

№3 2008

# Чудо-ЧАДО.Кузбасс

журнал про детей  
для их родителей

в ожидании чуда

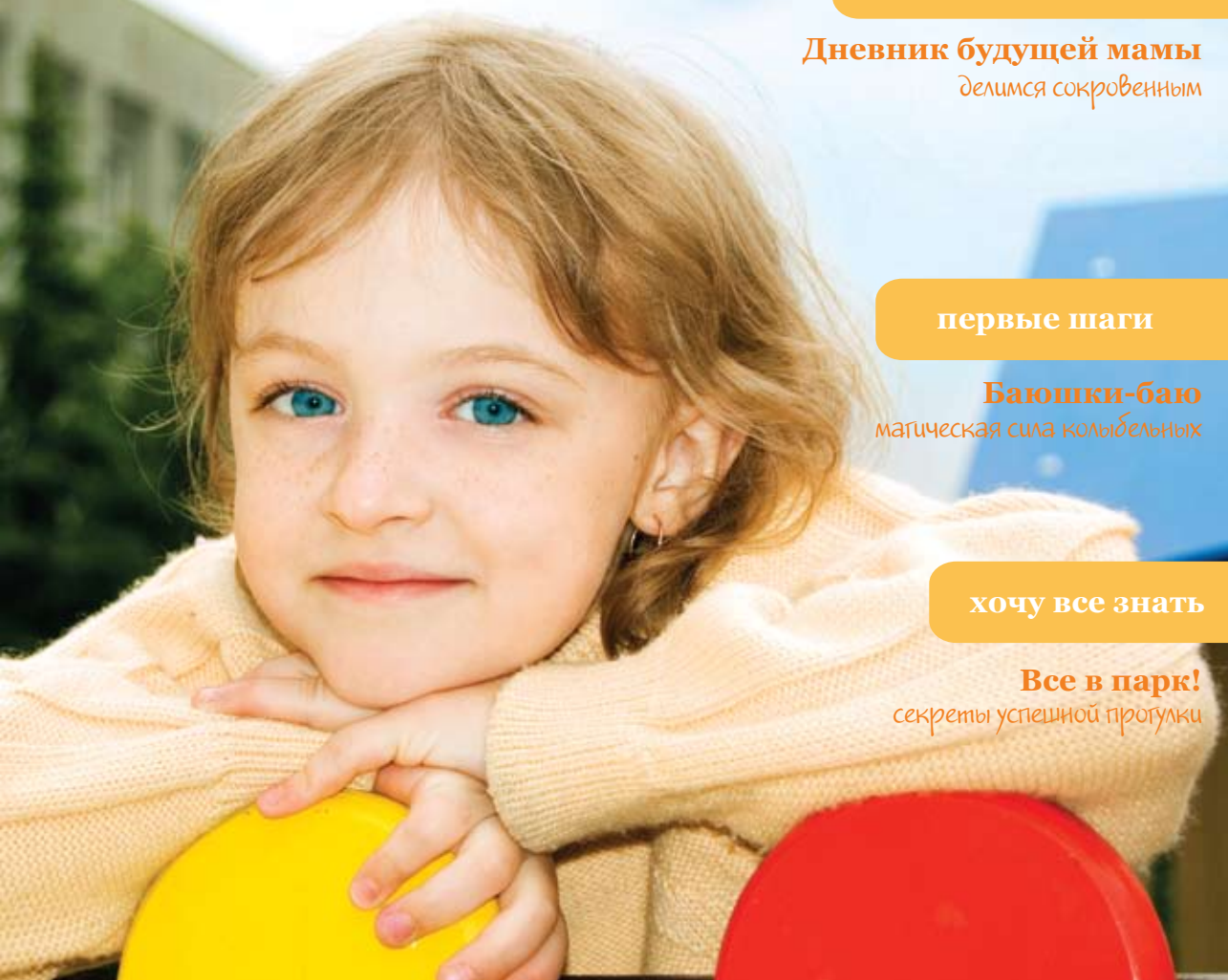
**Дневник будущей мамы**  
делимся сокровенным

первые шаги

**Баюшки-баю**  
магическая сила колыбельных

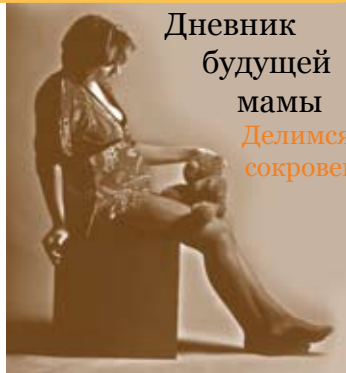
хочу все знать

**Все в парк!**  
секреты успешной прогулки



## В НОМЕРЕ:

### В ОЖИДАНИИ ЧУДА



Дневник  
будущей  
мамы  
Делимся  
сокровенным

стр. 2

### ПОЛЗУНКИ-ПЕЛЁНКИ

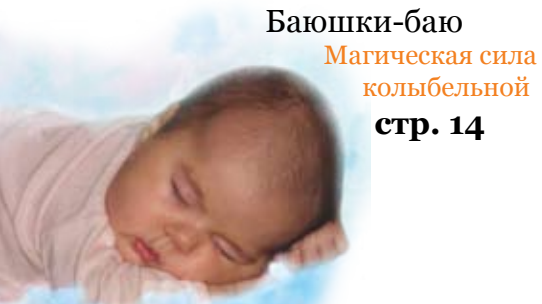
Я - папа  
Письмо нашего читателя

стр. 8

Послеродовая депрессия  
Всё в ваших руках.

стр. 10

### ПЕРВЫЕ ШАГИ



Баюшки-баю  
Магическая сила  
колыбельной  
стр. 14

### ХОЧУ ВСЁ ЗНАТЬ

Все в парк стр. 20

Секреты успешной прогулки.

На прогулку становись! стр. 22

Опрос от наших партнёров.



Первый раз в стр. 26

... детский сад  
Делимся положительным опытом.

Осторожно, солнце стр. 30

Загораем?  
Без проблем!



### БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ

Спина не болит стр. 34  
Рекомендации специалиста

### ЧУДО-РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Развивалки стр. 38

пальчиковые игры,  
игры для малышей,  
книжка-малышка



Итоги фотоконкурса  
“Дитя природы”

стр. 47



главный редактор - Александр Смышляев  
выпускающий редактор - Дарья Полякова  
директор - Кирилл Мешков  
дизайн и верстка - арт-мастерская «АСТРА»

тексты: Ксения Лобкова, Виктор Волин, Мила Селлина, Светлана Белянина, Екатерина Казарина, Светлана Максимова, Инесса Боголюбова

корректор - Ирина Мешкова

на обложке: Дарья Коробкина, победитель  
фотоконкурса «Мой малыш»  
фото - Ольга Смышляева

учредитель - ИП Смышляев А.Ю.  
Россия, г. Кемерово

Свидетельство о регистрации СМИ  
УФС по надзору в сфере массовых  
коммуникаций, связи и охраны  
культурного наследия  
по Новосибирской области  
ПИ №ФС 12-1839 от 28.02.2008 г.

E-mail: chudochado@yandex.ru

отпечатано в ООО «АНТОМ»  
тираж 3 000 экз.

За содержание рекламных материалов  
редакция ответственности не несет.

При оформлении журнала использованы  
фотографии, присланные нашими  
читателями.

## Колонка редактора

Ура! Вот и мы в Кузбассе дождались жарких летних деньков. Солнце не перестает радовать своими лучами, и дети все больше времени проводят вне дома – во дворе, в парке, у реки. Несомненно, лето – самая прекрасная пора, и сибиряк как никто другой понимает это!

Для тех, чьи дети постоянно находятся на солнце, мы постарались собрать наиболее полную информацию о том, как правильно загорать и не обжечься.

Для тех, кто находится дома с малышом, мы написали, как бороться с депрессией и какую информацию несут в себе колыбельные.

Летом как никогда мы всегда готовы удивляться и удивлять, и в этом номере решились на эксперимент: мы стали отслеживать течение беременности нашей постоянной читательницы Ксении. Мы постарались описать не только ее самочувствие, но ее мысли и даже сны. Надеемся, что это новшество приглянется Вам!

Традиционные развлекалочка, советы и комментарии специалистов – все это и многое другое ждет Вас в третьем выпуске журнала «Чудо-ЧАДО»!

Д. Полякова

## Дневник будущей мамы

*Я еще с детства привыкла вести дневник и записывать в него все особые моменты своей жизни или, наоборот, писать тогда, когда бывает немного скучно...*

**10.02.08**

Сегодня меня немного насторожила моя задержка в пять дней, хотя случалось такое и раньше - сбои бывали. Но почему-то именно в этот раз и именно сейчас меня это взволновало не на шутку! А вдруг ... беременность?

Я живу со своим любимым в съемной квартире, в которой нет ничего своего, даже мебели нет, мы не зарегистрированы и гарантов на благополучие никаких, кроме человеческих: понимания и поддержки.

Весь день рассуждала о внеплановой беременности и была как на иголках. Радовало только одно: что любимый подбадривал, а задержка его только радовала – он уже давно решил для себя, что хочет и готов стать папой! Он вообще у меня смелый – его не пугают никакие трудности, освободил меня даже от уборки и стирки (стиральной машинки, кстати, тоже у нас нет).

**11.02.08**

Мои мысли по-прежнему тревожат меня. Поделилась с девчонками на работе. Они посоветовали измерить температуру ректально. Если температура 37 и

выше - 100% беременность. Наверное, им следует довериться – у них уже есть дети, значит и опыта больше. Составила список необходимых покупок: витамины, тест на беременность и градусник.

Чем больше я думала, тем больше находила признаков своей беременности:

- у меня увеличилась грудь, которая катастрофически болела;
- у меня побаливал низ живота уже около месяца;
- меня тошнило!

Ужас! Наверное, я действительно беременна. Так! Ну, допустим, грудь увеличилась, потому что я в принципе поправилась килограмм на пять... а все остальное??? А дикий сон, в котором я жадно поела огромную рыбу? Он имеет отношение к беременности? Ой, скорей бы дожидаться утра и расставить все точки над «i»!

**12.02.08**

Всю ночь я почти не спала - волновалась. Приснилось, что градусник показал 37,1. Утром, не вставая с постели, замерила температуру – ровно 37,1!!! Боже мой!!! Любимый радостно захохотал!!! Бегом побежала с тестом в ванную – две ярко-розовые полосочки!!!!!!! Все! Теперь нас трое...

Вопросов о судьбе ребенка не возникало - конечно, рожать! Возникло много

### мнение специалиста

*Представим ситуацию: задержка несколько дней – сделали тест (положительный), в таких случаях на УЗИ не всегда можно что-то увидеть. Первым шагом после теста, конечно, должен быть поход к доктору. Далее, по показаниям врача определяется, когда нужно сделать УЗИ, т.к. это дополнительный метод исследования, в помощь доктору.*

*Бегом побежала с тестом в ванную – две ярко-розовые полосочки!!!!!!! Все! Теперь нас трое...*

других вопросов: идти к врачу или сразу на УЗИ? Тест и градусник ведь могут ошибаться...

Решили для начала все-таки сходить на УЗИ. Сразу обзвонила несколько больниц, узнала расценки. Остановились на одной, где можно сделать срочное УЗИ.

**14.02.08**

С раннего утра я пила много жидкости, чтобы врач мог рассмотреть все в деталях. В кабинет была огромная очередь. Пока ждали, я попивала воду. Когда очутилась внутри, врач спросил: «Беременность желанная?» - я растерялась немного, но твердо ответила: «ДА!»

Листок с диагнозом... Я перечитала его взахлеб несколько раз: «Беременность на раннем сроке 3-4 недели. Плод диаметром 1,0-1,1 см». Так приятно осознавать, что внутри меня теплется маленькая жизнь!

**15.02.08**

Больше меня не тошнит. По-видимому, это было психологическое. Любимый всегда рядом, и на УЗИ рядом был, и сегодня, когда ездили в женскую консультацию, тоже был со мной. Только к врачу я не попала: говорят, по записи, а запись аж через две недели! Да и то я не уверена, что попаду из-за плавающего графика работы! Грустно.





### 19.02.08 •

То ли я особенная, то ли я просто не знаю, как обычно бывает у других беременных. Токсикоза нет, а вот запоры и газообразование появились, низ живота тянет, как и прежде.

Единственные две девчонки на работе, с которыми я поделилась, свято хранят мою тайну, чтобы другие не слгзали – это я попросила, чтоб молчали. Они же сказали – таблетки не пить! Надо с врачом посоветоваться, а попасть я к нему не могу! Меня это уже не просто беспокоит, я паниковать начала - вдруг что не так, а я и не знаю! Неспроста же живот болит!

### 26.02.08

Наконец-то составили график работы, теперь смогу записаться к врачу. Мне сказали, что если беременность первая, и не тошнит – к рождению мальчика. Ура!!! Я хочу мальчика очень-очень! А папа – девочку. Подбирали имена: если мальчик, назовем Кирилл, а если девочка – или Юля, или Женя, или Даша.

### мнение специалиста

*Во время беременности снижается работа кишечника, это не заболевание, это нормальное состояние, тем более если женщина принимает препараты, которые расслабляют матку. Чтобы избежать запоров, необходимо правильное питание и специальные препараты, о которых должен информировать доктор.*

почти всегда, если не устрою себе дневной отдых, сил просто нет.

*Состояние ужасно сонное, спать хочу почти всегда, если не устрою себе дневной отдых, сил просто нет.*

### 29.02.08

К врачу записалась на 17 марта. Страшно, что так долго не была у специалиста и попаду еще не скоро. Состояние ужасно сонное, спать хочу

### 1.03.08 •

Очень, ну просто очень болит живот.

В регистратуре консультации сказали, что врач и с болью без записи не примет. От безысходности и разочарования в медицине я долго плакала. Мужественно перетерпела боль и решила ждать приема по очереди.

### мнение специалиста

*Появляющиеся боли в животе могут указывать на существующую угрозу прерывания беременности, вызванную разными факторами. Природой боли являются сокращения мышц матки. В связи с этим показан прием расслабляющих ее препаратов. Они становятся скорой помощью для женщины, но принимать их нужно по рекомендациям доктора.*

### 2.03.08

Сегодня ровно шесть месяцев, как мы с моим любимым познакомились. И именно сегодня мы начали переезжать, потому

# АВИЦЕННА

медицинский центр

- высокопрофессиональная, качественная гинекологическая помощь;
- широкий спектр услуг;
- персональный подход

“Наша  
специальность –  
решение Ваших проблем”





что за квартиру подняли плату. Из-за ребенка деньги решили экономить. Жить теперь будем на даче родителей, она хорошо отапливается и довольно уютная. Машина у нас есть, поэтому добраться до города проблем не составит.

### 10.03.08

Теперь мы живем далеко от города, воздух свежий, а сразу за домом – река. Дышится легко, живот перестал болеть. Теперь беременность я вообще не замечаю. Нам уже 7-8 недель. Как же хочется попасть к врачу!

### 17.03.08

Наконец-то я побывала у врача. Теперь знаю, что если болит живот, можно и нужно проходить к врачу без записи, и необязательно спрашивать в регистратуре! Больше ошибок не повторю! А еще можно купить свечи с папаверином, они анальгетики, но действуют быстро и продаются в аптеке без рецепта врача. Их всем беременным выписывают. Теперь у меня на

руках куча направлений на анализы, а 27-го поставят на учет!

### 18.03.08

Сегодня с любимым подали заявление в ЗАГС. Регистрация состоится 26 апреля. Теперь добавились еще и хлопоты к свадьбе!

### 24.03.08

Срок 9,5 недель. Сделали еще УЗИ. Диаметр ребенка уже 48 мм. Мы стали большие. Всегда мечтала о близнецах, но врач сказал, что у меня одноплодное яйцо с одним живым эмбрионом. А еще у него бьется сердечко и появилась двигательная активность, только я ее пока не чувствую, а так хочется...

### 27.03.08

Меня поставили на учет. Выписали кучу витаминов. Измерили рост, давление, окружность таза и живота. И самое главное, врач показал мне, где находится мой малыш, я его сама нащупала. Это маленький плотный комочек внизу живота. Настроение поднялось до небес!!!! Улыбаюсь сегодня весь день, а вечером дала потрогать

*Срок 10 недель, все анализы хорошие, и волноваться не о чем. Больше сама себя накручивала!*

любимому. Срок 10 недель, все ана-

лизы хорошие, и волноваться не о чем. Больше сама себя накручивала! Следующая явка через две недели.

### 2.04.08

Стало тяжело работать. У нас обязательно носить туфли на каблучках. Ноги стали уставать больше обычного. Ребенка я стала чувствовать каждый раз, как прикасаюсь животом к чему-нибудь: возникают неприятные болевые ощущения. Однажды ехала стоя в маршрутке, ударилась животом о поручень, и появилась очень сильная резкая боль.

Хочу пива. Просто безумно хочу! Вообще стала, как ребенок: увижу что-нибудь и хочу! Увижу, как кто-нибудь ест мороженое, и хочу!

### 10.04.08

Была у врача. Срок уже 12 недель. Я похудела на 700 гр. Врача это насторожило, а меня обрадовало, ведь скоро у меня свадьба. Мне назначили таблетки - дополнительный источник белка, пить которые следует три раза в день. Не думаю, что буду соблюдать это. Не хочу набрать вес и не влезть в свадебное платье.

Я хорошо себя чувствую, значит, и малышу моему хорошо!

*Записи из дневника Ксении Лобковой.*

*Продолжение следует...*

#### мнение специалиста

*Каблучки, конечно, исключаются, потому что, во-первых, возникает дополнительный риск падения – можно подвернуть ноги. Во-вторых, при увеличении срока беременности меняется ось человеческого тела, и меняется центр тяжести: от этого зависит нагрузка на крестец, на кости таза, а впоследствии и на правильное расположение малыша и его рождение.*

специалист:

**Татьяна Александровна Минаева**

кандидат медицинских наук, акушер-гинеколог медицинского центра “Авиценна”



# Я - ПАПА!

“Папаня“

“Ну вот, а то все “мама, мама...”

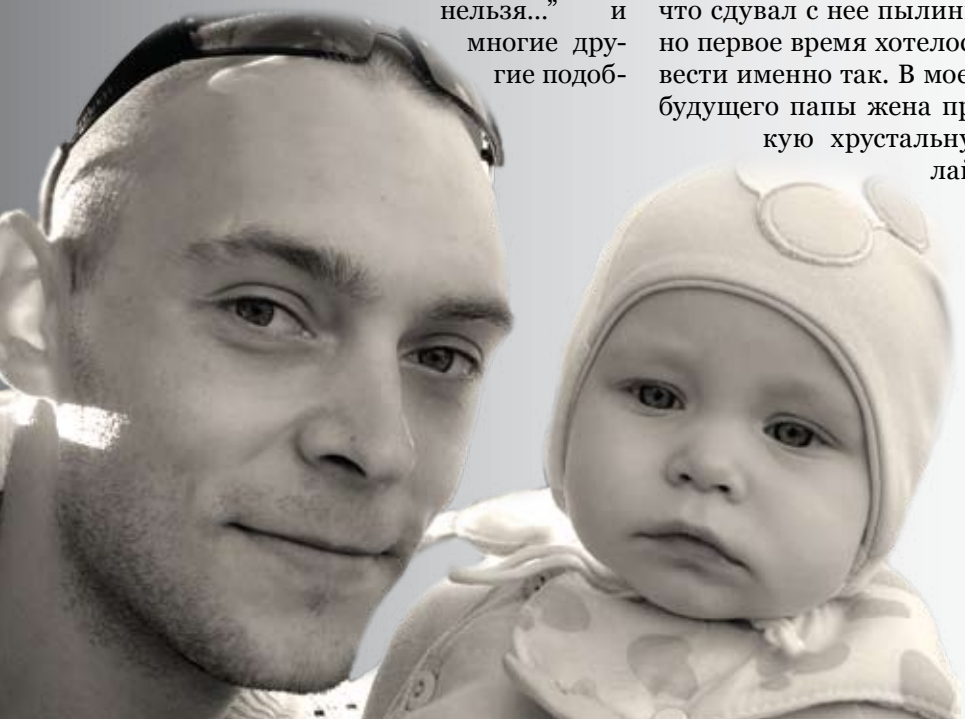
(с) советский мультик

“Милый, ты скоро станешь папой!” – наверняка многие мужчины слышали именно так. Или, может, другими словами: “Дорогой, я беременна!”. Есть, наверняка, еще пара-тройка подобных фраз – не важно, важно то, что в эту секунду проносится миллион мыслей, которые не описать никакими словами – это надо чувствовать. А во вторую секунду в голову врываются прагматичные и четкие вопросы: “И что теперь?”, “Ей же теперь нельзя алкоголь”, “А секс?”, “Господи, и волноваться ей тоже нельзя...” и многие другие подоб-

ные; вспоминаются все байки, истории, рассказанные друзьями про своих беременных жен и про себя – молодых отцов. И все это вместе взятое, помноженное на радость, превращается в некий счастливый шок с умилением идиота на лице.

Беременность жены прошла достаточно успешно. Не могу сказать, что сдувал с нее пылинки, но первое время хотелось себя вести именно так. В моем представлении будущего папы жена превратилась в некую хрустальную куклу – сделай что-то не так, и она рассыплется. Опасения, что придется вскакивать в три часа ночи и бежать за медовыми пряниками, тоже не оправдались, да и в интимной жизни все было супер! В общем, период беременности прошел

В моем представлении будущего папы жена превратилась в некую хрустальную куклу – сделай что-то не так, и она рассыплется.



для меня достаточно спокойно, во взаимной поддержке и познании нового (жена ведь тоже первый раз ждала ребенка). А небольшие “заскоки” беременной женщины с лихвой окупались болтовней с ребенком и ожиданием Чуда.

...“У нас сын!” “УРА! Родила!” И всего-то несколько минут назад. Не могу представить, как раньше мужья узнавали о рождении детей?..

И что теперь? Хочется “рвануть” в роддом и быстрее взять его на руки, несмотря на то, что два часа ночи. Но нет, абсурд, не пустят, нельзя, рано... “Алле, Серега, у меня сын родился!” – это был уже двадцатый, а может, двадцать пятый друг, которого я разбудил. И как только моя “двушка” вместила всех счастливых и радующихся за меня друзей и подруг. И крики с балкона «а у Витьки сын родился!!!!!!» в пять утра... Спасибо соседям – они это пережили, и квартира, и я - и всем-всем, кого мы разбудили, - спасибо им.

И вот, наконец, снова миг счастья и вселенской радости – я держу его! У меня на руках сын! Ощущения странные и сложные. С одной стороны, хочется прижать его к себе крепко-крепко, почувствовать маленького человечка всем телом, с другой стороны – боязнь придавить слишком сильно, пережать ему чего-нибудь... Итог – руки затекли, застыли, стали словно каменные: все полчаса, пока добирались до дома, они были в одном положении – заботливо и

нежно держа конвертик с моим сыном.

Не могу представить, как раньше мужья узнавали о рождении детей?..

Первые месяцы прошли под девизами “А-это-тебе-можно?”, “А-что-сейчас-делать?”, “Вот почему-он-сейчас-плачет?” Были даже истерики: “Не отдам сына, он мой!!!”... Кому не отдашь-то? Мне - отцу?... Но вот прошла пара месяцев – всё спокойно, все привыкли и научились, и кажется, что мы уже опытные родители, знаем, что и как делать и что теперь будет только легче – КАК БЫ НЕ ТАК! Каждый день приносит новые хлопоты и заботы. Сын научился ползать, а потом и ходить, открывать шкафчики и стучать поварешкой по стеклу серванта. Стал показывать характер и выбирать, с кем играть и с кем он хочет остаться, пока его родители пойдут в кино.

Моему сыну чуть больше года, и каждый день его жизни - это очередные три копейки в копилку моего опыта – опыта хорошего родителя. И каждый день я живу так, чтобы мой сынишка, говоря слово “папа”, понимал, что у него самый лучший в мире отец!

Каждый день приносит новые хлопоты и заботы.

Счастливый папа Виктор Волин



# КОГДА СВЕТ НЕ МИЛ, ИЛИ ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ.

Вот и случилось долгожданное событие – в семье появился ребенок! Родственники уже успели познакомиться с маленьким членом семьи, папа учится ловко менять памперс, а у вас почему-то не радостно на душе.

Казалось бы, вот оно – счастье! Родился малыш, которого вы все очень ждали, муж готов угадывать любое ваше желание и прийти молодой маме на помощь в любое время, бабушки запасаются игрушками на год вперед, а вас ничего не радует....

Вы крутитесь целыми днями, как белка в колесе, и все равно ничего не успеваете. Вам плохо, все валится из рук, вас никто не понимает, а терпение уже на пределе.

Порою вы, устав от недосыпания и плача малыша, даже думаете: «Может, лучше было бы, если б тебя вообще не было?...». Что происходит? Похоже, вы попали в те 32% молодых мам, которые после рождения ребенка испытывают послеродовую депрессию.



*Вам плохо, все валится из рук, вас никто не понимает, а терпение уже на пределе...*

## Симптомы послеродовой депрессии:

- У вас глаза постоянно на мокром месте, вы плачете по поводу и без повода.
- Плач ребенка вызывает у вас приступ ярости. Вы готовы сделать все, что угодно, лишь бы этот маленький тиран, наконец, замолчал.
- У вас стойкое ощущение, что все родственники следят за каждым вашим шагом и только и ждут того, чтобы вы сделали что-то не так – тогда они с полным правом будут учить вас жизни.
- Вы не испытываете никакой радости, ухаживая за малышом, хотя исправно выполняете все предписания врача. Да, вы родили этого младенца, но он вам по-прежнему чужой.
- Вы каждую минуту боитесь сорваться, поэтому стараетесь следить за собой как можно строже. Но внутри вас словно сжимается какая-то пружина, все сильнее и сильнее.
- Секс вызывает у вас чувство глубокого отвращения.
- Не хочется лишний раз даже подходить к зеркалу. Всю беременность вы так мечтали о том, что после родов опять станете

стройной и легкой, но реальность оказалась к вам слишком сурова. Самые узкие джинсы по-прежнему лежат на дальней полке, а вам приходится довольствоваться широкими балахонами, как на шестом месяце. Собственный вид вас раздражает.

Послеродовая депрессия необязательно включает в себя все описанные симптомы, но если у вас есть хотя бы четыре из них – это повод серьезно задуматься.

Однако далеко не все матери, испытывающие депрессию, обращаются за помощью – многие из них боятся признаться посторонним людям и даже себе самим в том, что рождение ребенка стало для них источником тягостных переживаний и утраты душевного равновесия.

*Многие исследователи подкрепляют, что депрессия матери может привести к задержке в развитии речи ребенка, к проблемам с концентрацией внимания.*

В чем опасность послеродовой депрессии? Если женщина не может справиться со своим состоянием сама и не получает необходимой помощи, то депрессия может длиться многие месяцы, постепенно усугубляясь. «Мне казалось, что в моей жизни никогда больше не будет радости», - рассказывает Анна, пережившая тяжелую послеродовую депрессию. «Мне хотелось только одного - лечь, отвернуться к стене и ни о чем не думать». К

счастью, до подобного состояния женщины доходят достаточно редко.

Плохо и то, что мамино настроение передается малышу. Мир, в котором он живет, обделен радостью и теплом, в нем больше печали, неуверенности и тревоги. Многие исследователи подчеркивают, что депрессия матери может привести к задержке в развитии речи ребенка, к проблемам с концентрацией внимания. Специалисты из Центра психического здоровья РАМН пришли к выводу о том, что такие дети более тревожны, они меньше уверены в материнской любви, их привязанности могут носить невротический характер.



### Как можно бороться с депрессией?

- Если есть возможность пригласить близких – маму, свекровь, тетю – пожить у вас первое время и помочь с уходом за малышом, – не отказывайтесь от этой возможности. Родственники могут взять на себя домашнюю работу, освободив от нее вас. Либо, как вариант, нужно заранее найти помощницу по дому.
- Договоритесь с мужем о том, что раз в неделю вы устраиваете «мамин выходной». Заранее подумайте, как вы хотите его провести – в салоне красоты, в гостях у любимой подруги, в бассейне, сауне или в кафе. Главное – выйти из дома, из привычной обстановки. Можно потратить это время «на себя», чтобы банально выспаться.
- Обсудите с мужем ваше нежелание заниматься сексом. Только постарайтесь сделать это тактично. Врачи не рекомендуют заниматься любовью в течение 4-6 недель после родов – по чисто физиологическим причинам. Но потом – имейте в виду – секс нередко помогает выйти из депрессии.
- Постарайтесь как можно больше спать – желательно, вместе с ребенком. Другой вариант – укладывать малыша на дневной сон на балконе. Если же вы боитесь, что заснете и не услышите его призывный крик, пригодится радионяня – устройство, которое позволяет слышать на расстоянии каждый писк.

- Если у вас нет ни одной свободной минуты на себя, любимую, подумайте, рационально ли устроен ваш быт. На выручку могут прийти хорошие, качественные полуфабрикаты из проверенного магазина или ресторана. Да, это не самая дешевая еда, но сейчас вам важнее потратить какое-то время на себя, чем на приготовление деликатесов и разносолов.
- Не превращайтесь в «клушу». Старайтесь читать хоть что-нибудь, кроме кулинарной книги и программы телепередач на неделю. Кстати, отличный вариант – читать во время кормления грудью. Ложитесь на бок, придвигаете малыша к себе поближе, за него кладете книжку. Только сначала все-таки «пообщайтесь» с ребенком – ведь он так ждал этого счастливого мига. Посмотрите ему в глаза, погладьте, расскажите ему, какой он хороший. А когда он задремлет, можно и почитать.

*Начните делать для себя хоть что-нибудь, пусть даже пока через силу. И результаты не замедлят сказаться – и на вас, и на ребенке, и на всей вашей семье!*

- Помните, наконец, о своем хобби (или заведите его – сейчас самое время). Главное – не дать мозгам «закинуть» в пеленках и кашках.
- Вместо антидепрессантов можно принимать витамин С и кальций – в этих веществах молодая мама испытывает особенно сильную потребность.

• Расскажите близким о том, то с вами происходит. Если они сами не предлагают помощь, которая так нужна вам, это не обязательно означает, что они черствые или бездушные люди. Ведь близкие люди могут просто не понимать, что с вами происходит, или не знать, что они могут для вас сделать. Кстати, договариваться с родственниками о помощи лучше заранее, а не тогда, когда вы уже «на пределе».

Многие рекомендации покажутся вам банальными и давно известными. Но здесь главное не теория, а практика. Начните делать для себя хоть что-нибудь, пусть даже пока через силу. И результаты не замедлят сказаться – и на вас, и на ребенке, и на всей вашей семье!

Если вы учтете все рекомендации, то через пару недель вас будет просто не узнать! Счастливая молодая мама радуется каждому движению, каждой улыбке своего любимого и долгожданного крохи. А наградой вам будет его ответная любовь и нежность.

Светлана БЕЛЯНИНА



Консультативно-диагностический  
врачебный пункт ООО КАН «ОВУМ»

-Консультации узких специалистов  
(гинеколог-эндокринолог, гинеколог-онколог, акушер-гинеколог, эндокринолог, андролог-сексолог, инфекционист)

-Школа коррекции веса

-Диагностика, профилактика и лечение  
заболеваний шейки матки

-Видеокольпоскопия

-Исследование гормонов крови,  
исследование инфекций методом ПЦР  
(генодиагностика) и ИФА  
(иммуноферментный метод), УЗИ

г. Кемерово, ул. Ноградская, 20,  
тел. (384 2) 25-00-03.

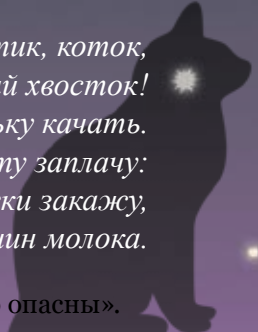




# Баюшки-баю

*Котик-котик, коток,  
Котик - серенький хвосток!*

*Приди, котик, ночевать, нашу доченьку качать.  
Уж как я тебе, коту, за работу заплачу:  
шубку новую сошью да сапожки закажу,  
дам кусок пирога да кувшин молока.*



Вспоминая эти строки, невольно начинаю улыбаться. Всплывает нарисованный образ мамы, укачивающей свою малютку с трепетом и любовью.

К сожалению, не все современные мамы знают колыбельные песенки и уж тем более не догадываются об их значении. Многие с первых дней жизни приучают младенцев засыпать под звуки телевизора или радиоприемника.

Некоторые мамы и папы, слишком рано обзаведясь первенцем и не желая стать «людьми, потерянными для общества», продолжают регулярно устраивать вечеринки с музыкой и танцами. «Ну и что в этом такого, если ребенок прекрасно спит под песни группы «Ленинград»? А колыбельные — это что-то архаичное и вовсе нам не нужное...» Но спешу Вас огорчить, сие мнение ошибочно, а специалисты говорят следующее: «Нашу цивилизацию называют цивилизацией шума. Уровень шумов в квартирах, на улицах, в общественных местах существенно превышает физиологическую норму. Постоянный шум формирует невротическое состояние даже у взрослых. Детский организм более раним, поэтому для него дополнительные звуковые раздражители просто опасны.

вые раздражители просто опасны».

Утверждение, что ребенок прекрасно засыпает под музыку, отчасти справедливо. Только мама заблуждается, думая, что когда ребенок спит, он впадает в состояние измененного сознания, говоря иными словами - «вырубается». Потому что, когда мы слышим очень громкие звуки, происходит существенное торможение деятельности коры головного мозга и растормаживание подкорковых центров.

*Постоянный шум формирует невротическое состояние даже у взрослых. Детский организм более раним, поэтому для него дополнительные звуковые раздражители просто опасны.*

Это состояние сродни опьянению. Самое «безобидное», к чему может привести замена колыбельных песен подобным «убаюкиванием», - это развитие у ребенка «синдрома дефицита внимания». В настоящее время, по оценкам психиатров, эта психопатология встречается у 15–20 процентов детей. Она выражается в неспособности сосредотачиваться. Дети, страдающие СДВ, не могут нормально учиться.

У них неизбежно возникают проблемы в отношениях со сверстниками: кто будет дружить с ребенком, который никогда не может дождаться своей очереди в играх, вырывает у других игрушки, ломает их, пренебрегает всяческими игровыми правилами.

Наши пращурки не знали научного объяснения значения колыбельных песен, но чувствовали это интуитивно. Колыбельные и заговоры — самые древние песни человечества, обладающие огромной силой внушения.

Современные ученые-физики утверждают: ритмически построенные фразы, мелодикой напоминающие молитву или белый стих, способны однозначно оказывать благоприятное биоэнергетическое воздействие на человека.

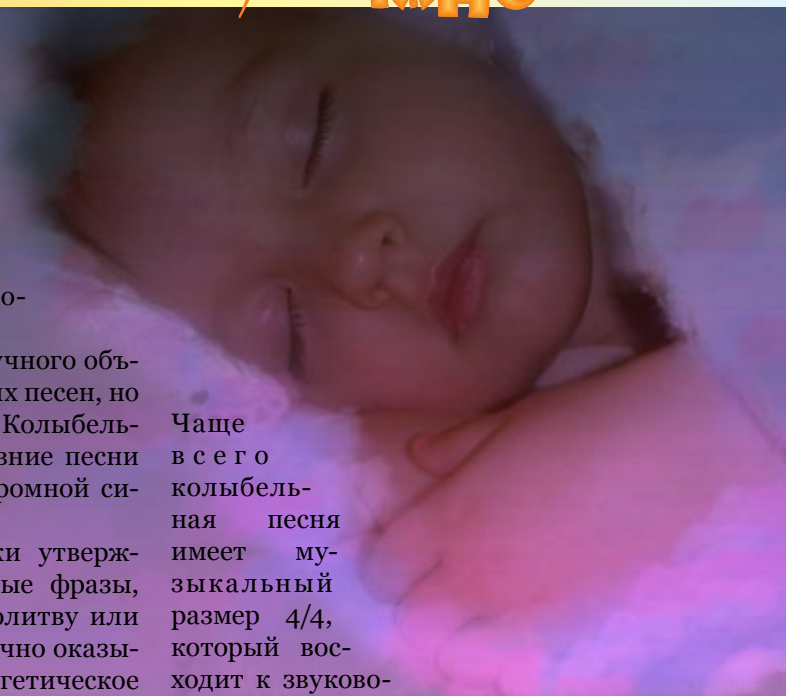
Использование ритмически организованной формулы - а тексты большинства колыбельных высокоритмичны и такими формулами как раз и являются - по большому счету, напоминает магическое средство для достижения различных практических целей.

*Колыбельные и заговоры — самые древние песни человечества, обладающие огромной силой внушения.*

Исследователи считают, что хорошая колыбельная песня сродни активной медитации. Мать сначала создает у себя в голове светлый образ прекрасного, а затем уже на этой волне передает ощущения ребенку.

Чаще всего колыбельная песня имеет музыкальный размер 4/4, который восходит к звуковому порядку, самым естественным образом накладывающемуся на биение спокойного сердца (ритм 68-72 удара в минуту). Благодаря четкому, равномерному музыкальному рисунку происходит гармонизация биоритмов матери и ребенка.

Первичная цель пения колыбельной - усыпить ребенка, поэтому мелодия используется однообразная, зачастую монотонная. При этом вовсе не обязательно обладать отменным голосом или безупречным слухом. Ребенок все равно реагирует прежде всего на тембр голоса, на мягкость исполнения, лиричность звучания, и, по большому счету, ему все равно, кто поет для него колыбельную - мама, папа, бабушка или дедушка. Главное - чтобы от души. А для того, чтобы выйти на не-



обходимый тембр звучания, специалисты советуют представить и воспроизвести нежно-восторженный ласкающий выдох ртом, так называемое, шепотное дыхание. Для того, чтобы ощутить его, попробуйте выдохнуть теплый воздух на ладонь и запомнить это ощущение. В принципе, точно так же нужно поступать, читая детям сказки на ночь.

Сфера воздействия убаюкивающей песни на ребенка гораздо шире прикладного назначения "усыпить, успокоить". Колыбельная песня не только закладывает прочный фундамент физического, психического и нравственного здоровья человека, но и представляет собой некую голограмму жизни человека, которая реализуется впоследствии.

Примечательно, что нет ни одной колы-

положение. Данным фактором ученые объясняют статистику, согласно которой люди, засыпавшие под колыбельные, по достижении взрослого возраста становятся более успешными, чем те, кто колыбельных не слышал. Колыбельные песни являются не только кодом, призванным донести до младенца жизненно важный объем информации, но и универсальным терапевтическим средством, определяющим здоровье ребенка на всю оставшуюся жизнь.

*Люди, засыпавшие под колыбельные, по достижении взрослого возраста становятся более успешными, тем те, кто колыбельных не слышал*

Особо специалисты рекомендуют петь их детям с перинатальной энцефалопатией (нарушениями функций или структуры головного мозга), сопровождающейся синдромом общего угнетения с нарушением ритма дыхания, с тенденцией к брадикардии (уменьшению частоты сердечных сокращений), с нарушениями моторики кишечника, а также рожденным раньше срока и с малым весом.

Доказано также, что уникальная ритмика колыбельной песни может служить профилактическим средством двигательных и речевых расстройств (тиков, заикания, нарушений координации, моторных стереотипов).

Колыбельная музыкотерапия уникальна по своему воздействию. Если для ребенка она проходит в рецептивной форме,

то для матери - в активной и сочетается с эмоциональной разрядкой, облегчением осознания собственных переживаний. Само исполнение колыбельных песен благотворно влияет на материнский организм, способствуя быстрому восстановлению сил после родов. Например, педиатры отмечают увеличение лактации у кормящих матерей, регулярно напевающих что-то своим детям.

Специалисты рекомендуют: исполнять колыбельные нужно 2-3 раза в день сразу после кормления, а продолжительность каждой песни должна составлять около 10 минут. Это не значит, что нужно специально подбирать какие-то длинные заунывные песни, просто одну и ту же колыбельную можно петь по кругу несколько раз.

Регулярные напевания мамы недоношенному ребенку помогут ему гораздо быстрее набраться сил. У матерей, начавших петь колыбельные своим детям еще до их рождения, снимались проявления токсикоза, облегчалось течение беременности.

Исследователи отмечают еще один интересный момент: колыбельная песня близка старинным народным заговорам, поскольку и здесь и там имеют место особый тип исполнения, схожая структура, магические элементы. Ведь не секрет, что многие колыбельные песни сохранили языческие таинственные образы - Дремы, Буки, кота, серого волка. И в связи с этим считается, что колыбельная песня осмысливается часто не только как заклинание с целью дать ребенку сон и рост в настоящий момент, богатство и здоровье в буду-

щем, но и как знахарский текст, имеющий целью поправить здоровье ребенка в том случае, если он болен, или как оберег от чужого негативного воздействия.

*«Творите своего ребенка, как творят искусники, волшебники и маги. Пойте колыбельные песни, которые обязательно помогут ему стать сильным, умным, красивым и удачливым.»*

И потому специалисты советуют родителям: «Творите своего ребенка, как творят искусники, волшебники и маги. Пойте колыбельные песни, которые обязательно помогут ему стать сильным, умным, красивым и удачливым».

А в помощь маме-волшебнице - несколько вариантов колыбельных песен:

Над лесною спаленкой  
Огоньки последние.  
Спят медведи маленькие,  
Спят медведи средние.

Только самый крошечный  
Жмурит глазки-бусинки.  
Он, как ты, хорошенький  
И, как ты, малюсенький.

Огоньки не светятся  
Над лесною спаленкой.  
Спит сынок медведицы.  
Спи и ты, мой маленький

бельной песни, программирующей на неудачу или описывающей безысходное







## Все в парк!



Летние прогулки с малышом могут стать одним из самых ярких воспоминаний его детства. Ещё бы – солнце, захватывающие карусели, игрушки, много детей и взрослых вокруг!

Даже если ребёнку еще нет и трёх лет, и вряд ли он отчётливо запомнит ваши летние выезды, не упускайте возможность сделать их удивительными. Причём не только для него, но и для вас тоже! И так, в ближайшие выходные всей семьёй отправляемся в парк...

Для дошкольника особенно необходим свежий воздух и возможность весело побегать/попрыгать на природе, не ограничивайте его в этом. Только учтите, что малыш 1-4 лет может протоптать за целый день не более 2-3 километров (а это 9-10 тысяч его маленьких шажков!). И конечно, он не способен пройти это расстояние сразу, без передышек, поэтому

**правило первое:** частые остановки, «привалы». Побродили по парку, посмотрели, поудивлялись – и на скамейку отдохнуть. Или на крайний случай, на ручки к маме или папе. Тогда ребёнок не устанет в конце прогулки и не будет капризничать, испортив при этом всё впечатление от отдыха.

**Правило второе:** возьмите с собой воду, сок, фрукты или печенье. Перекусы между основными приёмами пищи это, конечно, не очень хорошо, но на прогулке можно. Кроха ведь тратит столько сил на изучение мира, ему просто необходимо подкрепление! Иначе прогулка на голодный желудок не принесёт удовольствия ни ребёнку, ни вам. Избегайте только фаст-фуда, чипсов, сладких газированных напитков, гораздо полезнее угостить малыша соками, мороженым, фруктами и ягодами.

**Правило третье:** маленькие непоседы очень активны и подвижны, их внимание ещё неустойчиво, быстро переключается с одного предмета на другой. Ваша задача – не подавлять эту энергию (ну это, согласитесь, практически невозможно), но в то же время следить за безопасностью малыша. Техника безопасности – прежде всего. Она включает в себя защиту от солнца, ветра и других неблагоприятных погодных условий; защиту от контакта с опасными предметами, животными и так далее. Будьте осторожны во время еды: ребёнок, заговорившись, может подавиться, вылить на себя сок... Особый пункт – аттракционы. Если малыш идёт на аттракци-

он с родителями, это лучше, особенно для маленького ребёнка.

В кемеровском горсаду для детишек, собирающихся прокатиться на аттракционах, действует система ограничений двух типов: по росту и по возрасту ребёнка. Например, на всеми любимый «Автодром» допускаются только детки ростом более 100 см, в диапазоне 100-120 см – только со взрослыми, а на «Весёлые горки» – от 110 см, а если рост ребёнка – от 110 до 140 см, его также пропустят только со взрослым. Билет придётся покупать как на малыша, так и на родителя. Аттракцион «Летающие драконы» примет детей с 3 до 8 лет в сопровождении взрослых, те, кто старше, могут кататься самостоятельно.

**Правило четвёртое:** самое простое и самое сложное одновременно. Познавайте мир заново с вашим малышом, удивляйтесь миру! Это же так здорово: смотреть, как по парку едет большой красивый паровоз (аттракцион «Весёлый паровозик»), попрыгать на батуте («Батут Восток», «Батут Пальма»), нарисовать мелком на асфальте сказочного героя,

покормить голубей и задать маме с папой бесконечное число вопросов... Старайтесь делать все вместе с малышом, помогая и участвуя в познании мира!

Надеемся, что такие весёлые прогулки в парке навсегда станут вашей семейной традицией, отказываться от которой не захочет и ваш подросший ребёнок, создав уже свою семью!

Екатерина Казарина





# На прогулку становись!!!

опрос от наших партнёров.

Лучики летнего солнца всё раньше будят вашего ребенка, а радостное щебетание птиц призывно звучит из окна!

Летом весь город преобразается, всё в зелени и цветах, начинают работать качели-карусели, и всё чаще и на дольше ребенок просится гулять. Свой двор для него уже мал, но куда же тогда пойти?

Этот вопрос мы и задали нашим читателям: "Куда вы пойдете гулять со своим ребенком в солнечный летний день?" и вот какие ответы мы получили:

место отдыха / прогулки	%
Горсад / набережная	31,03%
Парк Антошка / парк Победы	20,69%
Бульвар Строителей	12,07%
Площадь Советов	12,07%
У себя во дворе / ближайшая аллея	10,34%
Свой вариант	5,17%
Бор / лесопосадки	3,45%
Поедем за город	3,45%
Комсомольский парк	1,72%
Всего	100,00%

"Гуляю, где поближе - во дворах, дочь в коляске не сидит, ножонками пока далеко не ходит, а на себе далеко не утащит!"  
Алина

"Мне нравится в Антошке гулять, дочку от каруселей потом тяжело оттащить!"  
Наталя

"Гуляем всё ближе к дому. В выходные ещё можно с мамой выбраться куда подальше, а в будни фонтанчики у второго променада - самое то. На бульваре, кстати, ещё не были с Женей, надо будет доехать. Сегодня в горсад наконец собрались! Ирисарно погуляли, главные фишки - паровозик, едущий по парку, карусельки, рисование мелом на асфальте, мыльные пузыри!"  
Катя

"... а если с коляской, то и до центра пешком гуляем: площадь Советов, площадь Пушкина, Драмтеатр..."  
Татьяна

"... незаслуженно забыт Пионерский бульвар, вчера на пару часов там завили. "Винтовая" горка у моего идет на ура."  
Ольга

"В будни мы ходим гулять в "сквер новорожденных" (примерно в 300 метрах от нашего дома на ФТК), разбитый в мае этого года в рамках про-

екта "Родился ребенок - посади дерево" - поливаем свою березку. После такого ответственного дела можно здесь же побегать по полянке и поваляться на травке или порисовать мелом на асфальтовых дорожках. А в выходные выбираемся в парк "Антошка" - мне он кажется более уютным, чем другие парки. Именно здесь наш годовасик впервые прокатился на карусельке и паровозике, покидал камешки в речку, удивляясь получившимся кругам на воде, и покормил уточек!"  
Ирина



Выражаем огромную благодарность нашим партнерам: интернет-порталу «кемерово-мама» (<http://www.kemerovomama.ru>)



и семейному сайту нашего города «в кругу семьи» (<http://vkrugu7i.ucoz.ru>)

**ВЕСЕЛЫЕ ВИТАМИНКИ НАПИТОК "ЗОЛОТОЙ ШАР"**  
Приятный на вкус, утоляющий жажду напиток

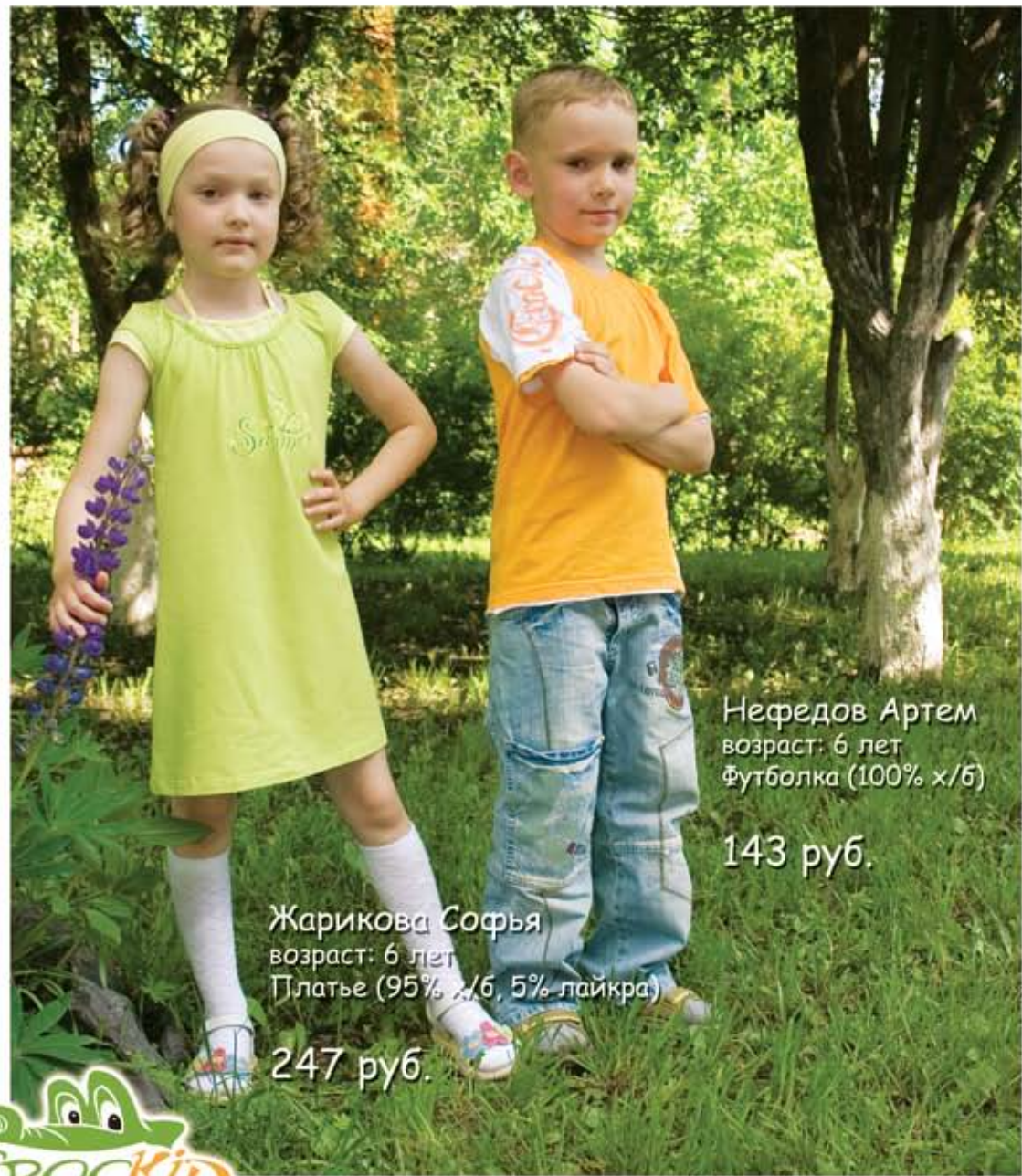
Содержит все необходимые 12 витаминов, бета-каротин и пектин  
Не содержит консервантов и искусственных красителей  
Самая приятная защита от простуды и гриппа  
Можно применять детям с трёх лет

ООО "АТИС"  
г. Кемерово,  
ул. Ноградская, 3-10  
тел. (3842)-34-93-73

Валетек®  
ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



Фирменный магазин кемеровской фабрики "Трикотаж" представляет детскую одежду марки Crockid.

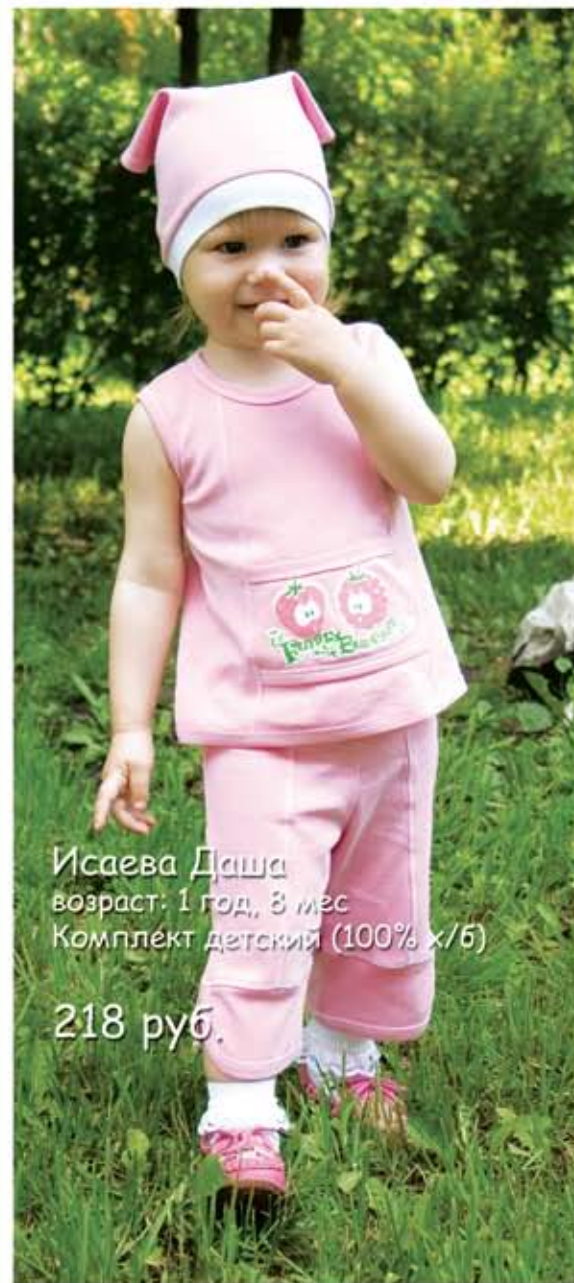


Жарикова Софья  
возраст: 6 лет  
Платье (95% х/б, 5% лайкра)

247 руб.

Нефедов Артем  
возраст: 6 лет  
Футболка (100% х/б)

143 руб.



Исаева Даша  
возраст: 1 год, 8 мес  
Комплект детский (100% х/б)

218 руб.



Долгов Ваня  
возраст: 2 года, 2 мес  
Комплект детский (100% х/б)

210 руб.

Адрес: г. Кемерово, ул. Рутгерса, 41  
т. (3842) 644-189, 644-206



## Первый раз в ... детский сад

«Мамочка! Ну мамочка!» – захлебывалась рядом рыданием девчушка с огромными бантами. Кто-то судорожно вцепился в собственных родителей. Мой ребенок пока молчал, но глазенки уже наполнялись слезами, и предательски кривились губы... Наши дети сегодня впервые идут в детский садик. Конечно, екало родительское сердце, слушая надрывный плач. Но садик в нашем случае, например, был необходим – скоро мне предстоял выход на работу.

Мой сын пошел в садик в возрасте 2 лет и 8 месяцев – психологи называют этот возраст оптимальным для адаптации к детскому дошкольному учреждению.

В первый день мой деть аж в нетерпении был – мама столько рассказывала о садике! Сане очень там понравилось. Ребенок деловито отстранил маму, прокурсировал мимо воспитательницы в группу, где сразу принялся катать машины и выстраивать их по размеру... В общем, еле его увела из садика. Конечно, в первый раз у многих такая реакция – игрушек много,

детешек много...интересно!

Но уже на пятый день метров за 100 до садика деть начал тихо поскуливать, потом подвывать, потом рыдать в голос... В группу мы зашли полноценным «мужским басом»....

Наша ситуация осложнялась тем, что нас изначально определили не в свою возрастную группу – мой ребенок был там

самым старшим, и разница составляла чуть ли не полгода. Поэтому, когда через пару недель нам предложили перевестись в группу постарше, меня охватили сомнения... Что делать – перевести к своей возрастной группе или уже оставить на месте, ведь он уже немного привык именно к этой обстановке. Чаша весов склонилась в сторону перевода – и вот спустя некоторое время мы обживаемся в новой группе. Вторая волна адаптации.

К чести моего ребенка нужно сказать, что он держался достойно. Почти не плакал, не цеплялся за меня. Вот только он не сразу стал играть с ребятами – возьмет игрушки и отойдет в сторонку,

Мой сын пошел в садик в возрасте 2 лет и 8 месяцев – психологи называют этот возраст оптимальным для адаптации к детскому дошкольному учреждению.

играет сам. Единственное, что омрачало наш поход в садик – это ОРВИ... А именно психологическая адаптация проходила нормально, в целом на адаптацию нам потребовалось три недели.

...Я не идеализировала детский сад, не пыталась разрисовать его перед ребенком радужными красками – сам все увидит. Я просто объясняла, что это место, где детки играют, кушают и спят, пока мамы на работе. Я говорила сыну, что не оставляю его в садике насовсем, а обязательно приду через какое-то время. Задолго до того, как нам нужно было идти в сад, я водила его на площадки рядом с садиками, и мы смотрели, как там играют ребята, как им весело и интересно. Мы «проигрывали» ситуации с игрушками. Сын умел сам кушать и пить, был хорошо знаком с горшком. В общем, садик не стал для моего ребенка таким уж откровением. На фоне некоторых детей, пришедших в садик впервые, мы смотрелись очень даже неплохо.

**Как подготовить ребенка к посещению детского сада?** Большинство родителей считает, что необходимо готовить ребенка к школе. Но мало кто задумывается о том, что готовность к детскому саду не менее важна. Детсадовская дезадаптация встречается чаще, чем школьная, но на нее реже обращают внимание и родители, и специалисты, считая чуть ли не нормой ежеутренний плач перед расставанием с мамой, постоянные респираторные заболевания, резкий контраст между поведением ребенка в саду и дома.

Если вы на семейном совете решили,



что малыш осенью должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию.

**Во-первых,** нужно обратить внимание на режим дня ребенка. Если есть возможность, сходите заранее в тот детский сад, в который записан ребенок, и посмотрите на тот распорядок дня, по которому живут ребята. За лето ваш график должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: в слова с самим собой, вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры.

**Во-вторых,** постарайтесь приучить ребенка проситься на горшок (если возраст ребенка маленький) или ходить в туалет самостоятельно. «По-маленькому» малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже «очень хочется», а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

**Вашего ребенка сложно накормить?** Это третий нюанс. Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому (примерное меню опять же можно узнать в детском саду), устраните «кусочничество» между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.



**Последите, как ребенок играет с другими детьми.** Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек. Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

Конечно, всего не предусмотреть. Но если в саду работает детский психолог, можно заранее сходить к нему, рассказать про некие особенности вашего малыша и вместе решить проблему.

Все тонкости вроде распорядка дня, питания, температурного режима, вопросов оплаты и посещений лучше решить заранее. Как правило, эти вопросы должны обсуждаться на предварительном родительском собрании.

Ваш ребенок идет в детский сад? Поздравляем!

*Светлана Максимова*



игровые программы

сказочные персонажи

необыкновенные сюрпризы

и многое,

многое

другое...





## Осторожно, солнце!!!

Получение солнечного ожога происходит незаметно.

Примерно через час или два пребывания под прямыми солнечными лучами кожа ребенка становится розовой или красноватой, сухой и горячей на ощупь, появляется зуд и ощущение жжения. Малыш проявляет беспокойство, плачет или, наоборот, становится вялым. Кожа остается эластичной, но прикосновение к ней болезненно, иногда появляется небольшая припухлость. При первой степени ожога волдырей нет.

Зачастую только эти признаки заставляют родителей беспокоиться и увести малыша с солнцепека, но ожог уже получен и спасти поврежденную кожу вряд ли удастся...

Пик проявлений ожога наступает



приблизительно через 12-24 часа. Краснота и неприятные симптомы обычно уменьшаются через 2-3 суток, иногда они могут продолжаться 7-10 дней, и в этот момент кожа даже при небольших ожогах начинает шелушиться.

Сильный ожог может вызвать появление волдырей (вторая степень ожога) и сопровождаться болью в области поражения, слабостью, головной болью, тошнотой, рвотой, ознобом, повышением температуры тела. В тяжелых случаях возможно развитие шока - бледность, холодная и липкая кожа, затрудненное дыхание, нарушение зрения, состояние частичной оглушенности, потеря сознания.

Что следует предпринять?

- Перенесите ребенка в тень.
- Обязательно вызовите "скорую помощь" или самостоятельно обратитесь к врачу, если имеются следующие явления: даже незначительный солнечный ожог у ребенка первого года жизни (кожа младенцев более чувствительна к ожогам); озноб, повышение температуры до

38,5° С и выше; тошнота, рвота, вялость; потеря сознания; образование волдырей на коже (т.е. вторая степень ожога); ожог первой степени (покраснение), затронувший большую поверхность тела;

• До приезда "скорой" или при незначительном солнечном ожоге, когда ребенок не очень пострадал, проведите следующие мероприятия самостоятельно:

1. Чтобы облегчить боль, смачивайте или сбрызгивайте пострадавший участок кожи прохладной водой (испаряясь, она будет охлаждать кожу), положите смоченное в прохладной воде полотенце на плечи ребенка либо заверните его во влажное полотенце. Для охлаждения кожи так же можно использовать сок алоэ, томатный и огуречный соки, охлажденный черный чай.
2. Кожу можно обработать косметическими средствами, предназначенными для нанесения после загара или лекарственными аэрозолями против ожогов, если таковые имеются под рукой. Все специальные лечебные средства, применяемые при ожогах, приготавливаются на

водной основе и обеспечивают дополнительное увлажнение пораженной коже. Волдыри протыкать нельзя. Если они прорываются, постарайтесь не занести в эти места инфекцию и наложите сухую, желативно стерильную, марлевую салфетку. При отсутствии салфетки подойдет чистый проглаженный носовой платок.

3. Наденьте ребенку свободную одежду, чтобы свести к минимуму раздражение кожи.

4. Предлагайте ему больше пить для восполнения жидкости, потерянной путем испарения через поврежденную кожу.

5. При появлении рвоты уложите ребенка на бок.

6. При повышении температуры выше 38,5°С на лоб, мышцы голеней, паховые области можно положить холодный компресс - бутылку с холодной водой или пузырь со льдом либо дать



жаропонижающие препараты при их наличии: парацетамол, ибупрофен.

7. В условиях дома разденьте ребенка. Комната должна быть прохладной и затемненной. Можно сделать малышу ванну с прохладной или чуть тёплой водой, добавив в неё полчашки пищевой соды, или обтереть кожу раствором воды и уксуса в соотношении 1:1. Можно прикладывать прохладные компрессы к тем местам, которые пострадали больше всего.

Где должно проводиться лечение ожога - дома или в больнице, - решает врач. Дома можно справиться с ожогом первой степени, поразившим относительно небольшие участки кожи. В течение нескольких дней не стоит находиться на солнце, пока не сойдет краснота. На кожу наносятся лекарственные средства в виде аэрозолей против ожогов. Когда кожа начнет шелушиться, применяют смягчающие

кремы или лосьоны.

#### Как избежать солнечных поражений:

- Выходя на улицу в жаркий летний день, обязательно надевайте малышу панамку светлого тона и легкую одежду из натуральных тканей.
- Детей младше одного года вообще не следует подвергать действию солнечной радиации.
- Дети со светлой кожей имеют больше шансов получить солнечные повреждения, чем смуглые дети.
- Наиболее опасно пребывание на солнце между 10 часами утра и 2 часами дня. Даже в облачные дни ультрафиолетовые лучи солнца попадают на обнаженную кожу и могут повредить ее.
- Очень высокая температура воздуха, ветер, большая высота над уровнем моря и близость к экватору усиливают опасное воздействие солнечных лучей на организм малыша.
- Вода и песок отражают солнечные лучи, также увеличивая опасность повреждения кожи. Влажная кожа пропускает больше ультрафиолетовых лучей, чем сухая. К тому же, безопасного

загара не существует, а уже приобретенный заггар не защищает кожу от дальнейших повреждений.

Поэтому, прежде чем отправиться на пляж или прогулку, на открытые участки кожи малыша за полчаса до выхода следует нанести солнцезащитный крем с фактором защиты не менее 25-30 единиц.

Не забывайте каждый час, а также всякий раз после купания, повторно наносить крем. Хорошо, если вам удастся с детства приучить ребенка использовать солнцезащитные средства, головные уборы, солнцезащитные очки, майки (особенно на пляже).

Первые приемы солнечных ванн должны быть не более 5-6 минут, а после образования загара - по 8-10 минут 2-3 раза с перерывами, во время которых ребенка необходимо увести в тень. Желательно брать с собой на пляж зонт от солнца. Не рекомендуется спать на солнце.

Для предупреждения перегревания периодически предлагайте малышу пить воду, освежайте влажной салфеткой, полотенцем его лоб, тело.

Во время вынужденной

остановки в пути устройте ребенка в тени или в прохладном месте. Избегайте длительного пребывания на солнце и на жаре.

#### Чего не надо делать при солнечных ожогах:

- Не смазывайте пострадавшие участки кожи спиртосодержащими средствами. Они дополнительно повреждают кожу и усугубляют течение ожога.
- Не пользуйтесь веществами на жировой основе: вазелином или другими густыми мазями, различными маслами (например, облепиховым и др.), кислоломолочными продуктами, т.к. они не обладают ранозаживляющей способностью и образуют на поверхности кожи пленку, создающую благоприятные условия для развития болезнетворных микроорганизмов, что приводит к инфицированию ожога.

Инесса  
Боголюбова



## Спина не болит!

Ура! Лето! Ребенок бегает, плавает, играет, и физической нагрузки для тренировки мышц ему вполне хватает. Но за летом придет осень, а значит, учеба, домашние задания, компьютер, часовое сидение за партой и дома за столом. К чему это может привести и как с этим бороться, нам поможет разобраться массажист **Шляхтина Марьям Мугалимовна**.

Все это, говорит Марьям Мугалимовна, может привести к искривлениям позвоночника, которых существует три вида: **сколиоз** – искривление позвоночника влево или вправо; **кифоз** – искривление позвоночника вперед (горбатость, сутулость), причем не обязательно еще и в сторону; **лордоз** – обратно кифозу.

Поясничный лордоз и грудной кифоз – нормальное состояние позвоночника, но они бывают чересчур повышены. При сильном искривлении не могут полноценно работать внутренние органы, возникают боли. Поэтому необходимы своевременное решение этих вопросов и профилактика.

Полностью исправить искривление возможно только в детстве, до десяти лет и только при создании мышечного корсета. Учитывая, что мышцы и кости растут, гимнастику нужно делать постоянно.

Что касается правильной осанки во время сидения, то на твердом неподвижном сиденье даже

взрослые не могут усидеть долго. Ребенок не робот, и после длительного сидения за столом при выполнении уроков ему, естественно, хочется принять более удобную позу – склониться на один бок или сгорбиться. Поэтому, чем подвижнее сидение, на котором мы сидим, тем лучше. У каждого возраста и роста свой норматив высоты стула и стола. В каждой школе такой норматив есть, другое дело, что вряд ли индивидуально каждому станут подбирать парту. Сиденье должно быть обязательно мягким.

Почти каждый сейчас работает за компьютером, подбирать мебель к которому нужно, учитывая следующие критерии. Компьютерный стул обязательно должен крутиться, монитор располагаться напротив, чтобы не смотреть наискосок. При длительном наклоне головы и туловища вбок, а такое часто случается, мы создаем нагрузку на позвоночные диски, они начинают перекашиваться, стираться с одной стороны, что сказывается на осанке, могут возникать ранние хондрозы – сейчас уже у детей 12 лет бывают очень серьезные проблемы.

В качестве профилактики подобных заболеваний очень полезны виды спорта, в которых нагрузка на мышцы распределена равномерно, скажем, плавание, лыжи или волейбол; теннис, например, подойдет вряд ли, т.к. все движения выполняются одной рукой.

Не стоит жалеть времени на гимнастику и танцы – они очень хорошо ставят мышечный корсет и позвоночник. Родителям не стоит злоупотреблять освобождением детей от физкультуры – к сожалению, сейчас это стало модным. Только при тяжелых формах искривления позвоночника детям назначается специальная лечебная гимнастика, в которой все движения выполняются в горизонтальной плоскости. В остальных случаях школьные уроки физкультуры только полезны, и искать противопоказания не надо.

К любой жалобе ребенка нужно отнестись внимательно и вести к нужному специалисту, который определит степень сколиоза. **При первой степени** никаких противопоказаний к физкультуре нет, **при второй**, более сложной, врач сам определит необходимость освобождения и посоветует массаж, гимнастику и группу, в которой ею можно заниматься. **При третьей степени** к ребенку будет специализированный подход. Заниматься лечением и делать массаж самостоятельно, естественно, не стоит.

К сожалению, сегодня проблема искривления стала довольно актуальной, и возраст детей с ней меньше с каждым годом. Не стоит забывать, что своевременное обращение к врачу, лечение и профилактика значительно снизят риск заболевания, и потраченное время в детстве снизит затраты денег в старости. Будьте здоровы!



## Устали от уборки?

**КЛИНИНГ-ЦЕНТР "ГОЛАДА"**

Профессиональная уборка любых помещений;  
Генеральная уборка, в том числе после ремонта;  
Мойка окон и зеркал;  
Очистка микроволновых печей, холодильников и др.



650000, г. Кемерово,  
Мичурина, 13, оф. 314  
тел.: 8-903-985-6414  
e-mail: golada@list.ru





телекомпания  
**ТВ-МОСТ**

35-00-16

35-48-40

**Чтобы снизить ежедневную нагрузку на позвоночник, нужно соблюдать следующие правила:**

#### **О том, как сидеть правильно:**

**Д**ля начала, не следует сидеть нога за ногу, ступни должны располагаться на полу;

**Б**едра должны располагаться на стуле чуть выше уровня колен. Это позволяет весу тела равномерно распределиться между ступнями, коленями, бедрами, ягодицами и поясницей;

**П**лечи должны быть расслаблены и расправлены, мышцы живота в тонусе (напряжены, но не слишком);

**Г**олова и шея располагаются в одной линии со спиной;

**Н**еобходимо контролировать свою осанку, каждые полчаса вставайте, разминайтесь минуту-другую. Это поможет предотвратить переутомление сухожилий и поясницы.

#### **О том, как правильно стоять**

**С**тупни должны стоять в нескольких сантиметрах друг от друга, вес тела равномерно распределен по всей длине ступни.

**Г**рудь и живот слегка выдвинуты вперед. Пупок и область вокруг него слегка подтянуты к позвоночнику. Таким

образом создается стабильный каркас, на котором можно нести тело.

**К**олени должны находиться в естественном состоянии, при их вытягивании и зажимании автоматически произойдет сжатие поясничных дисков, что приведет к переутомлению спины.

**Г**олову и шею держать на одной линии со спиной, а подбородок параллельно полу.

**П**лечи должны быть расслаблены, но не сгорблены.

Чтобы проверить правильность осанки, достаточно прислониться спиной к стене и поставить ступни в нескольких сантиметрах друг от друга, поместив в область поясницы небольшое скрученное полотенце, которое поможет ощутить и запомнить правильный изгиб.

Первое время возможно непривычное и некомфортное ощущение в правильных позах, потому что тело к ним не привыкло, и поддержание поз требует мышечных усилий, но немного усилий и осанка вашего ребенка будет идеальна и сохранится на всю жизнь!

*Инесса Боголюбова*

*Дарья Полякова*  
Визажист-стилист

8-904-375-12-24, 64-62-34

**Макияж**

- дневной,  
- вечерний  
- свадебный

**Боди-АРТ  
Фэйс-АРТ**



## Пальчиковые игры

### ПАЛЬЧИКИ

*(дети играют сами)*

**Этот пальчик хочет спать.**  
*(ребенок разворачивает левую ручку ладошкой к себе, правой ручкой загибает мизинчик на левой руке)*

**Этот пальчик лег в кровать.**  
*(загибает безымянный пальчик)*

**Этот пальчик чуть вздремнул.**  
*(загибает средний пальчик)*

**Этот сразу же уснул.**  
*(загибает указательный пальчик)*

**Этот крепко-крепко спит и тихонечко сопит.**  
*(загибает большой пальчик)*

**Солнце красное взойдет, Утро ясное придет, Будут птички щебетать, Будут пальчики вставать!**  
*(поднимает левую ручку и распрямляет все пальчики)*

*Повторить то же самое с правой рукой.*



### ПЧЁЛКИ

**Домик маленький на ёлке, Дом для пчёл, а где же пчёлки?**  
*(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка).*



*На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке").*



**Надо в дом постучать, Раз, два, три, четыре, пять.**  
*(Дети заглядывают в "улей").*



**Я стучу, стучу по ёлке, Где же, где же эти пчёлки?**  
*(Сжимаем кулачки. Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки).*

**Стали пчёлки вылетать: Раз два, три, четыре, пять!**  
*(Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими (пчёлки летают))*



## для самых маленьких

### ПЕРЧАТКА

**Весёлая мышка Перчатку нашла,**  
*(Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.)*



**Гнездо в ней устроив,**  
*(Складываем ладоши "ковшом")*

**Мышат позвала.**  
*(Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест))*

**Им корочку хлеба Дала покусать,**



*(Кончиком большого пальца поочередно стучим по кончикам остальных пальчиков).*

**Погладила (или отшлёпала) всех**  
*(Большим пальцем гладим (или "шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному)).*

**И отправила спать.**  
*(Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щёку (спим)).*



**Маленький кролик с большими ушами,**  
*(Кисти прижать к голове, как ушки)*

**Розовым носом,**  
*(Указательными пальцами дотронуться до носа)*

**Смешными усами**  
*(Указательные пальцы прижаты к губам)*

**Норку глубокую роет себе Сильными лапками в мягкой земле.**

*(Роет норку (колени))*

**Чистит он шерстку себе**  
*("Чистим шерстку")*

**Или спит,**  
*(Руки складываем, кладём под щёку)*

**Кролик ушами всегда шевелит.**  
*(Шевелим "ушами")*

**Слышит шаги и лисиц, и волков, Прячется в норку свою от врагов.**  
*(Сжаться в комочек или спрятаться в мамыны колени)*



### КРОЛИК

Лето - это весёлая пора долгих прогулок, купания в речке, загорания под ярким солнышком. Летом можно ездить в путешествия, ходить в походы, играть в разные интересные игры!

Вот и на наших картинках герои известного мультфильма решили поиграть...



Ты знаешь, из какого мультлика герои на картинке?

Как их зовут?

А в кого они играют?

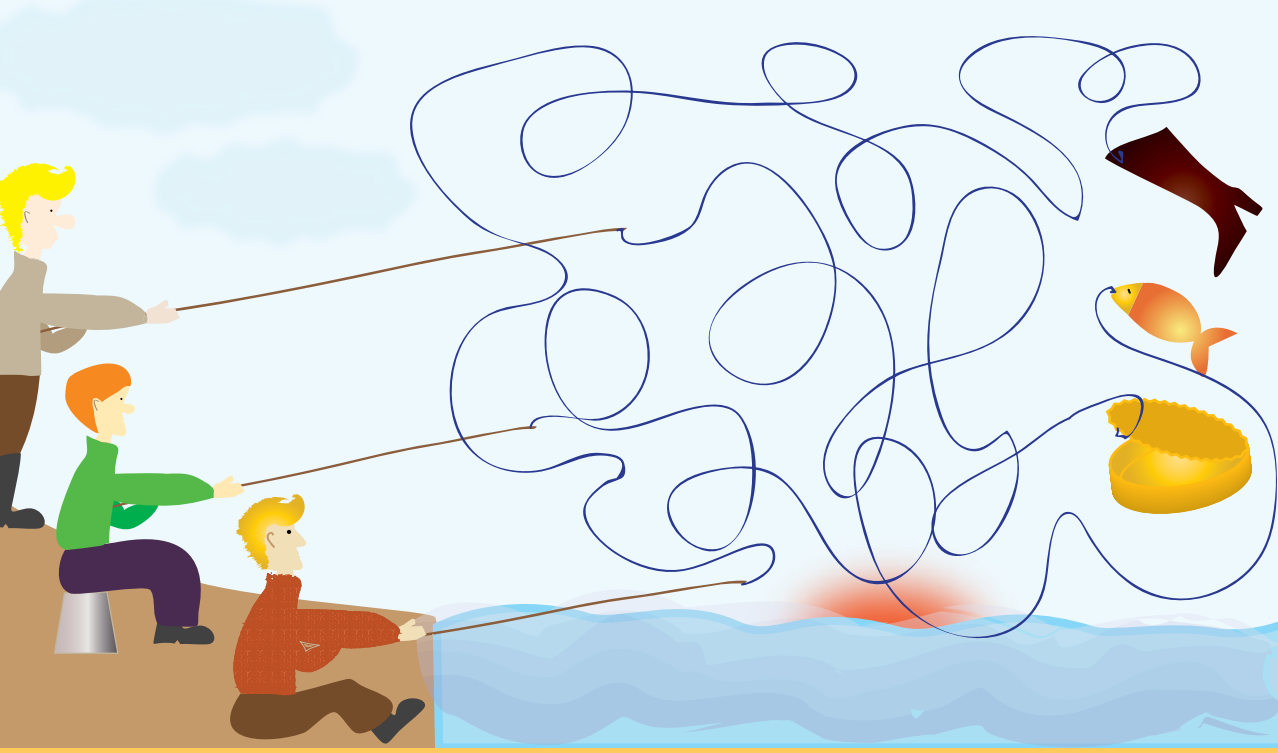


Найди 10 отличий между верхней и нижней картинкой.

Лето - это ещё и пора вкусных фруктов и ягод. На странице нашего журнала поселились две весёлые клубнички, только художник забыл их раскрасить... Сделай это за него

Помоги богатырю выбрать оружие, чтобы отправиться в бой





Три рыбака вышли на рыбалку.  
Посмотри внимательно, кто из рыбаков поймал золотую рыбку?



Найди тень от  
маленького жирафа.

А каким животным  
принадлежат  
остальные тени?

### КНИЖКА-МАЛЫШКА

Вырежи листы по пунктирной линии, согни пополам и скрепи скобками

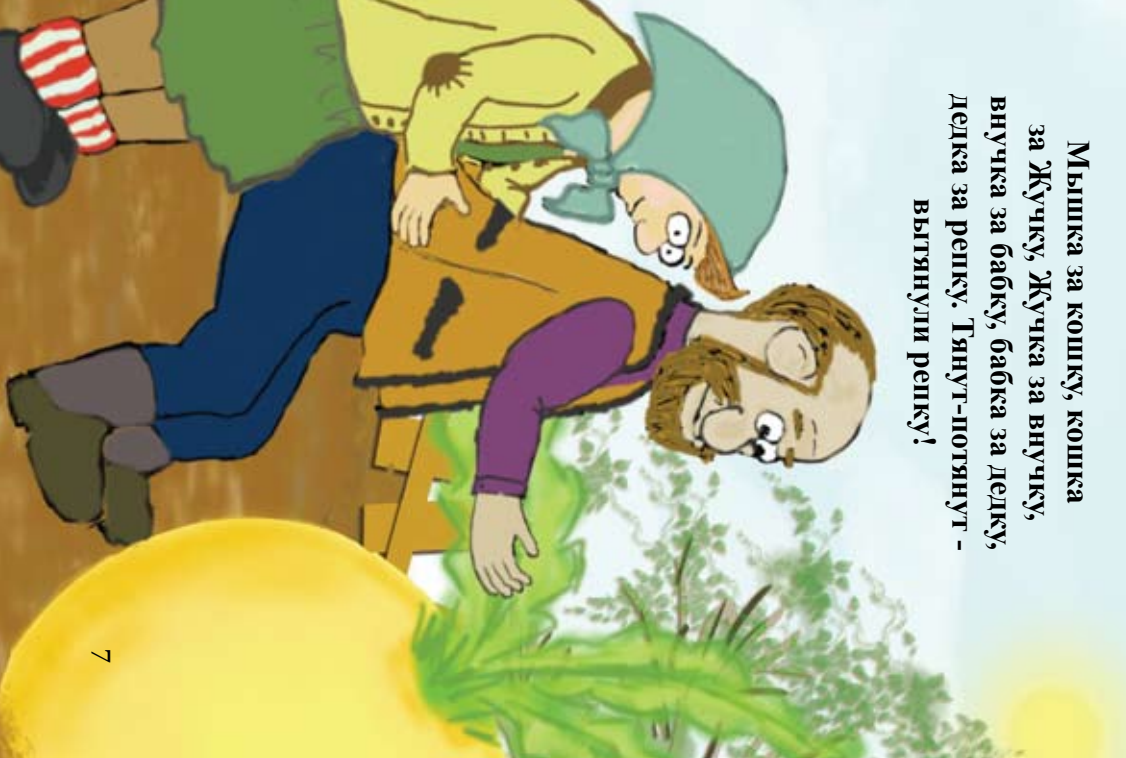
# КОНЕЦ

русская народная сказка



# РЕПКА

© Чудо-ЧАДО. Кузбасс  
© Иллюстрации: Ольга Козлова  
КЕМЕРОВО 2008



**Мышка за кошку, кошка  
за Жучку, Жучка за внучку,  
внучка за бабу, бабушка за деду,  
дедка за репку. Тянут-потянут -  
вытянули репку!**

**Посадили дед репку.**



**Жучка за внучку, внучка за бабу,  
бабушка за деду, дедка за репку. Тянут-  
потянут - вытянуть не могут. Позвала  
Жучка кошку. Кошка за Жучку, Жучка  
за внучку, внучка за бабу, бабушка за  
деду, дедка за репку. Тянут-потянут  
- вытянуть не могут. Позвала кошка  
мышку.**

**Выросла репка большая  
-пребольшая. Пошел дед  
репку тянуть. Тянет-потянет,  
вытянуть не может.**





## Итоги фотоконкурса “Дитя природы”

### Дорогие читатели!

Завершился наш очередной фотоконкурс, и я выражаю вам огромную признательность за присланные снимки ваших чад. К сожалению, не все присланные материалы оказались фотографиями детей именно на природе, но они будут использованы при подготовке следующих номеров журнала. Из тех, что удовлетворяли условиям конкурса, мы выбрали треть, а победителей определяли интернет-пользователи наших партнеров: портала «кемеровомама» (<http://www.keмеровомама.ru>) и семейного сайта нашего города «в кругу семьи» (<http://vkrugu7i.ucoz.ru>). Всю тройку

победителей ждут призы от наших спонсоров.

Дети всегда ищут приключения и, ведь, находят! Стоит оставить их на минутку, и у вас уже разрисованы обои, просыпана мука или зубная паста на потолке, а может, вы застанете свое чудо сидящим в луже в только что купленных брючках.... Присылайте такие и подобные фотографии ваших детей на новый конкурс - «Осенние шалости».

Фотографии принимаются до **31 августа 2008г.**, в формате «jpg» с разрешением **не менее 600x800 dpi** и размером **не более 2Мб**, на адрес: [chudochado@yandex.ru](mailto:chudochado@yandex.ru)

*С уважением, директор К.И. Мешков*

**Хотите увидеть ваше Чадо на обложке журнала «Чудо-ЧАДО. Кузбасс»? Это просто - достаточно прислать фото на конкурс и победить в нём.**



Победители второго фотоконкурса “Наш малыш”

### КНИЖКА-МАЛЫШКА

Вырежи листы по пунктирной линии, согни пополам и скрепи скобками

Позвал дед бабу. Бабка за дедку, дедка за репку, тинут-потинут - вытянуть не могут. Позвала бабка внучку. Внучка за бабу, бабка за дедку, дедка за репку. Тинут-потинут - вытянуть не могут. Позвала внучка Жучку.

# Наши победители:



I место  
Максимов Егор



Белянин Саша



Коломеец Фархад



Бизяева Вероника



II место



III место

II место - Клецевская Валерия

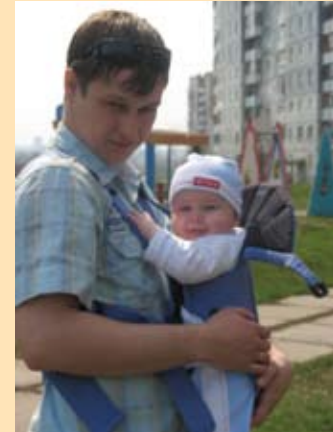
III место - Осиненко Злата



Коломеец Даниэль



Казарин Женя



Опарин Денис



Долгин Игорь



Сидорова Евгения



Рябченко Дима



Рубанников Павел

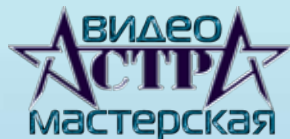


Чернов Илья

СТИЛЬ

ТВОРЧЕСТВО

РЕЗУЛЬТАТ



сЕМЕЙНЫЙ  
фото и видеоархив  
8-923-48-48-048

