

Интервью с травматологом-ортопедом,
детским хирургом
Медицинского центра «Детский Доктор»
КОНОНЫМ ДМИТРИЕМ
АЛЕКСАНДРОВИЧЕМ
стр. 26-27

Медицинский центр

Детский Доктор

Родителям

ИЮЛЬ 2018

№ 12

- Лето: используем по максимуму
стр. 11-14
- Лайфхаки для молодости вашей кожи летом
стр. 18-19
- Отказ от груди
стр. 38-39

Ведение беременности:

стр. 20-22 В НОВУЮ ЖИЗНЬ С ЗАБОТОЙ!

16+

**Третий –
не лишний?**

стр. 30-33

медицинский центр

Детский Доктор

ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:

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



*Разделение потоков
"здоровый - больной
ребенок"*

ПРИВИВКИ

КАБИНЕТ УЗИ

**ЛАБОРАТОРИЯ
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ**

тел.: +7 (473) 280-280-1
ул. Хользунова,
60-Б (корп. 1 и 2)
ул. Беговая, 2/3
www.детдоктор.рф

**Новый филиал!
Ленинский проспект, 34**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Журнал «Медицинский центр «Детский Доктор»»
Воронеж, июль 2018 №12, 16+

Дата выхода в свет
24 июля 2018 г.

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

Подписано в печать
17 июля 2018 г.

Учредитель: ООО «Детский Доктор Плюс»

394068, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Беговая, д. 2/3, нежилое встроенное помещение XIII в лит. А

Издатель: ООО «Детский Доктор Плюс»

394068, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Беговая, д. 2/3, нежилое встроенное помещение XIII в лит. А

Адрес редакции: 394053, г. Воронеж, ул. Хользунова, 60 б, нежилое встроенное помещение 3, тел. 280-280-1

Главный редактор:
Ищенко И. В.

Выпускающий редактор:
Костылева Марина

Дизайнер-верстальщик:
Звямбая Елена

Первая обложка:
Модель Устина Поломина
Фотограф Наталья Поломина

Вторая обложка:
Модель Мирослава Проскуракова
Фотограф Ольга Тарасова

Тираж 6000 экз.
Распространяется бесплатно

Отпечатано в типографии ООО «Дiamant», г. Воронеж, пр-т Ленинский, д. 6, к. 2, оф. 12, тел. +7(473) 246-00-10

ОБРАЩЕНИЕ СОЗДАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА **4-5**

ЛЕТО: ИСПОЛЬЗУЕМ ПО МАКСИМУМУ!

11-14

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ В ВОДЕ

16-17

ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

20-22

ТИМПАНОМЕТРИЯ: ЧТОБЫ УШКИ БЫЛИ ЗДОРОВЫ!

ПОИГРАЕМ?

28-29

МОРЕ УДОВОЛЬСТВИЯ В БАССЕЙНЕ

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

36-37

КЕЙК-ПОПСЫ

40-41

ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ **6-10**

ЛАЙФХАК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

15

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ МОЛОДОСТИ ВАШЕЙ КОЖИ ЛЕТОМ

18-19

ИНТЕРВЬЮ С КОНОНОВЫМ Д.А.

26-27



ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ

23

24-25

ТРЕТИЙ – НЕ ЛИШНИЙ?

30-33

34-35



ОТКАЗ ОТ ГРУДИ

38-39



ГОТОВИМ ВКУСНО И БЫСТРО

42-43



СЛОВО УЧРЕДИТЕЛЕЙ

Дорогие наши читатели, любимые клиенты и все-все-все! Мы рады сообщить, что открытие нового филиала Медицинского центра «Детский Доктор» на Левом берегу состоялось 5 июня!

Новый филиал Медицинского центра «Детский Доктор» на Левом берегу

Ленинский проспект, 34 – именно по этому адресу вы теперь можете получить помощь высококлассных специалистов в неизменно комфортных и гостеприимных стенах «Детского Доктора»!



Здесь к вашим услугам квалифицированная медицинская помощь специалистов основных направлений. Принимают педиатр, детский кардиолог, невролог, терапевт, гастроэнтеролог, ортопед-травматолог, ЛОР, в кабинете УЗИ вы можете пройти необходимые ультразвуковые исследования, а также сдать анализы и пройти ЭКГ.



Для нас это большой шаг вперед навстречу вам, и мы его сделали. Мы стали ближе, доступнее, удобнее и всегда готовы помочь нашим маленьким и взрослым пациентам. Уверены, вы разделите эту радость с нами!

Приглашаем в наш новый филиал, где вы сможете по достоинству оценить приятную и уютную обстановку, свежий ремонт, стильные и «вкусные» интерьеры, неизменные чистоту и порядок. И, конечно, профессионализм наших специалистов и доброжелательность администраторов. Все это для вас, наши клиенты, - чтобы вы получали качественные медицинские услуги в комфортной обстановке, быстро, без нервов и очередей; и чтобы ваш ребенок пришел в наш центр с улыбкой и доверием. Ждем вас!

Учредители Медицинских центров «Детский Доктор» и «Детский Доктор Плюс»
Ищенко Ирина Владимировна
и Рыжкова Наталья Сергеевна



Лето в этом году отмечено огромным спортивным событием в нашей стране! Не могли и мы остаться в стороне и не осветить тему спорта, особенно спорта с малых лет.

На мой взгляд, привить желание к спорту – дорогостояще. Это инвестиции в будущее крепкое здоровье ребенка. Современная жизнь сокращает подвижность с каждым годом: передвижение на машине, уроки, сидячая работа, телевизор. Все это формирует проблемы уже в раннем возрасте. На мой взгляд, единственным безопасным и органичным решением может стать спорт. Возможность укреплять не только мышечный корсет, развивать дыхательную систему, но и стабилизировать нервную. Ни для кого не секрет, что физическая нагрузка помогает снимать эмоциональное напряжение, тревожность, является залогом крепкого сна и отличного аппетита. Наш 9-летний опыт наблюдения за детьми, которые занимаются в бассейне, однозначно говорит, что эти дети быстрее развиваются, крепче спят, лучше едят, реже болеют и быстрее социализируются, не говоря уже о том, что учатся плавать с ранних лет. Можно бесконечно рассказывать о пользе спорта, это уже прописная истина. В данном случае не важно, что вы выберете для своего ребенка - бассейн, футбол, гимнастику – важно, чтобы это было в удовольствие, но и положительные эмоции. Инвестируйте в будущее здоровье вашего ребенка, прививайте детям привычку к спорту и движению, и это непременно станет залогом долгих лет счастливой и здоровой жизни!



*С любовью ко всем нашим читателям,
Ищенко Ирина Владимировна*





В последние годы в мире отмечается рост распространенности пищевой аллергии среди детей раннего возраста. По данным Всемирной аллергологической организации, белки коровьего молока (БКМ) вместе с белками куриных яиц являются важнейшим пусковым механизмом пищевой аллергии у детей грудного и раннего возраста. Пик заболеваемости аллергией к БКМ приходится на первый год жизни, составляя 2–3 % среди грудных детей.

Белок коровьего молока: пищевая непереносимость

Пищевая аллергия — это одна из форм непереносимости пищи. В отличие от других побочных реакций на пищу, в ее формировании участвует иммунная система организма. Предрасположенность к пищевой аллергии, как и к другим аллергическим реакциям и заболеваниям, передается по наследству. Доказано, что пищевая аллергия чаще возникает у детей из семей, где один или несколько человек имеют те или иные проявления аллергии.

Термин «пищевая непереносимость» включает самые разнообразные побочные реакции на пищу.

Следует различать реакции непереносимости пищи аллергического и неаллергического характера.

К реакциям неаллергического характера относится целый ряд различных заболеваний: часто встречается лактазная недостаточность, непереносимость других ди- и моносахаридов, которые могут носить врожденный характер или возникать вторично вследствие вирусных и бактериальных инфекций, паразитарных (лямблиоз) и глистных инвазий, длительного лечения антибиотиками.

Достаточно часто встречаются реакции непереносимости пищи, подобные аллергическим, происхождение которых вызывает множество споров среди врачей. К ним относятся повышенная чувствительность к гистамину,



серотонину, реакции на пищевые добавки (эмульгаторы, усилители вкуса, искусственные ароматизаторы и др.), реакции после употребления в пищу продуктов, вызывающих выброс гистамина (шоколад, клубника, помидоры, орехи и др.), возможны реакции на крепкие бульоны, специи.

К продуктам, наиболее часто вызывающим аллергические реакции, так называемой **«большой восьмерки»**, относят коровье молоко, куриное яйцо, сою, арахис, орехи (лесные, миндаль, грецкие), пшеницу, морепродукты (креветки, крабы, лобстеры и др.), рыбу. К широко распространенным аллергенам относятся также какао и шоколад, цитрусовые, клубника, земляника, мед, мясо животных и птиц, икра рыбы, злаки.

Одним из основных аллергенов, вызывающих развитие пищевой аллергии у детей грудного возраста, является белок коровьего молока. Основные



аллергены молока (казеин, β -лактоглобулин, бычий сывороточный альбумин) являются термостабильными, т.е. остаются биологически активными даже после кипячения, пастеризации, обработки высокой температурой и выпаривания. Аллергию может вызывать и молоко других млекопитающих. Выраженными аллергенными свойствами обладает козье молоко.

Аллергия к БКМ у детей первого года жизни может развиваться как на фоне вскармливания таких детей искусственными смесями на основе коровьего молока, так и при естественном вскармливании – в результате попадания остаточных количеств пищевых белков в грудное молоко матери.

■ Проявления аллергии на БКМ: (могут проявляться сразу несколько симптомов):

1. Симптомы со стороны кожи. Излюбленное место появления сыпи — это лицо (в особенности щеки), подколенные ямки, локтевые сгибы, туловище. Для первых проявлений характерна сухость кожи, затем могут образовываться мокнутия, корки, вплоть до ангионевротического отека.

2. Симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта: колики, боли в животе, срыгивания, частый водянистый, нередко пенистый стул с кислым запахом и обилием слизи, могут наблюдаться прожилки крови, встречаются и запоры. Иногда родители отмечают отказ от еды, в том числе от груди, задержку роста и прибавок в весе. Все это может сопровождаться насморком, хроническим кашлем, не связанным с инфекцией, затрудненным дыханием. По данным разных исследователей аллергическое поражение желудочно-кишечного тракта встречается у 25-50 % больных, имеющих молочную аллергию. О частоте данных проявлений говорит и тот факт, что до 70 % хронических запоров у детей раннего возраста прекращаются на диете с полным исключением молочного белка.



Трудности и ошибки диагностики гастроинтестинальной аллергии на БКМ связаны со следующими причинами:

1. Проявления аллергии на БКМ со стороны ЖКТ часто видны не сразу, поэтому очень сложно установить зависимость с приемом продуктов, содержащих БКМ.
2. Данные реакции часто не диагностируются при определении специфических IgE к БКМ и его фракциям.
3. Вторичная лактазная недостаточность, которая встречается у 20 % детей с аллергией на БКМ, «маскирует» пищевую аллергию, и ребенку назначается совершенно неадекватная для него диета — безлактозная (с использованием безлактозных смесей или назначением лактазы), а не безмолочная (с полным исключением БКМ).
4. В микробиологическом анализе кала у 96,5 % детей с пищевой аллергией присутствуют отклонения, в результате чего многие больные длительно получают так называемое «лечение от дисбактериоза» без назначения необходимой диеты.
5. Случается и недооценка врачами аллергологического анамнеза ребенка — случаев аллергии в семье, связи симптомов с приемом пищи и отменой продукта.



Диагностика:

Ведущая роль при постановке диагноза аллергии к БКМ отводится анамнезу, оценке симптомов аллергии у ребенка, наличию аллергии у родителей, сопутствующих заболеваний, определению уровня специфических IgE-антител в сыворотке крови. Сложность диагностики заключается в следующих особенностях: тест на БКМ-специфический IgE может быть отрицательным у многих пациентов с доказанной аллергией к БКМ; при этом с течением времени у некоторых из них тест становится положительным; у 2/3 детей с желудочно-кишечными симптомами аллергии к БКМ также вероятен отрицательный результат теста на IgE-специфические антитела, но это не исключает аллергии к БКМ. Последнее слово в диагностике остается за анамнезом и диетой, исключающей продукты с содержанием БКМ, и последующими провокационными пробами.

Лечение:

Лечение заключается в полном исключении из питания детей молочных продуктов. Диетотерапия при аллергии к БКМ проводится в 3 этапа:

- 1 этап** – диагностическая диета
- 2 этап** – лечебная диета
- 3 этап** – расширение рациона

У детей, находящихся на естественном вскармливании, при выявлении аллергии к БКМ необходимо сохранить питание грудным молоком в полном объеме. Маме рекомендуется исключить из рациона все молочные продукты и продукты, которые могут содержать БКМ. Диета мамы должна длиться не менее месяца, данный срок позволяет оценить ее эффективность. Если проявления аллергии у ребенка исчезли, то диету рекомендуется продолжить: не менее чем на 6 мес. или до достижения возраста 9-12 месяцев, а при тяжелых реакциях - до 12-18 мес.



Рекомендации по питанию кормящей мамы при аллергии к БКМ у ребенка

Исключаются из питания:

- все продукты, содержащие БКМ и молока других млекопитающих;
- говядина;
- высокоаллергенные продукты — яйца, арахис, орехи, рыба, морепродукты, соя;
- продукты, часто вызывающие как аллергические, так и ложноаллергические реакции (икра, грибы, мед, шоколад, кофе, какао, цитрусовые, киви, ананасы, авокадо);
- бульоны, маринады, соленые и острые блюда, консервы, мясные и рыбные копчености, пряности;
- продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, консерванты;
- газированные напитки, квас;
- продукты, содержащие гистаминолибераторы и гистамин: квашеная капуста, редька, редис, ферментированные сыры, ветчина, сосиски, копчености, соленья, маринады;
- продукты, раздражающие желудочно-кишечный тракт и меняющие вкус молока: лук, чеснок, редька, редис.

Разрешаются с учетом переносимости:

- крупы (гречневая, кукурузная, рисовая, овсяная, пшеничная и др.);
- макаронные изделия;
- овощи и фрукты (преимущественно зеленой, белой окраски);



- супы — вегетарианские;
- мясо — нежирная свинина, филе индейки, кролика в отварном, тушеном виде, а также в виде паровых котлет;
- хлеб — пшеничный 2-го сорта, пшенично-ржаной;
- напитки — чай, компоты, морсы из неярко окрашенных фруктов.

Для сохранения лактации маме составляется полноценный рацион и назначаются препараты кальция (например, 1000 мг/сут. в несколько приемов). С целью исключения нехватки полезных веществ в организме могут быть использованы лечебные смеси на основе аминокислот.

перевод на питание на основе аминокислот.

Рекомендации по введению прикорма

У детей с аллергией на БКМ прикорм не должен содержать молочных продуктов. Ориентировочные сроки введения прикорма больным и здоровым детям не отличаются, прикорм рекомендуется вводить не ранее 4 и не позже 6 месяцев.

Чаще первым прикормом является монокомпонентное пюре из овощей светлой окраски: кабачков, патиссонов, цветной, белокочанной, брусельской капусты, брокколи или светлоокрашенной тыквы.



Диетотерапия при аллергии к БКМ (при смешанном или искусственном вскармливании):

Из питания ребенка исключаются смеси на основе коровьего молока и прикорм, содержащий БКМ или другие, не модифицированные, молочные животные белки (например, козье, овчье молоко). При необходимости докорма используется смесь на основе высокогидролизованного белка или смесь на основе аминокислот. Если при приеме смеси на основе высокогидролизованного белка состояние не улучшается в течение 2 недель, рекомендуется

При дефиците массы тела в качестве первого прикорма лучше использовать безмолочную безглютеновую кашу (гречневую, кукурузную или рисовую), а затем вводятся овощи (второй прикорм).

Третьим видом прикорма, который вводится в питание ребенка в возрасте 5,5-6 месяцев, обычно является мясное пюре. Рекомендуется использовать детские мясные консервы из мяса кролика, индейки, свинины или пюре домашнего приготовления без бульона. Пюре из говядины и телятины детям с аллергией к БКМ на первом году



жизни в питание не вводится. В качестве первого фруктового прикорма можно использовать пюре из яблок или груш светлой окраски. Однако фруктовые пюре и соки могут вызывать раздражение слизистых оболочек и кожи вокруг рта за счет содержания органических кислот. В таких случаях введение этого продукта следует отложить. Дополнение рациона фруктовыми соками также обычно откладывается, особенно у детей с проявлениями пищевой аллергии со стороны ЖКТ.

Основные принципы введения прикорма

1. Каждый новый продукт вводят в питание ребенка постепенно, на адаптацию к нему отводится до 1-2 недель.
2. Используют только монокомпонентные продукты. Каждый новый продукт вводится в рацион поочередно.
3. Новый продукт впервые включается в рацион ребенка в количестве не более 5 мл (г), лучше в утренние часы кормления, чтобы иметь возможность в течение дня оценить его переносимость (появление или усиление кожных высыпаний, изменение характера стула и т. п.). При отсутствии аллергической реакции объем нового продукта ежедневно увеличивают на 10-30 г до достижения возрастного

объема блюда в течение 5-7 дней.

По статистике, адекватная диета помогает в 90 % проявлений аллергии к БКМ со стороны ЖКТ. Однако в некоторых случаях, безусловно, требуется назначение лекарственной терапии.

Прогноз

Приблизительно у 50 % детей толерантность к БКМ развивается к 1 году, у более 75 % к 3 годам, и более 90 % детей переносят БКМ в возрасте 6 лет. Для развития толерантности очень важен достаточный период исключения БКМ из питания. В противном случае заболевание переходит в хроническую форму, развивается множественная пищевая аллергия, на фоне которой связь симптомов с БКМ становится еще менее очевидной. Существуют данные, что у 18,2 % детей с заболеваниями ЖКТ выявляется пищевая аллергия (с симптомами со стороны ЖКТ). Поэтому важно помнить, что у детей старшего возраста с хроническими аллергическими проявлениями также следует активно выявлять связь симптомов аллергии с БКМ, и в ряде случаев назначение безмолочной диеты дает положительный результат.

Виноградова Наталья Константиновна,
педиатр, врач УЗД МЦ «Детский Доктор»

ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

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

**Разделение потоков
«здоровый - больной
ребёнок»**

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

Медицинский центр
«Детский Доктор Плюс»
ул. Беговая, 2/3
тел. (473) 280-280-1

Медицинский центр
«Детский Доктор Плюс»
Ленинский проспект, 34
тел. (473) 280-280-1



В течение всего года на приеме родители задают одни и те же вопросы: «Как поднять иммунитет ребенку?», «Болеет каждый месяц, что делать?», «Выпишите лекарство, чтобы малыш не болел...» Дорогие мамы и папы, наступило лето, и нужно максимально воспользоваться всеми дарами, которые мы получаем от него: много солнца, тепла, фруктов, овощей, ягод и огромный заряд положительной энергии.

Лето: используем по максимуму!

Весь учебный год наши дети трудятся по 9–10 часов в сутки. Их нагрузка по времени нередко превышает рабочий день взрослых. И это не может не сказаться на здоровье — известно, что у большинства ребят есть либо хронические заболевания, либо функциональные нарушения, то есть состояние предболезни. Лидируют болезни полости рта, опорно-двигательного и желудочно-кишечного аппарата, нарушения зрения, сосудистые проблемы.

Первое, что могут и должны сделать родители летом, — постараться укрепить здоровье ребенка. Ведь от того, как ребенок отдохнет, наберется сил во время каникул, во многом зависит его работоспособность и успешность в учебе.

Советы тут традиционные, но подчас в суете мы забываем о самом простом — систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к инфекциям и вирусам — закаливание летом — значительно улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы и тренирует терморегуляцию. Такие метаморфозы приводят к укреплению иммунитета и снижению количества заболеваний. Планируя закаливающие процедуры, учитывайте возрастные и индивидуальные особенности ребенка и действуйте постепенно и осторожно. И еще одна деталь — все действия должны сопровождаться положительными эмоциями. Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур и даже способно навредить.



Давайте по порядку...

Воздушные ванны для детей

Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха. Долго оставаясь в плохо проветриваемых помещениях, они становятся вялыми, раздражительными, плохо спят и отказываются от еды. Свежий чистый воздух проникает в организм крох не только через легкие, но и через кожу, ведь она очень тонкая, а значит, и более проницаемая. В шортах и маечках с короткими рукавами ребенок получает больше кислорода, чем в закрытой одежде. По сути, летняя **воздушная ванна для детей** — это та же прогулка: необходимо просто выйти в парк или лес, а еще лучше — отправиться на все лето за город. Время пребывания на свежем воздухе в хорошую погоду не ограничено. Для детей постарше рекомендуется активный отдых на свежем воздухе. Прежде всего, это всевозможные игры спортивной направленности, разнообразные квесты с поисками клада в лесной местности, ролики, велосипед и т. п.



Даже самая простейшая зарядка на свежем воздухе, прыжки и отжимания значительно повысят настроение вашего ребёнка, поскольку во время активного движения в нашем организме выделяются гормоны радости – эндорфины. Главное, чтобы ребёнок занимался уличной физкультурой вдали от насыщенных выхлопными газами автотрасс, где-то в лесной или парковой зоне.

Солнечные ванны для детей

Умеренные дозы ультрафиолетового облучения активизируют биохимические процессы в клетках, ускоряют рост тканей, стимулируют работу эндокринной и нервной систем. Под воздействием солнечных лучей в коже образуется очень важный для нормального развития витамин D, что является профилактикой рахита, к тому же лучи отлично дезинфицируют и неплохо справляются со многими вирусами, бактериями, грибами, которые живут на поверхности кожи. Это одна из причин снижения заболеваемости. В жару улучшается обмен веществ, мы худеем. Конечно, обилие фруктовых десертов способствует этому в большей мере, но ведь и само солнце избавляет нас от желания есть много и сытно. Известно, что дефицит солнца приводит к снижению уровня сахара в крови. Отсюда и постоянный голод зимой. А вот летом мы буквально питаемся солнышком. Поэтому кто-то худеет, кто-то растёт, и мало кто толстеет.

И еще: солнце стимулирует выработку гормона счастья. Благодаря этому, мы меньше нервничаем и плачем, лучше спим и прекрасно общаемся друг с другом.

Основа **закаливания солнцем** – грамотное обращение с ним. Прямые солнечные ванны малышам до 3 лет противопоказаны, поэтому гулять им следует в тени. Оптимальными условиями для длительных прогулок считаются температура воздуха не ниже 20°C, не выше 30°C и безветренная погода. Продолжительность утреннего моциона – один час, послеобеденного – полтора. В жаркий полдень лучше остаться дома. В средней полосе России световоздушные ванны полезны с 9 до 12 часов, в более жарком климате – с 8 до 10. Чтобы не ошибиться, следуйте «правилу тени»: не выходить



на солнце, пока твоя тень короче тела. Во время прогулки малыш должен активно двигаться, играть и веселиться. На голову крохи обязательно (даже в тени) надеть головной убор, а кожу смазать солнцезащитным кремом с SPF (Sun Protection Factor) не менее 30.

Водные детские ванны

Водные детские ванны оказывают на организм более сильное воздействие, чем воздушные. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз выше. Есть три фазы реакции организма на действие пониженной температуры: сначала сосуды кожи сужаются, затем, немного привыкнув, расширяются. При этом усиливается обмен веществ и кожа становится красной. На последнем этапе, когда исчерпываются приспособительные возможности организма, происходит повторное сужение сосудов, кожа становится синюшно-бледной, на ней появляются мурашки и дрожь. При систематическом водном закаливании первый этап сокращается и быстрее наступает второй. Процесс пойдет нормально, если не начинать со слишком холодной воды и не доходить до последней фазы.

Традиционные **водные детские ванны** и процедуры – это обливание полотенцем, смоченным в воде до 24°C и обливание водой температурой до 28°C. С полутора лет можно применять душ, он оказывает более сильное воздействие, поскольку работают еще и механические раздражители – струи. Распылитель следует держать на расстоянии 25–30 см от кожи.



Длительность процедуры – до 2 минут. Температура – та же, что и при обливании. Летом водные процедуры можно проводить на улице.

Разновидностью обливания считают игры с водой на открытом воздухе – «брызгалки», купание кукол, пускание корабликов. Ванна или бассейн должны быть установлены на солнце, но не на сквозняке. Вода сможет прогреться при температуре воздуха не ниже 26°C и если не дует сильный ветер. Проводить водные процедуры нужно после солнечных ванн, а не до них. После купания ребенка следует вытереть. Даже в жаркую погоду нельзя обсыхать под лучами солнца, от этого организм может переохладиться.



Очень эффективны контрастные процедуры, в частности, комбинация ножных ванн, обтирания и душа. На каждом этапе используют воду разной температуры. Процедуры можно проводить для всего тела, его отдельных частей или только для конечностей. В ванну ставят два таза с водой разной температуры, до 40°C и до 25°C. Ноги до середины голени сначала помещают в горячую воду, через минуту – в прохладную, а еще через 20 секунд – снова в горячую. Число переменов – до 6. Каждые пять дней температуру воды во втором тазике снижают на 1°C и доводят до 10°C. Если малыш крепкий, то заканчивают холодной ванночкой, если болезненный – горячей.

Контрастный душ проводится по той же схеме: воздействие горячей воды (40–50°C) через минуту сменяется обливанием холодной (не выше 15°C), а еще через 20 секунд снова горячей. Должно быть не меньше 5–10 чередований.

Купание в открытом водоеме

– один из лучших способов закаливания. На организм одновременно действуют воздух, солнце и сопротивление воды, получается своеобразный массаж. Плавание вызывает много положительных эмоций, но разрешается с трехлетнего возраста и при температуре воздуха не ниже 25°C, воды – не меньше 23°C. Лучше побывать на речке или озере в утренние и вечерние часы. Первое время можно плавать 1 раз в день, затем 2–3 с промежутком в 3–4 часа. Начинайте купания постепенно. Сначала пару раз малыша только окунают в воду и сразу же быстро растирают полотенцем. В конце концов время пребывания в воде должно увеличиться до 15 минут. Важно следить, чтобы при купании ребенок не переохлаждался и не устал. Тревожными признаками являются дрожь, посинение губ, стоп, кистей, «гусиная кожа», учащение дыхания. Детям с заболеваниями сердца, почек и недавно перенесшим воспаление легких купание противопоказано.

Детям постарше рекомендуется купание в открытых водоемах: речке, озере, море.

Хождение босиком

Чаще ходить босиком по песку, траве или гальке, например, на море или даче. Так стопа ребенка будет массироваться естественным образом, что нормализует работу внутренних органов.



Здоровый сон

Исследования показывают, что большинство детей в течение учебного года недосыпают. В результате развиваются неврозы, нарастает утомление. Поэтому во время каникул эта важная для растущего организма биологическая потребность должна удовлетворяться



полностью: ученики младших классов должны спать не менее 10 часов, дети среднего и старшего возраста не менее 9.

Питание

Активное движение на открытом воздухе повлияет на многие аспекты жизнедеятельности организма вашего ребёнка. Наверняка у него значительно улучшится аппетит. Летом детское меню имеет смысл сделать более легким, включив в него большое количество свежих фруктов, овощей, ягод желателно прямо с грядки. Жирную и жарёную пищу лучше заменить варёной, приготовленной на пару или в аэрогриле (в последнем случае она получается не менее вкусной, чем жареная). Не заставляйте насильно есть, кормите по аппетиту.

Также обращайте внимание на то, как вы и ваши дети пьете воду. Летом к этому нужно подходить с осторожностью, ведь если вы разогреты и выпьете жадными глотками ледяную воду, за пару таких глотков легко можете поплатиться простудой. Летом желателно пить кипяче-



ную воду комнатной температуры, морсы, соки и компоты.

Ребенок должен отдохнуть от контактов с множеством людей, от городского воздуха, от хлорированной воды и бытовой химии. В подавляющем большинстве случаев отдых «на морях» не имеет к оздоровлению часто болеющего ребенка никакого отношения, поскольку большинство вредных факторов сохраняется, также добавляются общественное питание и порой худшие, в сравнении с домашними, жилищные условия.

В наших с вами силах, дорогие родители, сделать детей более здоровыми и счастливыми. Большая порция движения на свежем воздухе в сочетании с летним фруктовым меню, крепким, продолжительным сном и новыми яркими впечатлениями, несомненно, самым положительным образом скажутся на здоровье и мировоззрении вашего ребёнка. Главное, чтобы летние уроки здоровья не прошли для него даром, и с наступлением осени он их не забыл, по-настоящему полюбив здоровый образ жизни.

Рожненко Екатерина Геннадьевна, врач-педиатр МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Пора в детский сад или школу?

**МЕДКАРТА В ДЕТ. САД
И ШКОЛУ ЗА 2 ЧАСА**

Все узкие специалисты без очереди
и в одном месте!

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

Реклама



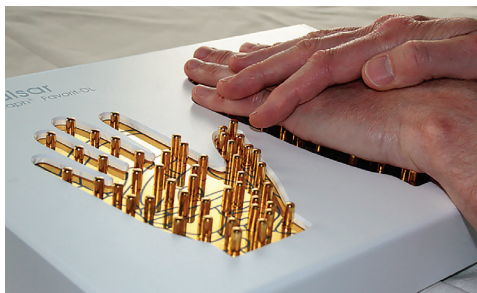
Большинство из нас воспринимают свое здоровье как само собой разумеющийся факт. И только когда возникают проблемы, мы начинаем заботиться о своем организме. Медицинский центр «Детский Доктор» убежден: забота о здоровье должна быть важнейшей составляющей жизни человека. Тем более что сейчас делать это можно легко, быстро и удобно!

Биопульсар – симбиоз современных технологий и восточной медицины

Представляем вашему вниманию прибор **Biopulsar-Reflexograph**, разработанный и сертифицированный в Германии компанией Auramed. Данный прибор был создан на стыке современных технологий и восточной медицины, его действие основано на длительном научном изучении энергетического поля человека. Ведь любая проблема в организме изначально проявляется на энергетическом уровне, на этом этапе ее очень просто выявить и компенсировать, не доводя до уровня физического тела. **Biopulsar-Reflexograph** глубоко и за короткий срок исследует энергетическую и физическую системы человека, предупреждая его о возможных проблемах со здоровьем. Прибор активно используется врачами и фармацевтами Европы и не имеет ограничений по использованию.

Как это происходит?

Вы кладете свою ладонь на аппарат и через минуту видите на экране полную картину состояния здоровья и рекомендации, к какому специалисту нужно обратиться, если это необходимо, и что нужно сделать, чтобы скорректировать свое состояние.



Вы получите полную картину своего самочувствия:

- быстрый результат
- достоверное выявление ранних сигналов изменения здоровья
- без облучения
- без раздевания
- без вредного воздействия на ваш организм
- без дополнительной подготовки
- подходит детям и взрослым

Провести диагностику состояния здоровья вы можете:

Медицинский центр «Детский Доктор»

Ул. Хользунова 60Б, т. +7 (473) 280-280-1

Центр здоровья «Вивасан»

Ул. Кольцовская, 30, т. +7 (906) 584-38-18



О пользе плавания для детей начиная с рождения мы говорили много и упорно и не перестанем обращать на это ваше внимание. А давайте теперь поговорим о развитии в воде... Развитии не только и не столько физическом (об этом уже знает каждый родитель!), а о развитии всестороннем.

Развивающие занятия в воде: играем и обучаемся!

Что это значит?

Знаете ли вы, что в воде можно (и нужно!) развивать речь, память, внимание, интеллект, мелкую моторику ребенка?



наших занятий и добрую располагающую атмосферу.

Длительность каждого занятия – 45 минут. Каждое занятие включает в себя:

- Первый блок – подготовительная часть: разогрев.
- Второй блок – основная часть: обучение ребенка тому, как правильно держаться на воде, нырять, плавать на животе и спине; интеллектуально-познавательная деятельность, направленная на развитие речи, эмоциональный отклик ребенка на цвет,

Впервые в Воронеже! Бассейны «Остров Детства» открывают новое направление – развивающие занятия в воде «Потешные купашки»!

Методика проста, как все гениальное! **Главный принцип наших занятий – это игра, а это значит, что процесс развития и усвоения нового будет проходить легко и непринужденно. Мы будем играть в воде, создавая творческую, доверительную обстановку.** Песенки, стишки, потешки, яркое игровое оборудование для воды увлекают ребенка, позволяют снять напряжение. На наших занятиях объявляем «НЕТ!» страху, «ДА!» – отличному настроению и интересу ребенка! Малыш даже и не заметит, как научился новому! А вы непременно обратите внимание на высокую эффективность





форму, тактильные ощущения при работе с различными материалами. Под музыкальное сопровождение разучиваются танцевальные композиции в соответствии с возрастной категорией малышей, что позволяет развить внимательность, слуховые и зрительные навыки. Занятия направлены на



развитие пространственно-образного мышления, мелкой моторики при работе с различными материалами.

■ Третий блок – заключительный – направлен на расслабление после физической нагрузки.

Развивающие занятия в воде «Потешные купашки» эффективны, так как:

- создают у ребенка нужный позитивный настрой;
- стимулируют воображение и обеспечивают активное интеллектуальное развитие;
- развивают мелкую моторику;
- подходят для капризных деток.



Приходите в Бассейны «Остров Детства» плавать, оздоравливаться и развиваться! «Остров Детства» – море удовольствия в бассейне!

Фото - Марина Костылева

Хотите оздоровить Вашего малыша?

ДВА БАССЕЙНА

Остров Детства

**для детей от 1 мес. до 3 лет
для детей с 3 до 7 лет**

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



Скидка 15% на абонемент детям от 0 до 3 месяцев

ул. Беговая, 225 б www.островдетства.рф тел. (473)280-280-0



Все мы знаем, что в летний период наша кожа нуждается в особенном уходе и заботе, так как мы чаще гуляем с любимыми малышами во дворах, парках, путешествуем, находимся на свежем воздухе под воздействием прямых солнечных лучей. Многие любят позагорать, пока ребёнок играет на площадке, вытянув ножки и запрокинув голову на уютной дворовой скамейке. Лето – это период отпусков, когда мы осознанно подвергаем кожу воздействию солнечных лучей на пляже. А зачастую в нашей косметичке добавляется лишь один новый крем, или вовсе мы ничего не меняем в ежедневном уходе за лицом, что на самом деле грозит нам тем, что наша кожа становится обезвоженной и ответит нам осенью наличием лишних морщинок вокруг глаз и губ, которые уже будет сложнее разгладить и убрать, появляются пигментные пятна. Не допустим этого! В данной статье врач-косметолог МЦ «Детский Доктор» Татьяна Викторовна Танасевская расскажет, как защитить свою кожу летом.

Лайфхаки для молодости вашей кожи летом

Как подобрать правильный уход?

Многим не хочется подходить к этому вопросу серьезно, и, заходя в магазин за конфетой или мороженым ребёнку, мы покупаем крем бытовой марки, даже не зная, что входит в его состав. Читая этикетку с надписью «Увлажняющий крем», продолжаем наивно верить, что этот продукт идеален для нас и поможет нашей коже быть увлажнённой и здоровой. Но мы хотим предостеречь вас от этой ошибки, так как к каждому типу кожи должен подбираться свой крем в индивидуальном порядке, в состав которого должны входить вещества, подходящие именно вам, вашему возрасту и состоянию кожи. Правильный уход для вашего типа кожи может подобрать специалист в этой области – врач-косметолог.

Вы можете сказать, что у вас не так много времени, чтобы посещать косметолога. Специально для вашего удобства в нашей клинике есть врач-косметолог, которого вы можете посетить, приведя ребёнка на процедуру. Начните правильно заботиться о себе, ведь от вашего настроения зависит настроение всей семьи!

А сейчас мы дадим вам общие рекомендации по уходу за кожей лица летом.

1 Не новость, но истина! **Пейте воду.** Вода – источник жизни и здоровья вашей кожи. Пейте чистую воду, около 2-х литров в день, и вы увидите, как



кожа будет вам благодарна.

2 **Очищайте кожу** от пыли и грязи два раза в день подходящим вашему типу кожи очищающим средством (пенка, гель, крем-гель). А вот умываться в летнее время лучше прохладной водой – минеральной или настоями трав.

3 **Тонизируйте кожу.** Очень важно использовать тоник или термальную воду после умывания, чтобы убрать остатки макияжа или загрязнений, которые не удалило средство для умывания.

4 **Делайте натуральные маски** из мёда, вкуснейших ягод, овощей и фруктов. Они пойдут на пользу нуждающейся в витаминизации кожи лица.

5 **Используйте** летом увлажняющий крем с фактором защиты (SPF) не менее 50. В нашем центре вы сможете приобрести профессиональную уходовую и лечебную косметику: увлажняющие,



питательные, омолаживающие продукты, кремы, помогающие решать проблемы пигментации, акне и купероза, а также солнцезащитные средства.

6 От грубых косметических процедур типа глубокого или срединного пилинга, отбеливания лучше на время отказаться, т.к. на коже в летнее время могут остаться пигментные пятна. А если вы обладательница толстой, пористой и жирной кожи с мелкой сыпью на лбу и неровностями, то **поверхностные пилинги** вам в помощь даже летом! Пилинги, которые действуют мягко и не вызывают чувствительность к солнцу – миндальный, феруловый винный, лимонный, яблочный – летом делать можно.

7 **Рекомендуемые процедуры в летний период** в косметологическом кабинете:

- массажи для лица и различные увлажняющие уходы с использованием полезных для кожи массажных кремов, масел и масок.

Эта процедура известна не только своими расслабляющими свойствами, но и тем, что разглаживает морщинки, улучшает цвет лица, делает кожу более упругой и устойчивой к стрессам, вызванным плохой экологией.

8 **Иньекционные косметологические процедуры**, рекомендуемые в летний период, это :

- биоревитализация – особенно полезна в летнее время, так как восполняет в коже недостаток гиалуроновой кислоты и питательных веществ, стимулирует синтез коллагена, помогает удерживать влагу, микроэлементы и витамины, сужает поры, делает морщинки менее заметными, кожа становится свежей, сияющей и красивой.

- инъекции ботокса, диспорта пригодятся вам, чтобы избежать появления новых или усугубления уже имеющихся морщинок вокруг глаз, на лбу и в области межбровья, когда мы щуримся от яркого летнего солнышка. Этот пункт особенно хочется выделить, так как мимические морщины в период летнего солнцестояния появляются даже у представительниц юного возраста. Поэтому рекомендуем уберечь себя от преждевременного старения заранее, воспользовавшись безопасными для здоровья новшествами современной косметологии.

9 **Аппаратная процедура омоложения Finepeel** в летний период тоже актуальна. Она поможет вам продлить молодость кожи, восстановить упругость и выровнять тон кожи.

Наш специалист в удобное для вас время подберёт подходящий уход за кожей лица и даст профессиональные рекомендации и советы, исходя из индивидуальных особенностей вашей кожи, и вы увидите значительную разницу «до и после». Приглашаем вас на консультацию, чтобы начать меняться к лучшему прямо сейчас!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

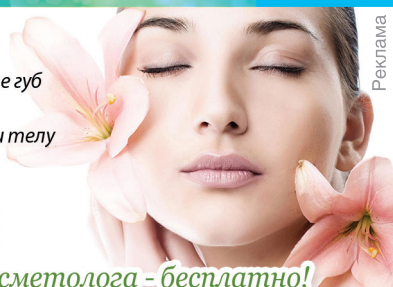
КОСМЕТОЛОГИЯ

- лечение угревой болезни
- химические пилинги
- контурная/объемная пластика, увеличение губ
- ботокс, диспорт
- мезотерапия, биоревитализация по лицу и телу
- нитевой лифтинг
- плазмолифтинг
- трихология (лечение выпадения волос)
- удаление папиллом, бородавок, родинок

Первичная консультация косметолога - бесплатно!

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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Реклама



Многие наши клиенты, ставшие мамами в последнее время, знают не понаслышке, что специалисты Центра репродуктивного здоровья семьи «Детский Доктор» помимо плановых осмотров и консультаций осуществляют ведение беременности. Это услуга, к которой мы относимся с особым трепетом, поскольку ведение беременности в нашем центре основано на любви к еще не родившимся детям и к комфорту их родителей. О том, что это значит и почему все больше семейных пар выбирают наш центр, доверяя нам самое дорогое – своего еще не родившегося малыша, расскажет нам акушер-гинеколог Центра репродуктивного здоровья семьи «Детский Доктор» Рогозина Антонина Викторовна.

Ведение беременности: в новую жизнь с заботой!

■ Наши специалисты – это профессионалы с большим опытом работы, мы постоянно повышаем свой уровень знаний, чтобы не стоять на месте и самосовершенствоваться.

■ Ведение беременности в нашем центре осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.11.2012 г. № 572 н, а это значит, что **вся медицинская документация соответствует стандартам оказания медицинской помощи**, выдается обменная карта, заполняется вся документация для роддома. Если вдруг потребует госпитализация — наши направления действительны и принимаются во всех стационарах г. Воронеж.

■ За пять лет работы усилиями наших специалистов на свет **появились порядка 500 детей**.

■ Важный момент для всех будущих мам — **ваш доктор всегда будет на связи**, даже в отпуске или в выходной день, и вы уверены, что вас проконсультируют, помогут, успокоят, если это необходимо.

■ **УЗИ** органов репродуктивной системы **проводится** здесь же **в кабинете**



*Акушер-гинеколог Центра репродуктивного здоровья семьи «Детский Доктор»
Рогозина Антонина Викторовна*

врачом-гинекологом.

■ Все необходимые **анализы вы можете сдать в центре** и получить результаты в кратчайшие сроки.

■ Помимо гинекологов, **в центре принимают и другие специалисты** для взрослых, и вы экономите время, проходя все необходимые анализы и обследования в одном месте.



■ Для комфорта пациентки при прослушивании сердцебиения плода мы используем **аппарат «Малыш»**.

■ Наш принцип – полная защищенность, и в процессе работы мы применяем **только одноразовый инструментарий**.

■ В своих обследованиях мы используем **высокоточное оборудование последнего поколения** марок Leisegang и Philips.

■ И последнее, на что я хотела бы обратить ваше внимание (но очень значимое для нас и наших клиентов) – **у нас нет очередей**, так как мы ценим ваше время. Все приемы осуществляются по предварительной записи в строго отведенное время.



А вот и отзывы наших реальных клиентов — семейных пар, воспользовавшихся услугой «ведение беременности» в нашем центре.



Алла Зыбина:

«Впечатления от программы только положительные! Во-первых, все вовремя (не проводишь часть беременности в очереди на прием); во-вторых, это врач, к которому возникло доверие с первой встречи. В ходе программы я не чувствовала себя наедине со своими проблемами, которые появляются во время беременности (а их в голове у беременной много!), так как врач всегда находилась рядом и все подробно разъясняла»

Елена Вдовина:

«В «Детском Докторе» всегда чувствуется забота и внимание со стороны специалистов, доходчивые и информативные консультации, никаких очередей, здесь всегда уютно и приятно находиться. Все эти важные моменты приводят к такому быстрому и желанному результату!»



Яна Спицина:

«В «Детский Доктор» попала по рекомендации сестры. Мне хотелось в свою первую беременность полностью довериться опытному и лучшему специалисту, и я его нашла здесь. Впечатления по завершению наблюдения остались самые положительные: беременность прошла легко, я могла получить консультацию в любое время суток, врач всегда подробно и развернуто отвечала на мои вопросы. За пополнением обязательно приду в «Детский Доктор!»»



Яна Мыльцева:

«Впечатления от программы – самые замечательные! Здесь уютно и комфортно, нет очередей, чувствуется квалифицированный подход специалистов. Уже порекомендовала данную программу всем своим близким».

Медицинский центр «Детский Доктор» благодарит семьи за то, что поделились своим мнением с нами!

Милые девушки, женщины, будущие мамы! Если вы находитесь в поиске, куда обратиться для ведения беременности, приглашаем прийти на консультацию к нашим специалистам и просто познакомиться! А дальше уже принимайте решения, основываясь на собственных ощущениях. Ведь кому, как не маме, лучше знать, что будет хорошо ее ребенку.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Центр репродуктивного здоровья семьи "Детский Доктор"

- прием акушера-гинеколога, детского гинеколога
- УЗИ органов женской репродуктивной системы
- кольпоскопия
- анализы
- индивидуальный подбор контрацепции
- ведение беременности
- лечение цистита
- помощь уролога-андролога
- диагностика и лечение мужского бесплодия, простатита, аденомы, эректильной дисфункции

С заботой о Вашем здоровье!

Центр репродуктивного здоровья семьи «Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б

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



Присылайте забавные высказывания ваших детей!

Лучшие мы разместим в журнале!

- Саша, настоящий исследователь и аналитик, продолжая известную половицу «одна голова хорошо...», резонно замечает: «... А с туловищем лучше».
- Дочь (6 лет) ест борщ. Предлагаю взять лук или чеснок.
— Не хочу. От лука и чеснока погибает много микробов и вирусов. Лучше бы они от шоколада умирили.
- Ромка (6 лет) первый раз скатился с высокой горки.
— Ну как, страшно было? — спрашивают родители.
— Не-е-е, не страшно. Только зубы сжимаются... и попа.
- Разговор с трехлетней дочкой:
— Как петушок говорит?
— Ку-ка-ре-ку!
- Как коровка говорит?
— Му-у!
- Как лягушка говорит?
— Ква-ква!
- Как хрюшка говорит?
— Спокойной ночи, девочки и мальчики.
- Ариша, 4,5 года:
— Не смеяся надо мной, а то я буду над тобой плакать!
- Дочь (4 года) спрашивает маму:
— Мама, а тебе сколько годиков?
Мама:
— 38.
— А покажи на пальчиках.
- Сын (5 лет), подходя к отцу, сидящему за компьютером:
— Пап, а в какую игру ты играешь?
— Оплачиваю счета.
— Ты выигрываешь?
— Нет.



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

- По статистике, дети 3-4 лет каждый день задают 900 вопросов и произносят более 12 тысяч слов.
- По данным ЗАГСов России составлен каталог самых необычных имен: это Ванна, Тришка, Афигия, Банана, Грязина — для девочек, а также Яробог, Блутуз, Лучезар, Жиромир, Дарий — для мальчиков.
- Самый популярный день недели для рождения детей — это вторник. А вот в выходные малышей рождается мало.
- Настоящей рекордсменкой по родам считается русская крестьянка, жившая в 18 столетии. Она произвела на свет 21 тройню, 32 двойни и 16 близнецов. У этой семейной пары было 69 детей.
- Детей, зачатых в пробирке, в Австралии рождается больше, чем в любой другой стране мира.
- Невероятно, но факт: новорожденные дети могут отличать по запаху (возможно, ещё по каким-либо признакам) грудь своей мамы от всех остальных, которые они чаще всего игнорируют.
- Учёные сделали удивительное открытие: познание ребёнком интонации и речи начинается ещё во внутриутробном состоянии. Малыши каждой конкретной страны даже плачут по-своему.
- Главный девайс материнства — подгузники. Только представьте, что в среднем каждый год на одного ребёнка их тратится около 3000.
- В США каждый год около 300 детей рождаются в дороге. В качестве места рождения им вписывают не название местности, а именно номер автомобиля, в который «залетел аист».
- Детям в Майяме повезло больше остальных. В полицейских участках штата Майяма есть «медвежьи патрули». Игрушечные мишки сопровождают хранителей порядка при патрулировании и частенько приходят на помощь при встрече с плачущим малышом.



Мы привыкли воспринимать окружающий мир всеми органами чувств. Когда происходит нарушение работы хотя бы одного из них, мы понимаем, насколько они важны. К сожалению, орган слуха — уши — также подвержен заболеваниям, как и любой другой орган.

Тимпанометрия: чтобы ушки были здоровы!

Иногда только жалоб больного и осмотра врачом недостаточно для постановки диагноза и назначения лечения. Для определения заболеваний среднего уха, кондуктивной тугоухости существует дополнительный метод диагностики — тимпанометрия. Давайте разберемся, что это такое, вместе с **Трониной (Елистратовой) Еленой Станиславовной, врачом-оториноларингологом МЦ «Детский Доктор».**

Тимпанометрия — (импедансометрия) метод объективного исследования функции среднего уха, степени подвижности барабанной перепонки и проводимости слуховых косточек (молоточек, наковальня, стремечко) путём создания вариаций давления воздуха в слуховом проходе.



Особенности проведения исследования для взрослых и детей

Название у исследования сложное, а вот сама процедура достаточно проста. Для нее даже не требуется предварительной подготовки. В начале процесса врач внимательно осматривает ухо, исключает наличие серных пробок, инородных тел в слуховом проходе.

После этого пациенту подробно разъясняют, как себя вести во время исследования. В ходе процедуры строго запрещено говорить, жевать, сглатывать слюну. Все подобные действия могут исказить тимпанограмму, и данные в ней отразятся некорректно.

Далее пациенту в ухо вводится зонд, а затем производится





нагнетание и откачка воздуха. Для обеспечения герметичности используется набор вкладышей различной формы и размеров. Эта манипуляция позволяет создать необходимое давление на перепонку и заставить ее двигаться. Давление, которого удалось добиться, оценивается, и вместе с тем в ухо подается особенный звуковой сигнал. Затем уже производится оценка фактора отражения поступившего звука от перепонки, и на основании этого составляется тимпанограмма. Результат исследования выводится на экран и в дальнейшем распечатывается. Для детей исследование проводится точно также, как и для взрослых.



даже самые маленькие пациенты хорошо переносят тимпанометрию.

• Процедура безболезненна и длится не более 5 минут, поэтому

• К проведению тимпанометрии нет противопоказаний.

Тимпанометрия — это очень важный диагностический инструмент, позволяющий выявить причины ухудшения слуха. Если доктор назначил такую процедуру, не стоит ее надолго откладывать. Ранняя диагностика позволит избежать множества проблем в будущем. Здоровья Вам!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЛОР-КАБИНЕТ

Без выходных!
Возможен выезд на дом!

- Все виды помощи детям и взрослым ("кукушка", "лазер", УФО, промывание)
- Работаем 7 дней в неделю
- Специалисты с опытом работы более 10 лет



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

Медицинский центр
«Детский Доктор Плюс»
ул. Беговая, 2/3
тел. (473) 280-280-1



ПЕРСОНА

Интервью с травматологом-ортопедом, детским хирургом Медицинского центра «Детский Доктор»

КОНОНОВЫМ Дмитрием Александровичем

Расскажите, пожалуйста, о себе и о своей жизни. Вы с детства хотели стать врачом? Что повлияло на выбор специализации?

С детства я мечтал стать летчиком, увлекался литературой по авиации, занимался авиамоделированием, изучал космическую тематику. Но судьба сложилась иначе, и я поступил в медицинскую академию, решив стать детским врачом. На первом курсе работал на кафедре анатомии лаборантом, окунувшись с первых дней учебы в азы хирургической науки. Уже на втором курсе начал ходить на дежурства в ВОДКБ № 2 и старался впитать от корифеев детской хирургии знания и навыки, которые наработаны годами и которые не получить из книг. На ночных дежурствах, как известно каждому студенту-медику, происходит все самое интересное и нестандартное, чего не увидишь на обычных плановых операциях в дневное время, куда водили нас преподаватели на занятиях.

С четвертого курса я устроился на работу мед. братом в отделение травматологии этой же больницы и увидел своими глазами, что такое боль и слезы детей, получивших травму, и это очень сильно повлияло на выбор специальности по окончании медицинской академии.

Из моих увлечений в свободное время могу отметить рыбалку, горные лыжи, поездки в интересные места, посещение музыкальных мероприятий, спектаклей.

Что поменялось в Вашем отношении к работе, если сравнивать момент, когда только пришли, и сейчас?

Пожалуй, самое значимое для меня —



Справка:

Окончил ВГМА им Н. Н. Бурденко в 2004 г. Интернатура по детской хирургии 2004-2005 гг. В 2006 году - первичная специализация по травматологии-ортопедии. Врач первой категории. Работает в ОДКБ № 2 с 2002 г. по настоящее время.

это опыт, который накоплен за годы работы, и умение его правильно применить во благо тех, кому нужна моя помощь.

Какие качества характера помогают, а какие, наоборот, мешают Вам в работе?

Помогает больше всего требовательность к самому себе и желание помочь



своим маленьким и не очень пациентам – по-другому в хирургии нельзя. Мешать в работе могут различные факторы, но все они абсолютно не важны и остаются за дверями операционной, кабинета приема, когда ты занимаешься делом, которому посвятил жизнь.

Существует ли сезонность травм? Каких травм больше зимой, а каких летом?

Если отследить статистику именно детского травматизма, то на первый план выходят открытые повреждения (раны) различных частей тела, уличный травматизм – в летнее время их значительно больше. Зимой же преобладают травмы, полученные в результате активных видов спорта, - преимущественно различные травмы конечностей. Однако не имеют сезонности травмы, полученные в результате дорожно-транспортных происшествий, несчастных случаев и простой невнимательности людей. Будьте осторожны и не пренебрегайте средствами защиты!



В чем заключается профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата?

Наверное, самое главное - укрепление мышечного корсета и тем самым приведение в тонус связочного аппарата и стабилизация суставов. Правильное питание, умеренные физические нагрузки для детей и подростков необходимы для правильного развития костной и мышечной тканей.

К сведению родителей

Стоит ли что-то предпринимать родителям, если их ребенок слишком рано для своего возраста пытается сидеть или вставать?

На самом деле очень сложно запретить малышу вставать, если он решил, что ему пора это делать. Зачастую костно-мышечная система ребенка не готова принять на себя статическую нагрузку – вертикализацию, и это может сопровождаться различными деформациями нижних конечностей. В тех случаях, когда ребенок начинает ходить раньше 10 месяцев, имеет смысл прибегнуть к помощи ходунков и обуви, стабилизирующей голеностопный сустав, что значительно снизит возможность формирования деформаций нижних конечностей.

Влияет ли на здоровье стоп хождение ребенка по полу босиком? Нужно ли одевать дополнительно какую-либо обувь?

Да, особенно сейчас, когда в домах появились очень жесткие и холодные покрытия (ламинат, плитка), что способствует снижению свода стопы под весом ребенка и быстрому переохлаждению суставов, а впоследствии приводит к болям и воспалительным процессам в суставах. Ребенку лучше быть обутом при хождении по данного рода поверхностям.

Не опасно ли в ходе занятия в бассейне пользоваться кругом, который остается на плаву и держит голову ребенка на поверхности за шею? Вредит ли это позвоночнику?

Если у ребенка не было травм позвоночника во время родов, отсутствует какая-либо неврологическая симптоматика, ребенок может доставать ножками дно бассейна, он спокоен, а также находится под присмотром родителей - позвоночнику ребенка ничего не грозит!



Игра – это ведущая деятельность ребенка. Существует множество игр. А что такое игра в жизни ребенка? Когда и как необходимо играть с детьми и нужно ли это делать? Или игра – это так, развлечение, ничего особенного! А вот знание фигур, цифр, букв...это действительно важно и полезно!

Поиграем?

Игра – это не просто бесполезное времяпрепровождение для ребенка! Это весь его мир! В игре у ребенка формируются отношения с миром людей, отношения с миром предметов и физическим пространством, отношения с собой.

В ходе взросления ребенок проходит определенные игровые эпохи (И. Ю. Захарова, Е. В. Моржина), каждая из которых имеет свои этапы, свой игровой смысл, свои игрушки, игры, свои сказки и кризисы.

И даже готовность к школе не обусловлена набором лишь знаний, она зависит от того, насколько ребенок успешно проходил все эти игровые эпохи. Научился ли он проживать свои неудачи и успехи? Может ли он договариваться и работать в группе? Готов ли сотрудничать? Высока ли его познавательная активность? Уверен ли он в безопасности окружающего мира? Видит ли он ценность другого и свою? Всеми этому и многому другому ребенок учится в игре со взрослым или со своими сверстниками.

Варианты игр для разных возрастов

«По кочкам, по кочкам»
(ритмическая игра с кульминацией,
возраст от 9 мес.)

Цель: ожидание события, умение держать событие во время паузы.

Ход игры: взрослый сажает ребенка на колени лицом к лицу и в ритме стиха приподнимает и опускает его. Перед кульминационным моментом делает паузу, чтобы ребенок успел настроиться на ожидаемое событие, и после ключевого слова «бух», «роняет» ребенка в «ямку».

*Тюшка-тутушка!
Прыгала лягушка
На крутую горку,
Где живет Егорка.
Бух! – покатилась.
С горки свалилась!*

Перед кульминацией идет ускорение темпа. Взрослый медленно, плавно покачивает ребенка на коленях – на первой строчке; на второй – увеличивает темп; на третьей – скажут мелкой трясущей; на четвертой – падают в «ямку».

*Вот так скачут казаки, казаки, казаки,
Вот так скачут егеря, егеря, егеря,
Вот так едут мужики, мужики, мужики
С кочки на кочку и в ямку – бух!*

Ребенок смотрит в лицо взрослому, ждет события – предвосхищает его, появляется связь между словом и действием.

«Золотые ворота» (фольклорная
игра, возраст от 3 лет)

Цель: научиться ходить цепочкой, держась за руки, подстраиваясь под смену направления; удерживать смену ритма.

Ход игры: Два и более человек образуют ворота, стоя в кругу, держась за руки и поднимая руки вверх. Остальные берутся за руки и вслед за первым пройдут под «воротами» – руками, один или несколько раз пересекая круг. При этом говорят такие слова:

*В золотые ворота
Проходите, господа.
Первой мать пройдет,
Всех детей проведет.
Первый раз прощается –
Второй раз запрещается,
А на третий раз –
Не пропустим вас.*

«Ворота» закрываются на последней фразе – руки опускаются, кто оказался в это время в кругу, тот становится тоже «воротами», и игра продолжается, пока всех не переловят.



«Вот я какой»
(символическое представление
о себе, возраст от 2 лет)

Цель: формирование у ребенка образа своего тела, образа себя.

Ход игры: Рисуем с ребенком его портрет на большом зеркале, соотнося части тела с нарисованными.

Обводим ладони, стопы на рулоне обоев, ватмане; красим ладони и ставим отпечатки.

Обводим все тело целиком на раскатанном на полу рулоне бумаги и закрашиваем готовый контур.

Рисуем ребенка на ватмане в полный рост, проговариваем, что надето на ногах, голове, какого цвета глаза, волосы – постепенно обозначаем все детали.

Затем переходим к рисунку в альбоме за столом: рисует взрослый, а ребенок может красить отдельные детали, наклепать из пластилина нос, рот, волосы.



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

Ребенок соотносит себя и свой портрет, эмоционально это проживает, «обнаруживает» себя, развивает самосознание.

Строительство домиков и норок
(предметная игра с пространством, возраст от 1 года)

Цель: соотнесение своего тела с пространством, уединение, создание безопасного пространства, проживание физических и пространственных границ.

Ход игры: из стульев и одеял взрослый строит дом, вместе с ребенком его осваивает; затем ребенок сам начинает залезать под стол и устраивать себе там домик из подручного материала (подушек, покрывал и т. д.)

Играйте с вашим ребенком! Именно игра поможет малышу многому научиться, проиграть различные ситуации, получить уверенность в себе и своих силах.

Развивать ребенка - это просто!

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



Центр психолого-педагогической
помощи и развития
"Остров Детства"



адрес: Ул. Вл. Невского, 38/3,
Тел. 280-14-08
https://vk.com/ostrov_detstva_vrn



Мир меняется и меняется. Мы все видим, с какой скоростью эти изменения происходят в нашей жизни, как они касаются всех сторон нашего существования. И в этих реалиях стал все чаще возникать вопрос: «А третий – не лишний?» Речь идет в данном случае об отношениях в паре и о ребенке, не будет ли он лишним в этих отношениях и лишним в их жизни.

Третий – не лишний?

Рассмотрим внимательно несколько таких ситуаций.

■ Родается долгожданный ребенок, и отношения между мужем и женой резко меняются с плюса на минус. В чем причина, почему это происходит? Казалось бы, рождение ребенка должно было укрепить этот семейный союз, а получается только хуже. Иногда рождение ребенка служит отправной точкой развода.

Рождение ребенка дает начало перехода влюбленной пары к паре родительской, в которой начинается процесс становления родителями.

Внутри этой теперь не пары, а триады женщина будет играть двойную конфликтную роль матери и жены, «разрываясь» порой между этими двумя ролями. Появление ребенка может спровоцировать порывы сильной зависти, соперничества и ревности. И тогда он «третий лишний», с его появлением жизнь ухудшилась.

● Важно понимание перехода из влюбленной пары в пару родительскую. Проходит адаптация – привыкание к этой новой роли. Любая адаптация сопровождается сложностями, переживаниями, но и помогает принять свое новое положение.

● Ребенок рождается совершенно беспомощным. И эта беспомощность дает ему власть над всей семьей. Все «крутится» вокруг него, и в первую очередь мать. Но наступает момент по мере взросления ребенка, когда матери надо обязательно вспомнить, что она еще и жена. Желательно не



забывать об этом, чтобы «третьим лишним» не оказался отец ребенка. Для нормального психического развития ребенка у мамы и папы должны быть отношения, в которые его – ребенка – не берут. Если мама целиком и полностью поглощена только отношениями со своим ребенком, то у папы чувство такое, что кто-то из них – он или ребенок – лишний. Бывает вариант, когда папа слишком «мамистый» и тоже поглощен только отношениями с ребенком, игнорируя мать ребенка как жену. Такая ситуация вредна в первую очередь для психологического развития ребенка.

● Есть еще одна довольно щекотливая ситуация, когда в отношениях появляются бабушки, дедушки, которые «отодвигают» родителей в сторону или одного родителя, что вносит разлад в отношения пары. В такой ситуации всегда кто-то «третий лишний» – зять, невестка, сын, дочь и, наконец, ребенок, потому что из-за него, с его рождения все это началось, а так было хорошо. Воспитанием ребенка занимаются



родители, исключая особые случаи. Родители учатся родительству, они имеют это право – учиться, а не быть готовыми сразу все делать безошибочно. Не надо подменять их в родительстве, не надо делать их «лишними», давить авторитетом взрослости и опытности старшего поколения.

- В ситуации рождения ребенка с целью «склеить» отношения пары, удерживать мужа, жену от развода, ребенок – не просто ожидаемый ребенок, а утилитарное средство – не дать развалиться отношениям окончательно. И если это «средство» не помогло, то ребенок – лишний, а еще и виноватый – не справился с ожидаемой ролью «миротворца», он постоянное напоминание о фиаско в отношениях родителей. И жить ему с этим чувством вины и ненужности. За что? За фантазии и ожидания родителей.



- Рождение ребенка до брака пары. Причиной брака становится ребенок. Родился, значит, должны быть у него отец и мать, состоящие в официальных отношениях. Как правило, брак этот обречен на провал, или очень напряженные отношения внутри пары.

У пары изначально должны быть отношения, которые развиваются и включают в себя не только сексуальную составляющую. Это и о взрослости, и об ответственности. Нельзя сразу из влюбленности перепрыгнуть в родительство, надо созреть.



Ведущая рубрики — психоаналитически ориентированный психолог
Коптева Маргарита Владимировна,
 центр психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства»

Как привить то или иное качество характера, необходимое для успешной учебы, как наладить общение со сверстниками, как справляться с эмоциями в разных школьных ситуациях? Помогу найти ответы на эти и многие другие вопросы.

Рождение ребенка как результата только сексуальных отношений не является гарантией дальнейших супружеско-родительских отношений. Ребенок – лишний, случайный, просто случился и все. Хорошо, если мама со временем донесет до ребенка, что рожден он был все-таки в любви. Тяжело жить лишним, нежеланным.

- И последняя ситуация, о которой непременно хочется написать – это когда ребенок всегда «третий лишний». Движение «чайлдфри», которое приходит и к нам.

Термин «чайлдфри» появился в 70-х годах прошлого столетия. «Чайлдфри» – свободные от детей, люди, сознательно отказывающиеся от детей.

Речь не о тех, кто сознательно откладывает рождение ребенка (пока не окончу институт, не встанем на ноги, не почувствуем себя материально стабильными и т. д.). Последние хотят наследника в будущем, но по каким-то причинам осуществить это в настоящий момент времени не могут.



В такой семье ребенок не будет лишним, родители достаточно ответственно относятся к его появлению. «Чайлдфри» не хотят детей в принципе. Некоторые даже решаются на стерилизацию, чтобы вопрос о «третьем лишнем» отпал раз и навсегда. «Чайлдфри» – сознательный отказ от желания иметь детей, может быть как у мужчин, так и у женщин или пары в целом. Такие люди убеждены: ребенок не позволяет жить для себя, ограничивает свободу, мешает развитию личности в целом, мешает карьерному росту, достижению материального благополучия, повышению статуса, мешает путешествовать по миру. Рассуждение «чайлдфри»: рожать детей в век плохой экологии и перенаселенности – чистое безумие.

Ряды «чайлдфри» постепенно растут. И пока такие настроения преобладают среди людей с высоким образованием и высоким уровнем жизни. По наблюдениям социологов, мода на бездетность постепенно распространяется. В такой ситуации ясно — «третий» — всегда «лишний».

Как следует относиться к желанию не иметь детей?

Это явление в современном мире более характерно для западного общества, но и мы постепенно включаемся в это движение.

Как пишет французский психоаналитик Э. Смаджа (он много лет работает именно с парами): «Современные пары сталкиваются с противоречивыми предписаниями, которые им необходимо выполнить: самореализация (помогать только себе) / взаимовыручка (помогать не только себе, но и другим); гибкость в решении проблем (слышать и учитывать мнение других) / верность себе («есть два мнения, одно мое, второе – неверное»); естественность (быть самим собой) / самоконтроль (жесткие внутренние правила, которых придерживается человек)». По сути одно противопоставляется другому. Каким же быть? Как сделать правильный выбор?

«Изменилось представление о времени, которое стало раздробленным: кажется разделенным на фрагменты и события, которые мы проживаем в ускоренном темпе как момент в эфемерном настоящем, в череде сиюминутных удовольствий, без прошлого и





без прогнозов на отдаленное будущее, которое вызывает слишком большое беспокойство» (Э. Смаджа).

Инфантилизм и нарциссизм – психическая незрелость – в обществе возрастают, и из этого появляются соответствующие трудности, где «третий» – конечно, «лишний».

Да, изменения неизбежны, но есть вещи, взгляды, позиции, которые менять нельзя. Изменение их подрывает сам смысл существования человека. Ребенок не должен быть «третьим лишним», если он таким будет, то и его дети могут стать лишними, а то и в детский дом отправиться.

Трудно жить человеку с ощущением своей ненужности, оно мешает ему постичь полноту жизни.

Родители, вырастившие ребенка и пустившие его в самостоятельную



жизнь, испытывают тоже чувство того, что они теперь «лишние» в жизни своего ребенка. Они переживают синдром «пустого, покинутого гнезда». Но это тоже адаптационный синдром, дети не исчезли, просто отношения с ними переходят на другой уровень, и к этим отношениям надо привыкнуть и принять их.

А вот там, где детей не было, так как жили для себя, есть большой риск возникновения чувства непереносимой пустоты, что может спровоцировать физические страдания, убежание в болезнь, в соматизацию, чрезмерную «не по возрасту» активность.

Не лишний третий-то, совсем не лишний.

С уважением, **Коптева Маргарита Владимировна**,
психоаналитически ориентированный психолог
Центра психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



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

Реклама

Центр психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства»

адрес: Ул. Вл. Невского, 38/3
Тел. 280-14-08
https://vk.com/ostrov_detstva_vrn



Море удовольствия в бассейне: интервью с директором бассейнов «Остров Детства» Репиной Наталией Фаиковной

■ *Н. Ф., бассейны «Остров Детства» – пионеры в области грудничкового плавания в городе. Расскажите подробнее, с чего начинался «Остров Детства». С чем была связана необходимость создания бассейна для грудничков?*

«Остров Детства» в формате семейного клуба начал свою работу в 2009 году. Основателем и идейным вдохновителем стала Ирина Владимировна Ищенко. Большую роль в этой истории сыграло следующее обстоятельство: у Ирины Владимировны родился ребенок, и она начала искать для него бассейн, так как прекрасно знала о пользе плавания для детского организма. Бассейн искала в соответствии со своими ожиданиями об уровне сервиса и профессионализма сотрудников. Не найдя таковой, оперативно приняла решение о создании бассейна для малышек начиная с рождения. По ее представлениям, это должно было быть место, куда будет приятно приходить, где будет уютно находиться, где всегда будешь чувствовать себя как дома и специалистам которого сможешь доверять самое дорогое – своего ребенка. Такой формат «как дома» и лег в основу бассейнов «Остров Детства», и теперь



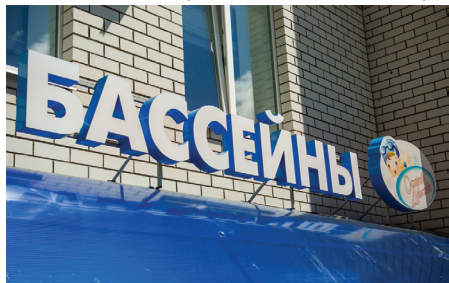
Директор бассейнов «Остров Детства»
Репина Наталия Фаиковна

мы всячески поддерживаем и развиваем его. Хороших заведений сейчас не мало, но таких, где вас искренне ждут и вам рады, — единицы. «Остров Детства» как раз относится к ним.

Отрадно наблюдать, как «Остров Детства» — второй ребенок Ирины Владимировны — растет и развивается, несет в себе принципы, которые были заложены при создании, становится ближе, доступнее, но всегда сохраняет высокую планку сервиса и профессионализма.

Мы стали первыми в Воронеже в области грудничкового плавания, разработав многочисленные программы и направления, которые теперь охотно перенимают другие бассейны.

■ *Что кардинально изменилось с того времени?*





Конечно, с момента нашего открытия произошло много изменений. В обучающих программах, в возрастной категории детей, с которыми работаем, и наш адрес тоже изменился. Сейчас «Остров Детства» – это два бассейна – от 0 до 3 и от 3 до 7 лет. Открытие второго бассейна – это полностью заслуга наших клиентов, детишки которых доросли до возраста 3 лет и требовали продолжать обучение у нас. Представляете, многих из них принесли в возрасте 2 недель, и спустя годы они с нами – для нас это очень ценно. Несмотря на многочисленные изменения, прежними остались высокий уровень профессионализма наших сотрудников, ответственное отношение к безопасности ребенка в воде и чистота.



■ В чем проявляется это отношение? Что такое безопасность и ответственность для Вас как директора?

Для нас это очень важные понятия. Поэтому у нас установлена современная многоступенчатая система очистки воды. А за качеством воды следит СЭС, в которую мы ежемесячно отвозим воду для проведения анализа. И, безусловно, важнейшее звено – это наши инструкторы. У них очень мягкий, деликатный и индивидуальный подход к детям. Сотрудники знают каждого ребенка по имени, его характер и повадки, что он любит, о чем с ним поговорить, как найти к нему подход. Поэтому занятие строится с учетом индивидуальных особенностей характера каждого малыша.

Наши инструкторы постоянно повышают свой уровень, посещают обучающие курсы и семинары в других городах. Есть среди них и те, кто работает с нами с момента открытия – тоже большой показатель доверия.



■ Каким образом формат «как дома» поддерживается сейчас в бассейнах?

Мы всячески стремимся, чтобы детям у нас было интересно, а родителям – комфортно. В холле висит телевизор, который транслирует занятия в бассейне. Родители могут наблюдать, как занимается их чадо, попивая чашечку свежеприготовленного кофе. Собственная закрытая территория позволяет оставить коляску на улице, не опасаясь за ее сохранность. Для автолюбителей предусмотрена большая парковка.

Наши клиенты обретают у нас не только здоровье, но и новых друзей. Есть родители, которые познакомились на занятиях, дружат сейчас, даже отмечают дни рождения в бассейне. Для нас такое отношение дорогого стоит.

■ Н. Ф., в августе у «Острова Детства» будет очередная годовщина – ему исполнится 9 лет. Как вы планируете отмечать это событие?

Не хочу пока раскрывать детали, но совершенно точно могу сказать, что будет грандиозный праздник для наших клиентов – будущих и настоящих. Подарки, сюрпризы, искренние улыбки и отличное настроение – в лучших традициях «Острова Детства»! Поэтому приглашаем всех разделить это радостное событие с нами!



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

С уважением, Анна Антипо, юрист

тел.8 (908) 135-66-13

pravo.valery@gmail.com

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

juristmsk.com

<https://vk.com/yurmsk>

Здравствуйте, я находилась в декретном отпуске, но в настоящий момент вышла на работу на 0,5 ставки с сохранением пособия по уходу за ребенком. Летом запланирован ежегодный отпуск. Имею ли я право выйти в плановый отпуск без прерывания отпуска по уходу за ребенком? Какие документы оформить?

Маша

Здравствуйте, Мария!

В соответствии с Трудовым кодексом РФ вы имеете право уйти в запланированный ежегодный оплачиваемый отпуск. Мнение Роструда и ФСС России немного разделились, первые утверждают, что в обычный отпуск можно уйти только после окончания отпуска по уходу за ребенком, вторые согласны, что у работницы есть право в предоставлении ей ежегодного отпуска без прерывания отпуска по уходу за ребенком с сохранением за ней права на получение пособия по уходу за ребенком. Мнения судов также различны. Советую вам данный вопрос обсудить с вашим работодателем, если вы найдете компромисс, то вам нужно будет это оформить заявлением и приказом.

Со дня смерти наследодателя прошло 23 года. Сразу после его смерти имело место фактическое вступление в наследование его имущества (мебель, бытовая техника). Месяц назад (не ранее) стал известен факт наличия у наследодателя пакета акций. До этого о существовании акций ничего известно не было. Других наследников нет. Можно ли оформить переход права собственности на акции с учетом вышеизложенных условий? И если да, с чего следует начинать?

Андрей

Здравствуйте, Андрей!

Срок вступления в наследство на основании законодательства РФ составляет 6 месяцев с момента смерти наследодателя. В течение 6 месяцев необходимо явиться к нотариусу и заявиться наследником. Если данный срок пропущен, то выход только один – обратиться в суд с иском о восстановлении





срока для принятия наследства и признания вас наследником. В суде вам необходимо будет доказать, почему вы ранее не могли знать о данных акциях. Причины должны быть уважительными.

Здравствуйте, могу ли я вернуть товар надлежащего качества, если он был куплен в подарок, но не подошел человеку?

Татьяна

Здравствуйте, Татьяна!

Существует Закон РФ «О защите прав потребителей», который дает возможность потребителю обменять товар надлежащего качества в случае, если он не подошел по форме, габаритам, фасону, расцветке, размеру или комплектации. Именно обменять, а не вернуть. Обмен возможен, если товар не был в употреблении, его товарный вид сохранен, а также имеется товарный или кассовый чек, или иной документ, доказывающий оплату данного товара. Возврат является правом продавца, а не обязанностью в отношении товаров надлежащего качества. Только в случае отсутствия аналогичного товара на обмен с необходимыми характеристиками вы имеете право отказаться от его покупки и потребовать вернуть вам денежные средства, уплаченные за него. Срок для такого обмена или возврата составляет 14 дней.



Здравствуйте! У меня такой вопрос. Сосед ставит свой авто под окошки на газон. Установили клумбы под цветы, а он их раскидал и снова поставил своё авто на зелёную траву. Как быть?

Альбина

Здравствуйте, Альбина!

Если ваш сосед не идет на контакт и не понимает, что нарушает закон и совершает административное правонарушение, то вы можете обратиться в соответствующие органы для привлечения его к ответственности. В какие именно органы обращаться, зависит от вашего региона. В Москве, например, существует специальный орган в отношении данных правонарушений.

Решение ситуации – это вызов вашего участкового для составления им протокола об административном правонарушении. Далее виновнику необходимо будет явиться в местную администрацию для оплаты штрафа. Порядок и правила привлечения к административной ответственности такого характера устанавливаются на местном уровне.

После привлечения такого нерадивого соседа к ответственности желание совершать повторно правонарушения скорее всего у него отпадет.



Каждая мать, которая начинает кормить грудью своего ребенка, невольно задумывается: как долго это продлится? Понятно, что грудное вскармливание не навсегда, и настанет тот день, когда малыш перестанет зависеть только от вас и в плане питания, и в плане утешения. Продолжаем серию публикаций на тему грудного вскармливания и сложностей, с ним связанных, Елены Николаевны Херувимовой, консультанта по грудному вскармливанию Медицинского центра «Детский Доктор». В этой статье рассмотрим ситуацию, когда отлучение ребенка от груди происходит по инициативе ребенка, то есть он попросту от нее отказывается.

Отказ от груди

Для многих матерей в этой ситуации работает принцип «не предлагай и не отказывай», то есть мы позволяем малышу управлять всем процессом. Хотя и звучит неубедительно, но даже самые активные приверженцы прикладывания к груди со временем находят другие интересные занятия, пищу и утешение. В данном случае период прекращения кормления происходит настолько плавно, что даже нельзя назвать это отнятием: однажды вы просто обнаруживаете, что кормили ребенка грудью несколько дней назад. Обычно дети еще несколько раз просят приложиться к груди, но к этому времени в груди почти не будет молока, и всё закончится очаровательно.

Вас должно насторожить, если абсолютно внезапно ребенок решает, что он больше не хочет сосать грудь, и вашему малышу меньше 1 года. Бывает трудно определить, что явилось причиной: самостоятельный отказ, болезнь или каприз. Многие матери хватаются за подобный шанс без проблем завершить грудное вскармливание. Однако может оказаться, что ребенок еще не совсем готов к отлучению.

Вот некоторые причины, которые могут спровоцировать такое «самоотлучение»:



- режутся зубы
- больно глотать из-за инфекции верхних дыхательных путей
- болит ухо
- больно двигать челюстями
- не дышит нос
- болит горло
- раны, бактериальные, грибковые инфекции во рту
- состояние повышенной тревоги и стресса
- резкие запахи духов или дезодоранта, которыми пользуется мама



Что делать?

Попробуйте убрать травмирующие факторы, покормите в полудреме и сразу после сна, предложите сцеженное молоко из чашки.

Если в течение суток не удалось возобновить кормление грудью, **обратитесь к педиатру** и/или консультанту по вопросам грудного вскармливания, чтобы исключить или подтвердить диагноз, мешающий продолжению кормлений.

В большинстве случаев такой отказ от груди длится не более 4-х дней, и вы сможете продолжить ваши прежние отношения. Не забывайте при этом поддерживать выработку молока регулярными сцеживаниями.



У каждой мамы, которая кормит ребенка грудью, время от времени возникают вопросы. Подчас поведение ребенка во время кормления вызывает у мамы смятение и замешательство. Наблюдайте за своим малышом, изучайте его реакции, смотрите на отношение к тем или иным действиям и сохраняйте спокойствие!

*А если вопросы остаются, и вы чувствуете необходимость в квалифицированной помощи - приглашаем в **Медицинский центр «Детский Доктор»**, наш консультант по грудному вскармливанию будет рада вам помочь!*

Подготовлено по материалам Ольги Владимировны Евтух, руководителя Центра подготовки консультантов по ГВ и помощи кормящим мамам «Мама-Сити»

Помощь мамам в установлении успешного грудного вскармливания:

- как правильно организовать грудное вскармливание
- как кормить при проблемах с грудью
- как правильно сцеживать грудь, хранить и создавать банк молока
- что делать при недостатке молока
- как перейти со смешанного вскармливания на грудное
- основы введения прикорма
- как «мягко» отлучить ребенка от груди
- подготовка беременных к успешному грудному вскармливанию

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф

Реклама



Если вы читаете данный журнал, с большой долей вероятности можем утверждать, что у вас есть дети. А значит, вопрос вкусного угощения для маленьких домочадцев и их гостей является всегда актуальным. Хотите, облегчим вам задачу? И сделает это никто другой, как самый главный эксперт по детским мероприятиям и развлечениям – **Королевство праздников «ТРОН»!**

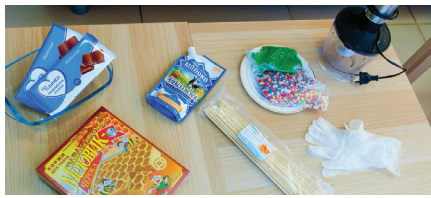
Кейк-попсы

вкусно, быстро и ... объединяет!

Предлагаем вашему вниманию рецепт вкуснейших кейк-попсов, которые станут ярким украшением вашего праздника и отлично подойдут, чтобы разнообразить лакомства в самый обычный день. Но самое главное – дети уплетают их на раз, два, три! Никакой выпечки, никакой суеты на кухне, все быстро, удобно и вкусно! Впечатлили?! Тогда поехали!..

Нам понадобится:

- Деревянные шампуры
- Сгущенное молоко
- Коржи для торта «Медовик» (можно использовать песочное печенье)
- Кондитерская плитка или шоколад
- Посыпка
- Блендер



ШАГ 2

Добавляем в полученную массу сгущенное молоко – примерно 3 ложки, хорошо перемешиваем. Количество сгущенного молока определяем на глаз – тесто не должно быть сухим, иначе шарики будут рассыпаться, но и не слишком мягким – тогда ваши кейк-попсы будут хорошо держаться на палочке и не потеряют свою форму.



ШАГ 1

Берем корж для торта и ломаем его на мелкие кусочки. Затем размельчаем с помощью блендера.





ШАГ 3 Из получившейся массы лепим небольшие шарики, нанизываем их на шампура.



ШАГ 4 Растапливаем в микроволновке или на водяной бане плитку шоколада. Активно «поливаем» наши шарики этим шоколадом. Покрываем их посыпкой.



Наши кейк-попсы готовы! Оригинально, не так ли? Не будем говорить, что такого вы еще не пробовали. Возможно, вы даже вспомните этот вкус из детства – ароматного медовика или вкусного шоколадного печенья. Приятного кейк-попсоедания!

Благодарим Королевство праздников «ТРОН» за вкусный мастер-класс!

ПРАЗДНИКИ ПО-КОРОЛЕВСКИ!

Реклама

- дни рождения ● выпускные
- новогодние праздники
- выездные праздники
- имиджевые мероприятия
- квесты ● шоу-программы
- праздники на природе
- выездная дискотека
- ваш нестандартный праздник
- пакеты VIP



своя современная площадка ● для всех возрастов

Б. Победы, 50В
Т. 8908-134-45-98

Instagram: @tron_vm
VK: https://vk.com/tron_vm
www.праздникдетский.рф



Бабагануш по-другому

Как известно, у каждого популярного блюда есть 1001 рецепт. Бабагануш в этом случае не стал исключением. Предлагаю вам взглянуть по-новому на любимое блюдо, тем более что уже совсем скоро начнется «сезон битвы за урожай», и новый рецепт из овощей не будет лишним в копилке ваших рецептов.



Нагреть духовку до температуры 200 градусов. Наколоть баклажаны вилкой. Выложить баклажан и перец на решетку и оставить запекаться до мягкости, пару раз перевернув, примерно минут 20-25. Когда овощи будут готовы, выложить баклажан в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость, и оставить остывать на 10 минут. Перец в это время положить в полиэтиленовый пакет или в тарелку, плотно накрыв ее пищевой пленкой. Перец пропарится, и шкурочка с него потом легко снимется. Разрезать баклажан пополам и ложкой



Ведущая кулинарных мастер-классов - **Елизавета Фрайман**, 43 года.

«Некоторое время назад я стала мамой двух девочек 3 и 4 лет. Да-да, так бывает. Последние 20 лет жила за границей. Оттуда привезла с собой столько вкусных историй, что пришлось открыть свою группу на Фейсбук.

Рецепты пишу весело и задорно, а зачем грустить, если вся наша жизнь – еда!»

Еще больше рецептов и историй по адресу www.facebook.com/Iwannabechef
<http://www.iwannabechef.ru/>

вынуть из него мякоть. Перец очистить. Порубить всю мякоть ножом. Мелко нарезать острый перец и листья сельдерея. Соединить все ингредиенты, заправить маслом и лимонным соком по вкусу, посолить, поперчить. На сухой сковороде подсушить орехи. При подаче посыпать наш салат кедровыми орехами.

Вам понадобится:

- Баклажан – 2 шт.
- Красный болгарский перец – 1 шт.
- Острый зеленый перец (можно маринованный) – 1/2 шт.
- Сельдерея – 1 пучок
- Кедровые орехи – 20 г
- Оливковое масло, лимонный сок, соль, перец – по вкусу

Вам понадобится:

- Куриная голень – 8 шт.
- Соус терияки – 50 мл
- Масло оливковое – 50 мл
- Смесь специй (сумах, паприка, куркума, перец душистый, перец черный) – по 1/2 ч. ложки от каждой пряности
- Мед – 2 ст. ложки
- Соль – по вкусу

Куриный чупа-чупс



Волшебный маринад перед вами! Маринуйте в нем что угодно, а мы вернёмся к нашим ножкам!

Чтобы обычная куриная голень превратилась в чупа-чупс на палочке, ее нужно вывернуть наизнанку, а косточку оставить торчать вверх. Для этого надрезьте мясо у основания ножки так, чтобы его ничто не соединяло с косточкой, и стащите чулком вниз, выворачивая мясо наизнанку. В итоге шкурка должна оказаться внутри, а мясо снаружи. После этого хорошо обмазываем ножки маринадом и оставляем примерно на час-полтора при комнатной температуре. Жарим на гриле или в духовке до готовности.



Салат с мятным йогуртовым соусом

Сезон шашлыков в разгаре, а мы тут как тут с полезным гарниром!

Баклажаны и помидоры нарезать кружочками толщиной 1 см. Болгарский перец — широкими полосками. Баклажаны и перец залить несколькими ложками оливкового масла, перемешать. Чеснок и петрушку мелко нарезать, соединить с солью, перцем, оливковым маслом и растереть блендером. Разогреть гриль, выложить на него овощи и быстро обжарить с двух сторон. Дать немного остыть. Для соуса: мелко нарезать листья мяты и чеснок, смешать с йогуртом, заправить солью и перцем по вкусу и дать немного настояться. Порционно сложить овощи слоями, выкладывая на каждый слой немного растертой петрушки. Чтобы слои не развалились, можно проткнуть все деревянной шпажкой. Полить мятным йогуртом и посыпать паприкой и сушахом.



Вам понадобится:

- Баклажан – 1 шт.
- Помидоры – 3-4 шт.
- Болгарский перец – 2 шт.
- Чеснок – 4 зубчика (1 для соуса)
- Петрушка – 1 маленький пучок
- Оливковое масло – 3 ст. ложки
- Натуральный йогурт – 100 мл
- Свежая мята – 6-7 листиков
- Соль, перец по вкусу
- Сладкая паприка (хлопья)
- Сушак – щепотка для декора

Грейпфрутовый лимонад

Вам понадобится:

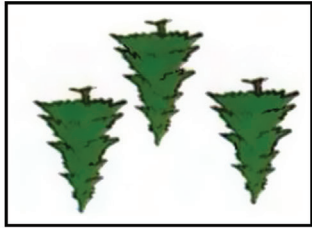
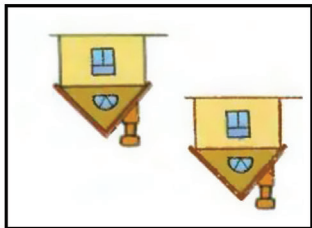
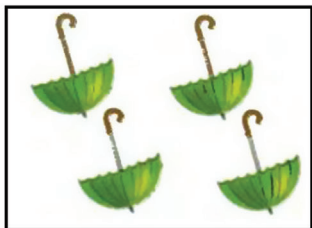
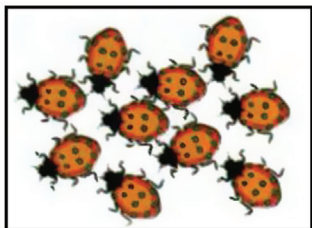
- Сок грейпфрута – 250 мл
- Газированная вода – 200 мл
- Корень имбиря – 3-4 см
- Медовый сироп – 25 мл
- Сахарный сироп – 20 мл
- Грейпфрут – 1/4 шт.
- Лед – 650 г

Очистите корень имбиря и натрите на мелкой терке. Полученную массу положите в марлю и выдавите из нее сок. Положите в кувшин лед, заполнив его примерно на 2/3. В шейкере смешайте имбирный сок, сахарный сироп, медовый сироп и грейпфрутовый сок.

Добавьте лед и хорошо взбейте. Перелейте полученную массу в кувшин, сверху долейте содовой. Нарежьте грейпфрут дольками и украсьте кувшин с лимонадом при подаче.




... I WANNA
BE CHEF



10

6

8

7

9

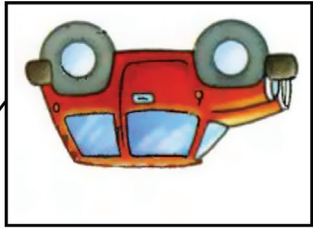
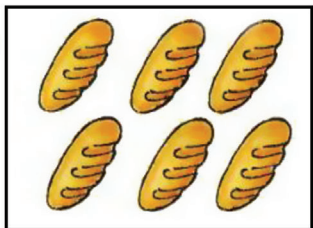
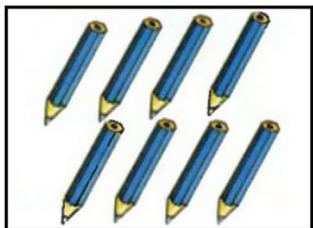
5

4

3

2

1



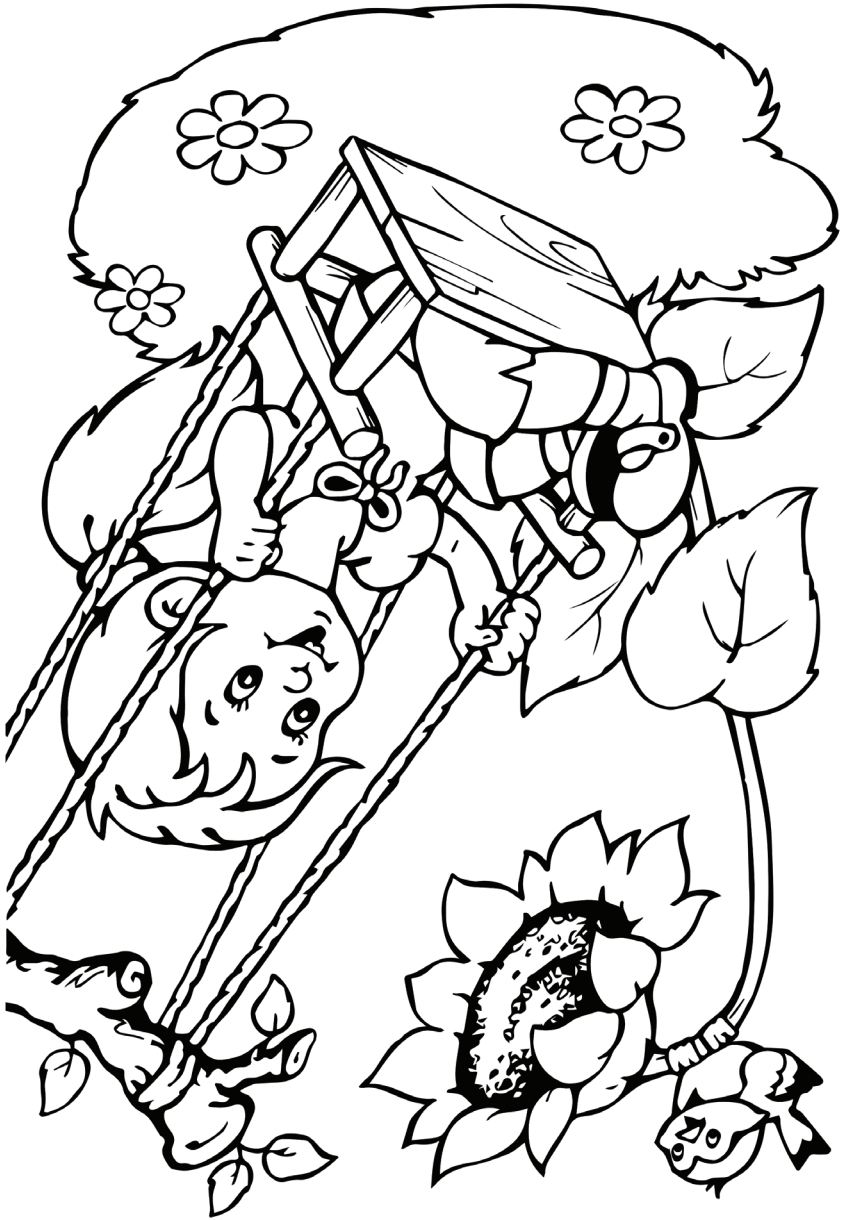
Соедини числа с подходящим количеством предметов



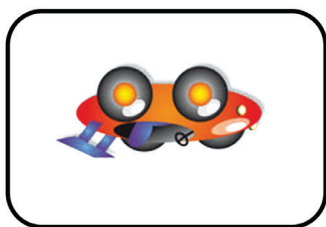
Пакпач



Найди 5 отличий
между картинками



Пакпач



Найди точно такую же
машинку, как в рамочке



Найди две одинаковые конфеты

Посмотри на картинку, кто на них: маленький, серый и колючий? Большой, красный, круглый? Серый и пушистый? Зеленая и маленькая, серая, пушистая? Зеленая и живая? Маленькое, круглое и вкусное? Зеленый, съедобный?



Кого мы не назвали? Назови их

Посмотри на эти картинки. Что тут...
Самое тяжелое? Самое легкое? Самое сладкое?
Самое холодное? Самое мягкое? Самое высокое?



Лягушка



Скачет зверушка.
Не рот, а ловушка.
Понадет в ловушку
И комар, и мушка.

Дождь



Шумит он в поле и в саду,
А в дом не попадет.
И никуда я не пойду,
Покуда он идет.

Летом много я тужусь,
Над цветочками кружусь.
Наберу нектар и пыльцу
Полечу в свой домик – улечу.

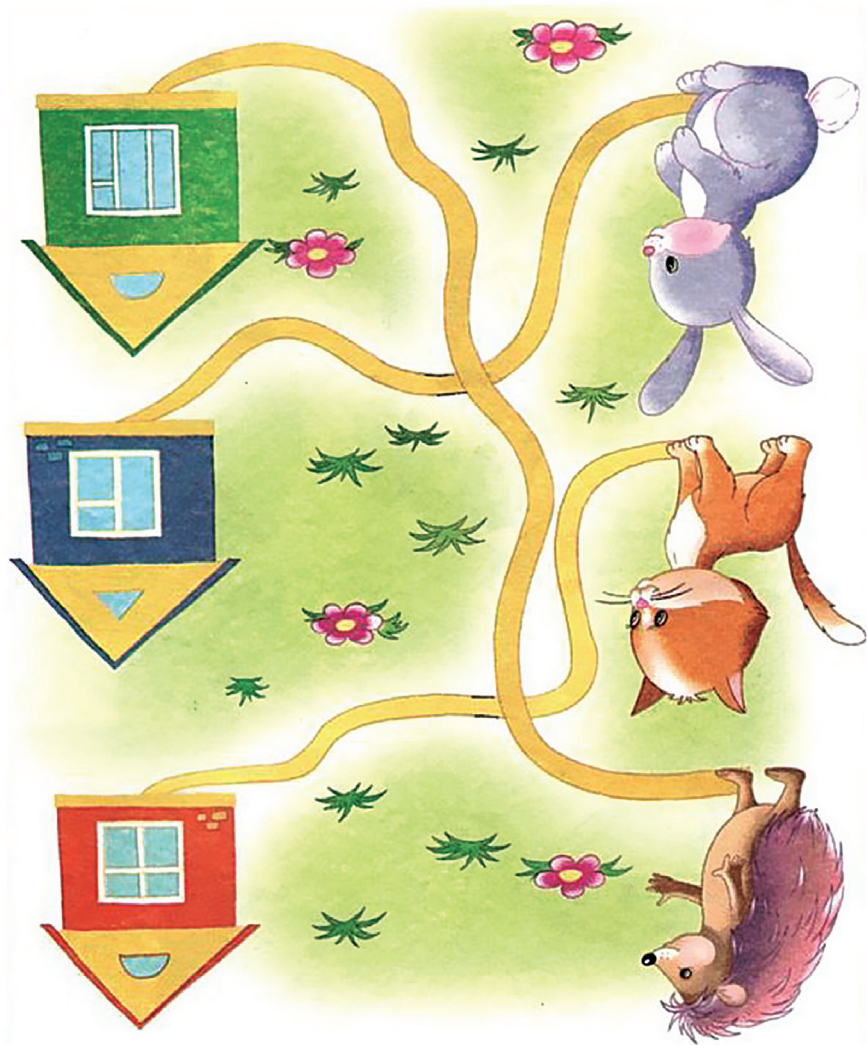
Пчела



Малина



Вусы красные висят,
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, тишцы и медведи.



Кто из зверят в каком домике
живет? Пройди по дорожкам
вместе с нами



Ракраар



*Подсчитай, сколько каких морских
обитателей на картинке*

Занимательные игры и упражнения для детей

• Логические упражнения

• Загадки

• Раскраски

№12

ИЮЛЬ 2018

Детям

Доктор

Детский

Медицинский центр

Развивайся
вместе с нами!

