокой температуре могут появиться судороги. Обычно это случается в первый день заболевания. Тело ребенка напрягается, ручки и ножки дрожат, но через несколько минут все приходит в норму. В таких случаях необходимо сразу же вызвать «скорую помощь». Желательно положить малыша на ровную поверхность и ножки приподнять немного выше уровня головы. Поверни ее набок. Не паникуй и не стремись сдерживать движения ребенка. Запомни, что при судорогах больной не чувствует боли.

Как правило, фебрильные судороги не влияют на здоровье и редко повторяются. Но если у твоего малыша они наблюдались, то температуру нужно сбивать уже при 38 °C.

Ирина Горкавая

Как измерять

Купи подходящий градусник в зависимости от возраста ребенка. Измерять температуру можно разными способами.

ВО РТУ

Крохе достаточно просто сосать специальную сосочку – и высветится результат. После 4 лет можно держать во рту электронный градусник.

Градусник-соска, Canpol babies. 65,88 грн.

В УШЕ

Специальный градусник с инфракрасным датчиком подходит для детей любого возраста. Нужно вставить его в ушко на пару секунд. Измерение очень точное.

Термометр, Mothercare. 385 грн.

ПОД МЫШКОЙ

Подходит для деток постарше. Насухо вытри кожу и поставь градусник: наконечник должен находиться в складочке кожи. Прижми ручку плотно к телу. Ртутный термометр держи 10 минут, а электронный – 1-2 минуты.

Ртутный термометр, ОАО «Термоприбор». 3,80 грн.

В ПРЯМОЙ КИШКЕ

На такую процедуру согласятся только самые маленькие. Идеален для этого электронный градусник. Уложи малыша на спинку, подними его ножки. На 2 см введи в задний проход смазанный кремом наконечник. Одной рукой держи термометр, а другой – сжимай попочку ребенка. Через пару минут ты узнаешь результат.

Электронный термометр, Citizen. 33 грн.

Безопасное лечение защудних захворювань



В сезон зашудних захворювань дітям, а також їх батькам допоможуть препарати німецької фірми Heel (Хеель). Вони не мають протипоказань і зовсім нетоксичні.

Для новонароджених і маленьких дітей найкращий засіб при зашуді – свічки **Вібуркол**. Вони такі ж ефективні, як парацетамол (доведено в результаті досліджень), але абсолютно безпечні!

Таблетки **Енгістол** використовуються для лікування та профілактики будь-яких вірусних інфекцій. Вони активують неспецифічний протівірусний імунітет.

Для профілактики ГРВІ в період різкого підвищення захворюваності **Енгістол** приймають 1 раз на день (вранці, натщесерце).

При своєчасному і правильному, як вказано в інструкції, лікуванні ГРВІ цим препаратом захворювання проходить достатньо швидко і легко, без залишкових явищ та ускладнень.

Еуфорбіум композитум С – спрей для дбайливого лікування нежиті. Він знімає набряк та полегшує дихання носом не подразнюючи та не пересушуючи слизисту оболонку. Можна застосовувати з перших днів життя.

Препарати фірми Хеель забезпечують ефективне лікування будь-яких зашудних захворювань без жодного ризику побічних дій!

Тільки натуральні компоненти. Виготовлено за сучасною гомеопатичною технологією.

-Heel

Баден-Баден, Німеччина
www.heel.com.ua

развитие
от 1 до 3

Конструктивные игры



Эйфелева башня, Porsche 911 и Манхэттенский мост – неполный перечень знаменитых конструкторов, собранных взрослыми. Порадуй ребенка «умной» игрушкой – и он изобретет что-нибудь великое

Ты составила список подарков к Новому году? Проверь еще раз, не забыла ли о конструкторе. Увидишь, он станет любимым на долгое время. Дети обожают эти игрушки, потому что с ними можно придумать сотни разных игр. Снайдермен лихо взбирается на стену, а Барби-балерина грациозно танцует на пуантах, но это предел их

возможностей. Зато из набора кубиков получится домик, мост, замок, бассейн... В общем все, что душе угодно.

До чего дойдет прогресс?

Игра с конструктором – занятие творческое, к тому же очень полезное для крохи.

• Развивает фантазию и воображение. А это очень ценные качества. Все великие

Ансамбль из кубиков

Эра «строительства» начнется с кубиков. Годовалому малышу подари набор деревянных. Не удивляйся, если сначала кроха будет чаще разрушать, чем создавать. Это обязательная часть знакомства с конструктором! Со временем малыш научится ставить один кубик на другой, чтобы сделать гараж для машины. Тебе такая работа кажется простой? На самом деле движения должны быть аккуратными. Одно неловкое – и сооружение снова превратится в гору кубиков.

■ Ребенку постарше купи конструктор с пластмассовыми деталями, которые плотно соединяются друг с другом.

1. Деревянные городки, «Факторимпекс». С 1 года. 27 грн.
2. Самodelкин «Азбука», «Полесье». С 2 лет. 30 грн.



Полет фантазии

Длинные, прямоугольные и квадратные детали достаточно скрепить в определенной последовательности, чтобы получились паровоз, самолет или симпатичная собачка. Самое приятное, что нет никаких ограничений. Ребенок придумывает и создает! Разноцветные фигурки, как глина, подчиняются ловким ручкам маленького умельца.

■ Музыкальные конструкторы созданы специально для годовалых малышей. Игра становится веселее! Говорящие игрушки развивают логику: кроха начинает замечать связь между действием и результатом.

■ Сделать модель и придумать сказку? Для этого и нужны тематические конструкторы! Малыш прокладывает рельсы и сочиняет историю о приключениях машиниста.



1. Конструктор Lego. С 3 лет. 850 грн.
2. Конструктор «Обучающие кубики», СНІССО. С 1 года. 74,70 грн.
3. Музыкальный конструктор «Кот-собака», Mega Blocks. С 1 года. 73 грн.

Благодарим преподавателя-логопеда
Валентину Морачевич за помощь в подготовке материала.

первооткрыватели были мечтателями и фантазерами!

- Формирует силу воли, усидчивость, произвольное внимание. Построить домик за минуту или две невозможно, придется постараться.

- Тренирует мелкую моторику, общие движения и глазомер. У ребенка укрепляются мышцы, он учится рассчитывать силу, на глаз подбирать нужные детали и точно определять их количество.

- Совершенствует образное и пространственное мышление. Кроха создает из конструктора модель по памяти (автомобиль, который недавно видел на улице). В процессе игры он изучает пространственные отношения: выше, ниже, левее, правее.

Разбуди интерес

Гиперактивному ребенку играть с конструктором скучно. Ему бы побегать, покрутиться юлой... Чтобы непоседе поправилась негорибливая игра, нужно заинтересовать его. Если ты сама не любишь строить, то и ребенок будет не в восторге. Когда же он увидит, с каким азартом ты скла-

дываешь детали, обязательно присоединится. Вариантов игры с конструктором множество. Вот некоторые из них.

Высокая башня

Это занятие – для самых маленьких. Нужно выстроить башню выше, чем у соперника. Больше правил нет!

Симметрия

Предложи сделать самолет: ты – правое крыло, кроха – левое. Он смотрит, какие детали берешь ты, и повторяет. Не торопи его: главное, чтоб обе половинки аэроплана получились одинаковыми.

Кто быстрее?

Возьмите образец. Это могут быть дом, стол, молоток, телефон, лошадка... У каждого игрока – одинаковый набор элементов. Задание: первым собрать модель, похожую на картинку (предмет).

Угадай-ка!

По отдельности сложите из конструктора макет чего-либо. Затем покажите друг другу результат работы. Причем «соперник» должен угадать, что это. Чем больше сходство копии и оригинала, тем выше балл у участника игры.

Татьяна Дидух

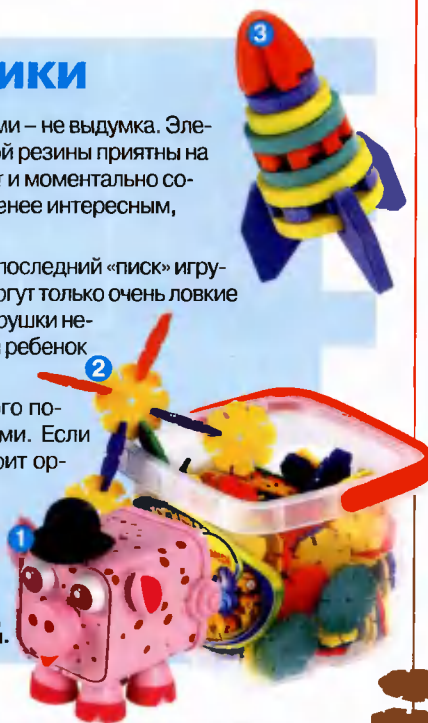
Разные техники

Конструктор с мягкими деталями – не выдумка. Элементы из специальной пористой резины приятны на ощупь. В воде игрушка не тонет и моментально сохнет. Купание с ней станет не менее интересным, чем одиссея капитана Кусто.

- Конструкторы-магнитики – последний «писк» игровой моды. Собрать такой могут только очень ловкие и умелые пальчики. Детали у игрушки небольшие, поэтому следи, чтобы ребенок не брал их в ротик.

- Еще один конструктор нового поколения – с круглыми деталями. Если малыш постарается, то построит орбитальную станцию.

1. Конструктор на магнитах, Мессапо. С 3 лет. 30 грн.
2. Конструктор, Rondi. С 2 лет. 43 грн.
3. Мягкий конструктор «Ракета», «Флексика». С 1,5 года. 14 грн.



Благодарим магазины «Казка Нова» и «Знайка» (www.znaika.com.ua) за помощь в организации съемок. Адреса магазинов см. на с. 88.

КОНКУРС детского рисунка



твой
Малыш

mellis
НЕЙМОВІРНА СИЛА * МЕСОУ

Дорогие друзья!

Наш конкурс подошел к концу. За несколько месяцев мы получили огромное количество ярких, красочных, теплых рисунков от начинающих художников. Огромное спасибо всем нашим маленьким авторам!

Напоминаем, что календарь с лучшими детскими рисунками все читатели журнала «Твой Малыш» получат в подарок вместе с январским номером.

Весь наш коллектив желает вам, друзья, вдохновения, творческих успехов и новых достижений!



«Золотая осень», Машенька Чернева
Запорожская область, г. Мелитополь



«Птицы осенью»,
Машенька Леденёва, Полтава

Девочки получают замечательный набор для творчества и коллекцию меда Mellis.



Подарки любезно предоставлены ТМ «Mellis»

КНИЖНЫЙ КЛУБ

ЕДИНСТВЕННАЯ

ВНИМАНИЕ! Уникальное предложение!

Выбери свою книгу!

Подпишись

на серию «Домашняя коллекция»
или «Кулинарная коллекция» и

сэкономь
10%

Стань членом

**Книжного Клуба
«Единственная»**

и получи фирменную чашку
в **подарок** с первым заказом!



Присоединяйся!

1. Выбери хотя бы 2 книги из этого объявления и получи в подарок фирменную чашку.
2. Заполни купон заказа и пришли его по нашему адресу.
3. Мы в течение 2-х недель пришлем твой заказ и чашку.
4. Стоимость своего заказа ты оплачиваешь на почте только после получения посылки.

Подпишись на серию -10% и получай по 2 книги в месяц!



320 стр.

«Массаж на каждый день»
лот **KE11** цена 14,90 грн.
«Секреты женской красоты»
лот **KE12** цена 14,90 грн.
«Фэн-шуй»
лот **KE19** цена 14,90 грн.
«Рукоделие»
лот **KE20** цена 14,90 грн.
«Домашний лечебник»
лот **KE66** цена 14,90 грн.
«Кулинария»
лот **KE67** цена 14,90 грн.

КНИГИ СЕРИИ

1. Энциклопедия консервирования
2. Комнатное цветоводство
3. Массаж на каждый день
4. Секреты женской красоты
5. Фэн-шуй
6. Рукоделие
7. Домоводство
8. Кулинария
9. Тосты и анекдоты
10. Сонник
11. Домашний лечебник
12. Домашний ПК

СЕРИЯ «ДОМАШНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ»

КНИГИ СЕРИИ

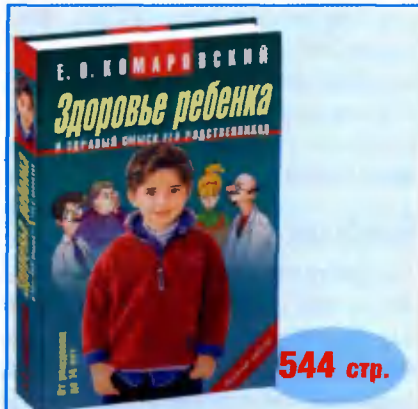
1. Праздничный стол
2. Выпечка
3. Салаты и закуски
4. Блюда из мяса и птицы
5. Блюда из рыбы и морепродуктов
6. Блюда из овощей и фруктов
7. Блюда быстрого приготовления
8. Напитки и десерты
9. Лучшие рецепты спиртных напитков и самогона
10. Микроволновая кулинария
11. Украинская кухня
12. Диета на выбор

«Выпечка»
лот **KE03** цена 14,90 грн.
«Праздничный стол»
лот **KE04** цена 14,90 грн.
«Салаты и закуски»
лот **KE13** цена 14,90 грн.
«Блюда из мяса и птицы»
лот **KE14** цена 14,90 грн.
«Десерты и напитки»
лот **KE68** цена 14,90 грн.
«Блюда быстрого приготовления»
лот **KE65** цена 14,90 грн.

320 стр.



СЕРИЯ «КУЛИНАРНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ»



544 стр.

Комаровский Е. О.

«Здоровье ребенка и здоровый смысл его родственников»
лот **KE19** цена 16,90 грн.

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА И ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ ЕГО РОДСТВЕННИКОВ. Комаровский Е. О.

Эту книгу написал известный врач-педиатр с 20-летним опытом работы в здравоохранении. Книга состоит из трех частей. Часть I посвящена беременности и первому году жизни малыша. В части II рассматривается ребенок старше года во взаимосвязи с родными и окружающей средой. В части III содержатся практические советы по лечению ребенка: что делать обязательно и чего не делать никогда.

КУПОН ЗАКАЗА

Ф.И.О. _____

Адрес доставки: ул. _____ дом. _____ кв. _____ город _____
обл. _____ р-н. _____ индекс _____ тел. _____

лот	название	цена	количество
KE66	Домашний лечебник	14,90 грн.	
KE67	Кулинария	14,90 грн.	
KE65	Блюда быстрого приготовления	14,90 грн.	
KE68	Десерты и напитки	14,90 грн.	
KE19	Комаровский Е. О. «Здоровье ребенка и здоровый смысл его родственников»	16,90 грн.	
KE09	Серия «Домашняя коллекция» (2 книги в месяц)		
KE10	Серия «Кулинарная коллекция» (2 книги в месяц)		

дата _____
подпись _____
подпись родителей* _____

*подпись несовершеннолетнего должна быть заверена подписью родителей

КНИЖНЫЙ КЛУБ
ЕДИНСТВЕННАЯ

адрес: 01015, Киев,
а/я «Книжный Клуб Единственная»
тел.: (+38 044) 490 71 40
e-mail: bookclub@edipresse.com.ua

Доставка заказов по системе
«Книга-почтой» наложенным
платежом. Оплата при получении
в вашем почтовом отделении.

Если ты хочешь заказать книги, которых нет в купоне (лоты KE01, KE02, KE03, KE04), просто впиши лот, название и количество в пустые строки в купоне.

TM 1205



твой
Малыш

КУХНЯ

**СОБЕРИ КОЛЛЕКЦИЮ
ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ!**

ДЕКАБРЬ 2005

- 12 вкусных продуктов для повышения иммунитета
- Праздничное печенье
- Легкий ужин

Витамин В₁

Получить энергию из пищи проще простого. Один из основных помощников в преобразовании углеводов в заряд бодрости – витамин В₁ (тиамин). Его главная задача – отменное самочувствие крохи. Именно поэтому тиамин особенно рекомендуют в период болезни и выздоровления. Всего одна порция гречневой или овсяной каши покрывает суточную потребность в этом витамине.

● Дел у тиамина довольно много. Он благотворно влияет на нервную и сердечно-сосудистую систему, органы пищеварения. А еще необходим для работы мозга, поскольку отвечает за восприятие информации, познавательную активность.

● Раскрываем секрет того, где обнаружить полезный витаминчик. Он находится в продуктах животного и растительного происхождения. Чаще предлагай цельные крупы, бобовые, а также мясо, печень, птицу, рыбу, яичный желток. Не увлекайся белыми булочками и батонами, давай малышу хлеб из муки грубого помола. Основное правило сохранения тиамина – минимальная промышленная обработка.

● Диетологи утверждают, что улучшить усвояемость витамина В₁ можно, подавая его в компании с магнием (он есть в семечках, орехах, зелени). Создай идеальный дуэт: мясное блюдо посыпай петрушечкой, добавляй орешки или семечки.

Предлагаем попробовать наш новый кулинарный шедевр. Мы создали его специально для любознательных и активных деток. Твой ребенок будет в восторге от фаршированного карпа!

Фаршированная рыбка

2,5
года

СОСТАВ: 1 кг рыбы (карап) • 1/2 кг моркови • 300 г лука
• 1 яйцо • 1 сдобная булочка • 1/2 стакана молока • 2 ст. ложки оливкового масла • 1/2 ч. ложки специй для рыбы • соль • свежая зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Карпа разрежь на одинаковые кусочки, аккуратно отдели мякоть от кожи и костей. Рыбное филе, лук и размоченную в молоке булку пропусти через мясорубку. Добавь в фарш яйцо, 1 ст. ложку оливкового масла, соль, специи и хорошенько перемешай. Получившейся массой наполни рыбную кожицу и придай кусочкам первоначальную форму.

Лук и морковь нарежь кружочками и распредели на дне огнеупорной посуды. Сверху выложи рыбку и посыпь ее оставшимися овощами. Залей водой (чтоб она покрывала продукты на 2 пальца) и поставь на газ. Доведи до кипения, добавь соль и растительное масло. Сделай минимальный огонь, накрой крышкой и вари 1,5-2 часа. Рыбку и овощи положи в праздничную форму и залей бульоном, немного остуди, а потом поставь в холодильник. Через пару часов блюдо застынет. Укрась его петрушкой, укропом или кинзой и подавай на стол.

12 вкусных продуктов повышения иммунитета

Укрепить здоровье малыша ты сможешь при помощи правильно составленного меню. Предлагаем девиз на зиму: польза и разнообразие!

Витамины и минеральные вещества лучше усваиваются из натуральных овощей и фруктов, нежели из готовых препаратов, приобретенных в аптеке. Конечно, выбор в холодный сезон ограничен: ты не купишь сейчас малину или арбуз. Но ведь это и не обязательно! Привычное яблочко – отличный источник витаминов. Кроме того, из него можно приготовить столько лакомств! Придумывай блюда из тех продуктов, которые доступны. А мы поможем тебе в этом. Представляем наших фаворитов.

1 Молоко

Продукт славится белком, жирами, углеводами и минеральными веществами.

- Не предлагай крохе слишком жирное молоко (покупай 1,5 или 2,5 %).

После года.

2 Йогурт и кефир

Живые бактерии молочной кислоты (пробиотики) необходимы для поддержания оптимальной бактериальной флоры

ры кишечника. Кроме того, они положительно воздействуют на иммунитет.

- Покупая кефир, учитывай возраст ребенка. Желательно готовить кисломолочные продукты из заквасок самостоятельно.

Кефир – с 8-го месяца.

Йогурт – после 1,5 года.

3 Мед

Сладкое лакомство обладает целебными свойствами: положительно влияет на кровеносную систему, сердце, укрепляет иммунитет, лечит простуду.

Оказывает антибактериальное действие. Давай его очень осторожно! Если появилась сыпь или болит животик, прекрати прием.

- Выбирай для малыша липовый и гречневый мед. Добавляй его в чаек по 1 ложечке не чаще 2 раз в неделю.

После года.

4 Морковь

Оранжевая красавица обладает самым сильным лекарственным действием. Содержащийся в ней бета-каротин необходим для хорошего зрения.

Также незаменим при общей слабости, анемии. Помогает организму противостоять вирусам.

- Предлагай ребенку тертую морковь или свежесжатый сок (добавь в него сельдерей и немного растительного масла). Отварной овощ прекрасно помогает при поносе.

С 7-го месяца.

5 Индейка

Диетическое мясо – одно из самых полезных (его обычно рекомендуют деткам-аллергикам). Продукт содержит большое количество железа, цинка, магния, витаминов группы В, белка. Предотвращает анемию, укрепляет организм.

Смешивай нежное мясо с творогом, сливочным маслом, тертым сыром.

- Отваривай индейку не менее часа и обязательно сливай первый бульон.

С 8-го месяца.

6 Зелень петрушки

Чайная ложечка измельченной зелени покрывает суточную потребность малыша в минералах и витаминах. В ней – почти все витамины (С, Е, группы В, провитамин А), а также много железа, кальция, калия и фосфора. Петрушка помогает в борьбе с простудой и гриппом.

- Мелко нарезанные листочки клади в детские блюда (супчики, рагу, тефтельки, овощные пюре).

В суп – с 7-го месяца.

На бутерброды – после года.

7 Свекла

Сладковатый овощ оказывает противовоспалительное действие, предупреждает анемию, улучшает работу нервной системы. Салат из отварной свеклы с растительным маслом повышает аппетит.

- Давай его малышу во время болезни (особенно если воспалено горлышко). Такое блюдо легко усваивается и не причиняет дискомфорта при глотании.

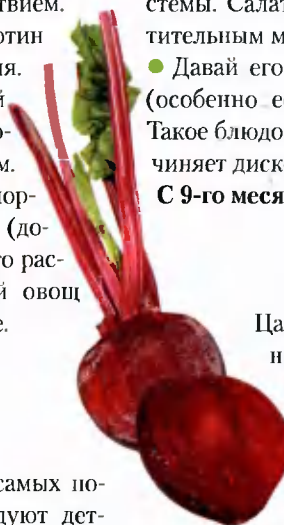
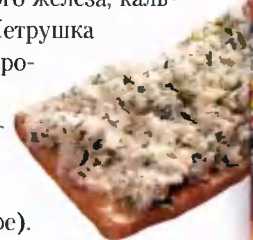
С 9-го месяца.

8 Морская рыба

Царица вод поставляет в организм непасыщенные жирные кислоты, которые положительно влияют на нервную систему ребенка и работу мозга, способствуют укреплению иммунитета.

Предпочтительны лосось, форель, палтус, треска, скумбрия и сельдь.

- Для повышения иммунитета педиатры рекомендуют рыбий жир. В нем также



ТОВ ДЛЯ унитета

НАШ СОВЕТ!

Готовь детские блюда на пару, отваривай или туши, запекай в духовке.

● Никогда не корми малыша жареной, копченой и вяленой пищей. Откажись также от специй и соусов.



много витамина D, который необходим для хорошего усваивания кальция. Удобно давать рыбий жир в капсулах. С 10 месяцев (если кроха не аллергик).

9 Пшенная крупа

Канка богата витаминами и минеральными веществами. Она отлично переваривается, улучшая работу пищеварительного тракта. Будь внимательна, при аллергии на глютен не давай крохе эту крупу.

● При болезнях с высокой температурой готовь жидкую кашку на воде.

С 7-го месяца.

10 Яблоки

Наливной фрукт сохраняет свой полезный состав почти всю зиму (к февралю витаминов в нем уже нет). Яблоки улучшают пищеварение, регулируют бактериальную флору кишечника.

● Натирай на терке или давай кусочками при анемии, устало-

сти, повышенной температуре, простуде и гриппе, а также после болезни.

С 7-го месяца.

11 Лук и чеснок

Эти необычные овощи содержат фитонциды, которые убивают бактерии и укрепляют организм.

● Добавляй лук и чеснок в суп. Ребенку постарше предложи пророщенные «перья».

В вареном виде – с 7-го месяца.

В сыром – с 1,5 года.



12 Помидоры

Красный синьор богат минералами и витаминами. Рекомендован малышам, которые часто болеют.

● Сейчас не сезон для этого овоща, но томатный сок – отличная альтернатива.

С 10-го месяца.



Multi-tabs®
МАЛЮК МАКСІ



Мульти-табс® –
вибір року №1

**Мульти-табс®
Малюк Максi –
розумні вітаміни
для розумних дітей**

Полівітаміни з мінералами **Мульти-табс® Малюк Максi** містять 200 мг кальцію — необхідна добова доза цього мікроелементу для малюків віком від 1 до 4 років. Вітаміни та мінерали, що входять до складу **Мульти-табс® Малюк Максi**, сприяють правильному росту скелету, зміцнюють імунітет, стимулюють розумові здібності дитини!

Мульти-табс® дає впевненість, що Ваша дитина отримує саме ті вітаміни і мінерали, які їй необхідні.

Виготовлено у Данії компанією Ферросан А/С під суворим фармацевтичним контролем. Реєстраційне свідоцтво №Р 08 03/ 07298



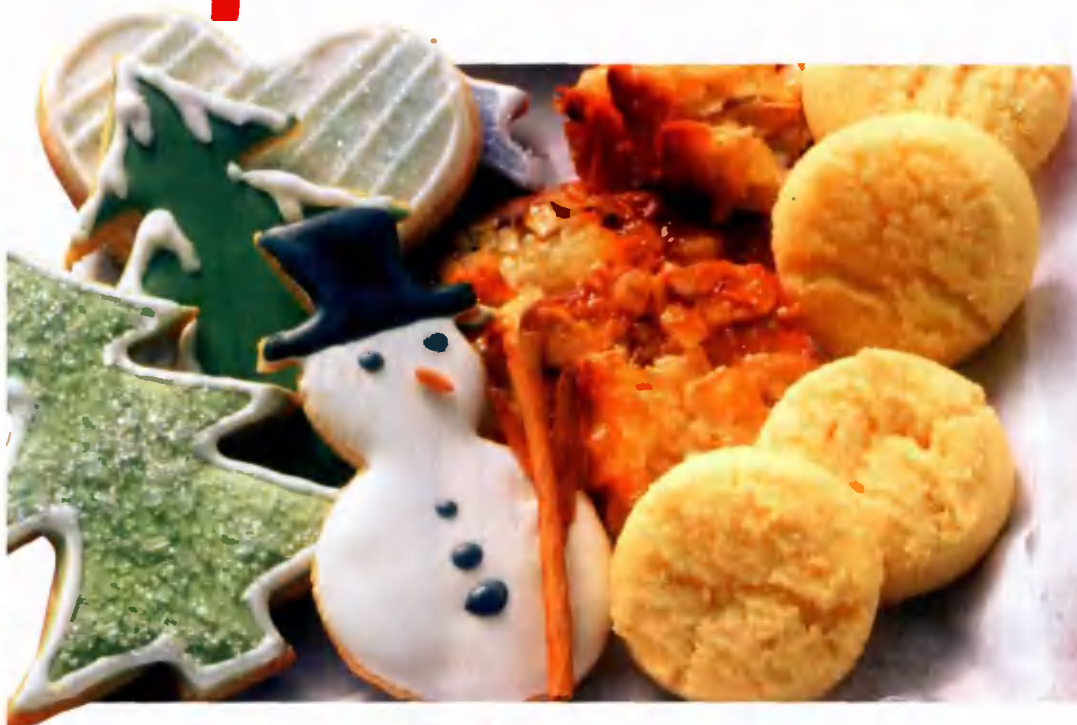
З питань клінічного застосування звертайтеся до інструкції. Не перевищувати рекомендовану дозу.



для здорового життя

Представництво компанії "Ферросан Інтернешнл А/С" в Україні: м. Київ, вул. Богомольця, 4, e-mail: ferrosan@ferrosan.ua

Праздничное печ



Сладкая домашняя выпечка — чудесное угощение в новогодний вечер. Приготовьте ее вместе!

Аппетитные фигурки придуманы специально для малышей. Вкусные, хрустящие... Вместе с их ароматом в дом приходит ощущение праздника. Разреши ребенку замесить тесто, помоги вырезать медве-

жонка или снеговика. Создавая их, кроха чувствует себя настоящим волшебником. Ведь он сам готовит подарки!

Сказка на блюде

Преврати праздничные хлопоты в необыкновенное и таинственное действие. Ты уже за-

паслась вкусными украшениями, ароматными добавками и цветными формочками? Тогда начинай печь сладости прямо сейчас и предложи малышу присоединиться. Ведь у тебя растет настоящий помощник!

- Подбери рецепт: ингредиенты для теста должны быть безопасными для ребенка. Помни, что мед, орехи и шоколад достаточно аллергенны.

- В качестве присыпки для декорирования используй те продукты, с которыми ребенок уже знаком: семечки и конфетки в яркой глазури, кокосовую стружку, цукаты.

- Покупай натуральные пищевые красители: на основе ягод, овощей, корнеплодов.

Хочешь создать что-то особенное и неповторимое? Придумай формочки! Сделай из бумаги фигурки Деда Мороза, оленей, зайчиков, звездочки и елочки, затем накладывай их на раскатанный пласт теста и вырезай ножом. Крохе поручи слепить снеговика: по-

Базельский пряник

3 года

СОСТАВ: 380 г меда • 180 г сахара • 250 г миндальных орехов • 100 г цукатов из лимонной и апельсиновой корки • 380 г муки • 2 ст. ложки топленого масла • 100 г сахарной пудры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мед и сахар подогрей на огне, добавь миндальные орехи, цукаты и муку. Замеси и раскатай тесто, выложи его на смазанный жиром и посыпанный мукой лист. Выпекай 20 минут. Сахарную пудру размешай с 2 ст. ложками воды и смажь теплый корж. Нарезь его ромбиками и подавай к столу.



Песочные фигурки

1 год

СОСТАВ: 2 стакана муки • 1/2 стакана сахара

- 200 г сливочного масла

- 2 яйца • щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Масло, сахар, яйца и соль тщательно размешай в миске, чтобы получилась однородная масса. Всыпь в нее муку и замеси тесто. Раскатай пласты толщиной в 4 мм. Ножом или формочками сделай фигурки разных животных — медвежонка, зайчика, волка. Выкладывай на смазанный маслом лист и выпекай в духовке на среднем огне в течение 20-25 минут.





енье

надобятся несколько стаканов и рюмок разных размеров. Зубочисткой проделайте небольшие отверстия для ниточки.

Осторожность не помешает

Спланируй все до мелочей. Составь список дел, которые выполняешь ты и которые доверил малыш. Сразу договоритесь, что ножом и миксером пользуется только мама. Зато кроха может творить при помощи формочек, кисточки для глазури и цветных конфеток.

- Не надейся, что ребенок удержится от соблазна попробовать орешки или сахарную пудру. Лучше предварительно покорми его. Тогда все эти сладости он съест в качестве десерта.
- Предупреди маленького кулинара о том, что ваши шедевры должны попасть в духовку, а она горячая. Уведи его из кухни заранее. Кроме того, что есть риск обжечься, горячий воздух сильно прогревает небольшое пространство кух-

НАШ СОВЕТ!

Чтобы приготовить глазурь, хорошенько взбей яичный белок с сахаром до густой массы.

- Добавь цветной краситель, а для лучшего вкуса — немного лимонного сока либо ваниль.

ни. Кроха вспотеет, а формочку ты вряд ли отроешь в его присутствии.

Вкусный сувенир

Испекь печенье и пряники вы можете за несколько дней до Нового года. И тогда в праздничный вечер у вас будет достаточно времени для игр.

Чтобы лакомства долго оставались свежими, заверни их в фольгу и положи в холодильник. А те коржики, в которых вы проделали дырочки, оберните цветной бумагой, повесьте на веревочку и украсьте елку. Сладкие подарки для папы и гостей упакуйте в коробки и перевяжите яркими лентами. Пусть ребенок сам расставит их под сосновыми ветками. Веселый праздник вам обеспечен! 🖐

Творожные звездочки

1,5 года

СОСТАВ: 200 г творога, 1 стакан муки, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 желток, цедра лимона, соль, сода, мед, миндальные хлопья

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Масло поруби ножом вместе с мукой, добавь сахар, творог и желток. Перемешай с цедрой, содой и солью. Раскатай тесто, выдави формочкой фигурки. Выпекай звездочки на среднем огне 25-30 минут. Остывшее печенье смажь медом или джемом и посыпь миндальными хлопьями.



Добридень!
Мене звати Ана. Мені 26 років.
Останні 3 роки – найкращі в моєму житті.
Я стала мамою. Як і кожна мати, понад усе в світі я хочу, щоб моє маленьке сонечко росло здоровим і життєрадісним. Дитячий організм всмоктує усе, мов губка. Саме зараз закладається основа для майбутнього здоров'я.
Скажімо, дефіцит кальцію і вітамінів D₃ може призвести, боронь Боже, до рахіту, порушень розвитку кісткової системи, проблем серцево-судинної, нервової і м'язової систем, що в кінцевому рахунку призведе до затримки загального розвитку і росту моєї дитини.
Та всі ми знаємо, як складно в наш час забезпечити повноцінне харчування дитини. Тим паче, коли вона носом крутить при самому вигляді молока і сиру. Я знайшла вихід для себе і тепер хочу поділитися досвідом із іншими матерями.

«Кальціум-Д» – комплексний лікарсько-профілактичний засіб, що містить оптимальну кількість кальцію і вітаміну D. Останній, до речі, сприяє якнайкращому засвоєнню кальцію, що дозволяє уникнути його дефіциту. «Кальціум-Д» радять вживати не тільки дітякам і підліткам у період активного росту, а ще вагітним жінкам та під час годування груддю. Тож до появи наступної дитини я вже підготуюся ретельніше. І ще. «Кальціум-Д» – єдиний в Україні комплекс кальцію і вітаміну D₃ у вигляді смачного сиропу. Це просто знахідка для моєї принципової адже ми так не любимо таблеток.

Кожні 5 мл препарату містять 250 мг елементарного кальцію і 262,5 МЕ вітаміну D₃. Дітям від 1 до 6 місяців достатньо 2,5 мл 3 рази на добу; від 6 місяців до 6 років – 7,5 мл на добу, розділених на 3 прийоми; старшим 7 років – 2,5 мл 1 раз на добу; вагітним та при годуванні груддю – 5 мл 2 рази на добу.

Тож, як то кажуть, запитуйте в аптеках Вашого міста!

Виробник: Індоко Ремедс Лівгед, Індія
Перед застосуванням проконсультуйтеся із лікарем та обов'язково ознайомтеся з листком-вкладшем.



м. Київ, Україна
просп. Академіка Глушкова, 42-в
Безкоштовна гаряча лінія:
8 800 501 51 70.

КОНАРК
ІНТЕЛМЕД

1
год

Овощной салатик

СОСТАВ: 100 г цветной капусты • 100 г брокколи
• 100 г твердого сыра • 1 ч. ложка сметаны или подсолнечного масла • соль • щепотка сушеной зелени

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи тщательно помой под проточной водой. Раздели на небольшие соцветия, брось в кипящую подсоленную воду и вари до готовности (5-7 минут). Выложи капусту на тарелку, добавь немного твердого сыра, нарезанного кубиками или натертого на крупной терке. Перемешай, заправь маслом или сметаной. Сверху посыпь измельченной сушеной зеленью.



Лучшие продукты на вечер

- Молоко и кисломолочные продукты – замечательное решение для ужина. Приготовь какао, коктейль или же предложи кефир, йогурт, ряженку.
- Фрукты и овощи отваривай или отжимай сок.



Легкий

Вечерний прием пищи должен быть особенным: питательным, но вовсе не тяжелым для желудка

Твой непоседа потратил много энергии за весь день. Теперь ему необходимо восстановить силы, а потому аппетит у крохи отменный. Он даже готов посоревноваться с папой! Не поддавайся искушению накормить ребенка сытно. Для ужина есть особые правила.

Здоровое меню

Рацион малыша должен быть хорошо продуман. Диетологи рекомендуют планировать белковую и жирную пищу (мясо, рыбу, яйца, творог, сыр) на первую половину дня, а во второй предлагать легкое питание (крупы, овощи, фрукты, молочные и кисломолочные продукты). К вечеру работа пищеварительной системы замедляется, и твоя задача – не перегружать ее.

- Корми малыша за 1,5-2 часа до сна, и все успеет усвоиться.
- Подавай всем одинаковые блюда – так у крохи не будет соблазна приправить картофель

майонезом, намазать хлеб кетчупом или попробовать курочку-гриль с папиной тарелки.

- Ограничь количество жидкости в вечернее время. Не давай чая или компота больше 250 мл. Когда увеличивается нагрузка на почки, ребенку придется подниматься ночью. Замечательное решение для ужина – овощные котлетки, пудинг или салатик. А в качестве десерта приготовь сок или кисель. Хочешь побаловать своего гурмана чем-то не-

1,5
года

Банановый коктейль

СОСТАВ: 1 банан

- 200 мл молока
- ванильный сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Молоко прокипятить, остуди. Банан нарежь небольшими кружочками (можно также использовать замороженные ягоды и фрукты). Ингредиенты взбей в миксере или при помощи блендера. Чтобы было вкуснее, добавь немного ванильного сахара. Вылей содержимое в стакан и подавай.



НАШ СОВЕТ!

Кроха просит кушать среди ночи? С этой привычкой ты легко справишься, если вместо сытного молочка будешь давать чай или воду. А вечером готовь полноценный ужин.

- Постепенно детский организм привыкнет отдыхать до утра.



Нежный пудинг

СОСТАВ: 4 ст. ложки манной крупы

- 1 ст. ложка сахара
- 1 стакан молока
- 1 ст. ложка сливочного масла
- ваниль
- малиновое варенье

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Крупу отваривают на молоке. Масло разотри с сахаром и ванилью. Добавь получившуюся массу в остывшую манную кашу. Перемешай и выложи в смазанную маслом форму. Охлади, переверни и полей пудинг вареньем.

10 мес.

ужин

обычным и полезным? Наш молочно-банановый коктейль ему точно понравится!

Ночной перекус

Если перед сном малютка попросит чего-нибудь поесть – не отказывай ему. Для такого случая подойдет стаканчик кефира или йогурт. Не волнуйся, это не навредит крохе. Специалисты отмечают, что поздний ужин необходим не-

которым деткам, особенно в период выздоровления после инфекционного заболевания. А еще дополнительный прием пищи специально прописывают тем, кого беспокоят частые боли в животике. Малыши, которые ходят в детский сад, также не отказываются от второго ужина. Возможно, кроха плохо поел в обед, пропустил полдник. Позволь ему наверстать упущенное! 🙌

1,5 года

Морковные оладьи

- СОСТАВ:** 2 моркови
- 1 яйцо
 - 2 ст. ложки муки
 - сметана
 - соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Морковь тщательно помой и очисти. Затем потри ее на мелкой терке. Вбей яйцо и хорошенько перемешай. Потом всыпь муку и снова перемешай. Не забудь посолить. Можешь добавить в морковный фарш мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и четверть зубчика чеснока. Выкладывай котлетки на разогретую сковородку. Обжаривай их по 3 минуты с каждой стороны.



Конкурс «Поделись своим рецептом»

«Пятиминутка»

Подарок от **PHILIPS** получает Татьяна Васильева из города Калиновки. Ее муж очень любит готовить и взял на себя все обязанности по кухне. Для дочки Настеньки он варит супчики и овощные пюре, а любимую удивляет изумительными восточными деликатесами. Но Таня уверена, что тоже обладает кулинарным талантом. Она решила преподнести своим домашним сюрприз и приготовила очень вкусное блюдо.



Состав:

- 1 яйцо
- 1 стакан молока
- 1 стакан муки
- 1 ч. ложка сахара
- 2 ст. ложки подсолнечного масла

Приготовление:

Яйцо и сахар взбей миксером, добавь молоко. Получившуюся массу тоненькой струйкой влей в посуду с мукой. Старательно перемешай вместе с растительным маслом до консистенции жидкой сметаны. Блинчики жарь на разогретой сковороде по несколько секунд с каждой стороны. Затем приготовь начинку: творог со сметаной и сахаром, растопленное сливочное масло с медом или тушенные с мясом овощи (пропущенные через мясорубку). Для украшения блюда используй различные фрукты (можно варенье), овощи, твердый сыр, натертый на крупной терке.

Условия конкурса
Поделись
своим рецептом

Если ты любишь удивлять ребенка и готовишь маленькому гурману не только вкусные, но и симпатичные блюда, поделись своим рецептом. Заполни купон, напиши, как готовить веселое угощение, и сфотографируй свой шедевр. Устроим пир на весь мир! А за это полагается подарок от **PHILIPS**. Миксер Сисипа превратит кухонные заботы в праздник, который всегда с тобой.



Купон участника конкурса «Поделись своим рецептом»

Имя _____
Фамилия _____
Адрес, телефон (код) _____
Имя и дата рождения ребенка _____

Не возражай против информационной рассылки

Условия получения подарка см. на с. 88

Малыш

№ 26

Свои рецепты, фотографии и купон присылайте по адресу: 01021, Киев, а/я «Твой Малыш»



Рубрику ведет
детский гастроэнтеролог
доктор высшей категории
Татьяна Рубан

У тебя возникает много вопросов, связанных с рационом ребенка и режимом питания? Опытный специалист обязательно поможет.

Вопросы присылай по адресу:

01001, Киев-1, а/я 547-в, tvoymalysh-doctor@edipresse.com.ua

к своему участковому педиатру для выяснения причины запоров. Возможно, понадобятся дополнительные исследования.

? Нужны ли лекарства?

У моей девочки с самого рождения жидкий стул, несмотря на то, что я слежу за своим питанием (кроха на грудном вскармливании). Вес она набирает хорошо, боли в животике не беспокоят. Все это время нам назначают разные препараты (нифуоксазид, бактериофаг, лактовит, беоинорм), но лечение не приносит результатов. Может, это особенность организма?

Мария, Харьков

Если малышку ничего не тревожит, вес она набирает хорошо, то волноваться не стоит. Тем не менее, чтобы исключить некоторые патологические состояния, рекомендую сдать анализы – копрограмму и на дисбактериоз. Их результаты подскажут, нужно ли продолжать применять назначенные врачом препараты.

При наличии семейного аллергологического анамнеза следует подумать над диетой мамы. Прикорм вводи не ранее 6 месяцев.

? Мясные продукты

Расскажите пожалуйста, о питательных свойствах телячьего языка и печени.

Алексей, Луцк

● Принято считать, что телятина более полезна, чем говядина. Но диетологи, работающие с детками (особенно маленькими), с этим не согласны. Во-первых, в телячьем языке много жира и белка, что может повлечь нарушение физиологических процессов пищеварения у ребенка. А в печени – большое количество активных ферментов, способных вызвать сбой в пищеварении.

Во-вторых, молодое мясо, язык, печень в избытке содержат пуриновые основания (структурные элементы ДНК и РНК – матрикса для построения белков), которые не усваиваются детским организмом и часто приводят к срыву нормального метаболизма. Так что советую использовать говядину и ее субпродукты.

? Когда пить йогурт?

С какого возраста можно давать ребенку Aktimel и «Растишку»?

Светлана, с. Ивановка

● Эти йогурты не являются продуктами, рекомендованными для питания детей младшего возраста (0-3 года). Поэтому покупайте их после 3 лет.

? Нужный кальций

Участковый педиатр посоветовала вводить в меню крохи творожок. Но я везде читала о том, что этот прикорм дают после 7 месяцев, а нам всего четыре. Прав ли доктор?

Ирина, Харьков

● Существуют различные рекомендации, и сложно предположить, какими из них руководствовался ваш врач. Согласно международным стандартам, любой прикорм следует вводить не ранее 6 месяцев. Коль речь идет о твороге, который входит в состав детского питания в баночках, можешь ввести его после полугода, но при условии, что это не первый прикорм и малыш уже познакомился с овощным и фруктовым пюре, кашкой. Что же касается чистого творога, лучше, если ребенок попробует его после 7-8 месяцев.



Фото: ТВ (1)

? Проблемы с животиком

Доченьке 5 месяцев. Последние 3 из них у нее запоры. Спасаемся клизмой или газоотводной трубкой. Я кормлю малышку грудью, ввели прикорм: печеное яблоко, сливовое и овощное пюре, йогурт, кефир (сами делаем). Но даже «слабительные» продукты малоэффективны. Что предпринять?

Ивановы, Днепрпетровск

● Сначала попробуй откорректировать питание. Пока не следует вводить в рацион ребенка кефир, даже домашнего приготовления. Он производится на основе цельного коровьего молока и не является адаптированным продуктом. Высокое содержание белка в кефире (больше, чем в грудном молоке) может способствовать закреплению стула. То же относится и к йогурту. Продолжай кормить малышку своим молочком, однако одно кормление замени кисломолочной смесью для детей с момента рождения. Не спеши вводить новые продукты прикорма. Если через 2-3 недели улучшений не произойдет, обратись

Анорексия

Отсутствие аппетита (анорексия) – это заболевание, которое подразумевает ряд психологических отклонений в виде отказа от еды. Например, боязнь ожирения даже при снижении веса, неадекватное восприятие комплекции своего тела («чувство» ожирения при реальном истощении), нежелание иметь вес выше минимума (особенно если кто-то из членов семьи озабочен проблемой лишнего веса, придерживается строгой диеты или же слово «толстый» для ребенка равносильно утверждению «плохой», «нелюбимый»). Первопричина анорексии неизвестна.

В настоящее время проводятся исследования, направленные на выяснение роли биологических, гормональных и нейрохимических факторов в развитии данного состояния.

При подозрении на анорексию нужно обратиться к доктору. Он проведет тщательное обследование, чтоб отличить истинную анорексию от других заболеваний, связанных с потерей аппетита. Многие врачи в качестве основных методов лечения используют индивидуальный психоанализ, поведенческую терапию и эндокринное лечение.

**?
знаешь
ли ты**

МОЛОЧНІ КАШІ **малышка**®

**ЛАСКАВО ПРОСИМО
ДО СВІТУ
ЗДОРОВОГО ПРИКОРМУ!**

малышка



Каші МАЛЫШКА виготовляються в Росії з натуральних екологічно чистих компонентів. Сучасна технологія гарантує збереження всіх поживних речовин, що містяться у злаках та фруктах. Отже Ви можете бути впевнені, що кожна порція улюблених каш МАЛЫШКА забезпечить здоровий розвиток Вашого малюка

ПЕРША ТА УЛЮБЛЕНА КАША ВАШОГО МАЛЮКА

NUTRICIA — Спеціаліст з дитячого харчування

беременность

ПСИХОЛОГИЯ



Наш консультант –
перинатальный
психолог
Оксана Наумич

Хочешь узнать, комфортно ли твоему ребенку в животике, как он реагирует на прикосновения, голос и музыку? Уверяем, у него есть свои предпочтения. Мы откроем тебе тайну!

Что чувствует малыш...



Настроение крохи напрямую зависит от твоего самочувствия. Если ты в прекрасном расположении духа, – он умиротворен. На его личике даже появляется улыбка! А вот мамочкино волнение и напряжение воспринимает настороженно. К сожалению, не всегда получается пред-

усмотреть и исключить стрессовую ситуацию. Не переживай! Самое главное для малыша – твоя поддержка. Погладь животик. Нежные прикосновения успокаивают ребенка. Помни, что большинство твоих эмоций передается малышку. Кроме того, есть несколько факторов, влияющих на плод независимо от твоего

состояния. Ему может не нравиться музыка, звонок телефона и даже пища. Воспользуйся нашими подсказками, сведи нежелательные моменты к минимуму.

...во время УЗИ

Датчик, который перемещают по животу, не причиняет тебе никаких не-

Детский мир изнутри



Зрение

На 16-й неделе ребенок «видит» свет, хотя его глазки остаются закрытыми до 27-й недели. Понаблюдай: когда ты из темного помещения войдешь в ярко освещенное, кроха начинает двигаться. Если свет слишком интенсивный, то закрывает глаза руками или отворачивается. Ведь ему привычнее быть в темноте.



Слух

Маленькое ушко можно разглядеть во время УЗИ уже на 10-й неделе. А с 16-й ребенок уже слышит звуки – ритм его сердца ускоряется, если они слишком громкие, и замедляется при тихих. Полностью уши формируются к 24-й неделе. Доктора отмечают, что девочки начинают воспринимать звуки раньше, чем мальчики.



Вкус

Кроха уже на 19-й неделе различает малейшие изменения вкуса околоплодных вод, ведь во рту и на языке сформировались вкусовые рецепторы. Если этот вкус ему нравится, он глотает так быстро, что начинает икать. А вот распробовав что-то горькое, кислое, острое или пересоленное, тут же прекращает пить.



Запах

У малыша очень рано развивается обоняние. Он не только изучает все доступные запахи, но и запоминает их. Кроха пробует на вкус и одновременно нюхает околоплодные воды. Это пригодится ему после рождения. Ребенок безошибочно узнает мамин запах и отличит его от других, а ее молоко для него будет самым ароматным.



удобств. А вот малышу эти манипуляции не нравятся. Врачи отмечают, что, пока проводится УЗИ, ребенок беспокоен. Таким образом он реагирует на ультразвук.

- Есть мнение, что это обследование вызывает головную боль у плода. Но научно это предположение пока не подтверждено. Хотя ты и сама можешь почув-

ствовать чрезмерную активность крохи во время процедуры. В любом случае доктора советуют делать УЗИ по графику и в случае необходимости.

...при звонке твоего мобильного

Ребенок очень чувствителен к звукам внешнего мира. Подбери спокойную мелодию к своему телефону, выключи виброзвонок. Лучше, если ты будешь носить мобильный не в кармане, а в сумочке. И никогда не вешай его на шею.

- Сократи число телефонных разговоров. Помни, кроме звуковых колебаний малыш ощущает негативное воздействие электромагнитного излучения.

...когда вы с мужем занимаетесь любовью

Кроха прекрасно усвоил, что маме и папе очень хорошо вместе. Когда муж ласкает тебя, целует и гладит животик, ребенок откликается, переворачивается, шевелит ручками и ножками. А вот во время полового акта он мгновенно затихает и успокаивается. Малыш уже понимает, что родители хотят побыть наедине.

- Благодаря тому, что плод находится в амниотической жидкости, он не ощущает толчков. В эти моменты он чувству-

ет ваши с мужем положительные эмоции. После секса малютка вновь активно двигается. Это совсем не из-за дискомфорта. После физических усилий твой организм выделяет гормон эндорфин, который ускоряет сердечную деятельность плода.

...в стрессовой ситуации

Волнения, переживания, испуг кроха воспринимает довольно настороженно. Когда мама нервничает, ему тревожно. Под действием гормонов стресса сужаются твои кровеносные сосуды, кислород и питательные вещества поступают в организм ребенка в ограниченном количестве.

- Найди в себе силы преодолеть негативные эмоции. Ведь нервозность мамы нередко становится причиной пугливости и капризов в первые месяцы жизни малыша.

...после того, как ты поешь

У крохи есть свои любимые блюда. Ему нравится все сладенькое. Когда ты ешь фрукты, варенье или пьешь сок, он с удовольствием глотает околоплодные воды. А вот резкий вкус неприятен для него. Околоплодная жидкость становится горьковатой. Например, он недоволен, когда ты пьешь чай с большим количеством лимона. И не любит, если ешь лук и чеснок: чувствует их вкус и запах около суток.

- Не злоупотребляй специями и приправами, все хорошо в меру. Кроме того, тебе противопоказано переедание, поскольку переполненный кишечник давит на матку. Малышу тесно, его движения становятся скованными и замедленными, а ведь так хочется размяться!

...если включаешь музыку

Мелодии, которые нравятся ребенку, способствуют развитию его мозга. Кроха по достоинству оценит классиков, он не против джаза и рок-н-ролла. Его дыхание становится спокойнее, когда ты слушаешь то, что любишь. Сейчас выпускают специальные сборники для беременных. Звуки природы в них сопровождаются тихой, приятной мелодией. Под такую музыку хорошо провести сеанс релаксации или занятия йогой. Музыка тебя раздражает? Тогда малыши тоже от нее не в восторге.

- Кроме звуков внешнего мира ребенок слышит биение твоего сердца, пульсацию крови, работу кишечника. Поэтому не включай музыку громко и надолго.

Наталья Емелина



Прикосновение

Как только кроха начинает двигаться (на 7-8-й неделе после оплодотворения), он многое может ощутить своим тельцем. Сначала чувствительны только губы, потом щеки, лоб и ладони. Ребенок понемногу шевелит пальчиками, двигает ручками. Он с интересом изучает свое лицо, ощупывает ушки. У него появляется привычка сосать пальчик. К концу 14-й недели все его тело, кроме спины и макушки, реагирует на прикосновения.

беременность

уход

РЕШИ 5 ЗИМНИХ



Преврати морозный воздух и белоснежные сугробы в своих союзников. Пусть ничто не мешает тебе наслаждаться беременностью!



Наш консультант –
терапевт
Алла Протасова

Холодный сезон диктует свои правила будущим мамочкам. Организму необходимо приспособиться к ветру и сырости, резким перепадам температуры. А еще противостоять опасным вирусам, ведь тебе ни в коем случае нельзя заболеть. Мы разработали план защиты от капризов суровой зимы. Представляем пять важных

аспектов, на которые стоит обратить внимание. Прислушайся к нашим советам.

1 Модная мамочка

Очень важно, чтобы на прогулке тебе было тепло и удобно. Придется отказаться от дубленки и натуральной шубки – они тяжелы. А так хочется чувствовать себя свободной! Пересмотри свой гардероб, возможно, понадобится что-то новенькое. Не забывай о том, что ты должна выглядеть стильно и привлекательно. **Купи непродуваемую верхнюю одежду** средней длины (ниже бедер). Под легкую термокуртку не спеши подде-

вать несколько свитеров: она без проблем удержит тепло. **Прибери поддерживающие колготки** для будущих мам. В них будет комфортно. **Оптимальный материал** для кофточки, шапки и шарфика – шерсть (ангора, мохер, кашемир) или же флис и полартек. Они не дадут тебе замерзнуть. **Брюки и юбки выбирай из плотных тканей**, которые защитят от колючего ветра. Даже если ты тепло одета, постоянно двигайся. Активная ходьба – чудесная зарядка, она взбодрит и подарит отличное настроение на весь день!

2 Неповторимая походка

Сейчас скользить тебе противопоказано. Подбери устойчивую обувь без каблуков с рифленой подошвой. Чтобы застраховать себя от падений, отнеси сапожки в мастерскую, где поставят специальную «защиту» (профилактику).

Укрепляй мышцы и связки ног: приседай, ходи на носочках, поднимайся и спускайся по лестнице пешком. Такая тренировка поможет удерживать равновесие в гололедицу. **На особенно скользких участках** ставь ногу сперва на носок, а уж потом на пятку. Бери пример с горнолыжников: спускаясь вниз с горки, опирайся на боковые кромки обуви, а наверх поднимайся «елочкой», расставляя носки.

Не бойся упасть. Научись правильно группироваться! Мягко приземляйся на бок, слегка согнув руки. Так ты защитишь животик.

Утром спешишь на работу? Выходи заранее. Иди медленно, обходи «подозрительные»

проблем

тропинки. Помни: даже обильно посыпанная песком или солью дорога порой небезопасна.

3 Бархатные щечки

Из-за контраста температуры дома и на улице твоей коже нужна особая защита. Ведь теплый воздух сильно пересушивает, а мороз буквально обжигает. Помоги ей остаться красивой и нежной!

После душа смазывай тело увлажняющим молочком или кремом (а грудь и животик — специальными кремами от растяжек с витамином Е или просто оливковым маслом).

Не забывай о лице. Увлажняющие средства пригодятся не только после умывания, но и в течение дня. Перед выходом на улицу нанеси гипоаллергенную зимнюю косметику (она более жирная и образует защитную пленочку).

Чтобы губы не пересыхали, пользуйся блеском, бальзамом или гигиенической помадой.

Не спеши выходить на улицу. Задержись немного в подъезде и дай коже привыкнуть к холоду. Плавный переход поможет сосудам адаптироваться.

4 Подальше от болезней

Постарайся свести контакты с простуженными людьми к минимуму, особенно в период эпидемии. Избегай близкого общения с недавно перенесшими грипп или простуду знакомыми, родственниками и коллегами. Они тебя поймут. Ведь болеть в твоём положении нежелательно!

Для профилактики принимай препараты на основе эхинацеи, с витамином С (обязательно посоветуйся с доктором) и 2-3 раза в день смазывай нос оксолиновой мазью.

Почувствовал недомогание, сразу же отпросись с работы. Дома хорошенько закутайся, надень теплые носочки, приляг и пей как можно больше чая (из мяты, Melissa, липы) с вареньем или лимоном.

Если болит горло, полощи его теплой водичкой с содой или солью, делай ингаляции. Лекарства принимай только по назначению врача.

Ты едешь в транспорте в часы пик? Обсуди с начальником небольшие перемены в режиме работы. Смести график на час, когда маршрутки и троллейбусы станут свободнее.

Ты едешь в транспорте в часы пик? Обсуди с начальником небольшие перемены в режиме работы. Смести график на час, когда маршрутки и троллейбусы станут свободнее.

5 Вкусная профилактика

Сейчас выбор витаминных продуктов невелик. Кажется, невозможно избежать скучного однообразия. Предлагаем тебе нарушить правила! Подключай интуицию, готовь то, чего хочешь больше всего.

Свежие и замороженные фрукты и овощи должны быть основой большинства твоих блюд. Не забывай приправлять их ароматной зеленью.

Мясо и рыба — обязательны. Готовь их на пару, отваривай или запекай в духовке.

Каждый день ешь кисломолочные продукты. Кефир, ряженка, йогурт, творог и твердый сыр употребляй как отдельно, так и в салатах.

Соблюдать наши простые правила не составит труда. Ведь они созданы для твоего комфорта и удовольствия. Проведи эту необыкновенную зиму легко и счастливо!

Ирина Маркова



ЩОБ МАЛЮК НАРОДИВСЯ ЗДОРОВИМ...

Турбота про Вашого малюка починається задовго до його народження. Розпочинайте приймати швейцарський спеціалізований вітамінно-мінеральний комплекс **ЕЛЕВІТ ПРОНАТАЛЬ** при плануванні вагітності, і Ви забезпечите повноцінний розвиток Вашої майбутньої дитини. З **ЕЛЕВІТ ПРОНАТАЛЬ** малюк народиться здоровим, і Ви в повній мірі насолодитесь щастям материнства. **ЕЛЕВІТ ПРОНАТАЛЬ** також допоможе майбутній мамі уникнути небажаних явищ на початку вагітності та по-турбуються про гармонійне її протікання.



Bayer HealthCare

За додатковою інформацією звертатися до компанії «ФАРМОНІКС»: м. Київ, 01054, вул. Тургенівська, 15. Тел.: (044) 492-76-16. Факс: (044) 492-76-17. www.elevite.ru

елевіт
ПРОНАТАЛЬ

© Ресстр. посв. № UA/2007/01/01 ст. 20.10.2004

Угощение для будущей мамы



Накрой новогодний стол по-особенному. Приготовь наши фирменные блюда и удиви своих домашних вкусным разнообразием!

Праздничное меню беременной немного отличается от традиционного. Твоя пища должна быть питательной и полезной. А значит, от копченой курочки и острых салатов придется отказаться. Ты не пожалеешь! Подключай фантазию, воплощай самые неожиданные идеи! Главное, не забывай о том, что сейчас действуют особые правила.

- Приветствуется все тушеное, вареное (особенно на пару) и запеченное в фольге. Это основа питания беременной. А еще – экономия твоего времени на кухне! Важно только подобрать ингредиенты, проследить за временем приготовления блюда и красиво его сервировать.

- Помни: переседание среди ночи бесполезно даже в праздник. Поэтому в течение дня ешь часто и понемногу, как дежурстатор. Чтобы присутствовал элемент неожиданности, одно из блюд не пробуй.

- Исключи продукты, которые не рекомендуют употреблять будущим мамам. Суши, сыры с плесенью пока не для тебя.

- Шампанское лучше замени фруктовым фрешем. Что касается алкоголя, то можешь пригубить немного красного вина.

Предлагаем бросить вызов привычному меню. Даже самый обычный салат оливье можно преобразить. Замени колбасу или мясо на рыбку. Вкус – необыкновенный. Смело комбинируй зелень и экзотические фрукты, экспериментируй с различными деликатесами. Муж оценит твой кулинарный талант! 🙌

Основное блюдо

Гусиная печень с зеленью

Состав: 500 г гусиной печени • лук • морковь • зерна граната
• соль • специи • по 1/2 пучка салата, шпината и петрушки

Приготовление:

Печень очистить от пленок, лук и морковь нарезать кружочками. Сложи все в кастрюлю, залей водой, посоли, добавь специи и туши на небольшом огне. Нарезанную зелень выложи на блюдо, сверху распредели печень, укрась зернами граната.





Рыбный салат

Состав: 200 г слабосоленой красной рыбы
• 200 г брокколи • 100 г болгарского перца
• 2 моркови • 6 яиц • майонез • соль
• 1 банка консервированного горошка

Приготовление:

Рыбу, вареную морковь, брокколи, яйца и сырой очищенный перец нарежь мелкими кубиками. Заправь майонезом, посоли и перемешай. Укрась горошком.

Закуски

Сельдерей с огурцом

Состав: веточка листового сельдерея • соль
• 1 огурец • 1/2 пучка укропа • 1 дес. ложка
оливкового масла • 1ч. ложка лимонного сока

Приготовление:

Огурец очисти от кожицы и нарежь полу-кружочками, сельдерей – такими же кусочками. Укроп измельчи и добавь в салат, заправь оливковым маслом и лимонным соком, посоли и перемешай.



Десерты

Апельсиновое желе

Состав: 3 средних апельсина • 3 ч. ложки
быстрорастворимого желатина • 1/2 стакана сахара

Приготовление:

Из двух апельсинов выдави сок, перемешай его с сахаром. Поставь на огонь и добавь желатин. Оставшийся апельсин очисти и нарежь кубиками. Дно кремanky выложи кусочками фруктов, залей 1/2 части сока с желатином и поставь в холодильник. Когда застынет, сделай еще один слой. Готовое желе переверни на блюдо и укрась.



Апфельштрудель

Состав: Для теста: 200 г муки • 20 г растительного
масла • 120 г холодной воды • 1 яйцо
Для хлебных крошек: 100 г белых хлебных крошек
• 10 г сахара • 10 г ванилина • 80 г сливочного масла
Для яблочной начинки: 1 кг яблок, нарезанных тонкими
ломтиками • 100 г сахара • 60 г изюма (предварительно замочи на 2 ч в роме) • 50 г очищенных грецких
орехов • 3 г корицы • 1/8 л лимонного сока
Для выпекания: 150 г топленого сливочного масла

Приготовление:

Подготовь тесто, затем вымешивай, пока оно не станет нежным. Сделай шар, смажь маслом, накрой и поставь на час на холод. Растопи масло на сковороде, добавь хлебные крошки, сахар и ванилин. Постепенно помещивай (до золотисто-коричневого цвета). Положи тесто на льняную скатерть, посыпанную мукой. Тонко раскатай его (не

забывай добавлять муку, чтоб оно не прилипло к ткани). Потом окуни руки в муку и растягивай тесто равномерно во все стороны. Оно должно стать очень тонким (2-3 мм). Смажь топленым маслом. Посыпь одну треть теста смесью хлебных крошек, потом равномерно разложи начинку. Теперь возьми углы скатерти и начинай



осторожно сворачивать апфельштрудель. После этой процедуры скатывай пирог со скатерти на противень, смазанный маслом, штрудель тоже смажь. Поставь в разогретую духовку (190 °C). Через 45 минут рулет станет золотисто-коричневым, снова полей его топленым маслом и поставь в духовку еще на 15 минут.

«МАЛЯТКО» – эталон справжньої батьківської турботи про дитину: Тому що ...

- ❖ «Малютко» – питна вода, видобувається з свердловин курортної зони Трускавця, проходить спеціальну фільтрацію на найсучаснішому унікальному обладнанні. Розливається на автоматизованій лінії в попередньо стерилізовану тару, що гарантує її абсолютну чистоту і безпечність, а також тривалий термін зберігання.
- ❖ Очищення на молекулярному рівні дозволяє вживати воду «Малютко» без кип'ятіння, зберігаючи необхідну кількість дуже корисних для здоров'я малюка вітамінів та мікроелементів.
- ❖ Використовуючи її, для приготування їжі для малюка, ви не перевантажите дитячий організм мінеральними солями.
- ❖ Низький сольовий склад, води «Малютко» – дозволяє дотримуватись сбалансованої дієти, при вагітності та годуванні дитини груддю.

Висока якість та виключні споживацькі властивості «Малютко» підтвердженні клінічними дослідженнями Інституту акушерства педіатрії та гінекології АМН України.



беременность

ГИМНАСТИКА

Удивительная гимнастика делает мышцы эластичными, укрепляет организм, дарит положительные эмоции и защищает от стресса.

В общем, этот суперкомплекс упражнений специально для тебя!

Йога на 9

Высокое дерево

Каждое занятие «открывай» этим упражнением. Ноги поставь на ширину плеч, корпус слегка «откинь» назад, ладони положи на животик и закрой глаза. Опустит руки, сделай глубокий вдох. Затем подними их вверх, соедини ладошки над головой (не сутулься). Не задерживая дыхания, выдохни и опусти руки.

- Простое упражнение избавит от негативных эмоций и тяжелых мыслей. А еще благодаря такой асане у тебя будет правильная осанка и ровный позвоночник.

Выполнять упражнение можно до самых родов.

Гибкий тростник

Стань ровно, расправь плечи и зафиксируй положение. Начиная медленно наклоняться так, чтобы руками достать до пола. При этом они полностью расслаблены – как плети. Поднимайся тоже не торопясь.

- Во время упражнения работают мышцы спины, поясницы. Оно предотвратит боль в позвоночнике, которая часто сопровождает третий триместр беременности.

Делай «гибкий тростник» вплоть до 5 месяцев.

Переоценить пользу йоги невозможно. Она делает человека выносливым и учит жить в гармонии со своим телом. Чтобы достичь нирваны, не обязательно питаться по строгой системе, медитировать по 12 часов и скручиваться в узел. Достаточно разминать мышцы, выполнять дыхательные и расслабляющие упражнения. Это откроет новую реальность. Ты будешь порхать с легкостью бабочки и забудешь о токсикозе. Йога избавит от хронических болезней, застрахует будущего ребенка от проблем со здоровьем, подготовит вас обоих к родам. Звучит чудесно? Тогда не теряй времени и начинай заниматься! 🙌



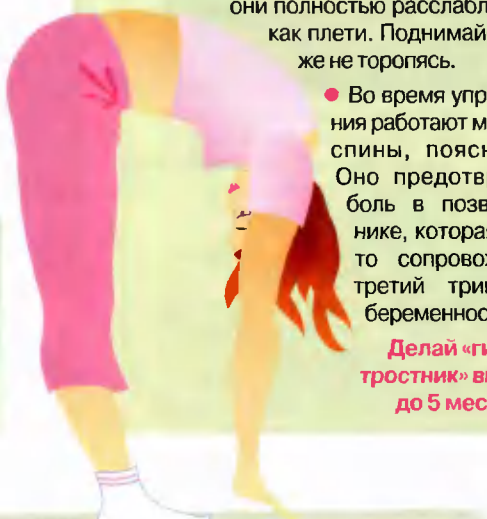
Крылья бабочки

Ляг на спину так, чтобы между полом и телом не было зазора. Для удобства под копчик положи небольшой валик (свернутое полотенце). Его функция – разгрузить позвоночник. Однако не укладывайся на пышную подушку.

Ноги согни в коленях. Разводи их в стороны. Не прогибайся! Можешь немного приподнимать таз, но спину от поверхности не отрывай. На несколько секунд зафиксируй положение и постепенно вернись в исходное.

- Асана избавляет от изжоги и нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Кроме того, укрепляет и делает более эластичными мышцы промежности, бедер, отлично готовит к родам.

Все 9 месяцев включай в зарядку это простое упражнение.



Прислушайся к себе, ничего не делай через силу. Пусть занятия приносят удовольствие! А чтобы приумножить пользу от них, прочти советы инструктора.

■ Контролируй дыхание. Ты должна чувствовать, как легкие наполняются воздухом, как поднимается и опускается диафрагма. При этом кровь обогащается кислородом (после занятий может появиться небольшое головокружение).

■ При выполнении некоторых упражнений возникает несильная, тянущая боль. Она означает: мышцы работают в нужном режиме. Однако неприятные ощущения должны исчезать сразу после зарядки (при йоге нет сильной

крепатуры). Если же боль не проходит или даже усиливается, срочно проконсультируйся со специалистом!

■ Избегай резких поворотов и наклонов (иначе травмируешь мышцы). В йоге вообще все движения медленные, плавные, много статике. Чтобы было легче выполнять асаны, считай про себя. Научись фиксировать положение.

■ В комнате, где будешь делать зарядку, задерни шторы. Рассеянный свет действует успокаивающе на нервную систему, усиливает эффект от гимнастики.

■ Выполняй упражнения на коврике или постели на пол тонкое шерстяное (махровое) одеяло. На мягкой поверх-

ности заниматься йогой нельзя! Так ты только навредишь себе. Не подкладывай под спину перинку. Лучше – маленький валик. Он помогает удерживать равновесие, но не служит опорой.

■ Тренируйся в свободной, но не слишком широкой одежде. На ноги надевай тонкие хлопчатобумажные носки.

■ Занимайся йогой каждый день в одно и то же время. Сама выбери, что лучше для тебя: утро, день или вечер.

■ После нескольких занятий может начаться легкое расстройство желудка. Это говорит о том, что организм активно освобождается от токсинов. Значит, ты все делаешь правильно. Продолжай!

Месяцев

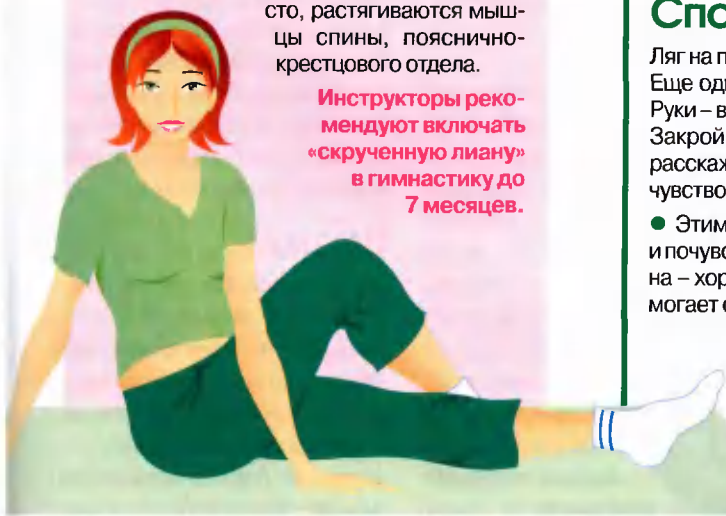
Скрученная лиана

Сядь на пол, выпрями спину, ноги вытяни вперед. Правую заведи за колено левой. Медленно повернись к согнутой ноге. Таз должен оставаться на месте, двигаются только туловище и голова. Правильная та поза, при которой плечи и прямая нога находятся в одной плоскости.

Не наклоняйся: правое и левое плечи должны быть уравновешены. Ладони прижимай к полу. Затем вернись в исходное положение и повтори движение в другую сторону. Если у тебя уже большой животик, слегка опусти согнутую ногу, чтобы она не мешала. Фиксируй положение на 4 дыхательных цикла. Раскручивайся так: сперва поворачивай туловище, затем выпрямляй ноги.

- Диски становятся на место, растягиваются мышцы спины, пояснично-крестцового отдела.

Инструкторы рекомендуют включать «скрученную лиану» в гимнастику до 7 месяцев.



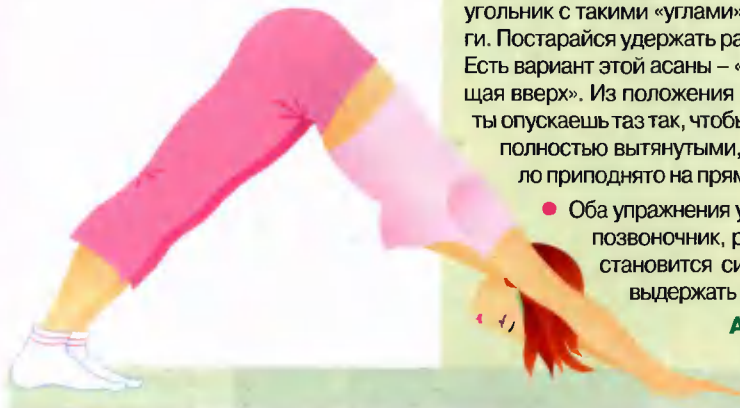
Собака, смотрящая вниз

Исходное положение – на четвереньках. Когда станешь на колени и упрешься ладонями в пол, чуть прогни спину. Постепенно приподнимай таз вверх, чтоб образовался треугольник с такими «углами»: руки, попа, ноги. Постарайся удержать равновесие.

Есть вариант этой асаны – «собака, смотрящая вверх». Из положения на четвереньках ты опускаешь таз так, чтобы ноги оказались полностью вытянутыми, а туловище было приподнято на прямых руках.

- Оба упражнения укрепляют спину, позвоночник, руки и ноги. Тело становится сильным и может выдержать перегрузки.

Асана подходит до 7 месяцев.



Спокойное море

Ляг на пол, подними ноги, обопрись их о стену, разведи на ширину бедер. Еще один вариант: ноги согнуты в коленях, стопы упираются в стену. Руки – в стороны, как крылья у птицы. Можешь положить их на животик. Закрой глаза и подумай о чем-то приятном. Поговори с малышом, расскажи, как сильно любишь его и ждешь. Дыши глубоко: ты должна чувствовать, как работают легкие и диафрагма.

- Этим упражнением нужно завершать занятие. Ты расслабишься и почувствуешь, что каждая клеточка тела светится! А еще такая асана – хорошая профилактика варикозного расширения вен, она помогает справиться с запором и вздутием живота.

Не забывай о расслабляющей процедуре, делай ее ежедневно.



Мы рождали вместе

Мой муж Алеша не сразу решился на совместные роды. Но теперь мы знаем — вдвоем можно со всем справляться легче!

Я очень хотела стать мамой, и решение это было обдуманым. Seriously готовилась к беременности: старалась очистить организм, ведь скоро он станет домиком для малыша. Но после

приема противозачаточных гормональных препаратов период ожидания затянулся. Я ждала почти год — и наконец чудо свершилось!

Как сообщила мужу

Женщина всегда чувствует изменения, которые с ней происходят. Я знала — теперь во мне живет маленький человечек! Хотелось быстрее рассказать об этом Алеше.

У, пока он выгуливал собаку, я сделала тест и приготовилась к серьезному разговору. Представьте мое удивление, когда услышала, что вернувшийся с прогулки муж напевает песенку: «Ты беременна, это временно...» Я решила поддержать его игривое настроение и спросила: «А если я беременна и не временно?» На что он спокойно ответил: «Ты беременна, это временно... всего-то девять месяцев», — и прижал меня к себе.

Не волнуйся!

Скоро я убедилась: если беременность желанна и ты испытываешь невероятную радость от того, что в тебе растет новая жизнь, можешь быть уверена — ребенок не огорчит и не принесет никаких неудобств!

Сколько хорошего произошло за девять

месяцев! Каждый понедельник начинался с изучения календаря беременности и определения, «какими мы стали». Огромное наслаждение — ощущать движения малыша. А еще мы с мужем, пересбивая друг друга, вспоминали фразы из фильма «Такси-3», который стал продолжением нашего «беременного» настроения.

Мы с крохой работали до 39-й недели. За это время успели сделать много приятных дел! Я четко осознала, насколько важно для малышки, чтобы мама не нервничала и не раздражалась. Установила такое правило: ничто не выводит меня из равновесия. Когда чувствовала напряжение, то мысленно рисовала вокруг себя стену и как бы отделялась ею от негативных эмоций. Друзья удивлялись — все девять месяцев неприятности никак не задевали меня и не нарушали моего спокойствия. «Беременным» был наш папа — его эмоции были ключом! Он взял на себя все мои переживания, и благодаря этому мы с сыном чувствовали себя спокойно и уверенно.

Началось!

Щурочка появился на свет в киевском роддоме № 7. Роддом, кстати, замечательный! Там работают отзывчивые люди, которые по-настоящему преданы своему делу.

У нас все было подготовлено заранее: сумка собрана, каме-



Наше открытие

К рождению ребенка нужно подходить обдуманно и осознанно. С самого момента зачатия мама и папа должны понимать, какая радость им дарована судьбой, и помнить, что ребенок тонко чувствует любовь родителей или же их равнодушие.



Слово за папой

Когда жена впервые заговорила о совместных родах, я и представления не имел, что это такое! Она часто приносила журналы, распечатки из Интернета и читала о впечатлениях молодых родителей. Мои коллеги говорили, что это не мужское дело. Окончательное решение я принял после посещения курсов по подготовке к родам. Там увидел, как счастливо выглядят пары, которые хотят рожать вместе. Казалось, что у них один большой секрет на двоих. Это меня поразило!

Я счастлив, что видел рождение сына! Первым взял его на руки и посмотрел в его чудесные глазки! Прекрасно помню каждый этап родов, каждое слово доктора и акушерки, каждое движение малыша. Я держал жену за руку во время схваток... Мы с Анжелой уверены, что роды – работа и мамы, и папы. Вместе легче!

ра и фотоаппарат заряжены. Итак, наступил момент истины – воды начали отходить, будущий папа где-то в супермаркете, на часах 17.00... Я позвонила мужу, доктору, и через сорок минут мы уже ехали. Схватки шли с интервалом в 10 минут. В роддоме пауза между ними сократилась до 7 минут. После стандартных процедур при поступлении мы попали в предродовую палату. Я безумно благодарна мужу за то, что он был со мной все это время. Он помогал мне как мог: отвлекал, разговаривал, поддерживал, укутывал после эпидуральной анестезии, вел в родзал. Честно говоря, там я не слышала ни доктора, ни акушерки, а только мужа. Он повторял слова медработников и тужился вместе со мной. А потом сфотографировал малыша, ведь он увидел его первым! Я кое-что забыла, не заметила, а Алеша помнит все детали.

Даже не знаю, что бы я делала без него. Мы родили сыночка весом 4320 г и ростом 56 см без единого разрыва!

Хорошие родители

Какое счастье, какой неописуемый восторг вызывает маленький сонящий у груди человечек! Рождение сына перевернуло жизнь с ног на голову, теперь у нас появился тот центр Вселенной, ради которого стоит жить! Мы с Алешей просто счастливы. Я понимаю, что пока мы стоим в начале очень длинного пути. Нужно столько еще решить для себя, выбрать методику образования, научиться радоваться и переживать неприятности, пока Шурочка уверенными шагами не войдет во взрослый мир. Однако знаем точно: большего счастья, чем бескорыстная любовь малыша и взгляд его ясных глазок, на свете быть не может!

Анжела Бережко, Киев

Спеціальний випуск

ПЕРВЫЙ ГОД

**найкращий помічник
молододі матусі!**

Шукай у номері:

- ✓ поради на кожний день по догляду за новонародженим
- ✓ програма розвитку дитини на 12 місяців
- ✓ необхідні щеплення
- ✓ профілактика
- ✓ надання першої допомоги та багато іншого



2-й месяц: первые изменения

О странных вкусах будущих мамочек тебе предстоит узнать на собственном опыте. Реагируй на сигналы организма!

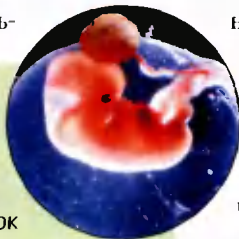
Конечно же, ты слышала о том, как хочется солененьких огурчиков на ранних сроках беременности. А может, уже и сама полюбила что-то, тебя не привлекавшее прежде? Диетологи уверяют: новые пристрастия нельзя оставлять без внимания. Вероятно, организму не хватает чего-то важного (если это маринованные огурцы, то калия и соли). Сейчас нужно получать из пищи все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы. Следи за тем, чтобы ежедневный рацион был продуман до мелочей!

Утренние недомогания

Главная задача твоего организма – обеспечить малышу все условия для полноценного роста и развития. Но изменения, которые с тобой происходят, могут стать причиной неприятных ощущений: общей слабости, приступов тошноты и рвоты по утрам.

Он похож на тебя!

Малютка такой крохотный! Весит 2-3 г и в длину – не более 3-4 см. Но он постоянно растет. За этот месяц сформируются практически все органы, появятся глаза, уши, нос, рот, язычок и даже зачатки будущих зубов, на ручках и ножках – пальчики (он пробует ими шевелить, но ты этого не чувствуешь) с крохотными ноготками. У малыша образуются мышцы и нервы, а также головной и костный мозг. На этом этапе закладываются черты лица, телосложение и характер. Будь уверена, от папы и мамы он возьмет самое лучшее!



Наши советы

- Займись поиском врача, которому бы ты доверяла. Стань на учет в женской консультации.
- Спроси доктора, можно ли продолжать вести половую жизнь.
- Чаще гуляй на свежем воздухе (не менее часа). Это нужно тебе и малышу.

Не волнуйся, совсем скоро это пройдет, а пока тебе нужно научиться облегчать симптомы токсикоза.

- Утром не поднимайся резко с кровати. Полежи немного, повернись на бочок, спусти ноги и медленно вставай.
- Завтракай прямо в постели. Это отличный способ борьбы с тошнотой и изжогой.
- Переходи на 4-5-разовое питание. Старайся не пропускать обед и полдник, готовь чай, компоты, соки.
- Ешь нарезанные дольки лимона или используй анель-



синовое масло для аромалампы. Запах цитрусовых подавляет проявления токсикоза.

- Посоветуйся с врачом, возможно, он назначит тебе гомеопатические препараты. Если, несмотря на все принятые меры, тошнота и рвота не проходят, обязательно обратись к доктору.

Новые ощущения

В течение второго месяца ты постепенно меняешься. Черты лица стали выразительнее (теперь тебе практически не нужна косметика), формы округлились. Проверь свой вес, вероятно, ты немного поправилась. 1-2 килограмма для тебя норма (всего за

беременность ты наберешь 10-12 кг). Не переживай: потом быстро вернешься к привычному весу. Но не забывай о том, что для этого ты должна питаться правильно.

- Бутерброд или булочка с утра не принесет пользы. Лучше выпей сок, съешь нежирный творог с фруктами.
- Готовь мясные и рыбные блюда, различные каши на обед или полдник.
- На ужин подойдет что-то овощное или кисломолочное. Последний прием пищи планируй за пару часов до того, как ляжешь в постель. Не ешь за двоих. Пусть твоя порция будет невелика, однако вкусна и полезна.

Гинеколог Ольга Ефименко

ответит на все вопросы 19.12.2005 с 17.00 до 18.00. Телефон горячей линии: 8-(044) 490-57-94

Ніжне очищення для найніжнішої шкіри



Спеціально для ніжної шкіри Вашого малюка
Pampers® створив ніжні дитячі вологі серветки з унікальним лосьйоном.
Він ніжно очищає шкіру і, на відміну від води з милом, зберігає
природний захист. Щоб Ваш малюк міг відчувати світ,
яким його створила природа.



Малюк надихає.
Pampers® створює.

Pampers®

ПЕРЕДПЛАТА на 2006 рік **твой Малыш**

ЧЕКАЄШ НА СЮРПРИЗИ ВІД УЛЮБЛЕНОГО ЖУРНАЛУ?

ПЕРЕДПЛАТИ ТА ОТРИМАЙ БЕЗЛІЧ ПОДАРУНКІВ!

СУПЕРПРОПОЗИЦІЯ!



70

КОСМЕТИЧНИХ
НАБОРІВ
(блиск для губ,
чорна об'ємна туш
+ основа для вій,
стійкий лак для нігтів)

MANHATTAN
cosmetics



**ЕЛЕКТРОМОБІЛЬ
ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО ВОДІЯ**

10

ПИЛОСОСІВ



ВЕКО
НАДІЙНІСТЬ БЕЗ КОМЕНТАРІВ



100

АНТИКОЛІКОВИХ
ПЛЯШЕЧОК

AVENT
Naturally
Made in England

17

ПІДІГРІВАЧІВ
ДЛЯ ПЛЯШЕЧОК

Tefal



60

ФІЛЬТРІВ
ДЛЯ ОЧИСТКИ ВОДИ



БАРЬЕР
ФИЛЬТРЫ ДЛЯ ОЧИСТКИ ВОДЫ

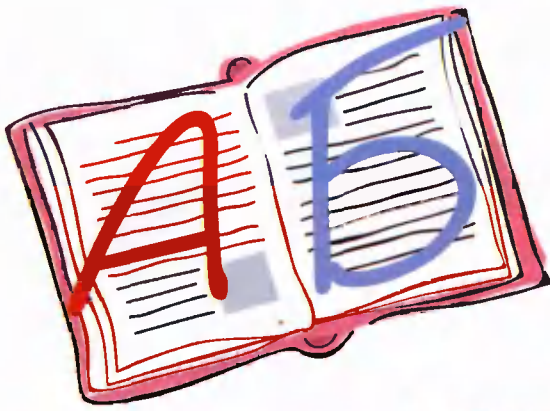
ПЕРЕДПЛАТНИЙ
ИНДЕКС **08929**

Вартість передплати за каталогом **61.40** грн.

УМОВИ УЧАСТІ В АКЦІЇ:

1. Оформити передплату на 2006 рік на журнал «Твой Малыш».
2. Надіслати ксерокопію квитанції про передплату до **10 грудня** 2006 року на адресу: **01021, Київ, а/с «Твой Малыш».**
3. Участь у акції візьмуть всі передплатники на 12 та 6 місяців. Імена переможців будуть опубліковані у №2 (лютий 2006 р.)

Подарунки люб'язно надані TM Manhattan, Avent, TM Tefal та компанією Еко-Бар'єр.



По мнению психологов, имя очень сильно влияет на судьбу человека, его характер и привычки, выбор профессии и даже хобби. Читайте нашу Книгу имен! С ее помощью вы подберете крохе самое лучшее

Алексей

Значение: «защитник» (с греческого)

Мальчик никогда не врет и не выкручивается. Поэтому пользуется авторитетом среди сверстников. Алеша первым заступится за слабого. Еще одно достоинство – творческий подход к любой работе. Даже покраску стен он может превратить в шоу.

Знаменитые Алексеи: Учитель, Жарков, Кортнев



Алеша Шигрин,
Симферополь

Антон

Значение: «сопоставляющий» (с греческого)

Сыночек вызывает всеобщее умиление: внимательный, улыбчивый, вежливый. К тому же очень способный: рано учится читать, здорово рисует, ему легко даются языки. Антон умеет найти подход к каждому человеку, у него много друзей и идеальная семья. Ему важно чувствовать себя нужным и полезным.

Знаменитые Антоны: Чехов, Корбийн, Камолов



Антон Крупницкий,
Хмельницкий

Анатолий

Значение: «восход солнца» (с греческого)

В песочнице Толя выстроит самую высокую башню, из школы принесет аттестат с наивысшими баллами. Мальчик первый всегда и во всем! У ребенка железная сила воли, но тяжелый характер, из-за чего он часто ссорится со всеми. Только нежность способна сгладить острые углы.

Знаменитые Анатолии: Папанов, Карпов, Фирсов, Рудаков



Толя Филипович, Киев

Александра

Значение: «мужественная защитница» (с греческого)

Мир вокруг Сашеньки должен постоянно меняться. Когда доченька подрастет, будет экспериментировать с внешностью, сменит не одну работу. Объясни девочке, что не все перемены – к лучшему, а в отношениях с людьми важна стабильность.

Знаменитые Александры: Пахмутова, Захарова, Маринина



Александра Ярошенко,
Киев

Алиса

Значение: «благородное сословие» (с древнеанглийского)

В школе Алиса станет образцом для подражания, а на работе ее отчеты будут вызывать восхищение начальства. Терпения и усидчивости девочке не занимать. Недостающая составляющая идеала – умение веселиться и получать удовольствие от жизни.

Знаменитые Алисы: Фрейндлих, Милано



Алиса Шумовская,
Севастополь

Богдана

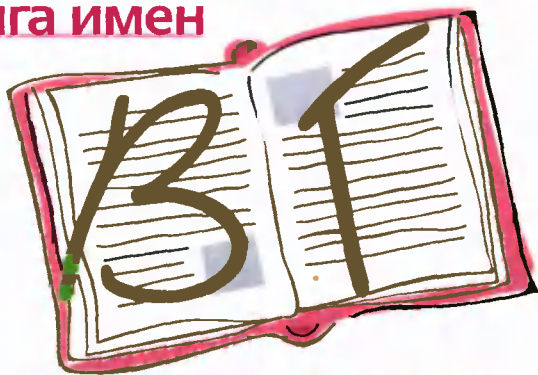
Значение: «данная Богом» (с древнерусского)

Самое большое удовольствие для малышки – общаться с родителями. Невнимание она расценивает как нелюбовь и очень страдает. Ей нужны утренние поцелуи, прогулка днем, совместное приготовление обеда, сказка на ночь... Семья всегда будет занимать центральное место в жизни Богданочки.

Знаменитые Богданы: Бойко, Смирнова



Богдана Куличик,
г.т.т. Калычак



Валерия

Значение: «сильная»
(с латинского)

Лерочкино настроение меняется по 10 раз в день. Только близкие люди понимают, что резкие поступки и слова – панцирь, за которым прячется растрепанная душа. Научи доченьку не делать из мухи слона и не усматривать в каждом взгляде, жесте стремление обидеть.

Знаменитые Валерии:
Авербах, Голино



Лера Тихонюк, Ровно

Владислава

Значение: «владеющая»
(со славянского)

Доченьку трудно уложить спать. Для нее закрыть глазки означает пропустить что-то интересное. Владочка всегда в центре событий. Она хочет везде успеть, из-за этого часто отвлекается и не доводит начатое до конца. Старайся развивать у непоседы усидчивость и внимание.

Знаменитые Владиславы:
Ралко, Литовченко



Влада Гуреева, г. Белая Церковь

Виктор

Значение: «победитель»
(с латинского)

Несмотря на то что Витя с детства мечтает о славе, он боится трудностей и нередко отказывается от задуманного. Развивай у мальчика силу воли и терпение. Пусть учится самостоятельно принимать решения, никогда не дави на него! Сыночек действительно станет победителем.

Знаменитые Викторы:
Цой, Ющенко, Сухоруков



Витя Савинов,
Ровно

Владимир

Значение: «владеющий миром»
(с древнерусского)

Со стороны может показаться, что Вова никогда не грустит, всегда в отличном расположении духа. На самом деле он все принимает близко к сердцу, но маскирует свои переживания. Единственная точка опоры для него в изменчивом мире – любовь. Ради нее он готов совершать подвиги.

Знаменитые Владимирy:
Маяковский, Высоцкий, Этуш, Меньшов



Вова Тихомиров,
Кировоград

Галина

Значение: «спокойствие»
(с греческого)

Игре в дочки-матери Галя предпочитает примерку новых нарядов. У девочки необыкновенно развит вкус: она тонко чувствует сочетание стилей и цветов. Подрастет – будет придумывать оригинальные фасоны, может стать дизайнером. Галя отлично рисует. Ей вообще все удается! Секрет ее успеха – трудолюбие.

Знаменитые Галины:
Уланова, Волчек



Галя Маковой, Киев

Глеб

Значение: «предоставленный Богу»
(со скандинавского)

Самую конструктивную критику Глеб высказывает в... собственный адрес. Он недоволен внешностью, поступками. Мальчик старается «раствориться» в коллективе, стать незаметным. Только уверенность в себе делает жизнь Глеба успешной и насыщенной.

Знаменитые Глебы:
Панфилов, Самойлов



Глеб Кушлянский,
Киев

Braun Multiquick®.

Вміє багато.

Як і ви.



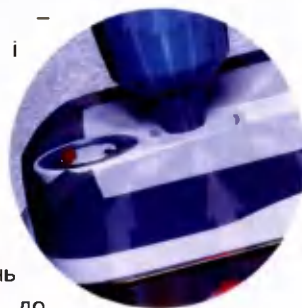
Ви – мама і менеджер, вчитель і друг, кухар і артистка, лікар і няня. І щоб з усім впоратись, вам конче потрібен універсальний помічник. Ось чому Braun розробив нову систему Multiquick – надійного партнера у всьому, що стосується здорового харчування вашої сім'ї щодня.

Нова вакуумна система Braun Multiquick.

Талановита й інноваційна. Вона вправна і талановита, як і ви. Вакуумна система Multiquick від Braun допомагає легко і швидко змішувати, нарізати, збивати будь-які продукти, і навіть чудово подрібнювати горіхи. З нею так просто куховарити щодня, а за потреби й на кілька днів вперед. Нова вакуумна система потурбується про те, щоб ваші страви зберігали свіжість і смак до трьох разів довше*. Зручна вакуумна насадка та спеціальні контейнери FreshWare** – і продуктам забезпечене збереження свіжості. До того часу, поки вони вам не знадобляться.

Чому вакуум? Коли у вас стільки справ, практично неможливо готувати щодня. А хочеться, щоб на столі було все свіженьке! Заважає проста річ – продукти і страви так швидко втрачають свіжість. Не тільки світло і температура, але й кисень призводить до швидкого псування їжі.

Новий винахід Braun – унікальна вакуумна система – з легкістю викачує кисень зі спеціальних контейнерів FreshWare**. І ваша їжа залишається свіжою, апетитною та смачною до трьох разів довше*.



Добре знайомі з блендером Braun Multiquick?

Тоді у вас є чудова можливість його вдосконалити. У продажу вже з'явилась революційна вакуумна система: вакуумна насадка та контейнери для зберігання FreshWare**. З ними ваш блендер легко трансформується у спеціальний пристрій, який допоможе зберігати продукти свіжими.



*Дослідження Інституту Fraunhofer (Фраунгоффе). Німеччина: використовувалися лазанья, яблука, перець, цукіні, соус гуакамоле.

**ФрешВер

BRAUN

Якість. Надійність. Дизайн.

Сам себе режиссер

Техника в руках профессионала способна на многое. Можешь сам в этом убедиться! Прислушайся к нашим рекомендациям иними новогодний суперсериал

Наверняка ты не раз попал в ситуацию, когда друзья приглашали в гости и включали кассету с домашним видео на тему: «Как мы ездили на море» или «День рождения в веселой компании». Часто зрители начинают скучать уже на пятой минуте и ждут не дождутся «финальных титров». Теперь, глядя на свою видеокамеру, ты представляешь, как здорово снимешь семью. Тем более что повод самый приятный – Новый год. Чтобы получился фильм, а не набор кадров, возьми на себя обязанности оператора и режиссера-постановщика.

Продумай сценарий

Вся ваша жизнь – произведение искусства. Поэтому и видеорассказ о ней будет настоящим шедевром. Как и в любом художественном произведении, в твоём фильме должны быть завязка, кульминация и развязка.

Перед тем как начинать, реши, о чем ты хочешь рассказать. Можно, конечно, снимать все подряд: включить камеру в новогодний вечер и выключить лишь утром 1 января. Можно, но не нужно. Лучше выбери

несколько коротких историй. Например: «Как жена готовила новогодний пирог», «Как мы украшали елку», «Как зашел наш приятель, переодетый в Деда Мороза»...

Старайся так соединять кадры, чтобы потребовался лишь минимальный монтаж. Сделать это несложно, если ты продумаешь логическую цепочку повествования. Каждый следующий кадр будет вытекать из предыдущего.

Завязкой в истории о пироге станет репортаж из кухни, где жена раскатывает тесто и объясняет маленькому помощнику, чем украсить их творение.

Кульминация – любимая торжественно вносит пирог и ставит в центре стола.

Развязка – гости с удовольствием пробуют кулинарное чудо и не могут нахвалиться.

По такому же принципу строй и другие сюжеты. В каждом из них должны быть четко выделены начало и конец.

Подготовь фон

Старайся всегда делать на чем-то акцент. Хочешь показать, какой потрясающий новогодний костюм был у дочки? Снимай ее на фоне светлых стен. Пестрый ковер на заднем плане забирает внимание на себя. Ты решил заснять, как малышка читает стишок возле елки? Следи, чтоб игрушки не затмевали героиню. Для этого можешь поставить дочку не перед елочкой, а рядом. Она будет выглядеть из-за веточки.

Чередуй планы

Видеоряд кажется динамичным, если меняются не только герои и детали, но и ракурс, и рас-

Еще дубль!

Заранее изучи все возможности своей видеокамеры, потренируйся. Тогда позже не придется отвлекаться и читать инструкцию.

- При съемке делай небольшие шаги, старайся двигаться медленно и плавно.
- Снимай не слишком длинные кадры: 5-10 секунд будет вполне достаточно.
- Следи за мимикой крохи и бери крупным планом, например, его смеющиеся глазки.



Используй его почаще: он даст ответ на вопрос «кто?». Меняя план, меняй и точку съемки. Ходи или используй верхний и нижний ракурсы. Это оживит фильм.

Помни о деталях

Мама с малышом украсили дом перед новогодним праздником. Крутом столько гирлянд, подсвечников, шариков... Задействуй их в своем фильме! Отличный способ соединять кадры – перебивать их симпатичными деталями, снятыми крупным планом. Следи, чтоб они были связаны с сюжетом.

Ты знаешь, как много зависит от мелочей? Елочная игрушка, которую дети сами склеили из бумаги, расскажет о том, как все ждут чуда и готовятся к празднику. Причем сделает это убедительно.

Займись монтажом

С компьютерными программами окончательно компоновать кадры – не проблема. Самая популярная программа – Pinnacle Studio. С ее помощью можно укоротить кадры, поменять их местами и даже наложить музыку на видеоряд.

Полубойся, какая отличная работа проделана! У вас появилась потрясающая семейная реликвия! А друзья после просмотра фильма наверняка заинтересуются: когда же будет продолжение?..

Сергей Комаров

стояние, с которого их снимают. Золотое правило оператора – чаще менять планы (используй три основных).

Общий план – человека видно в полный рост. Таким образом хорошо начинать фильм или снимать героев на улице, на природе. Кадр отвечает на вопрос «где?».

Средний план – показываем героя до колен, до пояса или до бедер. Идеален в ситуации, когда на экране появляются несколько человек. Кадр отвечает на вопрос «что происходит?».

Крупный план – самый интересный, потому что лучше всего видно лицо.

Стоп! Снято!

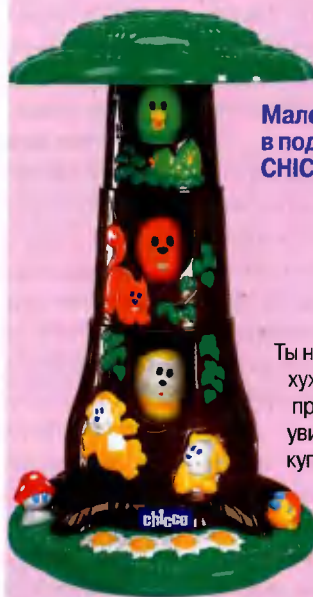
Чтоб избежать скованности твоих героев, не стоит громко объявлять о том, что ты включил камеру и уже снимаешь. Все пройдет намного естественнее, если начнешь незаметно.

- Не снимай ребенка сверху. Кадры покажутся интереснее, стоит лишь присесть. Так ты будешь на одном уровне с малышом.
- Не обрывай кадр на полудвижении или полупразде. Следи, чтобы картинка получалась законченной и целостной.
- Ничего не делай против желания ребенка. Он плачет при виде камеры? Не настаивай. Снимешь его чуть позже, когда успокоится.

«У меня получается лучше!»

Моему сынишке Станиславчику 1 год и 2 месяца. Он уже совсем взрослый. Мамочку нашу мы обожаем, но главный авторитет в доме, конечно же, папа. В папиной тарелке и супчик вкуснее, и сны у него под мышкой смотреть интереснее. Что касается праздников, игр и развлечений, то папа и режиссер-постановщик, и герой-заводила в одном лице. Мамочка у нас – художник по костюмам. А Станислав Алексеевич – гвоздь программы. Какие только роли мы не исполняли! На первый Новый год малыш был зайчиком, на праздник Хеллоуин – чертенком. А летом сбежали от мамы на пляж и играли там в разбойников. В прошлом году Стас, переодетый в обезьянку, отыскал под елочкой экзотические фрукты от папы – Деда Мороза. Мы, мужчины, умеем найти множество дней в году, которые превращаем в самые разноцветные и веселые праздники для себя и нашей любимой мамочки.

Алексей Ткаченко, Киев



Маленький Стас получает в подарок от торговой марки CHICCO забавную пирамидку



Ты научился ухаживать за малышом не хуже жены? Расскажи свою историю, пришли фотографию, на которой мы увидим тебя и твоего кроху. Приложи купон, а на конверте сделай пометку: «У меня получается лучше!» Вы появись на страницах нашего журнала. Кроме того, победителя ждет подарок.

Купон участника конкурса «У меня получается лучше!»

Имя _____
 Фамилия _____
 Адрес, телефон (код) _____
 Имя и дата рождения ребенка _____
 Не возражаю против информационной рассылки _____

Свои письма, фотографии и купоны присылайте по адресу: 01021, Киев, а/я «Твой Малыш»

Условия получения подарка см. на с. 88

Малыш № 26

Безопасный пр

31 декабря – самый сказочный день в году. А для тебя еще и очень ответственный. Нужно все организовать так, чтобы малыш поверил в чудо, повеселился от души и... не получил травму

Костюм Деда Мороза висит в шкафу, из кастрюль и сковородок поднимается аппетитный пар, елка переливается огоньками. А ты стараешься справиться с десятками делами сразу и бегаешь по квартире на бешеной скорости. Предновогодний марафон – дистанция не из легких. И главное – прийти к финишу без травм. Поэтому не забывай о технике безопасности на кухне, в гостиной и детской. Соблюдая простые правила, ты предотвратишь ушибы, порезы и ожоги. Малыш будет цел, невредим и абсолютно счастлив.

«Горячая» точка

Новый год принято встречать за красивым столом. Отличная традиция! Ты заранее подбираешь рецепты из Интернета или записываешь под диктовку подруг. А потом часами превращаешь перечни ингредиентов в шедевры.

Малыш хочет быть рядом. Не отстраняй его: поручи перебирать крупу или резать кубиками картошку в мундире (ножом с безопасным лезвием). Пока кроха хозяйничает на кухне, не забывай о технике безопасности.

- Готовь только на дальних конфорках, чтобы ребенок не дотянулся до ручки кастрюли или сковородки и случайно не опрокинул содержимое на себя.

- В присутствии малыша не пей горячий чай. Даже если отвлечешься всего на минутку, непоседа может перевернуть чашку.

- Прячь шнуры от бытовой техники: электрочайника, комбайна, блендера, миксера... Иначе шалун потянет за «веревочку» и уронит на ногу тяжелый предмет.

- Не застилай стол длинной скатертью. Крохе достаточно дернуть за край, как салатницы и блюда с закусками окажутся на полу. При этом он может пораниться! Выход из положения – яркие пластиковые или хлопчатобумажные салфетки. Они смотрятся очень эффектно и стиль-

но. К тому же не представляют опасности. Если на кухне конфорки включены на полную и работает духовка, найди предлог отправить кроху в детскую. С душной атмосферой не справятся ни вытяжка, ни форточка. Малыш ни в какую не уходит из кухни? Приостанови горячие работы. Продолжишь, когда ребенок будет спать.

Без напряжения!

Для тебя «удавшийся праздник» означает до блеска вымытую квартиру, выстиранные занавески, геометрический порядок в шкафах... Не стоит совершать подвиги Геракла! Все, что ты не успеешь сегодня, сделаешь в один из 365 дней нового года. Лучше заверните с крохой подарки папе, доведите елочный наряд до совершенства.

Днем обязательно уложи малыша поспать на пару часов. О правильном режиме не стоит забывать даже в праздник.

После сна выйдите погулять на полчаса. Чудесно освежает!

К столу сядете бодрые, отдохнувшие и сможете ощутить всю прелесть торжества.

Крохе не стоит ждать полуночи. Перенеси «детскую» встречу Нового года на 20.00.

Вместо боя курантов – любимая песенка из «Бременских музыкантов». И конечно, вручение подарков! Дай ребенку рассмотреть и наиграться, а затем – в кроватку.

Ты тоже не засиживайся допоздна, ведь завтра малыш разбудит рано.

Не увлекайся шампанским. Помни о простой закономерности: чем больше выпьешь вечером, тем хуже будет утром.

Главный герой

Украсьте дом живым деревцем! Лучшие купите сосну. Она и ароматнее, и простоят дольше, чем елка. Да и иголки не такие острые. Главное, хорошо ее укрепить и правильно нарядить. Будь внимательна, некоторые украшения довольно опасны!

Божена Добжанская

СВЕЧИ

Зеленые, красные, золотые, с ароматом и без – сейчас есть свечи на любой вкус. Достаточно зажечь одну – и знакомая комната превратится в волшебный замок.

- Будь осторожна! Размести их там, куда кроха не сможет добраться. Ни в коем случае не крепи свечи на елку! Сухая хвоя воспламеняется моментально.

ИГРУШКИ

Стеклянные игрушки красивые, но очень хрупкие. Малыш может пораниться о мелкие острые осколки. Поэтому бьющиеся украшения замени пластиковыми, матерчатыми, бумажными.

- Можете сделать елочные игрушки сами: гирлянды, вырезанные из разноцветной гофрированной бумаги, нежные белые снежинки, фигурки животных! В эксклюзивном наряде елка будет смотреться великолепно!

ГИРЛЯНДЫ

Если решила остановиться на электрической, проверь как следует, не поврежден ли провод.

- Постарайся прикрепить ее так, чтобы кроха не смог сорвать. Хорошо замаскируй розетку.

аздник

ДОЖДИК

Разноцветные или просто серебристые ниточки действуют на ребенка завораживающе. Он обязательно захочет попробовать их на вкус.

- Чтоб избежать проблем, замени дождик на серпантин. Малышу будет интересно разматывать его!

БЕНГАЛЬСКИЕ ОГНИ

Обыкновенный металлический стержень со специальным пиротехническим покрытием выглядит неказисто. Достаточно зажечь такую палочку, как у тебя в руке окажется звезда. Волшебство!

- Помни, что бенгальскими огнями лучше любоваться на свежем воздухе (они выделяют специфическое вещество).

Для малыша острые палочки опасны потому, что он может повредить ими глаза, поцарапать ручки.

ХЛОПУШКИ

К этой игрушке даже инструкция не прилагается, настолько она проста. Но не безобидна. Резкий и громкий звук может напугать ребенка.

Слух у деток более чуткий, чем у взрослых, и нервная система очень возбудима.

- Хлопушка может обжечь нежную кожу малышки. Поэтому лучше откажись от мини-фейерверков.

ОПОРА

Подберите деревцу прочную опору. Ведро с песком не подойдет – его легко опрокинуть. Установите металлическую крестовину или специальную фабричную опору для елок.

А чтобы «техническая» деталь не бросалась в глаза, задекорируйте ее бумагой.

- Для самых активных деток есть дополнительный вариант крепления. Попроси мужа забить за елкой в стене небольшие гвозди, загнуть их (чтобы получились крючки). Пусть закрепит веревку на одном, обматает ствол и завяжет тугой узел на другом. Можешь быть уверена: ребенок не уронит деревце на себя.



Допомога дитячому животику

Бебінос^{Кармінативум®}

Краплі від здуття

Краплина за краплиною, бережливо та ефективно

Якщо немовля часто плаче у перший рік життя, причинами цього можуть бути болісне здуття, судомини м'язів живота. Зазвичай передумовами цього є порушення системи травлення у період годування, а також у разі віднімання від грудей.

Вітрогонний засіб Кармінативум Бебінос[®], краплі від здуття, спеціально розроблений для немовлят і маленьких дітей, який діє на основі лікарських рослин фенхель, коріандр, ромашка.

Не містить консервантів, барвників, цукру.



Продається в аптеках без рецепту. Перед вживанням уважно прочитати інструкцію та проконсультуватися з лікарем. Тримати в місцях, недоступних для дітей.

Виробник:
„Дентінокс Гесельшафт“
Німеччина, 12277 Берлін
Дистриб'ютор:
Фармацевтична Компанія „Артур - К“
03680, м. Київ, вул. Радіщева, 10/14
Тел.: /044/ 239 90 64, 239 15 35
www.artur-k.com.ua

Поликистоз



На здоровье!

Поддержи свой баланс гормонов радости эндорфином. Он выделяется при оргазме. Вообще, секс – отличное лекарство от плохого настроения. Предавайтесь наслаждению регулярно и с удовольствием.

Часто диагноз «поликистоз» подразумевает бесплодие. Не стоит отчаиваться! Обратись к специалисту, и вместе вам удастся решить эту проблему

Из школьной программы ты помнишь, как происходит оплодотворение. Две клетки, одна мужская и одна женская, находят друг друга и навечно сливаются. Зарождается новая жизнь. Эта встреча происходит в брюшной полости. Через 1-2 минуты после полового акта шустрые сперматозоиды достигают матки, а через 2-3 часа – уже на месте свидания. Женская половинка будущего чуда, яйцеклетка, созревает в яичнике, выходит оттуда в период овуляции и движется к месту встречи (живет всего 1-2 дня). Это и есть лучшее время для зачатия.

Но свидание может не состояться. Например, если яйцеклетка не выходит из яичника. В результате там образуются маленькие кисты. Со временем их становится все больше. В таком случае ставят диагноз: «поликистоз яичников».

Истоки проблемы

Возможно, ты удивишься, узнав о том, что чаще всего причины недуга следует искать в подростковом возрасте. Стрессы, психические травмы, пережитые девочкой в период полового созревания (возраст 10-12 лет), способны вызвать гормональные нарушения. Неправильное

питание, резкая смена климата и неблагоприятная экологическая обстановка увеличивают риск возникновения проблем. Кроме причин, действующих на организм извне, существуют еще и внутренние. Яичники – часть сложной гормональной системы организма. В ней все взаимосвязано. Поэтому нередко к нарушениям в работе яичников приводят сбои в функционировании других органов: гипоталамуса, гипофиза, надпочечников, щитовидной железы. Играет роль и наследственный фактор.

Задача со многими неизвестными

Диагностика поликистоза включает несколько этапов. Сначала проводят УЗИ. Но этого недостаточно. Во избежание ошибочного диагноза данные ультразвукового исследования нужно сопоставить с результатами клинического и гормонального исследований.

Необходимо сделать анализы на все половые гормоны: ЛГ, ФСГ, пролактин, эстрадиол, прогестерон, а также гормоны надпочечников. Звучит сложно, на самом деле потребует минимум твоих усилий. Тебе нужно будет сдать кровь из вены. Один раз, натощак. 5 мл сыворотки достаточно для определения всех гормонов.

Беременность наступит

Поликистоз из тех заболеваний, которые не мешают жить: нередко протекает почти бессимптомно, не имеет болезненных проявлений. Но очень часто именно этот недуг не дает женщине осуществить свое главное предназначение и желание – стать мамой.

Поэтому, говоря о лечении поликистоза, подразумевают восстановление менструального цикла, возобновление овуляции и наступление долгожданной беременности. Поверь, это реально!

Гормональные нарушения при поликистозе приводят к увеличению массы тела. Достаточно часто лечебный курс начинают со снижения веса. Возьми себя в руки и действуй! Успех зависит только от твоей силы воли. Все получится! Ведь никакие гастро-

бесплодие!

номические удовольствия нельзя сравнить с радостью материнства. Возвращение к нормальному весу добавит тебе привлекательности, а с ней сил и веры в себя. Ведь изменения произойдут не только снаружи, но и внутри твоего организма: отчасти восстановится гормональный баланс.

Следующим этапом лечения будут медикаменты. Не пугайся, даже если придется принимать гормональные препараты. Главное – никакой самодеятельности. Контроль врача застрахует тебя от неприятностей.

Если же после проведенного курса терапии желанная беременность не наступает, прибегают к хирургической операции. Не бойся! Современный метод – лапароскопия – позволяет очень деликатно, с щадящими надрезами, под контролем видеосаппаратуры, внедриться в ткань яичника и удалить капсулы, мешающие яйцеклетке выйти на волю. Теперь подгадайте удачное время для зачатия. Остальное – дело техники.

Сигналы тела

К сожалению, прибегнуть к помощи врача чаще всего нас заставляет боль. При поликистозе это случается крайне редко. Даже при ее отсутствии прислушайся к своему организму и своевременно реагируй на тревожные знаки.

НАРУШЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА (задержки) Обязательно контролируй свой менструальный цикл. Отмечай критические дни в календарике и не забудь захватить его с собой, когда пойдешь к врачу.

ИЗБЫТОЧНЫЙ РОСТ ВОЛОС НА ТЕЛЕ Не торопись к косметологу, сначала обратись к гинекологу. Гораздо важнее установить причину, а не бороться со следствием.

ЛИШНИЙ ВЕС Тебя должно насторожить, если прибавка в весе произошла быстро, без видимых причин, на 8-10 кг.



Близькість без розчарувань

Інтимні стосунки це невід'ємна і важлива частина нашого життя. Але кожній десятій жінці заважають отримувати задоволення неприємні відчуття при статевих стосунках. В результаті чого більшість з них намагається уникати або взагалі відмовляється від близькості. А постійна незадоволеність у ліжку спричиняє роздратованість та розчарування партнерів, що поступово руйнує їх відносини.

Виникнення цих неприємних відчуттів може бути пов'язане з появою мікротріщин та інших травм статевих органів, а також з виділенням недостатньої кількості природного вагінального секрету. Особливо це стосується молодих мам в період перших місяців відновлення сексуальної близькості після пологів. Але цю проблему легко вирішують лібриканти – змащувальні гелі та креми, призначені для зволоження статевих органів.

Лібриканти **Dr. Förster** – це німецький змащувальний гель високої якості з екстрактом алое вера. Він знімає болісні відчуття, перешкоджає утворенню мікротравм, здійснює виражену ранозагоєвальну дію на слизову оболонку, тим самим знижуючи ризик зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом. Більш того, гель **Dr. Förster** зменшує ймовірність розриву презерватива під час статевих актів за рахунок зменшення натягу та легкості ковзання. Він не містить жирів, не забруднює білизну та легко змивається водою. Гель наноситься на статеві органи перед початком близькості.

Лібриканти Dr. Förster – це комфорт інтимних відносин та негаснучий настрій кохання!



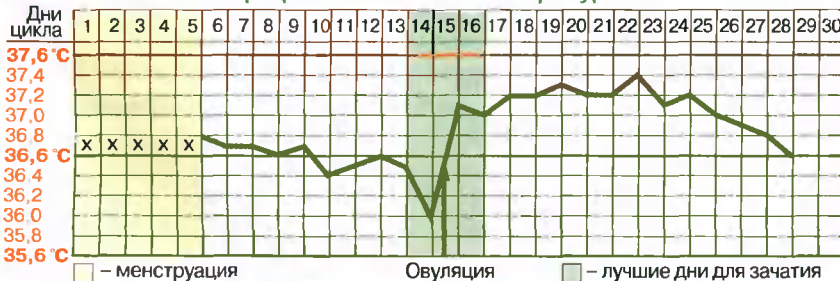
Запитуйте в аптеках вашого міста!

Ексклюзивний імпортер продукції Dr. Förster в Україні компанія ДП «Давіч Україна». Додаткову інформацію можна отримати за телефонами: (044) 466-42-04, 467-08-18, 440-47-56 www.cosmoline.com.ua, www.bional.com.ua

Овуляция под контролем!

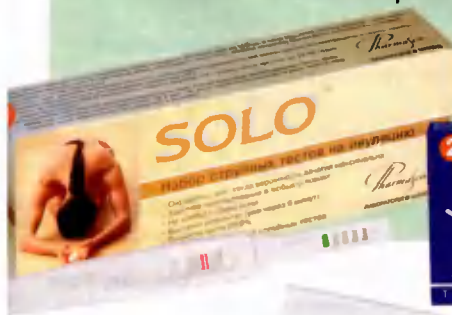
Бабушкин метод Требуется терпения и строгой дисциплины. Зато позволяет достоверно узнать, происходит ли овуляция. Для этого определяется температура в заднем проходе. Измерения нужно проводить утром, не вставая с постели, в одно и то же время на протяжении трех месяцев. Используй обычный медицинский градусник, один и тот же. Накануне вечером положи его рядом с кроватью. Графики покажи гинекологу.

График базальной температуры



Современный метод Если тебе сложно выдержать все условия для измерения базальной температуры, купи в аптеке тест на овуляцию. Он очень удобен и прост в использовании. Ты сможешь протестироваться даже на работе.

1. Набор струйных тестов на овуляцию SOLO, ООО «Фармаско», Украина. 77 грн.
2. Тест на овуляцию Ovu Pulse, LEB International, США. 6,96 грн.



3 идеи для секса после родов

Недаром это называют вторым первым разом. Готовьтесь! Вас с мужем ждет фейерверк новых ощущений!

Итак, главный вопрос: когда? Гинекологи считают, что только через 6-8 недель после родов все органы молодой мамы полностью восстанавливаются. Но часто сексуальное желание не торопится возвращаться и позже. Ему мешают мысли-«антиафродизиаки»: «А вдруг будет больно?», «Вряд ли ему понравятся складочки на моем животе», «Да и вообще, где найти силы?...» Стоп! Если вы хотите лучшего секса, чем до беременности, работайте над этим вместе. Вы же – родители! А значит, самые счастливые люди на свете. Окружайте друг друга теплом, нежностью, заботой. Совсем скоро вы почувствуете, что время пришло. Секс будет незабываемым!

1 Для возбуждения: ароматный микс

Эфирные масла творят чудеса. Возбуждающим действием обладают иланг-иланг, анис, корица, укроп. Главное, аромат должен быть приятен вам обоим. Малыш спит в другой комнате? Тогда налейте в аромалампу немного теплой во-

ды, добавьте пару капель масла и зажгите свечу. Вода постепенно будет нагреваться и поможет сексуальному аромату распространиться быстрее. Первые сеансы должны длиться не больше 20 минут (этого достаточно). Наслаждайтесь!

2 Для удовольствия: лубриканты

После родов уровень гормонов в организме восстанавливается не сразу, а постепенно. Поэтому в первое время сухость влагалища может вызывать неприятные ощущения. Из этой ситуации есть как ми-

нимум два выхода. Во-первых, не жалейте времени на предварительные ласки. Растягивайте удовольствие! А во-вторых, используйте лубриканты. Это такая искусственная смазка. Гинеколог подберет подходящий препарат. Он абсолютно безопасен: не всасывается и не обладает системным действием. Лубриканты только способствуют наслаждению. Как раз то, что нужно! Муж поможет нанести тонкий слой искусственной смазки на стенки влагалища. Пусть двигается осторожно и плавно! Будет хорошо!

3 Для комфорта: снагшибательное белье

Все думают, что обнаженное тело – самое эротическое зрелище. Но «забытая» деталь одежды возбуждает еще больше. Например, сексуальный бюстгальтер. Не снимай его! Это не только заведет вас, но и подарит ощущение комфорта. Ведь сейчас грудь наполнена молочком. Оно выделяется, стоит только прикоснуться к соскам. Чтобы ни о чем не беспокоиться, нужно вложить в бюстгальтер специальные тоненькие салфеточки. Хотя грудь кормящей мамы выполняет сейчас очень важное задание, она все так же любит прикосновения. Только теперь они станут нежнее. Экспериментируйте!

Екатерина Барбаш

Мнение психолога

После родов идет перестройка многих психофизиологических процессов. И женщина не всегда четко осознает, что ей необходимо. А нужны реальная помощь, чуткость и понимание. Маме просто требуется время, чтобы «выстроить» новые роли и модели поведения. В том числе и сексуального. Обсуждайте все, что беспокоит. Говорите, какие прикосновения более приятны, каких следует избегать... Вы ведь по-прежнему любите друг друга.

Благодарим гинеколога Ольгу Ефименко и психолога Светлану Ройз за помощь в подготовке материала.

СПРОСИ У ГИНЕКОЛОГА

Ты привыкла следить за своим здоровьем. Возникают вопросы? Опытный специалист охотно ответит тебе на страницах журнала.

Вопросы присылай по адресу:

01001, Киев-1, а/я 547-в, tvoymalysh-doctor@edipresse.com.ua

? Без риска для беременности

После первых родов у меня опустилась матка. Расскажете, как это скажется на второй беременности? Сейчас я на 5-м месяце.

Оксана, Чернигов

• На течение беременности это не повлияет. Однако после родов болезнь может прогрессировать. Проконсультируйтесь со специалистами на предмет пластической операции (уже после рождения ребенка и завершения лактации).

? Красивая грудь

Можно ли использовать крем или гель против растяжек и для упругости молочных желез во время грудного вскармливания?

Александра, Киев

• Во время кормления грудью использование различных активных кремов должно быть сведено к минимуму. Любые химические вещества могут вызвать алер-

гическую реакцию у малыша. Поэтому советуем воздержаться от применения подобных косметических средств.

Лучше занимайся спортом и делай специальные упражнения для укрепления мышц груди. А также не забывай о качественном белье, которое поддержит грудь. В период становления лактации бюстгальтер рекомендован даже ночью.

? Как уменьшить боль?

Первые роды были очень тяжелыми и болезненными. Я бы не хотела испытать все это еще раз. Какие показания для эпидуральной анестезии? Не навредит ли она моему крохе?

Елена, Киев

• Такие показания строго определены, и все решает консилиум врачей во время родов. В любом случае можешь принимать участие в дискуссии и задавать интересующие тебя вопросы. Акушер-гинеколог также может выбрать эпидуральную анестезию, если женщи-



Рубрику ведет
гинеколог
Ольга Ефименко

на очень плохо переносит боль. Тогда тебе сделают укол в межпозвоночную область и схватки пройдут практически незаметно. Анестезирующее действие закончится к началу потуг. Обычно вторые роды протекают гораздо быстрее и намного легче, чем первые. Не волнуйся, применение обезболивающих препаратов не оказывает неблагоприятного воздействия на ребенка.



Антиколикова пляшечка

Основа успіху пляшечки AVENT - це унікальна силіконова соска, яка має спеціальний запатентований повітряний клапан (антивакуумну "юбку"), що запобігає проникненню повітря в живіт малюка, і відповідно, знижує частоту шлунково - кишкових кольок.

Завдяки своїм натуральним лініям, які повторюють форму маминих грудей, годування з пляшечки максимально наближене до грудного, тому Ви можете поєднувати ці два способи. Широка основа пляшечки забезпечує її стійкість, а "приталена" форма робить її зручною для утримання малюком. Розширена шийка забезпечує зручне миття та спрощує наповнення пляшечки сумішшю. Ковпачок закріплюється надійно, що забезпечує герметичність при транспортуванні. Крім того, пляшечки AVENT не б'ються та з мірою підростання дитини можуть перетворюватись в чашку - непроливайку AVENT

З вуст матері:

"Двоє моїх дітей ніколи не мали проблем з кольками у живіт. Вони обидва вигодовувалися з пляшечки AVENT. Я б рекомендувала їх усім своїм друзям." "Пляшечки AVENT зручні для годування, завдяки унікальній формі соски, мій син рідко страждав від зригувань та кольок"

*Клінічні дослідження при університетах Лондону та Кембріджу показали, що новонароджені, яких годували з пляшечок AVENT менше страждали від кольок і були спокійніші за дітей, яких годували з інших пляшечок

Клінічно доведено
зменшення кольок

Увага! Акція! Безкоштовна пляшечка AVENT в наборі з чаями Humana у відділах дитячого харчування

Консультативна лінія AVENT: (044) 543-93-24

Дистриб'ютор ТОВ "Бібі Лайф": (044) 455-49-22(23)



Тривалість спостережень за кольками від 24 годин до 2 тижнів*



Урок визажа



Устрани блеск

Чтобы блестящий лоб или носик не испортили впечатление, воспользуйся пудрой. Компактной или рассыпчатой – решать тебе. Главное, наносить ее не спонжем, а пышной кистью. Обмакни ее в пудру, прижми к тыльной стороне ладони (так ты распределишь ее по всей длине ворсинок). А затем освежи лицо. Веди кистью сверху вниз. Тогда ты скроешь все неровности кожи. Никогда не наноси пудру на тональный крем. Остановись на чем-то одном. Иначе лицо будет похоже на маску.

Рассыпчатая пудра Cipria Polvere Effetto-Sete Collistar. 215 грн.

Для занятия понадобятся: качественная косметика и хорошее настроение. Мы раскроем секреты безупречного макияжа. Убедись в их эффективности на практике!

Создай объем

В моду возвращается образ 60-х, а с ним – пышные бархатные ресницы. Уложить их аккуратным веером у тебя не получается? Поможет простой прием. Расчеши реснички чистой густой щеточкой и медленными движениями нанеси тушь (от внешнего края к внутреннему). Пока она не высохла, припудри реснички (тут важна скорость). Снова накрась тушью. В конце – опять чистой щеточкой. И полюбуйся результатом! Суперобъем создаст и тушь «2 в 1». Сперва ты обволакиваешь реснички прозрачным гелем. А через несколько секунд – тушью. Второй раз процедуру повторять не нужно – реснички могут склеиться.



1. Тушь «2 в 1» False lash effect, Avon. 33 грн.
2. Тушь «2 в 1» Long lash, Artdeco. 62,95 грн.

Поиграй со светом

Чтобы сделать черты более выразительными, понадобятся белые карандаш и тени. Пару умелых штрихов – и на лице появятся... солнечные зайчики. Ты увеличишь глаза и «зажжешь» в них огонек, если поставишь точки во внутренних уголках. Растушуй карандаш. Будь аккуратна: не задень слизистую! Не подводи белым цветом и нижнее, и верхнее веко одновременно. Глаза будут казаться заплаканными. Жемчужные тени нанеси под брови. Так ты подчеркнешь их изгиб и даже немного откорректируешь форму.

1. Карандаш для глаз, Rimmel. 19,95 грн.
2. Тени Colorextrême Duo, Pupa. 83,95 грн.



Оттени взгляд

Тени актуальны как никогда: можно украшать глаза всеми цветами радуги. Сочетай абрикосовый с болотным и лиловый с розовым... Но не забывай о принципе: зона светлых тонов – от внутреннего уголка глаза до середины, а потом – территория темных цветов. Но не наоборот! На каждый день выбери матовые тени. Они сделают взгляд выразительным и скроют морщинки. А вот перламутровые и блестящие днем их только подчеркнут. Поэтому используй блески лишь для вечернего макияжа.



1. Рассыпчатые тени Suivez mon regard, Bourjois. 57,95 грн.
2. Компактные матовые тени, Divage. 30,50 грн.

Выйди за рамки

Контрастная линия по краю губ – вчерашний день. Ты не можешь без карандаша? Не отказывайся от него! Только подбери его тон и цвет к помаде. Прежде чем нарисовать контур, припудри края губ. Обведи их, заштрихуй центр. Накрась помадой и подправь линию верхней губы кисточкой. С блеском проще. Сперва аппликатором нанеси цвет. Подожди, пока он впитается, и пройди кисточкой. Блеск лучше распределять именно ею, тогда он ложится равномернее.

1. Помада и блеск Rouge Hiperfi, Bourjois. 56,95 грн.
2. Карандаш и помада Color and Contour, Artdeco. 49,95 грн.
3. Блеск для губ Glam Shine Gold Holographic, Loreal. 66,83 грн.



Увага! Фотоконкурс! Увага! Фотоконкурс!



Bebivita

В кожній ложці – сонечка трошки

Кожна дитина прекрасна і неповторна! Тому німецька марка дитячого харчування Bebivita з радістю пропонує своїм прихильникам прийняти участь у фотоконкурсі

«Стань зіркою «Bebivita»!»

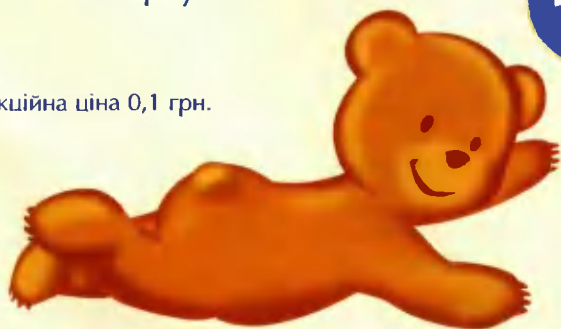
Для участі у конкурсі пришліть п'ять знаків контролю якості від будь-яких продуктів Bebivita разом з якісною фотокарткою своєї дитини та заповненою анкетою **до 1 березня 2006 року** за адресою: 04070, м. Київ, а/с 186.

Увага! Будь-ласка, не забувайте правильно вказувати Вашу домашню адресу та контактний телефон, а також ім'я, прізвище і дату народження дитини.

Одна з маленьких фотозірок отримає можливість стати «обличчям» ТМ Bebivita в Україні терміном не менше ніж на один рік та одержить сертифікат на придбання дитячих товарів **на суму 2006 гривень!**

Фотокартки ще 9 маленьких переможців будуть надруковані у журналах «Мой ребенок», «Твой малыш», «Мир семьи» №5 за 2006 рік, а самі малюки отримають набори чудового дитячого харчування* Bebivita!

*акційна ціна 0,1 грн.



Анкета учасника фотоконкурсу «Стань зіркою «Bebivita»!»

Прізвище, ім'я, дата народження Вашої дитини: _____

Адреса, поштовий індекс: _____

Контактний телефон: _____

Звідки Ви дізналися про дитяче харчування Bebivita? _____

Телефон для довідок: (044) 233-82-34

Сценарии



Создай для малыша настоящую сказку. Окунитесь всей семьей в мир чудес, волшебства и беззаботного веселья!

Праздники всегда долгожданны! К ним готовятся: покупают подарки, до мелочей продумывают меню, украшают дом. И конечно, загадывают самые со-

кровенные желания. Помнишь, как с замиранием сердца ты встречала Деда Мороза и Снегурочку? Подари ребенку такое же неповторимое ощущение! Ведь именно ты познакомишь его с ароматным запахом елки, загадочным сиянием гирлянд, дождика и шариков. У тебя кроха учится радоваться необыкновенным превращениям квартиры в зимний дворец и делиться приподнятым настроением!

СЦЕНАРИЙ 1

Твой малыш отмечает свой первый Новый год? Ему все интересно! Вот только елочку и украшения он пока воспринимает не как атрибуты праздника, а как новые игрушки. Кроха попытается дотянуться до них, попробовать на вкус. Поэтому, если вы с мужем решили соблюдать все традиции, позаботьтесь о безопасности.

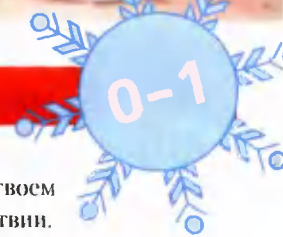
■ Заранее приобретите небьющиеся шары и фигурки.

■ Сопровождай малютку повсюду. Разреши дотронуться ручкой до колючих веток, понаблюдать за мерцанием гирлянд. Будет лучше, если он

сделает это в твоём присутствии.

Первая вечеринка

Ребенок с радостью поиграет в «косолапого мишку», рассмотрит подарки, послушает стишок о елочке, а потом отправится спать. А вы приготовьте романтический ужин и проведите эту ночь по-особенному.



Своими ручками

Малыш с удовольствием примет участие в создании оригинального поздравления для бабушек и дедушек. Без его стараний не обойтись! Доставьте пальчиковые краски и начинайте рисовать. Чем больше ярких цветов, тем больше возможностей для творчества! Основная задача – сделать отпечаток детской ладошки на бумаге. Аккуратно наклейте его на лист плотного картона и постарайтесь красиво оформить при помощи звездочек или снежинок. Подпиши.

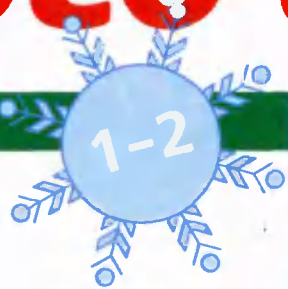


СТИШОК ПОД ЕЛОЧКУ

- Елочка, елка, колкая иголлка. Где ты выросла?
- В лесу.
- Что ты видела?
- Лису.
- Что в лесу?
- Морозы. Голые березы, волки да медведи – вот и все соседи.
- А у нас под Новый год каждый песенку поет.

Нового года

СЦЕНАРИЙ 2



Новогоднюю суету и сам праздник маленький непоседа встречает с воодушевлением. Он хочет участвовать во всем: устанавливать с папой елку, наряжать ее, готовить угощение и заворачивать подарки с мамой. А еще – веселиться от души.

Ждем гостей

Пригласите к себе друзей, у которых тоже есть ребенок. А чтобы малышам не было скучно, организуйте новогоднее шоу. Конкурсы начинаются!

- Предложи ребятишкам поиграть. Когда они топают ножками, на елочке зажигаются огоньки, как только перестают, – лампочки гаснут.
- Придумай развлечения для всех участников. Пусть взрослые и дети водят хоровод, по-

ют песенки, шутят и танцуют. Прыгать до потолка, задорно смеяться и громко хлопать в ладоши разрешается всем!

■ Следующее задание предназначено для самых внимательных. Попроси малышей изобразить, как дует ветер, мяукает котенок и скачет зайчик. Получится здорово!

Не беда, что на календаре еще 31 декабря. Сейчас самое время дарить подарки! Разворачивать упаковочную бумагу и спимать ленты не менее занятно, чем находить внутри игрушки. Ос-



Мастерю сам

Чудесная идея для украшения квартиры – детские поделки. Снежки из ваты нанижите на нитку по принципу шнуровки. На них можно наклеить разноцветные блески и конфети. Попросите папу повесить «шторку» на карниз. Получится настоящий снегопад! Для пушистой елочки сделайте золотистые сережки. Кроха без труда завернет грецкие орешки в блестящую фольгу. А твоя задача – приделать к ним прочные веревочки (прикрепи их клеем прямо к скорлупе). Украшение веток доверь малышу. Он справится!

тавь малышей знакомиться с пушистыми зверюшками, цветными кубиками и мячами, а сама займись детским праздничным столом.

Организуй его отдельно от взрослого, разложи разноцветные салфеточки, укрась серпантинном и специальными фигурками. Подавай привыч-

ные блюда, главное – красиво их оформить. Преврати обычные овощи в грибочки, а бутерброды – в корабли дальнего плавания.

Веселье продолжается

Чтобы не нарушать привычный режим, малюткам остается только послушать сказку на ночь и отправиться в постель. Они не будут возражать, ведь и сами чувствуют усталость. Настает время для взрослых.

■ Уложи детей в дальней комнате, и постарайтесь не шуметь, пока они не уснут.

■ Не включай магнитофон слишком громко, музыка может разбудить малышей.

■ Ни в коем случае не покидайте квартиру все вместе. Если решили пройтись по свежему воздуху, непременно оставьте кого-то «охранять» детский сон.

Не забудь, что поутру ребятишки рано проснутся. И разумеется, захотят продолжить вечерние игры. Так что не задерживайтесь за столом долго.



СТИШОК ПОД ЕЛОЧКУ

Мы весной его не встретим,
Он и летом не придет,
Но зимою к нашим детям
Он приходит каждый год.

У него румянец яркий,
Борода, как белый мех.
Интересные подарки
Приготовит он для всех.

С Новым годом поздравляя,
Елку пышную зажжет,
Ребятишек забавляя,
Встанет с нами в хоровод.

Дружно мы его встречаем,
Мы большие с ним друзья...
Но поить горячим чаем
Гостя этого нельзя!

СЦЕНАРИЙ 3



В тот радостный момент, когда папа внес в дом ароматную сосенку, для ребенка началась сказка. Ведь он так ждал этого праздника! Выходит, чудеса случаются!

Приходи, волшебный Дедушка!

Лучший подарок, который можно ожидать в этот вечер, – визит Дедушки Мороза. Для него ребенок выучил стишок и даже подготовил песенку.

■ Обратись в специальное агентство, занимающееся организацией детских утренников. Узнай, работают ли они с малышами, выясни, какая программа. Для 2-3-летнего крохи достаточно 15-минутного посещения. Главное,

чтобы было весело и интересно! Приглашай Деда

Мороза на удобное для малыша время (пусть придет после дневного сна).

Малютка встретит его в отличном настроении: потанцует,

разгадает загадки.

■ Устрой настоящий карнавал! Костюм зайчика, Снегурочки или Петрушки сшей заранее. Кроха будет в восторге от нового блестящего наряда!

■ Предложи ребенку самому открыть входную дверь, пригласить Деда Мороза войти. Пусть малыш почувствует, что это его гость.

■ Если малыш отказывается читать стихотворение – не настаивай. У него и так хватает впечатлений. Ведь он познакомился с живым волшебником!

■ Не забудь о подарке. Наверняка в прихожей предусмотрительно «забыт» мешок. Незаметно положи в него долгожданный конструктор, набор машинок или красавицу Барби.

Семейный ужин

Проведите этот праздник в кругу семьи. Пусть приходят бабушки, дедушки и другие родственники. Ребенок будет в центре внимания: прочтет для всех стихотворение, преподнесет сюрпризы, которые приготовил заранее. И, конечно же, получит подарки.

Кульминацией станет рассказ каждого гостя о самом запомнившемся новогоднем празднике. Но этот – обязательно станет лучшим!

СТИШОК ПОД ЕЛОЧКУ

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.
Завертелись бы на елочке

Флаги
Из пунцовой,
Из серебряной бумаги.
Засмеялись бы на елочке
Матрешки.
И захлопали б от
Радости
В ладошки.
Потому что нынче
Ночью уворот
Постучался
Развеселый
Новый год!



Пазл с сюрпризом

Предлагаем замечательную идею для семейного праздника. Воплоти ее заранее! При помощи тонкого скотча соедини 24 спичечных коробка (предварительно удали из них спички и в каждый положи небольшой сюрприз: конфетки, печенье, игрушку). Сверху плотно приклей плакат с новогодним сюжетом. Дождись, пока все хорошенько подсохнет. Аккуратно разрежь скотч и рису-

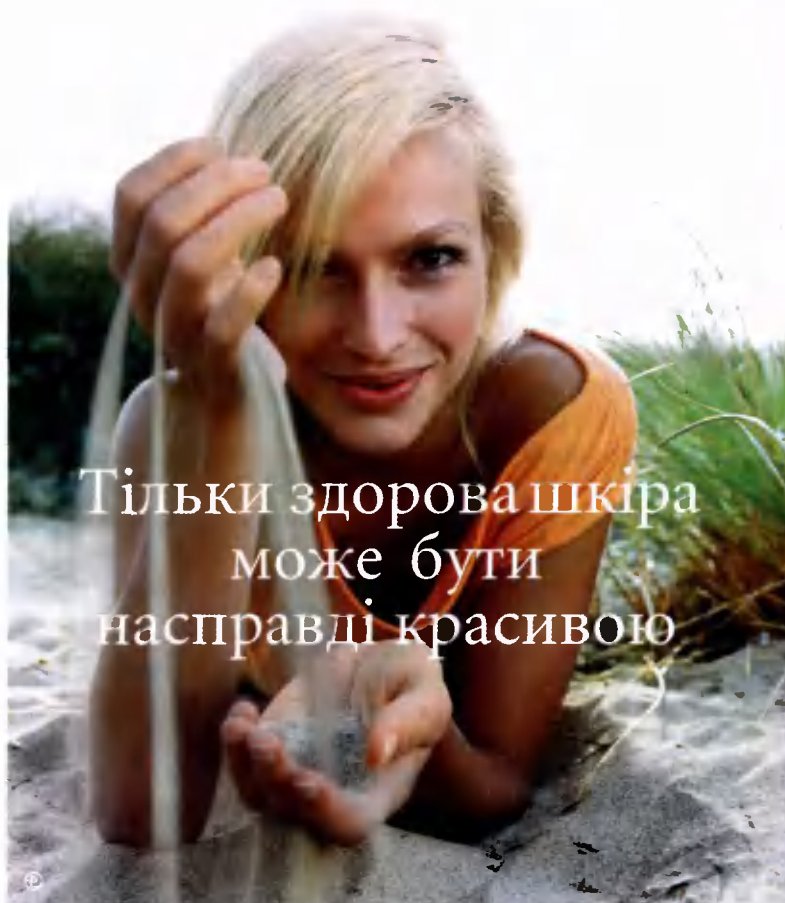
нок острым канцелярским ножом (чтобы было ровно – приложи линейку). Пазл готов. Теперь его можно показывать малышу. Пусть он внимательно рассмотрит его, запомнит сюжет. Затем разбери и перемешай коробки. Первый раз пусть кроха складывает картинку вместе с тобой или папой. А когда работа будет закончена, всех ждет сладкое лакомство.

Разноцветные узоры

Сколько приятных хлопот доставляют зимние праздники! Научи малыша вырезать снежинки. Понадобятся детские безопасные ножнички и набор цветной бумаги. А дальше – творчество и фантазия. Покажи крохе, как складывать лист и вырезать всевозможные орнаменты. Начните с ромбиков и зигзагов, затем освоите кружочки. Вершина мастерства – снеговички и елочки. Красочными снежинками можно наряжать елку, украшать окна (вместо клея используй мыло и разведенную муку), декорировать открытки и даже оформлять салфетки к праздничному столу. Кроха хочет приготовить особенный подарок для папочки? Пригодятся шишки, которые он собрал на прогулке, и серебристая краска. Руководи процессом! Пусть ребенок разрисует каждую чешуйку жесткой кисточкой.



Хочешь
узнать больше?
Читай журнал
«Хорошие родители»



Тільки здорова шкіра
може бути
насправді красивою



Надзвичайно дієва система для догляду за сухою, знежиреною шкірою від «Апотекар Шеллер» заснована на силі природних зволожуючих речовин із насіння бавовни, соку австралійського алое у комбінації з високоякісними рослинними оліями із середземноморських оливок, мигдалю, обліпихи, чортополоху.

Система продуктів для захисту сухої шкіри:

- **ДЕННИЙ КРЕМ** для заспокоєння шкіри *Мигдаль*
- Інтенсивний **ВІДНОВЛЮЮЧИЙ КРЕМ** *Чортополох*
- **НІЧНИЙ КРЕМ** проти старіння шкіри *Енотера*
- **КРЕМ ДЛЯ ШКІРИ НАВКОЛО ОЧЕЙ** проти старіння шкіри *Обліпиха*

ЗАПИТУЙТЕ У МЕРЕЖАХ МАГАЗИНІВ ПО УКРАЇНІ: ДЦ, Космо. А ТАКОЖ У МАГАЗИНАХ: **ВІННИЦЯ:** «Аптека Конекс»; **ДНІПРОПЕТРОВСЬК:** «ПроСтор», «Большая Ложка»; **ДОНЕЦЬК:** «ПроСтор», «Сарепта»; **ЗАПОРІЖЖЯ:** «ПроСтор»; **КИЇВ:** «Здоров'я в Кишені», «Дитячий світ», ТЦ «Севастопольська площа»; **ОДЕСА:** «Флоренс», «Мир Косметики», «Alex Forever»; **ХАРКІВ:** «Рост», «Міф».

ДИСТРИБ'ЮТОР В УКРАЇНІ:
ТОВ «Діловий стиль», тел. (044) 542-90-42,
info@jovinnell.kiev.ua



Шукайте у продажу
з 30 листопада

Хочу щеночка!

Дома проходит сотый спектакль по произведению Астрид Линдгрен. Малыш снова и снова просит купить собаку. Не жди дня рождения. Новый год — отличный повод!

Помнишь, как в детстве ты готова была пожертвовать всеми сокровищами, лишь бы родители разрешили взять таксу. А радость, которую испытала при виде щенка, не забыть никогда! Это воспоминание подпитывает положительными эмоциями. Пусть и у ребенка будет собственный генератор счастья.

Оцени ситуацию

Собаке нужно уделять столько же внимания, сколько любому другому члену семьи.

Бойцовских следует водить к инструктору. Самый добрый доберман нуждается в строгом воспитании. Иначе он вырастет неуправляемым. **Охотничьим** требуются длительные пробежки. Эти собаки созданы для погони за дичью.

Декоративные нуждаются в тщательном уходе. Длинную шерстку необходимо расчесывать, подстригать... Гладкошерстных — вычесывать щеточкой.

Выбери дружочка

Птичий рынок или подземный переход — неподходящее место для покупки собаки. Хотите породистую? Обратитесь в специальный клуб. Родословная для вас не имеет значения? Тогда просмотрите объявления в газете. Договоритесь с хозяевами. Хорошо, если с вами сможет пойти ветеринар.

Здоровый образ жизни

Регулярно показывай любимца специалисту, нежно ухаживай за ним. Собака будет здорова!

Делай прививки

Есть 5 обязательных: от чумы плотоядных, вирусного энтерита и гепатита, аденовирусных заболеваний, бешенства, лептоспироза. Первый раз инъ-

Любовь и послушание гарантированы!

	Далматин	Лабрадор	Мопс	Ирландский сеттер	Эрдельтерьер
НРАВ	Умеет поднять настроение и взрослым и детям.	Верный, преданный друг и внимательная няня.	Симпатичная собака всегда рядом с ребенком.	Красота и благородство сочетаются с добротой.	Играть с малышом — любимое занятие.
УХОД	Прекрасный бегун (без труда обгонит лошадей), любит поразмять ноги. Не держи на поводке.	Выгуливай как можно дольше (от полутора до трех часов в день).	Расчесывать необходимо лишь изредка. Не требует длительных прогулок — 30-50 минут достаточно.	Аккуратно расчесывай рыжие мягкие «локоны» раз в неделю.	Расчесывай, триммингуй и давай свободно побегать полтора часа в день.
					

скции делают в 2 месяца, затем – в 3. До этого времени собаку нельзя выводить на улицу. Третью прививку – около полугода (когда молочные зубы сменяются постоянными).

Защищай от паразитов

Дважды в год давай животному антигельминтные препараты (от глистов). В весенне-летний период надевай на любимца ошейник или смазывай шерстку специфическим веществом. С его помощью убережешь питомца от блох и клещей.

Нужна проверка

Вы нашли на улице самого чудесного щенка в мире и... решили взять его к себе. Отлично! Но все-таки первым делом покажи пса ветеринару.

Следи за питанием

Собаки могут капризничать. Обращаться с ними нужно так же, как с детьми: уговаривать, гладить, готовить деликатесы... Но есть в меню питомцев несколько табу.

■ Не разрешай грызть кости (особенно куриные). Их острые края травмируют желудок.
■ Не давай сладости. Они не только парюшат пищеварение, но и ухудшают зрение.

■ Мясо и рыбу вари, а молоко кипятя пару минут. Сырыми

можно давать только овощи и фрукты, хорошо промытые под проточной водой.

■ Приправленная еда – не для собаки. Запахи перца, куркумы, имбиря и других пряностей притупляют нюх.

Правила этикета

Уровень интеллекта взрослой собаки соответствует умственному развитию 3-5-летнего ребенка. Вот почему они ладят между собой и понимают друг друга с полувзгляда. Несмотря на то, что правил не помешают дружбе, но гарантируют безопасность и крохе, и животному.

ДЛЯ РЕБЕНКА

Объясни малышу, что собака – не игрушка. Ее нужно понимать, уважать и не баловать:

- не трогать, когда пес ест, и не кормить его со стола;
- не брать к себе в постель;
- не давать своих игрушек;
- мыть руки после того, как погладил животное.

ДЛЯ СОБАКИ

Вот несколько хороших привычек для щеночка:

- после прогулки мыть лапки;
- не лизать руки, лицо крохи;
- не прыгать на людей.

Решиться завести собаку – значит, взять на себя дополнительные хлопоты... Но когда увидишь, как глаза крохи светятся от счастья, ты поймешь, что все сделала правильно!

Ирина Горкавая

Колли

Умная, великодушная, благородная, обожает детей.

Ей нужно много двигаться, поэтому обязательно спускай с поводка. Пусть «оторвется»!



Такса

Собака нежно относится к детям, опекает, играет, защищает.

Много гуляй и следи за питанием, иначе пес может быстро набрать лишний вес.



Конкурс продолжается!



ТВОЙ МАЛЫШ НА ОБЛОЖКЕ ЛЮБИМОГО ЖУРНАЛА? ЭТО РЕАЛЬНО!

Победитель 2-го тура появится на обложке февральского номера журнала **Твой Малыш** и будет награжден развивающей игрой «**Волшебная математика**» от торговой марки **CHICCO**

Условия конкурса:

вырежьте и соберите ТРИ купона, размещенных последовательно в журнале «Твой Малыш» №№ 10, 11, 12 за 2005 год. Вложите в конверт и отправьте вместе с ПОРТРЕТНОЙ фотографией вашего крохи по адресу: 01021, Киев, а/я «Твой Малыш» с пометкой: «Малыш на обложке». Прислать купоны и фото необходимо до 20 декабря 2005 года.



А еще мы выберем 20 лауреатов конкурса, фотографии которых будут опубликованы на страницах журнала. В подарок каждый из них получит набор детской косметики Infinite Dolcezza от торговой марки CHICCO

ВНИМАНИЕ!

- Просьба разбавно указать ФИО и дату рождения ребенка, родителей, почтовый адрес и телефон.
- В конкурсе участвуют дети до 5 лет.

Подарки любезно предоставлены торговой маркой CHICCO



Малыш на обложке! Купон №3



Благодарим ветеринарного врача Ольгу Корх за помощь в подготовке материала.

Поздравляем Стрельцов

Ребенок, родившийся между 23 ноября и 21 декабря, удивляет всех своей серьезностью. Он редко плачет, обижается и капризничает, в садике никогда не жалуется и умеет помирить драчунов. Стрелец спокоен и улыбчив до тех пор, пока ему что-то не запретят. Тогда милый малыш начинает кричать и топтать ножками. Это не значит, что тебе нужно во всем потакать ему. Старайся договориться с упрямцем. Несколько взвешенных аргументов — и ребенок успокоится и сделает так, как ты сказала. Стрельцы очень любознательны. Поэтому не удивляйся, если первое слово ребенка будет «почему?» Именно оно и есть основной двигатель прогресса. Радуй малыша всевозможными детскими энциклопедиями, всей семьей ходите в музеи и на выставки.



Женя Перенровский,
21.12.2004 г., Ивано-Франковск



Егорушка Устименко,
17.12.2003 г., Донецк



Егорка Гапоненко,
8.12.2003 г., Николаев



Даня Романий,
7.12.2004 г., Херсон



Настенька Антонова,
28.11.2004 г., Львов



Карина Яременко,
2.12.2004 г., г. Белая Церковь



Элина Павлив,
9.12.2004 г., Львов



София Мосеева,
21.12.2004 г., Харьков



Анечка Красовская,
7.12.2004 г., Киев



Настя Петрова,
5.12.2004 г., Сумы



Артём Михайленко,
4.12.2004 г., Полтава



Артём Кононенко,
18.12.2004 г., г. Энергодар



Дианочка Грищенко,
7.12.2002 г., Киев



Алешенька Гелевей,
29.11.2004 г., Житомир



Верочка Скибицкая,
19.12.2003 г., Киев

Фотографии деток и купоны
присылайте по адресу:
01021, Киев, а/я «Твой Малыш»
Снимки не возвращаются

Купон участника конкурса
«Это мой малыш!»

Имя

Фамилия

Адрес, телефон (код)

Имя и дата рождения ребенка

Не вступая в противоречия с информационной политикой

Условия получения
подарка см. на с. 88

Малыш № 26

ПОДАРОК!



Если хочешь увидеть кроху на страничке, пришли нам его фотографию. Только портрет должен быть качественным (минимальный размер 10 x 15 см). Каждый маленький победитель получит подарок — набор детского питания компании HiPP. Не забудь сделать на конверте пометку: «Это мой малыш!» и вложить отрезной купон.



**11 - 14
КВІТНЯ**

ОРГАНІЗАТОР:  **аcco**
International
since 1992

За підтримки Міністерства
України у справах молоді та спорту

Місце проведення:
«Міжнародний
виставковий центр»
Київ, Броварський проспект, 15

З питань участі звертатись:
Виставкова компанія
"АККО Інтернешнл"
Україна, 03680, Київ
пр-т Перемоги, 40-Б
т./ф.: +38 (044) 4563804/08
E-mail: acco@acco.kiev.ua
www.acco.ua

Інформаційна
підтримка:

Детские



**10-й МІЖНАРОДНИЙ ФОРУМ
ТОВАРІВ ТА ПОСЛУГ ДЛЯ ДІТЕЙ**

**ВІТАЄМО З НОВИМ РОКОМ та
РІЗДВОМ ХРИСТОВИМ!**

До зустрічі на виставці
у 2006 році

Генеральний медіа-партнер:

Малыш

Офіційне видання:

МОЙ РЕБЕНОК

а я делаю так

Как мы поста лыжки троих

Мы с Максимом учились в одном институте, но обратили внимание друг на друга, только попав в горы. Гудаури – родина нашей любви. А без лыж мы теперь себя просто не представляем!

Разумеется, очень хотелось, чтобы и наши дети катались на лыжах. Но мы не знали, с какого возраста можно начинать тренировки. После рождения старшей дочки Алисы пришлось на время лишиться себя зимнего наслаждения. А спустя три года появилась на свет Полина. Мы с Максимом умудрялись иногда вырываться в горы, оставляя детей на бабушек и дедушек. Но эти поездки не приносили прежнего удовольствия, ведь наших маленьких принцесс не было рядом и они не видели той красоты, которой любовались мы. А после рождения сыночка Гле-

ба я и Максим стали опытными родителями-лыжниками. И теперь абсолютно уверены: брать детей в горы можно с самых ранних лет. Благодаря этому виду спорта зима превращается для малышей в удивительное время. Они в восторге от снега, солнца, веселых прогулок.

Первая зима

Мы решились взять девочек с собой, когда Алисе было неполных 5, а Полине – 2 годика. Их знакомство с горами произошло в Карпатах, в Славском.

С погодой нам тогда не повезло: склоны покрывала ледяная корка. Я не представляла, как в таких условиях обучать Алису (Полина в тот год только играла в снегу с другими малышами). Помог старый знакомый, в прошлом профессиональ-



Виктория Шинкаренко с дочками Алисой, Полиной и сыночком Глебом на Драгобрате – горнолыжном курорте.

Вили на детей

ный горнолыжник, которому мы безбоязненно доверили старшенькую. Практически с первых дней она начала делать повороты, а к концу недели спускалась там, где это удавалось даже не всем взрослым.

Обучение продолжается

Следующей зимы все ждали с нетерпением. Мы собрались в Словакию на горнолыжный курорт Ясна в Нижних Татрах. Я сомневалась, ехать или нет. В то время была на шестом месяце беременности. Но муж убедил, что все пройдет хорошо (ведь у меня большой спортивный опыт). Таким образом, горнолыжное будущее Глеба было предопределено еще до его рождения: он встал на лыжи у меня в животике.

Алиса спускалась с гор и без нашей помощи садилась на подъемник. Полину мы решили поставить на лыжи сами. Но в итоге ее обучение затянулось на несколько зим. Уверенно кататься дочка научилась лишь после занятий в горнолыжной школе, куда мы ее записали год спустя. Тогда мы тоже отдыхали в Ясне.

Теперь вот советуем всем нашим друзьям: обучение ребенка лучше доверить профессионалу. Даже если родители хорошие лыжники, их чрезмерная опека мешает ребенку развивать самостоятельность и осваивать новые склоны и сложные повороты.

Самый маленький спортсмен

Первый горнолыжный опыт Глеб получил в 8 месяцев. Он сладко посапывал в колясочке и терпеливо ждал нас внизу. Тогда с ним нянчи-

Наши советы

Горные лыжи – спорт на всю жизнь. С самого начала соблюдайте важные правила.

- С толком подбирайте одежду. Подойдет комбинезон или куртка и брюки. Под них лучше надевать одежду из современных тканей – флиса либо полартека.
- Серьезно относитесь к выбору снаряжения. Не берите лыжи «на вырост» – это затруднит обучение.
- Чтобы купить ботинки нужного размера, обведите стопу ребенка карандашом, вырежьте след и приложите его к стельке. Добавьте еще сантиметр про запас.



лись по очереди наши друзья и даже словаки, работавшие на подъемнике. Иногда папа брал его под мышку и спускался с горы. Кроха был в восторге!

Первые слова сыночка – «мама», «папа» и «лыжи». Мальчик встал на лыжи в 1 год и 10 месяцев на Драгобрате (курорт в Закарпатской области). Он с огромным удовольствием наблюдал, как я надевала ему специальные ботинки. Максим поднимался с Глебом на гору, ставил его между

своими ногами, и так они спускались. Девочки скользили рядом.

Снять же с Глеба лыжное обмундирование было весьма проблематично: он и спать в нем хотел! Приходилось рассказывать о том, что лыжи устали и хотят отдохнуть.

Сейчас сыну три года. Он уверенно поворачивает на пологом участке горы (на более сложном требуется подстраховка). И все благодаря инструкторам, занимавшимся с ним в прошлом году.

Самый маленький горнолыжник готовит сани летом. Как только мы приезжаем

к родителям на дачу, где в гараже хранится снаряжение, Глеб требует, чтоб ему «все достали». Он надевает лыжи и делает стойку на траве. При этом говорит: «Ну когда же выпадет снег?!»

Виктория Шинкаренко, Киев



Напиши нам!

Если ты воспринимаешь воспитание как творчество и у тебя есть свои секреты и свои победы, расскажи нам об этом. Самые интересные письма будут опубликованы на страницах журнала. Автору – специальный приз!

Наш адрес:

01001, Киев-1, а/я 547-в.
На конверте должна быть пометка: «А я делаю так»

Торговая марка CHICCO приготовила для Алисы, Полины и Глеба подарок – набор детской косметики.



Выбери себе подарок! Поздравляем победителей!

Акция № 10 (24) октябрь 2005 г.

3 коляски ALLEGRO PLUS:

- Билиба Юлия, Запорожская обл., с. Бельенкое
- Борачок Владимира, Львовская обл., г. Новый Раздел
- Гончарова Оксана, Львов

3 абонементов на курсы

«Счастливые родители»:

- Добровольская Алена, Киев
- Дриант Алевтина, Киев
- Шевцова Юлия, Киев

17 развивающих игрушек

«Музыкальные кубики»

FISHER-PRICE:

- Ахтырская Наталья, Луганская обл., пгт Чернухино
- Баркар Наталья, Николаевская обл., г. Вознесенск
- Бондарь Надежда, Киев
- Василенко Галина, Тернополь
- Ведерникова Елена, Киев
- Гнатюк Ольга, Хмельницкий
- Гончарова-Глухарева Наталья, Запорожье
- Дулюк Екатерина, Ровенская обл., с. Корец
- Калыныш Маргарита, Днепропетровск
- Коваленко Оксана, Донецкая обл., г. Доброполье
- Копиель Ольга, Херсонская обл., г. Цюрупинск
- Масюра Юлия, Донецкая обл., г. Снежное
- Мухина Елена, Луганск
- Пелих Анна, Донецкая обл., с. Золотые пруды
- Уманец Илона, Львов
- Фесиж Владимир, Киевская обл., г. Бровары
- Шоста Елена, Харьков

22 фильтра для воды «BАРЬЕР»:

- Баня Инна, Сумы
- Бурун Людмила, Львов
- Давыдчик Снежана, Киев
- Демченко Алла, Киевская обл., г. Бровары
- Иванко Татьяна, Днепропетровская обл., г. Кривой Рог
- Ильченко Алена, Днепропетровск
- Кармалыга Виктория, Сумская обл., г. Актырка
- Колодченко Диана, АР Крым, с. Комаровка
- Коротя Елена, Черкасы
- Круц Оксана, Львовская обл., с. Дулибы
- Лещишина Алена, Винница
- Максимович Света, АР Крым, г. Бахчисарай
- Марченко Светлана, Киев
- Оселедько Наталья, АР Крым, г. Евпатория
- Савицунова Алена, Донецкая обл., г. Енакиев
- Скребец Лилия, Черниговская обл., г. Бахмач
- Терещенкова Анна, Донецкая обл., г. Николаевка
- Томкова Татьяна, Донецкая обл., г. Авдеевка
- Чаплинская Юлия, Киев
- Чоба Ольга, Львов
- Шаяк Светлана, Львов
- Щит Любовь, Харьковская обл., г. Мерефа

30 волшебных чашечек AVENT:

- Бельских Светлана, Донецк
- Василив Инна, Волынская обл., пгт Луков
- Виштакалюк Наталья, Черкасы
- Газеля Ирина, Днепропетровская обл., г. Кривой Рог

- Гой Вера, Львов
- Демченко Майя, Киев
- Дикарева Татьяна, Сумы
- Жилина Ирина, Донецк
- Касперская Юлия, Симферополь
- Кирпота Наталья, Донецк
- Кириянова Татьяна, Запорожье
- Кутишева Юлия, Запорожская обл., г. Мелитополь
- Лебидь Оксана, Тернополь
- Литвинюк Инна, Львов
- Надводнюк Анна, Киевская обл., г. Ирпень
- Орел Владислав, Черкасы
- Павлова Светлана, Запорожье
- Пикуш Леся, Полтавская обл., с. Радянское
- Полищук Людмила, Черкасская обл., с. Ротмистровка
- Полякова Людмила, Донецкая обл., с. Тельманове
- Рыбалка Ольга, Черкасская обл., г. Золотоноша
- Рязанов Юрий, Киев
- Сергеевская Ирина, Луганская обл., пгт Беловодск
- Снаговский Дмитрий, Днепропетровск
- Софолова Наталья, АР Крым, г. Ялта
- Трошка Елена, Киев
- Фефелова Людмила, Днепропетровск
- Чикунова Ирина, Киевская обл., г. Белая Церковь
- Шлиганевич Ольга, Винница
- Ярмолюк Наталья, Киев

51 набор косметики BUBCHEN:

- Барановская Зоряна, Тернополь
- Безрук Елена, Харьков
- Брижик Наталья, Черкасская обл., г. Христиновка

- Брик Юлия, Запорожье
- Васина Наталья, Львов
- Величко Вадим, Запорожье
- Вилинец Ольга, Тернополь
- Гнатив Оксана, Львов
- Гречева Елена, Днепропетровская обл., г. Николаполь
- Губарева Ольга, Одесса
- Дмитрик Наталья, Ивано-Франковская обл., г. Коломыя
- Калиничева Валентина, Донецк
- Колесник Анна, Луганск
- Колесник Марина, Полтавская обл., г. Кременгуг
- Кондратюк Наталья, Одесская обл., г. Беляевка
- Коньшева Карина, Киевская обл., с. Южная Борщаговка
- Корниенко Юлия, Сумская обл., г. Ромны
- Костюкевич Светлана, Черкасская обл., г. Смела
- Кравченко Марина, Харьков
- Кривда Татьяна, Киев
- Крук Ольга, Херсон
- Кулдырева Алла, Днепропетровская обл., с. Нива-Трудовая
- Лагода Ансула, Херсон
- Логвинова Татьяна, Киевская обл., с. Южная Борщаговка
- Лосинская Людмила, Киевская обл., с. Блиставица
- Маляр Елена, Черновцы
- Марищенко Анна, Кировоградская обл., г. Светловодск

- Мельничук Наталья, Киев
- Пирютко Виктория, Одесса
- Потиха Людмила, Киевская обл., г. Белая Церковь
- Приймак Антонина, Черновцы
- Распопина Людмила, Харьков
- Родина Яна, Запорожская обл., г. Мелитополь
- Свирикул Елена, Кировоград
- Семенов Светлана, Одесская обл., г. Овидиополь
- Сербина Людмила, Николаев
- Смулка Юлия, Львов
- Степаненко Татьяна, Харьков
- Судак Диана, Киевская обл., пгт Коцюбинское
- Сюрко Светлана, Севастополь
- Ткаченко Лилия, Херсонская обл., пгт Чаплынка
- Ткачук Татьяна, Волынская обл., г. Рожище
- Тригун Людмила, Киев
- Торская Виталия, Киев
- Тоток Юлия, Кировоградская обл., г. Бобринец
- Федотова Ольга, Донецкая обл., г. Мариуполь
- Галина, Одесса
- Цар Любовь, Львовская обл., с. Рыхтычи
- Шендра Ирина, Полтавская обл., г. Лубны
- Ширяева Оксана, Донецкая обл., г. Енакиев
- Яворская Леся, Киевская обл., с. Княжичи

Условия получения подарка:

Если ты найдешь свою фамилию в списке победителей, пришли по адресу: 01021, Киев, а/я «Твой Малыш» скерокопии следующих документов:

- Справки о присвоении идентификационного кода.
- Стр. 1 паспорта (фото).
- Стр. 2 паспорта (кем, когда выдан).
- Стр. 11 паспорта (прописка).

На конверте сделай пометку с названием подарка и номером журнала, указанным на купоне. Подарок ты получишь по почте!

Полезная информация в декабре

- Клиника семейной медицины «Наш доктор», Киев, ул. Лайоша Гавро, 18, тел. (044) 419-80-28
- Клиника «Исида», Киев, б-р Лепсе, 65, тел. (044) 251-21-00
- Клиника «Медиком», Киев, ул. Кондратюка, 8, тел. (044) 432-88-88
- Институт дерматологии и косметологии доктора Богомолец, Киев, б-р Т. Шевченко, 17, тел. (044) 235-00-08, 235-40-60, 234-66-10
- Клиника детской дерматологии доктора Богомолец, Киев, ул. Бердичевская, 1, тел. (044) 238-00-75, 451-75-52, www.bogomoletsclinic.com.ua, e-mail: bogomolets_clinic@fm.com.ua
- Аптека «Таблетка», Киев, ул. Димитрова, 5, тел. (044) 220-77-12
- Детский супермаркет «Бэби Бум», Киев, ул. Героев Космоса, 4, тел. (044) 247-19-44
- Магазин «Интертоп», Киев, пр. Победы, 23, тел. (044) 458-15-57
- Детский супермаркет «Антошка», Киев, б-р Леси Украинки, 19/16

- (М.Печерская), тел. (044) 295-56-25, 296-54-03, 296-26-21; ул. Белорусская, 2 (М.Лукьяновская), тел. (044) 461-80-26, 461-80-24
- Дом книги, Киев, ул. Л. Толстого, 11/61, тел. (044) 234-80-52
- Лучшие игрушки со всего мира «Будничок Игрушки», сеть магазинов: Киев: ул. Бассейная, 12/1, тел. (044) 228-47-44; ул. Малышко, 3-д (М.Дарница); ул. Красноармейская, 132 (М.Львовская); ул. Б. Хмельницкого, 33; Майдан Незалежности, ТЦ «Глобус» Харьков: пл. Конституции, 3 (М.Радянская) Запорожье: ул. Лермонтова, 10 (возле ул. «Украина») Одесса: ул. Дерибасовская, 31
- Компания AVON, тел. (044) 230-36-36, www.avon.ua
- ЦУМ, Киев, ул. Б. Хмельницкого, 2, тел. (044) 278-10-61

- Продукцию TM NIVEA можно приобрести: Сеть магазинов «Космо», Киев, ул. Б. Васильковская, 63, тел. (044) 227-53-85
- Магазин «Космо», Киев, ул. Б. Васильковская, 63, тел. (044) 227-53-85
- Магазин развивающих игрушек «Знайка», Киев, ул. Ярославская, 35/35, тел. (044) 425-16-90, 425-13-43, www.znayka.com.ua
- Магазин «Казка Нова», Киев, ул. Большая Васильковская, 54, тел. (044) 227-27-02
- Магазин Mothercare, Киев, ТЦ «Глобус», 3-я линия, 3-й эт., тел. (044) 585-11-58
- Магазин ESPRIT, Киев, Майдан Незалежности, 1-а, ТЦ «Глобус-3», тел. (044) 238-20-82, 238-20-83
- Магазин одежды для беременных фирмы New Life, Киев, ул. Игоревская, 5, Дом моды «РИТО» (М.Почтовая площадь), тел. (044) 428-82-76; ул. Малышко, 4-е, ТЦ «777», 2-й эт. (М.Дарница)
- Магазин LAPIN House, Киев, ул. Ш. Руставели, 34 (044) 246-68-16
- Массажист Денис Мищенко, тел. (039) 493-24-81

- Магазин SIA, Киев, ул. Крещатик, 46а (044) 235-92-31
- Центр экологии семьи «Кристина», Киев, пр-т Победы, 44, тел. (044) 454-19-03, 454-19-75
- Центр «Семейный клуб», Киев, ул. Малая Житомирская, 18, детский клуб «Дозволяй», тел. (044) 549-40-17, (044) 287-56-63, 279-13-17
- Центр здоровой беременности и раннего развития ребенка, Киев: ул. Малиновского, 13-а, кв. 168, тел. (044) 418-02-71, 426-52-51; ул. Княжий Затон, 2/30, тел. (044) 492-36-76, www.baby.org.ua, www.babylactacio.org.ua
- Научно-практический центр осознанного родительства «ЭЙЛИТИЯ», Киев, ул. Мостицкая, 9, тел. (066) 713-68-65, 467-42-59
- Донецк, Научно-практический центр «Пренатал», тел. (062) 348-58-94
- «Азбука для родителей», Киев, ул. Саксаганского, 100, к. 233, тел. (044) 538-18-06; ул. Луначарского, 24-б, 2-й эт.

- Семейный клуб «КОЛО», Киев, ул. Красноармейская, 13-б, тел. (044) 240-53-43, (050) 462-53-43
- Центр развития родины «Симейне Коло», Киев, ул. Попудренко, 34, к. 710, тел. (044) 237-39-00
- Неполный список магазинов, где можно приобрести продукцию GEOBY: Киев: ТЦ «МИКС», салон-магазин GEOBY, пр-т 40-летия Октября, 89, тел. (044) 259-74-23, 259-73-48; «МЕТРО Кэш энд Кэри Украина» «Бэби Бум», ул. Героев Космоса, 4; универсам «Украина», «Киндер Лэнд»
- Более подробную информацию о магазине в вашем городе можно узнать по тел.: (044) 259-91-15/14
- Сервисные центры Philips: Днепропетровск, тел. (0562) 32-00-45; Донецк, тел. (062) 345-67-20, 345-67-19, 345-69-90, 345-69-91, 345-61-90; Евпатория, тел. (06569) 5-95-74; Запорожье, тел. (0612) 39-54-18, (061) 220-08-73;

- Ивано-Франковск, тел. (03422) 6-15-30, 7-33-22; Киев, тел. (044) 245-73-31, 254-25-11, 254-23-92, 467-14-97, 467-23-75, 464-84-27, 418-29-96, 419-26-60; Луганск, тел. (0642) 52-43-75, 58-85-10; Львов, тел. (0322) 33-70-63, 39-52-53; Николаев, тел. (0512) 47-83-48; Одесса, тел. (048) 711-73-43; Полтава, тел. (0532) 18-66-91, 57-21-65; Севастополь, тел. (0692) 55-56-43; Симферополь, тел. (0652) 24-81-37, 24-83-71, 49-37-70; Сумы, тел. (0542) 21-06-79, 34-03-40; Тернополь, тел. (0352) 43-30-22; Харьков, тел. (0572) 32-10-44, 32-12-71; Херсон, тел. (0522) 24-50-87; Черкасы, тел. (0472) 66-36-53, 15-11-44, 35-45-45; Черновцы, тел. (03722) 6-09-23; Чернигов, тел. (0462) 17-78-99, 10-14-93; Ялта, тел. (0654) 38-06-18, 34-30-51;

ЗДОРОВ'Я

Центр профілактики і реабілітації немовлят
ЕКОЛОГІЯ ДИТИНСТВА
 Масаж, динамічна гімнастика та аквааеробіка
 (тонус, дисплазія, неврологія)
 Клуб вихідного дня, сауна, басейн
 Підготовка вагітних до пологів
 м. Київ
560-49-95
www.babies.kiev.ua
 м. Дніпропетровськ тел. 8-050-561-01-33

Эники Беники
 ІГРОВІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ
 Чим зайняти мою дитину?
 Як навчати мою дитину?
 Як з нею спілкуватись?
 • Розвиваючі заняття для дітей • Практичні тренінги для батьків • Безкоштовні консультації on-line
 тел.: 240 3447
 240 3447

агенція
"Мері Пoppins"
 Няня
 Вихователь
 Гувернантка з Великобританії
 Домробітниця
 Кухар
 Організація дитячих свят
592 9222
529 4858
 E-mail: mary.poppins@ukr.net

УЮТ - сервіс
 економка
 гувернантка
 няня
 12 років
 доморобітниця
 кухар
428-0804
428-0803
www.uuts.info

СЕМЬЯ

SPA догляд за вагітними жінками до і після пологів
 • Покращення та підтяжка бюсту
 • Профілактика та усунення розтяжок
 • Корекція фігури
 • "Плоский живіт"
 • "Легкі ноги"
459-08-92

Агенція "Релюсткі Троянг"-
 проєктування Вашої родини!
няні
гувернантки
репетитори:
 ранній розвиток, підготовка до школи, домашнє завдання, іноземні мови
домробітниця - кухарі
 Любові та Доброту Вашій родині!
 тел.: (044) 33-185-77
8-050-696-57-70
 per. cв. 198791 а. 03.04.97

СІМЕЙНЕ КОЛО
 ЦЕНТР РОЗВИТКУ РОДИНИ
 Комплексна підготовка до пологів та батьківства
ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА
 техніки дихання
 знеболювальний масаж
 допомога партнера під час пологів
237 39 00, 233 80 73
 М "Дарниця"
 вул. Попудренка, 34, кім. 710
 simeyne@kolo.org.ua www.kolo.org.ua

ГранДережск
 Центр психології та психотерапії
Програма «ЧУДО НАРОДЖЕННЯ»
 • Щаслива вагітність
 • Пологи без страху і болю
 • Грудне вигодовування в радість
 • Догляд за малюком
 тел.: (044) 467-33-88, 467-39-99,
 факс: (044) 467-33-99
 Київ, пр-т. Героїв Сталінграду, 20

КРАСОТА

Київський міський центр пластичної мікрохірургії та естетичної медицини ЦЕРТУС;
 • ендоскопічні омолоджувальні підтяжки обличчя;
 • пластика повік (усунення "мішків без шрамів");
 • косметологічні послуги безопераційного омолодження;
 • збільшення та підтяжка молочних залоз; зменшення об'єму без рубців;
 • лазерне омолодження обличчя та хімічні пілінги;
 • усунення зморщок на обличчі, збільшення губ за допомогою ін'єкцій;
 • покращення форми носа, вух, підборіддя та губ;
 • усунення звисання шкіри живота, стегон, рук;
 • корекція об'єму та форми сідниць, гомілок;
 • покращення контурів тіла шляхом ліпосакції і ліпоскульптури;
 • зменшення розмірів піхви і статевих губ, гіменоластика;
 • косметична венектомія або склеротерапія при варикозі;
 • усунення випуклості кісточок та кривизни пальців стопи.
Київ, вул. П.Запорожця, 26, тел./факс. (044) 512-15-16; 512-15-97; 540-96-53
www.certus.com.ua E-mail: pinchuk@i.com.ua

«Найближче коло»
 Няні
 Психологи
 Економки
 Репетитори
 Кухарі
 Покоївки
 Гувернери
 Консультанти
Підбір персоналу для вашої родини
 Фахівці за методиками Монтессорі, Зайцева, Нікітіна та ін.
тел.: 245 10 95, 537 79 51 • www.kolo.in.ua

ЗДОРОВ'Я

ІНСТИТУТ ДЕРМАТОЛОГІЇ ТА КОСМЕТОЛОГІЇ ДОКТОРА БОГОМОЛЕЦЬ
 • Консультації дерматолога, хірурга
 • Повне передопераційне обстеження
 • Усі види пластичних операцій
 • Професійна лазерна епіляція
 • Лазерне видалення розширених судин
 • Лазерне лікування вугрової хвороби
 • Найсучасніші техніки омолодження: LPG, ін'єкції "краси", лазерні матриці
 • Лікування рубців, псоріазу, папілом
 • Лабораторна діагностика, УЗД
 • Комп'ютерна онкодіагностика родимок
(044) 235 00 08, 234 66 10
www.bogomoletsklinic.com.ua
 Київ, 6-й Т. Шевченка, 17, МКЛ №18, I корп
КЛІНІКА ДИТЯЧОГО ЗДОРОВ'Я ДОКТОРА БОГОМОЛЕЦЬ
 • Повний спектр педіатричних послуг
 • Консультації педіатра, хірурга, дерматолога, алерголога
 • Повна ультразвукова діагностика
 • Алергопроби, спірографія
 • Лазерне видалення гемангіом
 • Лікування бородавок, папілом
 • Корегуючі пластичні операції
 • Лабораторна діагностика
(044) 234 60 18, 234 59 71
www.bogomoletsklinic.com.ua

«Твой Малыш» в январе

Рождественский стол



Издавна на Рождество готовят 12 блюд. Мы не отступаем от традиций и предлагаем рецепты вкусных и полезных угощений, которые сможет попробовать даже самый маленький член семьи.



РОДЫ БЕЗ БОЛИ

Запомни простые приемы, которые значительно облегчат твое состояние во время родов!

А ЕЩЕ В ЯНВАРЕ...

Вопросы о синусите

Чтобы насморк не перерос в более серьезное заболевание, его нужно лечить вовремя и грамотно.

Форма груди – идеальная!

Как быстро восстановить форму груди после завершения лактации.

Все ли в порядке в детском садике?

Психолог подскажет, что в поведении малыша должно насторожить родителей. И посоветует, как правильно решить все проблемы.



Азбука зимних развлечений

Чем заняться в морозный денек? В январской теме номера – все самые увлекательные зимние игры от А до Я!



Адрес редакции:

03150, Киев, МСП 680,
ул. Димитрова, 5, корп. 10-а.
Тел. (044) 490-7140, факс (044) 490-7141

Адрес для писем:

01001, Киев 1, а/я № 547-в.
tvoymalysh-readers@edipresse.com.ua

Главный редактор Влада БАРСУКОВА

Ответственный секретарь Елена НАЗАРЕНКО

Ассистент редакции Татьяна БАБИЧ

Главный дизайнер Светлана РЯБОВА

Старший редактор Екатерина БАРБАШ

Редакторы: Татьяна ДИДУХ,

Наталья ЕМЕЛИНА

Литредактор-корректор Любовь СОРОКА

Переводчик Виктория СИНИЧКИНА

Дизайнеры: Ольга КОСТЮЧЕНКО,

Валентина БАХАТОВА, Юрий МЕРКУЛОВ.

Фоторедактор

Надежда ГОРБ

Стилист съемок

Елена ДРОБОТ

Отдел сканирования и цветокоррекции:

Ярослав МАМАЕВ, Валентина ЯРЕМЧУК,

Николай КОЗЛОВ, Сергей КУДРЯВЦЕВ,

Максим НАРОДЕНКО, Алексей ГОВОЙ.

Художник-дизайнер

Татьяна КОЛДУНЕНКО

Рекламный отдел:

Наталья ЖУКОВА (нач. отдела),

Светлана НАКОНЕЧНАЯ.

Особая благодарность:

Ирина МАРКОВА, Анна БОЙЧЕНКО,

Ирина ГОРКАВАЯ, Божена ДОБЖАНСКАЯ,

Иванна СЛАБОШПИЦКАЯ, Ирина БОЙКО,

Ольга КОРХ, Анастасия ТИМОЩУК, Сергей КОМАРОВ,

Михаил КУЦЫЙ, Андрей ГОРБ, Андрей ПЕТРОВ.

EDIPRESSE
UKRAINE

Учредитель «EDIPRESSE S.A.»

Издатель ООО «ЭДИПРЕСС Украина»

03150, Киев, МСП 680.

ул. Димитрова, 5, корп. 10-а.

Тел. (044) 490-7140, факс (044) 490-7141

Генеральный директор Инна РЫК

Менеджер по развитию бизнеса

Сергей МИРОШНИЧЕНКО

Руководитель проекта

Валерия ТРУНИЛИНА

Финансово-административный директор

Наталья ЮРЕВИЧ

Директор по рекламе

Ирина ШКАРОВСКАЯ

Начальник отдела маркетинга

Оксана ОЛИЯРЧУК,

Любовь ПЕРЕТАЖКО (ассистент)

Бренд-менеджер Татьяна СИГОРСКАЯ

Отдел дистрибуции:

Наталья ШОКАРЕВА (нач. отдела),

Елена КАТРИЧ.

Менеджер по производству

Андрей КОВАЛЕНКО

IT-отдел:

Андрей КУЛИК (нач. отдела), Александр ЯКОВЧУК.

Журнал «Твой Малыш» зарегистрирован 13.08.2003 г.

Свидетельство о регистрации – КВ № 7724 от 13.08.2003 г.

Тираж – 77 000 экз. Цена – 4,95 грн.

Подписные индексы – подписка на 12 месяцев 08929.

подписка на 6 месяцев 08930.

подписка на 1-3 месяца 08931.

Ответственность за достоверность фактов, собственных имен и прочих сведений несут авторы материалов. За достоверность приводимых в рекламе сведений ответственность несет рекламодатель. Редакция ведет переписку только на страницах журнала. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Статьи носят информационный характер и не являются прямым руководством к действию. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка материалов допускается только с разрешения Издателя.

Ⓟ Все материалы, отмеченные этим значком, публикуются на правах рекламы.

Издание подготовлено при поддержке:

«Mama to ja» (EDIPRESSE POLSKA).

«Tu bebe» (EDIPRESSE HYMSA)

Аудиторское обслуживание –

ТОВ АФ «ОЛГА Аудит»

Подписано в печать 15.11.2005 г.

Объем издания 15 усл. печ. лист.

Цифровая подготовка к печати и печать –

ЗАО «Холдинговая компания «БЛИЦ ИНФОРМ»

Образцовая типография «БЛИЦ ПРИНТ»

03057, Киев, ул. Довженко, 3

© «EDIPRESSE», 2005.



ЄДИНСТВЕННАЯ
У ГРУДНІ:

Наші діти: Вибираємо
найкращий подарунок



Кулінарія: Відсвяткуймо
Новий рік по-царськи!



Сімейна економіка:
7 питань про покупку в кредит



Передплати та виграй
один з **4160**
подарунків!

СЕЗОН ПЕРЕДПЛАТИ ТРИВАЄ!



«ЄДИНСТВЕННАЯ» - НАЙУЛЮБЛЕНИШИЙ ЖУРНАЛ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК



*Перший журнал
про відомих людей*



**ЗІРКИ
ПОДІЇ
ЕМОЦІЇ**

БІЛЬШ ЕЛАСТИЧНИЙ

ніж будь-який ІНШИЙ підгузник



НОВИНКА!

Super-Flex = Супер Сухість!

HUGGIES®

Super-Flex



... і тому Huggies® Super-Flex ідеально сидять, забезпечуючи малюкові неперевершений комфорт та надійно захищаючи від протікань.

© Disney. Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A.Milne and E.H.Shepard
© Зареєстрована торгова марка Kimberly-Clark Worldwide Inc. © 2004 KCWW