ВСЕ О НАШИХ ДЕТЯХ • С ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ

16+

Bambini.by

Bambini

ЖУРНАЛ ДЛЯ СОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

«БАМБИНИ» №4 (45) 2018

Питание беременной: важные правила

Что такое методика ТРИЗ? Растим находчивых и прогрессивных

Секреты правильной детской обуви

Кот и ребенок в семье: «за» и «против»

Родительский кризис: профилактика и лечение

Подписной индекс: **00320**

ISSN 2078-0079

Форум на Bambini.by

+ Bambini плюс

С приложением для занятий с детьми внутри!

ТОЛЬКО ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД
БелЛакт
Витамины в каждой капле
Возьми с собой на прогулку, на дачу, в дорогу
БелЛакт
5+ месяцев
МОРС КЛЮКВА
для детей
МОРС САДОВЫЕ ЯГОДЫ
МОРС ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ
НОВИНКА!
bellakt-st.by
instagram.com/bellakt.bel
ok.ru/bellakt.bel
vk.com/bellakt_bel
facebook.com/bellakt.bel
ООО «Беллакт-Столица» УНП 191084413

Журнал «Bambini»
Все о наших детях. С любовью и заботой
№4 (45) 2018
Выходит 1 раз в 2 месяца

Дорогие мамы и папы!

Лето кончилось… Начинаем бегать с детьми по школам и кружкам, активно помогать им учиться и развиваться. Нам, родителям, так сложно удержаться от стремления «улучшить» своего ребенка, а для этого мы стараемся постоянно контролировать, чтоб он лучше занимался, лучше себя вел, лучше выглядел и т. д. А наши детки – особенно мальчики, но часто и девочки (особенно в подростковом возрасте) – стесняются быть хорошими, стараются показать себя хуже, чем есть.

Между этими двумя векторами – пресловутая золотая середина – настоящее «Я» ребенка! Не хуже, не лучше, а самый что ни на есть натуральный, уникальный, своеобразный человек! И очень важно не вынуждать своего ребенка постоянно «ходить на цыпочках», пытаясь дотянуться до родительских идеалов и жаждать похвалы взрослых. И так же важно поддерживать комфортное психологическое состояние ребенка, которое не вызовет желания назло взрослым выглядеть хуже, чем он есть. Но только в этой золотой середине возможно максимальное развитие и раскрытие личности, и только от нас, взрослых, зависит эта золотая середина…

С уважением и любовью,
главный редактор
Елена Карабанова

Журнал «Bambini» № 4 (45) 2018

Выходит 1 раз в 2 месяца

Учредитель и издатель: ООО «Мон литера»
Главный редактор – Елена Карабанова
Верстка и дизайн – Борис Ленский, Сергей Каулькин
Отдел рекламы – Надежда Станько
Фотографы – Екатерина Ясинская, Мария Шевченко, Ирина Тихонова, Елена Бузук, Юлия Сакович.

Фото на обложке: Даша Камлюк (фотограф – Ирина Тихонова).

Адрес редакции:
220005, г. Минск, пр-т Независимости, 58, оф. 425
Тел.: (017) 290 76 22, (017) 290 76 33
www. bambini.by, e-mail: monlitera@mail.ru

Журнал зарегистрирован
Министерством информации РБ
Свидетельство о регистрации СМИ
№917 от 18 декабря 2009 г.

Подписано в печать 26.09.2018. Формат 70х49/8.
Бумага мелованная, офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Myriad Pro.
Усл. печ. л. – 6,5 Уч.-изд. л. – 7,5.
Тираж 8 000 экз. Заказ №

Отпечатано в типографии
ООО «Юстмаж» ЛП №02330/250 от 27.03.2014 г.
Ул. Калиновского, д. 6, Г 4/К, комн. 201, 220103, г. Минск
Цена свободная

За достоверность информации в рекламных модулях ответственность несет рекламодатель.
Опубликованные материалы содержат лишь общие сведения и не могут использоваться в качестве медицинского или каких-либо других пособий. По всем вопросам необходимо консультироваться с соответствующими специалистами. Ни авторы, ни издатель не несут ответственности за какой-либо ущерб, ставший прямым или косвенным результатом действий, предпринятых на основе информации, содержащейся в журнале.

© ООО «Мон литера», 2018

Содержание

НАШИ ЭКСПЕРТЫ И АВТОРЫ

3 **Наши эксперты и авторы номера**

ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

4 **Семейная модель воспитания**
Как не попасть в рабство семейных стереотипов

8 **Питание во время беременности**
Очень важные правила и не очень важные

14 **Важные витамины и микроэлементы во время беременности**
Без чего никак обойтись нельзя

О ВАЖНОМ

16 **В турпоездку – с детьми**
Как сделать отдых максимально комфортным?

СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

20 **Родился малыш – семья в кризисе?!**
Почему это происходит? Что делать, чтобы успешно преодолеть трудности?

26 **Родился ребенок – отец в печали**
Мужской взгляд на семейный кризис

КУХОНЬКА

28 **Бобовые в детском питании**
Откуда «ноги растут» у страха перед бобовыми?

34 **Рецепты с бобовыми для детского меню**

РАЗВИВАЛОЧКА

38 **ТРИЗ-педагогика. Чем методика отличается от других?**
Воспитываем находчивых и прогрессивных

42 **Как сохранить ребенку природный голос?**
Помогаем детям – учимся сами

УСЫ, ЛАПЫ, ХВОСТ

46 **7 важных вопросов о кошках в семье**
Специалисты – о семейных зоОтношениях

50 **Научный подход к фелинотерапии**

ДЕТСКИЙ СУПЕРМАРКЕТ

52 **Детская обувь: комфорт и безопасность**
Ошибки в выборе обуви могут привести к целому ряду заболеваний. Углубляемся в критерии выбора…

ИГРОВАЯ ПОЛЯНКА

58 **На пикник всей семьей!**
Как сделать пикник нескучным для детей и для взрослых

60 **ИТОГИ ФОТОКОНКУРСА «УЛЫБОЧКУ!»**

62 **Галерея фотоконкурса**

64 **Новый фотоконкурс: «Котомания»**

65 **Приложение BAMBINI+ 65**
Задания с элементами ТРИЗ-педагогики

Наши эксперты

Ольга Григорьевна Ксенда

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии БГУ, специалист по возрастной психологии. Мама двоих детей.

Елена Михайловна Русакова

Начальник центра научно-методического обеспечения высшего и среднего специального медицинского, фармацевтического образования УО «Белорусская медицинская академия последипломного образования», врач-педиатр, кандидат медицинских наук, лауреат Специальной премии Президента Республики Беларусь, автор учебников и пособий «Педиатрия», «Детские болезни», «Актуальные проблемы педиатрии» и др., книг для родителей «Расти здоровым, малыш», «Ребенок первого года жизни».

Александр Валерьевич Дечко

Директор медицинского центра «Добрый Доктор», врач первой категории

Галина Алексеевна Любина

Монтессори-педагог, воспитатель высшей категории, специалист по детству, лектор Академии последипломного образования МОРБ, много лет проработала доцентом кафедры методик дошкольного воспитания Брестского Государственного университета им. А. С. Пушкина, автор 11 книг по развитию ребенка, читает лекции и проводит семинары во многих городах нашей республики и за рубежом.

Анна Андреевна Пасюк

Старший преподаватель кафедры нормальной анатомии Белорусского государственного медицинского университета, кандидат медицинских наук. Автор более 40 научных и учебно-методических работ.

Алина Глебок

биохимик, геронтолог, диетолог-нутрициолог, преподаватель курса «Философия здоровья», обладательница титула «Миссис Мира и Добра – 2017», мама.

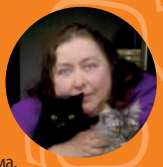
Авторы номера

Елена Афанасьева

Журналист-обозреватель. Мама.

Эльвира Вашкевич

Член союза писателей, автор более 30 книг, из них более десятка психологической и детской тематики. Журналист-обозреватель в медицинской и психологической тематике, специалист по проблемам семьи. Мама.



Елена Бачикина

Практикующий психолог, опытный журналист-обозреватель в медицинской, психологической и детской тематиках. Мама.

Екатерина Иванова

Психолог широкого профиля. Мама.

Ирина Щербо

Логопед, дефектолог, практический психолог, педагог раннего развития, инстаблоггер, видеоблоггер, автор многочисленных статей по детской тематике. Мама.

Оксана Сутырко,

сертифицированный ТРИЗ-педагог, администратор группы в соцсетях «Растим креативного ребёнка», соавтор проекта онлайн-поддержки родителей «CreatimeFamily», ведущая курса для родителей «ТРИЗ-педагогика. Как воспитать креативного ребёнка?», мама.

Семейная модель воспитания

Перед родителями стоит задача вырастить человека и вывести его в люди. Конечно, нам, родителям хочется выполнить эту задачу достойно. Воспитание человека – дело непростое, и его выполнение займет не одно десятилетие. Часто мы знаем, каких результатов хотели бы добиться, но не всегда задумываемся над тем, как мы воспитываем наших детей в повседневности. Некоторые воспитательные действия мы проводим осознанно. Но много чего делаем интуитивно и автоматически, следуя схеме, заданной нам еще ранее нашими родителями и другими предками. При этом мы не всегда осознаем, к какому результату могут привести те или иные слова и действия в воспитательном процессе.

А задумываемся ли мы над тем, какую модель воспитания мы усвоили с детства? И хотим ли мы ее реализовать со своими детьми? А может, необходимо что-то изменить в своем подходе к воспитательному процессу и как это сделать?

Семейная модель воспитания

Многие из нас воспитывают своих детей в основном так, как воспитывали нас когда-то наши родители. Мы, воспитывая своих детей, повторяем и сильные стороны педагогики наших родителей, и их ошибки. Определенная модель воспитания в основных ее чертах передается из поколения в поколение. Недаром, глядя на выросших детей друзей и родственников, мы отмечаем, что они часто чертами характера, взглядами на жизнь похожи на своих родителей и ведут себя схожим образом, как вели себя их родители в таком же возрасте. И даже в тех случаях, когда выросший ребенок не является копией родителей и, кажется, даже не похож на них, при ближайшем рассмотрении мы найдем целый ряд черт и приемов поведения, которые приняты в данном роду.

Конечно, свои коррективы в семейную модель воспитания вносит время, в котором эта модель реализуется. Одна и та же модель воспитания 50 лет назад, когда росла бабушка, 30 лет назад, когда росла мама, и в нынешнее время, когда воспитывается дочь, выглядит несколько по-разному.

Также свои дополнения и коррективы в воспитание вносит и окружение, в котором происходит становление конкретного человека, сообщество сверстников, с которыми он общается, правила жизни, принятые в обществе в данный период времени. Однако семейная модель воспитания продолжает играть базовую роль.

Могут ли молодые родители изменить семейную модель воспитания, если считают ее неудачной? Могут, но это трудная задача. Ведь мы усваиваем семейную модель с детства и другой модели часто не знаем и не умеем по-другому реагировать на различные ситуации в жизни ребенка.

ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ

Мария с детства помнит обиду на родителей, которые ее не жалели, а, наоборот ругали, если с ней случалась какая-то неприятность, например, если она умудрялась разбить коленку. Также Мария, уже будучи взрослой, с горечью вспоминает, как ей не хватало тепла в отношениях с в общем-то любящими родителями. Она искренне хочет иначе вести себя с маленькой дочерью, хочет дать дочери достаточно тепла, которого ей самой так не хватало в детстве. Но не умеет. И с ужасом замечает, что, когда ее дочь разбивает коленку, она ее ругает аналогично, как это делали ее родители, и по-другому реагировать на эту ситуацию она не умеет. Для изменения модели воспитания Мария прикладывает большие усилия. Она читает психологическую литературу по воспитанию детей, работает с психологом и посещает соответствующие тренинги. Ей потребовалось собрать большое количество информации и научиться контролировать свои эмоции. Мария последовательно стремилась следовать правилу – только взяв под контроль свои сиюминутные эмоции, выражать свою реакцию на различные ситуации с ребенком. Также Марии потребовалось изучить особенности своей дочери и понять, почему ребенок ведет себя именно таким образом, а не иначе. Проведенная работа позволила Марии удачно изменить модель воспитания и установить близкий контакт с дочерью, несмотря на непростой характер девочки.

Для оптимизации семейной модели воспитания требуется искреннее желание самого воспитателя, терпение, усилия, поиск дополнительных знаний и, возможно, помощь специалиста.

Модель наоборот

В некоторых случаях ребенок в своей взрослой жизни применяет обратную систему своего поведения, чем была принята в родительской семье, и обратную систему воспитания по отношению к своим детям. Например, взрослый сын ведет себя и воспитывает своего сына, совершенно обратно тому, как это делал его отец. По этому поводу в народе давно подмечено, что дети алкоголиков часто либо сами впоследствии становятся алкоголиками, либо ведут абсолютно трезвый образ жизни. Ребенок страдает и не принимает семейную модель поведения и воспитания. При этом его внимание в поисках примера модели поведения и воспитания направляется на другие семьи, в которых реализуется желаемая модель.

ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ

Отец Григория пил, в пьяном виде был агрессивен, нередко устраивал дома скандалы, мог наброситься с кулаками на мать. Примером для Григория стала дружная и ведущая трезвый образ жизни семья родственников. Григорий любил бывать у них в гостях и, возвращаясь, домой, говорил матери: «Как у них хорошо и спокойно! Никто не пьет и не скандалит». Во взрослой жизни Григорий – трезвенник, в отличие от пьющего отца, стремится к знаниям и достижениям, уважаемый человек на работе, хороший семьянин, своим детям уделяет много внимания.

С пожилой матерью Григорий поддерживает теплые отношения. Пьющему отцу Григорий не мстит за нелегкое детство. Когда отец тяжело заболел, Григорий помогал ему, чем мог. Хотя некоторое время назад Григорий категорично и резко, но без излишней жестокости пресек очередное нападение отца с кулаками на мать во время пьяного скандала. После того

отец бить мать остерегается. Однако хронического конфликта у Григория с отцом нет.

Григорий признает за отцом определенные достоинства. Например, отец, несмотря на злоупотребление алкоголем, трудолюбивый и хороший мастер. Эти черты унаследовал и Григорий. Однако, Григорий твердо убежден в своей правоте, что не допустил алкоголь в свою жизнь и совершенно по-другому ведет себя в своей семье и со своими детьми, чем отец.

✿ ПРИМЕР

Мать Валентины была эмоционально несдержанной женщиной и не считала нужным прикладывать усилия для контроля своих эмоций. Мелкая провинность детей и даже их непреднамеренные ошибочные действия вызывали у нее взрыв эмоций. При этом ее модель воспитания вполне допускала физические наказания по любому поводу, и ремень в ее руках был главным воспитательным средством. В порыве эмоций и с ремнем в руках она порой была жестока к собственным детям. При этом матерью в целом она была неплохой: всегда следила, чтобы ее дети были чисто одеты, причесаны, чтобы у них были сделаны уроки и чтобы они вовремя пришли в школу. Если подозревала, что кто-то намеревается обидеть ее детей, отважно бросалась на их защиту. Ее дочь Валентина страдала в детстве от суровых наказаний и говорила, что со своими детьми будет вести себя совсем иначе. Примером для Валентины стала семья соседей, с дочкой которых она дружила. Во взрослой жизни Валентина, в отличие от матери, эмоционально сдержанна в любых ситуациях, в том числе и в воспитании дочери. Для ее системы воспитания характерны понимание и поддержка по отношению к ребенку, физических наказаний не допускает, успешно воздействует на дочь убеждением. При этом Валентина реализовала в своей системе воспитания ряд хороших черт из модели воспитания матери (приучение к домашней работе, категоричное пресечение капризов). Она так же, как и мать, отважно бросается на защиту дочери, когда это необходимо. Однако ошибок матери не повторяет и считает это своим успехом. В результате у Валентины установлены теплые отношения с дочерью, и Валентина пользуется уважением уже выросшей дочери.

На собственном примере

Воспитание на собственном примере – метод, проверенный веками и многократно доказавший свою эффективность. Если мы стремимся воспитать у детей определенные черты характера, взгляды, приемы поведения, то мы обязательно должны продемонстрировать это на собственном примере. Иначе ничего не получится. Потому что если родители говорят одно, а ребенок на примере их поведения видит совершенно другое, то, скорее всего, он скопирует, то, как ведут себя родители в действительности, и никакие правильные воспитательные речи здесь не помогут. Мы можем даже не вести с детьми воспитательных разговоров: дети усвоят то, что видят на примере нашего поведения. Так же, на примере родителей, дети усваивают жизненные ценности и те правила, по которым впоследствии будут выстраивать свою жизнь.

Поэтому если мы хотим, чтобы наш ребенок был организованным, умел планировать свое время, не опаздывал, то родители должны быть организованны сами и не опаздывать.

Думай, что внушаешь ребенку!

Некоторые фразы, сказанные нам в детстве, действуют как гипнотические внушения. Часть этих фраз может стать своеобразной программой дальнейшей жизни, как удачной, так и неудачной. Некоторые фразы становятся источником «комплексов».

✿ ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ

Четырехлетняя Инночка постоянно требовала маминого внимания. Мама вынуждена была уделять внимание Инночке дозировано. У мамы было полно домашних дел, к тому же маме приходилось работать на дому. Она пыталась занять

ребенка играми либо рисованием и выкроить время для своих дел. Однако девчушка настойчиво требовала ее внимания. Мама злилась, эмоционально отчитывала дочку и в порыве эмоций бросала фразы: «Кому ты такая липучка нужна будешь!», «Как ты мне надоела!»

Прошло время. Инночка эти фразы, услышанные в детстве, помнит, и у нее сформировалось тревожное ожидание, что дорогой ей человек будет ее отталкивать, потому что она ему надоест. И это ей мешает выстраивать отношения с людьми.

Конечно, мы не можем абсолютно все время уделять ребенку, и мама Инночки объективно вынуждена была изыскивать время и на домашние дела, и на работу. Однако в данном случае, чтобы не навредить ребенку, маме следовало более тщательно контролировать свои эмоции, не обзывать ребенка «липучкой» и не выстраивать свою воспитательную речь на необдуманных программирующих фразах. Лучше было бы просто и строго указывать девочке, что та ей мешает своим поведением, и последовательно настаивать, чтобы то время, пока мама занята, дочка занималась предложенными ей играми и занятиями. А также убедить ребенка в том, что когда мама освободится, дочь получит свою порцию внимания (при этом важно действительно оправдать ожидания ребенка и уделить ему внимание). Ну и, конечно, следует позаботиться о том, чтобы занятия, предложенные ребенку на время маминой занятости, были действительно интересны для малыша.

Бывает и так, что ребенок, слушая мамин разговор, понимает все буквально и вывод делает совсем не тот, который мама хотела до него донести.

ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ

Ирочка в ранние годы жизни была ребенком болезненным, боязливым и капризным, что создавало существенные трудности ухаживающей за ней маме. Однако мама уделяла Ирочке внимание и последовательно преодолевала с ней трудности. Ирочка подросла, ее здоровье улучшилось, сгладились капризы, она стала менее боязливой, однако мама, пережив трудный период, часто об этом вспоминала и рассказывала Ирочке, словно, подружке, каким трудным ребенком она была и как она с ней намучилась.

Для мамы эти воспоминания подчеркивали тот успех, которого они достигли и утверждали эффективность маминых усилий, ее правильный выбор направления лечения и приемов воспитания ребенка. Девочка же сделала совершенно другой вывод. Она решила, что коль она была таким трудным ребенком и стала причиной маминых страданий, то было бы лучше, если бы она умерла и не заставляла никого страдать. Это в моральном плане плохо подействовало на девочку, сделало ее неуверенной в себе и заронило в ней чувство ненужности. И все это случилось в благополучной семье и при хороших в целом отношениях с мамой. Впоследствии неуверенность в себе создавала девочке немало трудностей, и на преодоление этого комплекса пришлось затратить достаточно много времени и усилий.

Родителям следует фильтровать, то, что они говорят детям. Нередко родители не задумываются над тем, что говорят детям, особенно, над фразами, брошенными под влиянием эмоций, и не осознают тот вред, который они могут нехотя нанести ребенку.

С другой стороны, некоторые фразы, которые ребенок слышит в детстве, оказывают хорошее влияние и становятся жизненным принципом.

ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ

Маша часто в детстве слышала от мамы поговорки «глаза бояться, а руки делают», «дело мастера боится», «первый блин комом» и мамины разъяснения насчет того, что не нужно бояться, если чего-то не умеешь, а нужно учиться делать. Если сразу не получается, то ничего страшного нет: получится при последующих попытках. Эти поговорки и заключенный в них смысл в дальнейшем стали жизненными принципами Маши и выручали ее во многих жизненных ситуациях.

Елена Бачикина

Питание во время беременности: очень важные правила и не очень важные

Наш эксперт: **Алина Глебок**,
биохимик, геронтолог, диетолог-нутрициолог,
преподаватель курса «Философия здоровья»,
обладательница титула «Миссис Мира и Добра – 2017», мама.

ПРАВИЛО № 1: только качественные продукты

Будущая мама, взращивающая в себе плод, должна понимать, что каждый некачественный продукт, который попадает в ее организм, может стать причиной некачественного кирпичика в здоровье ее малыша. Поэтому некачественным продуктам – резкое «нет»!

Что такое некачественные продукты?

- Несвежие продукты. Могут запустить в организме нежелательные процессы.
- Продукты, переполненные консервантами, красителями, усилителями вкуса и прочей химией. Это лишние канцерогены, которые постепенно подтачивают здоровье.
- Копченые продукты. Также канцерогенны.
- Газировка. Это целый кладезь химических добавок-канцерогенов, но больше всего в них, конечно, углекислого газа, который делает весь напиток опасным для желудочно-кишечного тракта: он вызывает раздражение и воспаление, провоцирует образование язв. Продукты распада надолго скапливаются в кишечнике, провоцируя застой и нарушение усвоения и переваривания пищи, приступы боли.

Все эти продукты, если мы их едим, действуют в нашем организме незаметно, до поры до времени. Каким заболеванием и в какой момент этот процесс проявится – не известно.

А маленькому развивающемуся организму совсем ни к чему такие огромные риски. Ведь ему и сотой доли наших продуктовых ядов может быть достаточно для беды...

Важно при выборе продуктов в магазине иметь в виду: чем меньше продукт претерпевал заморозок, тепловых обработок, процедур консервирования и т. п., тем лучше, тем меньше полезных веществ он потерял и тем меньше вредных приобрел. А это значит, что свежая рыба предпочтительнее замороженной или консервированной, парное мясо лучше вареной колбасы, молоко с малым сроком годности лучше молока с огромным сроком годности, цельная крупа лучше пакетика с кашей быстрого приготовления....

ПРАВИЛО № 2: первым делом – обеспечить организм всем необходимым

Едим не за двоих, а на двоих. При каждом приеме пищи будущая мамочка должна помнить, что сейчас ее организм – сложнейшая фабрика по производству бесценного объекта – ее ребенка! Поэтому первым делом при выборе блюда нужно подумать: обеспечит ли эта еда поступление «на производство» необходимых белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, воды. Конечно, идеально, когда при этом соблюдается следующее правило...

ПРАВИЛО № 3: еда должна приносить удовольствие

Важно, чтобы ту или иную пищу хотелось. Только тогда она нормально усвоится, принесет организму полезные вещества и доставит удовольствие, так необходимое для поддержания состояния спокойствия и радости. А это так важно для беременной женщины, что даже все остальное можно отодвинуть на второй план!

Жесткой нормы, одинаковой для всех придумать невозможно. У каждой женщины свой обмен веществ, свой набор особенностей организма, которые влекут за собой особенности питания и пищевых привычек. Другое дело, что нужно уметь прислушиваться к «хочу!» своего организма, а не к «хочу!» своего разума, который посмотрел рекламу и захотел газировку...

Но если все-таки невмоготу как хочется чего-то даже не полезного, то чуточку, наверное, даже и можно. Если будущая мамочка чувствует, что от депрессии ее спасет кусочек не такой уж и полезной колбаски или пара чипсинок, то скорее всего физический вред при этом будет минимальным, а психологическая польза – налицо.

Если даже врач беременной женщине рекомендует употреблять продукты, которые женщина категорически не любит, ни в коем случае не стоит заставлять ее это есть!

Кстати, пищевые пристрастия беременной можно рассматривать как признак определенного дисбаланса в организме. Например, если женщине непреодолимо хочется сладкого, то возможно организму не хватает хрома, фосфора или просто-напросто глюкозы.

Из правила №3 вытекает следующее правило...

ПРАВИЛО № 4: если хочется солененького, нужно выпить воды

Количество соли не должно превышать 8–10 г в день. Отказываться полностью от соли тоже не рекомендуется. В малых дозах она необходима для поддержания определенного солевого состава крови.

Тяга к соленому может быть обусловлена тем, что женщина мало пьет: организм хочет с помощью соли задержать воду в тканях. Поэтому во избежание отеков лучше не налегать на соленое, а пить больше воды...

Кстати, тяга к соленому может свидетельствовать о нехватке хлоридов, тогда нужно больше кушать рыбу и морепродукты, купить морскую соль вместо обычной.

ПРАВИЛО №5: соблюдать режим питания

Будущая мама должна принимать пищу четыре-пять раз в день, желательно через равные промежутки времени, небольшими порциями, но которые восполнят потребность в питательных веществах и не позволят испытывать чувство голода. Кушать надо медленно, чтобы уловить момент насыщения и чтобы пища лучше усвоилась.

ПРАВИЛО № 6: регулировать баланс белков, жиров и углеводов

Белок, как все знают, это строительный материал, он важный компонент всех клеток организма, потребность в нем увеличивается с ростом плода, матки, объема крови, плаценты, амниотической жидкости, мышечной ткани и т. д. Белков организму во время беременности нужно около 2 г в день на 1 кг веса. Например, женщине с весом 55 кг нужно белка примерно 110 г. Внимание: это количество белка, а не продуктов, содержащих белок! То есть белок содержащих продуктов нужно будет съесть больше, чем 110 граммов.

Разных источников белка много: нежирная рыба, орехи, сыр, творог, гречка, телятина, курятина, яйца, бобовые. Хорошо бы найти баланс: прислушиваться к тому, чего хочет организм, и умело сочетать продукты, чтобы нутриценты в них не мешали друг другу усваиваться.

Жиры в рационе беременной должны составлять 80–100 г в день: вам вполне хватит небольшого кусочка сливочного или 2–3 ложек растительного масла, а все остальное можно добрать в сложных продуктах. Не стоит пытаться обойтись без жиров вообще: жиры – это основной источник энергии, полиненасыщенные жирные кислоты влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы, гладкой мускулатуры кишечника и женских органов и способствуют улучшению родовой деятельности при схватках. Кстати, для нормального развития мозга у плода также требуется достаточное количество жиров, а именно – полиненасыщенных жирных кислот класса Омега-3.

Углеводов при беременности нужно больше: до 400 г в сутки. Конечно, лучше всего употреблять «долгие» углеводы: крупы, хлеб с отрубями, овощи и фрукты. С этими продуктами организм получит еще и клетчатку, необходимую для нормальной работы кишечника, вывода токсинов и поддержки иммунитета.

Но! Цифры по количеству белков, жиров и углеводов (БЖУ) условны! Они требуют корректировки с учетом индивидуальных особенностей, от общего состояния беременной женщины, от имеющихся хронических заболеваний органов, от наличия аллергических реакций на отдельные виды продуктов. Для оптимального результата и расчета индивидуальной формулы БЖУ лучше обратиться к диетологу...

ПРАВИЛО № 7: не всякая жидкость годится для утоления жажды

Современные исследования показывают, что для нормального течения беременности нельзя ограничивать себя в воде даже при отёках.

Лучше всего, конечно, пить чистую негазированную воду. Она лучше всего утоляет жажду,

Fleur Alpine

Выбор СОВРЕМЕННЫХ МАМ

CZ-BIO-002
EU/non-EU Agriculture

ЧАЙ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ

Регулярное употребление чая:

- Способствует .выработке грудного молока
- Продлевает период лактации
- Улучшает здоровье женщины и состав грудного молока
- При систематическом употреблении чай может регулировать работу кишечника ребёнка через материнское молоко
- Чай не приводит к появлению лишнего веса у кормящей мамы

ОТЗЫВЫ МАМ о продукте:

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ для самых маленьких

с 1 мес.

Фенхель

- Устраняет колики и уменьшает метеоризм
- Нормализует работу желудочно-кишечного тракта

с 1 мес.

Ромашка

- Снимает воспаление и успокаивает
- Нормализует работу желудочно-кишечного тракта
- Обладает обезболивающим действием

с 4 мес.

Альпийский вечер

- Способствует улучшению сна
- Оказывает успокаивающее действие
- Снижает беспокойство при прорезывании зубов

Узнайте где купить в вашем регионе по телефону горячей линии:
8 8200 071 1581 (звонок бесплатный)

www.fleuralpine.ru

facebook.com/mamas.club
vk.com/mamas.club
instagram.com/fleur_alpine_baby

Идеальной пищей для грудного ребёнка является молоко матери. Необходима консультация специалиста. Товар зарегистрирован. Реклама.

благотворно влияет на работу почек, меньше задерживается в организме по сравнению с любым раствором, у нее нет противопоказаний и побочных эффектов.

Про газированные напитки мы говорили в самом первом правиле.

А вот соки... В соках очень много сахара, поэтому женщинам с нарушениями уровня сахара в крови их пить нельзя. Даже свежеприготовленные соки без добавления соли и сахара и разведенные водой 1:1 (так как 100-процентные соки – это очень агрессивная среда для желудка) – не лучший вариант утолить жажду из-за того же содержания сахара. Гораздо лучше съесть «живой» фрукт с витаминами и клетчаткой.

Кофе, какао, чай содержат кофеин, который негативно влияет на нервную систему малыша и (внимание!) выводит жидкость из организма. Не смотря на то, что кофеин опасен только в большом количестве, относиться к нему надо с осторожностью. Можно позволить себе одну маленькую чашку кофе или чая в день, но помнить, что на каждую выпитую чашку кофе должна приходиться минимум одна чашка воды.

Травяные чаи – другое дело. Они очень полезны. Но не стоит забывать, что все травы имеют какое-то воздействие на организм, и прежде чем испить чай, нужно знать, какой эффект он окажет. Пара чашек в неделю погоды не сделает, а вот регулярно пить, скажем, чай из зверобоя, может быть небезопасно. Поэтому даем травяным чаям при беременности добро, если их максимально разнообразить, употреблять некрепкими, не постоянно и, в противном случае, – только после консультации с врачом в качестве лекарственного средства (кстати, натурального и вполне эффективного).

А как же молоко, кефир и тому подобные напитки? А это все, скорее, жидкая еда, чем питье! Их пить, конечно, можно и нужно, но воду при этом потреблять все равно необходимо.

ПРАВИЛО № 8: обеспечить поступление витаминов, макро- и микроэлементов

Логично, что беременной требуется макро- и микроэлементов и витаминов больше, чем небеременной женщине. Например, кальция нужно на 50 % больше, а йода – на 30 % больше.

Серьезный дефицит витаминов, макро- или микроэлементов во время беременности может привести к неправильному развитию или даже гибели плода. Недостаток цинка, например, может стать причиной досрочных родов.

Но, не смотря на огромную важность витаминов, макро- или микроэлементов не стоит бежать в аптеку и бездумно скупать все витаминно-минеральные комплексы. Это не еда! Передозировка всего этого так же (если не больше!) вредна, как и нехватка. Поэтому во время беременности первым делом стоит сделать непростой, но важный и безопасный шаг – сбалансировать свою диету, которая даст будущей мамочке все необходимые нутриценты. И обязательно проконсультироваться с врачом по приему витаминно-минеральных комплексов и БАДов. ●

Елена Афанасьева

PHILIPS AVENT

Пустышки

ultra soft

Любимая марка российских мам

№1

Выбор педиатров

Самая мягкая пустышка

НОВИНКА

96%

96% малышей принимают пустышку

В ассортименте Philips Avent
Comcon 2016
В соответствии с потребительским тестом
с 112 мамами, проведенным в США в 2016 году.

Ультра Софт
Philips Avent. Великобритания Садбери

Важные микроэлементы и витамины во время беременности

Фолиевая кислота оказывает влияние на формирование тканей, спинного мозга и позвоночника плода, а также на обновление клеток матери, формирование ткани плаценты и кровеносных сосудов в матке. Нехватка фолиевой кислоты повышает вероятность дефектов развития плода и прерывания беременности.

Содержится фолиевая кислота в листовых овощах, бобах, фасоли, отрубях.

Витамин B_{12} способствует зачатию, так как регулирует процесс овуляции. На ранних стадиях недостаток витамина может приводить к выкидышу. Содержится B_{12} в говяжей печени, в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах.

Витамин B_6 необходим для производства аминокислот (основного строительного материала для клеток будущего малыша), а также нервной системы и мозга. Дефицит витамина B_6 увеличивает вероятность токсикоза, влияет развитие кариеса у будущей мамы.

Содержится в продуктах животного происхождения, а также в отрубях, крупах, бобовых, орехах, семечках.

Витамин С повышает устойчивость организма к инфекциями, увеличивает резервные силы организма, укрепляет сердце плода, помогает избежать токсикоза.

Много витамина С в шиповнике, в петрушке, белокочанной капусте, красном перце.

Витамин Е участвует в процессах метаболизма, тканевом дыхании, защищает от вредного влияния свободных радикалов. Он участвует в формировании плаценты, а также предохраняет от выкидыша. Витамин Е лучше всего усваивается в натуральном виде. Источники витамина Е: семечки, орехи, растительные масла.

Витамин D необходим для усвоения кальция и магния. Недостаток повышает вероятность рахита. Избыток витамина также опасен расстройствами пищеварения, появлением одышки, лихорадкой, судорогами, повышением артериального давления.

Содержится в молочных и животных продуктах. Образуется в коже под действием солнечных лучей.

Витамин А необходим для нормального развития плода. Он участвует в развитии конечностей, скелета, нервной системы, глаз. Превышение дозировок может вызвать осложнения, развитие порока сердца у плода. Поэтому лучше употреблять не препараты с витамином А, а продукты, богатые бета-каротином: морковь, оранжевые фрукты.

Магний влияет на формирование мышечной ткани, сердца, нервной системы. Расслабляет матку, снижает тонус, улучшает кровоток, тем самым снижает риск прерывания беременности.

Источники магния: орехи, цельнозерновые каши, кунжут, бананы.

Йод используется в синтезе гормонов, которые влияют на производство белка в клетках. Гормоны щитовидной железы влияют на формирование нервной системы малыша. Нехватка йода на ранних сроках вызывает врожденные аномалии развития плода. Элемент необходим на протяжении всей беременности, так как снижает риск заболеваний щитовидной железы.

Содержится йод в морских продуктах, особенно в морской капусте, в темном листовом салате.

Кальций необходим особенно со второго триместра беременности, когда начинает формироваться скелет. Он необходим также для формирования сердца, мышечной ткани, нервной системы. Недостаток кальция у плода восполняется за счет кальция из «запасов» или скелета матери. Избыток кальция в последние недели беременности может привести к тяжелым родам из-за окостенения черепа ребенка.

Можно получать кальций из молочных продуктов: цельного молока, творога, сыра. Также он содержится в брокколи, бобовых, семечках, орехах.

Железо в составе гемоглобина участвует в снабжении кислородом всех тканей плода и матери. При дефиците кислорода увеличивается риск рождения мертвого ребенка, преждевременных родов, развитии инфекции, а также гипоксии, которая влияет на здоровье будущего крохи. Железодефицитная анемия – самая распространенная среди беременных. Напомним, что для усвоения железа необходимо достаточное количество в организме меди, кобальта и витамина С. Больше всего железа в телятине и говядине, в печени, а также в какао.

Цинк влияет на активность некоторых гормонов гипофиза (а значит, на рост малыша), участвует в реализации биологического действия инсулина и обеспечивает нормальный баланс сахара в крови, нормализует жировой обмен, участвует в кроветворении и синтезе белка. Следствием недостаточного потребления цинка во время беременности могут быть различные осложнения, вплоть до тяжелого токсикоза, преждевременных родов и рождения ребенка с различными аномалиями развития.

Содержится цинк в легко усваиваемой форме во всех злаках, семенах и орехах.

Принимая витаминно-минеральный комплекс, следует учесть, что цинк «соперничает» за усвоение с другими минералами, особенно с марганцем, железом и медью.

Кобальт способствует всасыванию железа в кишечнике и ускоряет переход железа в гемоглобин. Таким образом, кобальт – наряду с медью – один из главных «союзников» железа. Кобальт входит в состав многих важных ферментов, а также витамина B_{12}. В большинстве случаев для удовлетворения потребности организма в кобальте достаточно обычного сбалансированного питания. Избыток кобальта может возникнуть при злоупотреблении приемом витамина B_{12} и пивом, так как многие производители пива в качестве стабилизатора пены используют неорганические соединения кобальта. Избыточное потребление кобальта может вызывать кожные заболевания аллергической природы, «кобальтовую миокардиодистрофию» и гиперплазию щитовидной железы.

Источники кобальта – кальмар, печень трески, треска, ставрида, говяжья печень, горох, фундук.

Марганец влияет на развитие и рост скелета, кроветворение, участвует в синтезе иммуноглобулинов (белков, препятствующих размножению микробов в организме или нейтрализующих выделяемые ими токсические вещества). Дефицит марганца в организме встречается крайне редко – в подавляющем большинстве случаев потребности организма в марганце удовлетворяются за счет повседневного набора продуктов. Однако если питание беременной женщины крайне однообразно и скудно, у нее может развиться иммунодефицит, для ребенка же недостаток марганца чреват патологическим развитием скелета. С пищей практически невозможно получить слишком большую дозу марганца, основная причина избыточного поступления этого элемента в организм – неблагоприятная экологическая обстановка, когда на промышленных предприятиях производится выброс соединений марганца в окружающую среду.

Избыток марганца в организме ведет к накоплению его в костях и появлению в них изменений, аналогичных симптомам рахита.

Марганец нам поставляют пшеничная мука, ржаной хлеб, гречневая крупа, фасоль, горох, хрен, укроп, черная смородина. ●

В турпоездку – с детьми!

Как сделать отдых максимально комфортным?

О ВАЖНОМ

Маленький ребенок – это не только большая радость, но и большие ограничения для родителей. Вся жизнь мамы и папы уже никогда не будет прежней. Это же касается и отдыха. Раньше не очень-то многие молодые семьи с маленькими детками решались на дальние туристические поездки с проживанием в отелях. Да и не всякий отель был готов принять у себя таких юных, но таких хлопотных постояльцев-туристов. А как дело обстоит сейчас?

Наш консультант –
Денис Геннадьевич Бондарь,
начальник отдела продаж
туристической компании
«ТОП-ТУР».

В современном мире туристические поездки становятся все доступнее. И первым делом из-за того, что, благодаря Интернету, каждый может найти почти исчерпывающую информацию о той или иной стране: о расположении, о климате, о населении, о традициях, о кухне, об уровне безопасности, об отелях и многом другом, без чего поездка в другую страну была бы сравнима с полетом в космос. Сейчас же, изучив теоретически страну, можно даже в первый раз ехать спокойно и с мыслью: «Я знаю, как там будет!»

Но мы все также знаем, что Интернет – коварная штука. И если нам попалась на глаза недостоверная информация (а такой в интернете, пожалуй, гораздо больше, чем достоверной) и мы именно ею руководствовались при подготовке к поездке – приключений не избежать… Вот здесь как раз в качестве подстраховки желательно обращаться за помощью к туроператорам, которые помогут разобраться, где правда и неправда, а также подскажут, на что в принципе стоит обратить внимание, собираясь в поездку в конкретную страну.

Итак, мы собрались в поездку с ребенком (или даже не с одним)…

ВЫБИРАЕМ СТРАНУ: КЛИМАТ

На сегодняшний день в 90 % стран, где налажен международный туризм, имеются условия для отдыха с детьми.

С медицинской точки зрения стоит выбирать страну с наименьшим перепадом климатических

условий. При посещении страны, скажем, в тропиках, как ни крути, акклиматизацию никто не отменит. Кто-то переносит ее легко, кто-то потяжелее, но она есть. Причем она будет как при приезде «туда», так и по возвращении «обратно». Конечно, при этом желательно будет подумать о мягких средствах поддержания иммунитета. Поэтому при желании не просто отдохнуть и совершить культурный экскурс, но и оздоровиться, необходимо и страну выбирать на широте, поближе к родной, и срок отдыха удлинить до 3–4 недель.

ВЫБИРАЕМ СТРАНУ: БЕЗОПАСНОСТЬ

В наше относительно мирное время нельзя забывать, что в некоторых странах не все так спокойно с физической безопасностью, как в нашей стране. И это не миф.

Не стоит без необходимости рисковать жизнью и ехать с ребенком в страну, где разворачиваются военные действия, или она оказалась в зоне серьезного конфликта, или с этой страной не налажены дипломатические связи. Ведь при возникновении любой чрезвычайной ситуации Вам в этом случае, возможно, никто не сможет помочь.

Это же касается медицинской безопасности. Не стоит вести малыша туда, где небезопасные природные условия и еда, которые с большой вероятностью могут привести к обращению к медикам. Но даже наличие у Вас медицинской страховки не всегда гарантирует скорую квалифицированную помощь. А вдруг таковой в месте Вашего отдыха просто нет?..

Но страховка – это в любом случае Ваш спасательный круг! Не отправляйтесь без него за границу!

Еще три нежелательных фактора при выборе страны

- Слишком долгий перелет, который будет очень утомителен для малыша.
- Специфический климат и еда, которые тоже являются фактором риска для маленького ребенка.
- Гигиенические и эпидемиологические условия, требующие того, чтобы делать специальные прививки. Любая прививка – серьезная нагрузка на иммунитет ребенка. Нужно ли это делать ради развлекательной поездки?

ВЫБИРАЕМ СТРАНУ: МОРСКОЕ ПОБЕРЕЖЬЕ

Если вы хотите «на море», очень важно выбрать побережье, на котором Вы с ребенком будете чувствовать себя комфортно и безопасно. Значит, Вам нужен песчаный пляж с небольшой глубиной воды. В этом случае Ваш малыш сможет безопасно поплескаться с Вами за руку на мелководье без риска быть побитым галькой даже в малюсеньких волнах.

Обратите внимание на то, что в одной и той же стране, на одной береговой полосе через километр глубина может быть уже другой, а песок может смениться галькой. Так что даже у двух рядом стоящих отелей могут быть кардинально разные пляжи.

Кстати, самая чистая вода будет на островных курортах, так как там не будет промышленных выбросов в море или океан.

И не забудьте о ветрах! На некоторых курортах они очень сильные. В этом случае Вас спасет только огороженная, закрытая от ветров зона отдыха. Но об этом стоит уточнить у Вашего туроператора, он подскажет вам, какие курорты (даже в пределах одной страны) подходят для отдыха в то или иное время года.

На сегодняшний день наиболее популярные страны для семейного отдыха у моря – Черногория, Кипр, Болгария, Греция и Турция. Это летом.

Но можно ехать на море и зимой! Правда, если акклиматизация Вас совсем не пугает. И здесь выбор уже совсем не велик для семейного отдыха. Как правило, Вам предложат Египет, и скорее всего это будет Шарм-эш-Шейх, так как там наименьшие ветра. В других точках – уточняйте, чтобы в отеле белы закрытая от ветров зона отдыха.

Почему именно эти страны? Во-первых, они наиболее безопасны из «морских» вариантов по всем перечисленным в статье критериям. А во-вторых, в этих странах имеется широкий спектр отелей, а которых мы сейчас и поговорим подробнее.

ВЫБИРАЕМ ОТЕЛЬ

Специалисты особенно подчеркивают важность правильного выбора отеля для семейного отдыха с малышом. И вот почему.

Существует три основных вида отелей:

1. отели для взрослых – 12+, в которых нет абсолютно ничего для маленьких детей и в которые Вам могут даже не продать путевку, если Вы собираетесь ехать с малышом;
2. отели без возрастных отметок, в которые Вас пустят с малышом, но в самом отеле для Вашего удобства (а точнее, Вашего малыша) Вы мало что найдете;
3. специализированные отели для отдыха с детками, в которых будет большой спектр услуг и инвентаря для самых маленьких туристов.

Понятно, что в отели первого типа ехать можно, только если Вы уточнили, что Вас туда пустят с Вашим малышом, и при этом Вы все повезете с собой для его комфортного проживания: от бутылочек до горшка.

Если Вы думаете о выборе отеля второго типа, Вам либо нужно будет все равно везти с собой целый воз детских вещей, либо очень подробно, буквально по списку, уточнять, что имеется в наличии в отеле для малыша, а чего нет.

И, наконец, если Вам повезло найти отель третьего типа, то Вы, скорее всего, найдете там практически все необходимое для Вашего малыша, а то и больше.

Что могут предлагать отели для отдыха с детьми?

Вот перечень услуг, которые могут быть представлены в отеле третьего типа (а некоторые из них – и в отеле второго типа):

- детское меню;
- отдельный детский ресторан;
- услуги няни;
- детская кроватка в номер;
- детский стульчик для кормления;
- устройство для подогрева бутылочек;
- детское питание (с рождения до 2 лет);
- детский бассейн;
- детская игровая площадка под навесом (очень важно для защиты от палящего солнца);
- детская анимация;
- развивающие игры;
- пеленальные столики в общественных туалетах;
- прокат колясок и горшков;
- врач-педиатр.

Вы можете оценить, насколько критично, важно для Вас наличие той или иной «детской» позиции в отеле, и, исходя из этого, подбирать оптимальный вариант для проживания.

Стоит отметить, что некоторые из этих услуг могут быть включены в стоимость путевки, а некоторые потребуется оплачивать дополнительно. Уточните это заблаговременно, чтобы Вы рассчитывали денежные затраты.

Также при выборе отеля стоит уточнить, насколько безопасно обустроена пляжная зона, тщательно ли убирается, какая глубина воды, какой подход к воде, песок или галька на пляже, есть ли топчаны и зонтики от солнца и т. п.

Немаловажный момент – питание. В некоторых отелях питание максимально качественное, разнообразное, изобилующее фруктами и овощами, в других же – более скромное и по ассортименту, и по качеству.

Одной из самых популярных стран для отдыха с детьми по данным туроператора «Топ-Тур» является Турция, и на это есть ряд причин:

- довольно благоприятный климат, особенно на Эгейском побережье;
- большой выбор семейных отелей разных типов;
- большинство пляжей песчаные, с пологим входом;
- практически в каждом турецком отеле есть русскоговорящий персонал;
- детские аниматоры и детские комнаты есть в большинстве отелей, чего не скажешь про другие курортные страны;
- недолгий перелет;
- относительно невысокая цена;
- питание, как правило, по системе «все включено».

В следующий раз мы поговорим подробнее о неморском интересном отдыхе для семей с детками старше ясельного возраста, а также о том, каким видом транспорта лучше путешествовать с детьми.

Елена Афанасьева

СЛАДКИЕ ВИТАМИНКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Naturetto (Натуретто) – для детей с 4 лет и взрослых

Для детей с 2 лет и взрослых
Naturino® – пастилки с витаминами и натуральным соком

Производитель «Свит Тек ГмбХ», Германия.

Производитель "ГПЗ Продакшн Европа", Венгрия

Не является лекарством. Не предназначено для лечения заболеваний. Имеются противопоказания и побочные реакции. Реклама. NAT-BY-1803-855

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Родился малыш – и семья в кризисе?!

Рождение ребенка, особенного первого, существенно меняет уклад жизни семьи. У молодых родителей появляется больше ответственности. Уход за малышом требует моральных и физических сил. Молодые родители уже не принадлежат себе в той степени, как это было до рождения ребенка. И, например, пойти в гости в выходной день они уже могут в том случае, если есть с кем оставить ребенка, и вернуться домой они должны в определенное время, чтобы приступить к своим родительским обязанностям.

Основная часть ухода за ребенком ложится на женские плечи. Поэтому у молодой мамы очень мало времени для себя и для дел, не связанных с уходом за ребенком.

Нагрузка на молодого отца также повышается. Ведь в семье появился новый человек со своими потребностями, и удовлетворение его потребностей требует дополнительных финансовых затрат, которые, как правило, обеспечивает отец. Да и уход за ребенком в ряде случаев требует отцовского вмешательства. Например, помочь маме отнести ребенка к врачу, если малыш заболел.

По сути, в молодой семье вырабатывается новый уклад жизни с учетом нового члена семьи. На этом пути возможны трудности, в том числе, те, которые связаны с недостатком опыта у молодых родителей. Возможны ссоры, недопонимания, разногласия. На фоне повышения нагрузки и эмоциональных переживаний может повыситься раздражительность супругов, которая провоцирует конфликты.

Однако эти трудности преодолимы, и в норме не приводят к распаду семьи. Ведь самой природой предусмотрено и веками накопленным опытом людей доказано, что семья может и должна успешно преодолевать эти трудности. Достаточно быстро вырабатывается уклад жизни, в котором отведено место детям, а молодые супруги осваивают родительские функции и накапливают личный родительский опыт. Со временем новый уклад жизни семьи становится совершенно естественным, а отношения мужа и жены более глубокими и прочными.

Что делать, чтобы успешно преодолеть трудности?

- В спорах с супругом следует учиться ставить себя на его место и понять его точку зрения. Возможно, уже этого окажется достаточно, чтобы найти компромисс и выработать решение, которое в той или иной степени устраивает всех. Если же есть необходимость настоять на своей точке зрения, то понимание другого человека дает шанс привести веские аргументы в пользу своей точки зрения и высказать ее таким образом, чтобы быть услышанным.
- Важно сопереживание друг другу и умение пожалеть друг друга.
- Важно, чтобы и муж, и жена понимали, что воспитание ребенка – дело серьезное и кропотливое.
- Также необходимо осознать, что не всякое дело приносит быстрый эффект. Часто позитивный результат от затраченных усилий становится очевиден лишь спустя годы. Муж должен дать понять жене, что уважает ее труд. А жена в свою очередь должна дать понять мужу, что ценит его усилия на благо семьи.
- При этом необходимо понимание, что в течение будничных дел не все может быть сделано идеально. Например, если жена ходила с ребенком в поликлинику и при этом не успела помыть посуду, то это не повод для ссор и заявлений «ты ничего не делаешь».
- Маме следует по возможности вовлекать молодого папу в уход за ребенком, поощрять первые игры отца с ребенком, их общение. Ведь это способствует установлению контакта между отцом и ребенком, возникновению между ними теплых отношений, что в свою очередь повышает вовлеченность отца в семью.

Таким образом, люди с семейными ценностями, готовые вкладывать свои силы в семью, период после рождения ребенка чаще всего проходят успешно, и их семейные отношения становятся прочнее.

Однако, в некоторых случаях, кризис семьи оказывается настолько серьезным, что семейный корабль рискует попасть в катастрофу. Рассмотрим эти случаи подробнее.

Инфантильные молодые родители

Инфантильными и не готовыми к заботе о малыше могут быть оба родителя или один из них. Однако, молодую маму, даже при ее неготовности быть мамой, сама судьба заставляет заботиться о ребенке, вырабатывать в себе хоть какую-то дисциплину и ответственность и постигать навыки ухода за ребенком. Молодой отец, который еще не созрел быть папой и созревать которому мешают эгоизм, недостаток ответственности и взрослости, не находит себе места в новом укладе жизни семьи и может стремиться отлынивать от семейных обязанностей и родительских функций, стремиться проводить время вне семьи, в поисках «успокаивающих» увеселений или каких-либо иных занятий.

Молодые люди могут быть образованными и очень даже «продвинутыми» в ряде жизненных сфер, однако в вопросе взаимоотношений и в некоторых важных жизненных ситуациях проявлять инфантильность и нехватку житейской мудрости. Именно отсутствие житейской мудрости делает человека не способным к нормальной семейной жизни и преодолению обычных житейских проблем, затрудняет понимание других людей, в том числе и ребенка, и создает почву для целого ряда конфликтов. Если при этом еще выражен эгоизм, то в этом случае серьезный семейный кризис становится практически неизбежным. Эгоистичный и инфантильный человек часто живет сегодняшним днем и стремится к сиюминутному комфорту и удовольствию. А воспитание детей – это всегда альтруизм, умение заботиться, способность отложить свои сиюминутные интересы и желания. Это вклад в будущее, результат которого будет заметен через десятилетия. Человек, у которого не зашкаливает эгоизм и который обладает, хотя бы минимальной житейской мудростью, понимает это: рассматривает детей как свое продолжение и готов работать на будущее. Эгоист, стремящийся к сиюминутному комфорту и удовольствиям и живущий сегодняшним

днем, далеко не всегда готов вкладывать в будущее и рассматривает ребенка как помеху для получения сиюминутных благ. В этом случае семейный кризис после рождения малыша может оказаться трудным, а порой и роковым, приводящим к распаду семьи.

Эгоистичный человек, который стремится к сиюминутному комфорту и удовольствиям, зачастую не может (или существенно затрудняется) радоваться простым родительским радостям: улыбке ребенка, тому, как ребенок тянется к родителю, первым достижениям малыша. Вот малыш научился удерживать погремушку и играть ею, первый раз самостоятельно сел в кроватке, сделал первый шаг, а вот уже уверенно пошел ножками и начал бегать. Для человека, способного хотя бы к минимальному уровню альтруизма и заботы, и понимающему, что дети – это наше продолжение, подобные маленькие родительские радости приносят много позитива и в значительной степени сглаживают переживание трудностей, создают чувство, что время проходит не зря и усилия приносят результат...

Профилактику инфантильности лучше вести с детства. Этому способствует воспитание в атмосфере, которой чужды эгоизм и излишняя концентрация на себе и где принято проявление заботы о детях – младших братьях и сестрах, племянниках, детях друзей семьи. С детства необходимо прививать ответственность, серьезное и уважительное отношение к материнству и отцовству, а также элементарные знания об определенных особенностях ребенка. Например, то, что малыш может перепутать день и ночь, то, что приболевший ребенок склонен капризничать, и т. п. – все это достаточно распространенные и преодолимые неприятности, которые случаются в процессе роста и воспитания практически каждого малыша. Если эти неприятности случились, то это не повод для паники и раздражения, а их надо просто пережить.

Если молодым родителям приходится преодолевать собственную инфантильность после появления у них малыша, то чем быстрее им удастся повзрослеть, тем лучше для них самих и ребенка. Их взрослению способствуют предоставление возможности самостоятельно выполнять свои обязанности. Хорошо, когда есть старшие родственники, которые могут тактично (!) им помочь доброй подсказкой, обратить внимание молодых пап и мам на радости переживаемого периода и отвлечь их от концентрации на трудностях, ненавязчиво помочь им рационально организовать свое время и помочь выработать навыки по уходу за ребенком.

А может быть мешают особенности нервной системы и характера?

Сочетание таких качеств как возбудимая нервная система, взрывной характер и эмоциональная нестабильность создают склонность к бурной эмоциональной реакции (порой неадекватно бурной) на внешние раздражители, например, на плач ребенка, капризы малыша, некоторую раздражительность уставшей мамы. Ситуацию усугубляет непонимание ребенка. Например, отец не понимает, что сегодняшние капризы ребенка – это реакция нервной системы малыша на заболевание ОРВИ и связанное с этим недомогание. Эмоциональная нестабильность и раздражительность одного из родителей (чаще отца), а в некоторых случаях и обоих родителей, создает в семье нервозную и конфликтную атмосферу, от которой страдают все домочадцы, включая малыша. В этом случае может серьезно осложниться взаимодействие между членами семьи. Могут стремительно накапливаться обиды и осложняться взаимоотношения. Семейная обстановка может осложниться до такой степени, что приведет к разрыву отношений и распаду семьи.

Лучше всего если эмоционально нестабильный человек сам сможет понять свою проблему и будет настойчиво и последовательно работать над тем, что бы научиться останавливать у себя эмоциональные всплески и настраивать себя на более спокойный лад и только после этого реагировать на действия ребенка. Возможно, на этом пути потребуется помощь специалиста – психолога. Если сиюминутные эмоциональные реакции получится контролировать, легче станет всем: и самому проблемному родителю, и ребенку, и другим членам семьи.

Скучно мне, скучно...

Бывает, что человека в течение жизни часто донимает скука, ему все время надо находить некие занятия, чтобы отвлекаться от своей скуки. Часто ощущение скуки сочетается с предыдущей проблемой, то есть с возбудимой нервной системой и эмоциональной нестабильностью. Скука в данном случае является порождением проблемной нервной системы и некоторых психологических проблем, а также неумением человека организовать свое время. Человеку скучно с самим собой, ему трудно расслабиться и радоваться простым вещам. Ему постоянно требуется «допинг» в виде неких активных занятий, походов, развлечений, пребываний вне семьи.

Эта проблема существует сама по себе, не зависимо от того, есть в семье ребенок или нет, и даже независимо от того, имеется ли у человека собственная семья. Однако с рождением малыша эта проблема обостряется и еще больше создает сложности в семейных взаимоотношениях. Например, «скучающий» муж стремится уйти в компанию приятелей повеселиться, игнорируя свои семейные обязанности и не считаясь с наличием у него жены и маленького ребенка. И если до рождения малыша жене было проще сопровождать его в таких походах, то после рождения ребенка жена не может проводить время, как раньше, а муж может продолжать вести необходимый ему «холостой» образ жизни. В результате отец семейства в ряде ситуаций проявляет безответственность и ненадежность, создает напряженную атмосферу в семье. Жена чувствует себя покинутой, ущемленной, лишенной помощи и понимания со стороны мужа. Семейные проблемы могут дойти до той черты, за которой существование семьи прекращается.

Скучающему семьянину необходимо понять, что скука вызвана его внутренним состоянием, а не является результатом «серой» жизни.

Также человеку необходимо понять, что те отвлечения, которые находит сам «скучающий», чаще всего имеют кратковременный эффект и его проблемы не решают. Сам человек должен захотеть и быть готовым на усилия ради того, чтобы решить свою проблему, помочь самому себе и тем самым помочь сохранить свою семью.

Может помочь выработка нового образа жизни, размеренного, но с определенной спецификой:

- можно взять на себя выполнение дел, подразумевающих активное движение;
- можно заняться делами, которые полезны для семьи и которые хорошо получаются и вызовут позитивные эмоции: например, закупкой детского питания и подгузников;
- можно применить дозированное выполнение дел, которые кажутся «скучными» и «раздражающими». В этом случае, следует начинать с малых временны́х доз на выполнение таких дел и постепенно увеличивать время.

Следует учитывать, что не стоит путать скуку с усталостью, когда нужно просто научиться переходить к спокойному отдыху и расслаблению вместо того, чтобы в состоянии усталости метаться в поисках интересных, мотивирующих занятий.

По ходу решения проблемы скуки, возможно, потребуется помощь психолога.

Финансовые проблемы в семье

Сам факт того, что «финансы поют романсы», от наличия или отсутствия ребенка в семье не зависит. В некоторых случаях финансовые проблемы являются следствием того, что супруги не умеют рационально планировать семейные расходы. Появление малыша в семье обостряет ощущение того, что денег не хватает. Ведь ребенок имеет свои потребности, на удовлетворение которых требуются определенные материальные средства. Если же доходы молодой семьи ограничены, и на потребности ребенка заранее не были отложены деньги (или не было предусмотрено, из каких источников дохода будут удовлетворяться потребности ребенка), и не будет закуплено необходимое малышу «приданое», – то семья оказывается в трудном положении.

Для преодоления финансовых трудностей семье с ребенком подходят те же рекомендации, что и семье без ребенка. (Смотрите ниже ›

памятку «Антикризисные меры при семейном кризисе финансового происхождения».) Но при этом большое значение в планировании и рациональном расходовании семенных денег имеет умение супругов договориться между собой и прийти к согласию по планированию семейных расходов. Также важно умение услышать и понять точку зрения другого. Возможно, спорный вопрос устранится сам собой и будет достигнуто согласие, либо будет выработано компромиссное решение, которое в той или иной степени учитывает интересы каждого члена семьи.

Такие нужные помощники

Очень хорошо, если у молодой мамы есть помощники. Это могут быть бабушки и дедушки, сестры и другие родственники. Время от времени выручить могут подруги. Я до сих пор помню, как осваивала азы ухода за ребенком, оставаясь с маленькой дочерью моей подруги. Результат деятельности помощников – не измотанная мама, имеющая возможность отлучиться по своим делам или сделать что-то по дому, пока кто-нибудь из помощников гуляет с малышом на улице. Женщина, которая получает помощь от близких людей и знает, что в случае сложных обстоятельств, например, если малыш заболел или заболела сама мама, она получит поддержку, чувствует себя увереннее и спокойнее и меньше склонна к эмоциональным всплескам на фоне усталости. Благодаря помощникам муж и жена хоть иногда могут позволить себе отвлечься от повседневных обязанностей и провести выходной, например, в гостях или в поездке за город.

К сожалению, я неоднократно замечала, что молодые мамы из, казалось бы, благополучных успешных семей нередко оказываются один на один со своими трудностями после рождения малыша. Занятый своими делами и желающий сохранить прежний образ жизни муж, увлеченные работой и собственной жизнью бабушки и дедушки, собственная недостаточная готовность женщины к будням материнства, да и снижение ценности материнства среди успешных (в нынешнем, потребительском понимании) людей. Все это существенно осложняет жизнь молодой мамы, нервирует ее и уменьшает количество внимания и теплоты, которые могли бы быть отданы ребенку.

Наличие няни для детей, конечно, облегчает жизнь мамы, но часто не дает ей ощущения надежности своего положения: возможность пригласить няню напрямую зависит от финансовых возможностей семьи, и если в семье возникли денежные затруднения или между супругами случились разногласия насчет няни, то помощь няни оказывается под угрозой, и женщина в сложной ситуации может остаться вообще без помощи.

Настоящее ощущение надежности молодой маме дает ориентированный на семью муж, который готов без раздражения заниматься делами семьи и при этом не воспринимает их как скучную обузу, проводит время в семье и не стремится сбежать из семьи в поисках сиюминутных развлечений. Очень большое значение имеют также бабушки и дедушки, для которых совершенно естественно нянчиться с внуками и которые свое участие в воспитании внуков считают важным делом своей жизни и своим вкладом в будущее. Такие бабушки и дедушки черпают вдохновение в процессе общения с внуками, несмотря на трудозатраты, и зачастую у них с внуками складывается взаимная нежная привязанность. Дают ощущение надежности и такие отношения с иными родственниками и друзьями, при которых естественна взаимопомощь.

В обществе людей с традиционными семейными ценностями материнство рассматривается как крайне важная роль женщины. И если женщина успешно справилась с ролью матери, то ей гарантированы уважение и почет не зависимо от того, как сложилась ее карьера. Муж, родственники и другие люди воспринимают материнство, как такую ценность, перед которой на второй план отходят некоторые изменения фигуры женщины после родов и то, как она выглядит, в период воспитания маленьких детей, ее осведомленность последними новостями и событиями. Такое восприятие материнства и мужем, и близкими людьми женщины благотворно влияют на всю семью и способствуют благополучному прохождению периода появления первенца и последующих детей в семье.

Антикризисные меры при семейном кризисе финансового происхождения

1 Расстановка приоритетов. В первую очередь необходимо уплатить обязательные платежи, например, «коммуналку». Далее составляем список покупок на ближайшее время, требуемых семье, затем список изучаем и ранжируем покупки по степени важности, отмечаем то, что необходимо приобрести в самое ближайшее время и что может подождать. Ближайшие доходы направляются на те покупки, которые отмечены как первоочередные. Конечно, потребности ребенка должны быть в числе приоритетных, особенно те, которые связаны со здоровьем малыша и его нормальным развитием. Это детское питание, затраты на лечение, если оно требуется, на средства гигиены и ухода за кожей и тому подобное, а также те, которые потребуются ребенку в ближайшее время (например, прогулочная коляска).

2 Заблаговременное откладывание денег на запланированные крупные покупки. Например, в семье запланирована покупка крупной бытовой техники или поездка всей семьей на отдых, а финансовые средства ограничены. В этом случае необходимо заблаговременно начать собирать деньги на предстоящие расходы. Необходимо подумать, сможете ли вы ежемесячно откладывать какую-то сумму после уплаты обязательных платежей и первоочередных расходов. А может быть, вы сможете найти дополнительный источник дохода, из которого будете откладывать деньги на запланированные расходы. Таким образом, при ограниченных финансовых средствах есть реальная возможность исполнить свои планы.

3 Соблюдение баланса доходов и расходов. Все просто. Старайтесь жить таким образом, чтобы ваши расходы соответствовали вашим доходам. Собираясь взять деньги в кредит или в долг, обязательно тщательно рассчитайте, какую часть своих доходов вам придется уплачивать на погашение кредита или долга, останутся ли после уплаты обязательных платежей и выплат по кредиту или долгу у вас деньги на жизнь. Предусмотрите, что вы сможете предпринять, если по каким-то причинам ваши доходы окажутся меньше, чем вы предполагаете. При планировании покупок исходите из того, что вы можете себе позволить по средствам и в то же время сделать такую покупку, которая будет для вас функциональной и полезной.

4 Оптимизация расходов. В течение некоторого времени записываются все семейные расходы. Здесь необходима аккуратность и честность, ведь все покупки, даже самые, казалось бы, незначительные, должны быть зафиксированы. Затем внимательно изучаются получившиеся записи. Возможно, будут сделаны интересные открытия, и вы увидите, что существенная часть денег уходит на расходы, на которые вы не обращали внимания и которые возможно сократить. Также фиксация всех расходов дает возможность сориентироваться, какая сумма требуется семье ежемесячно на жизнь. После подобных изучений планировать расходы станет легче, а также станет возможным провести оптимизацию расходов, в результате которой, вполне возможно, высвободятся определенные финансовые средства.

Все вышеперечисленные пункты ничуть не отменяют действий, направленных на поиск дополнительного заработка и увеличения доходов. Эти правила действуют независимо от уровня дохода семьи. Они помогают рационально расходовать семейные деньги, как при низком, так и при высоком уровне дохода и укладываться в те средства, которыми располагает семья.

Елена Бачикина

Родился ребенок – отец в печали, или Долгожданный семейный кризис

МУЖСКОЕ МНЕНИЕ

Мужчина – глава семьи... Мужчина – глава семьи? Что бы ни думали современные женщины, мужчина хочет быть лидером в отношениях. Если он с этим не слишком справляется – ему же хуже, и первый семейный кризис он будет переживать труднее...

Известие о том, что мужчина скоро станет отцом, чаще всего его приятно шокирует. Особенно если он долго этого ждал. Если не хотел и бросает женщину с ребенком – ему же хуже. Но речь сейчас о нормальных, взрослых мужчинах, а не о «бегунках».

Будущий отец чувствует, что он уже состоялся как мужчина (хотя отцовство – лишь один из аспектов мужской самореализации). И ему, в принципе, этого достаточно: предстоящие роды, кормление, смена подгузников и убаюкивание – очевидно, в компетенции женщины. Задача мужа – обеспечивать жену и ребенка, защищать… Ну, и вырастить из сына настоящего мужика. А если родится дочка? Тогда задача усложняется… Впрочем, дочка – тоже ребенок. А, значит, он – отец!

Уже в ожидании чуда мужчина начинает подозревать неладное: беременная супруга уделяет внимание только себе и тому человечку, который находится в ней. «Родит – и всё придёт в норму!» – думает счастливый папаша, заботясь о любимой женщине. Однако с появлением ребенка женщина забывает о своём муже совсем. То есть окончательно и бесповоротно. Центром семьи становится ребенок, и всё – весь мир – вертится только вокруг него.

Мужчина продолжает функционировать, как робот, приносящий деньги в семью (большую часть которых съедает ненасытный маленький плакса). Но, самое главное – мужчина не может смириться с тем, что он теперь не глава семьи! Он вообще ничего не решает, потому что всё решает ребенок, который даже и говорить не умеет. Чувства жены к ребенку

проявляются постоянно, а к мужу только тогда, когда нужны деньги: «Дорогой, ну ты же знаешь, как я тебя люблю? Нашему малышу нужна новая коляска!» После слияния мамы с ребенком любимой женщины больше нет, а есть только «мы»: мы погуляли, мы покушали, мы покакали. И так будет ещё много-много лет! В этом союзе под названием «мы» раньше был он, мужчина – а теперь его там больше нет. Тем более, что вместо секса с «похудевшей» женой – лишь усталость и желание выспаться в те редкие моменты, когда этому не мешает орущий ребенок.

Мужчина чувствует себя ненужным, нелюбимым и раздражённым. А ведь он не бросил женщину, честно прошёл с ней через беременность и может даже женился на ней ради будущего ребенка. Он даже зарабатывает… А ведь есть те, кто этого не делает. Сколько мужчин убегают от ответственности? Он же не такой. Конечно, он любит этого странного ребенка, с которым даже поговорить пока невозможно. Но… зачем ему это всё и зачем ему женщина, которой он больше не нужен?

И вот начинается семейный кризис, связанный с рождением ребенка. Какой ребенок по счёту – не слишком важно. Разумеется, во всём виновата женщина – так считают мужчины. Правда, некоторые умудряются винить ребенка – таких мужчин лучше вообще не подпускать к отцовству. В качестве компенсации мужья ищут радость жизни в сексе на стороне, в азартных играх и алкоголе, иногда – в рискованных бизнес-проектах или, на худой конец, в спорте. Некоторые, особо честные, просто молча депрессуют и копят злость в себе. Это как раз наиболее опасно. Если женщина в результате отделается разводом с таким пассивным агрессором, то ей крупно повезет.

Чаще же всего семья подсаживается на компромисс под названием «будем вместе назло себе», и вялотекущие периодические ссоры становятся её образом жизни. У семейного психолога появляются новые потенциальные клиенты, а бедный ребенок медленно и верно травмируется с раннего возраста.

Что же делать? И можно ли избежать «кризиса рождения ребенка»?

1 Отдавать себе отчёт в том, что через всё это предстоит пройти. И делать это вместе, планируя ребенка – то есть до секса. Если у мужчины и женщины не получается договориться о том, как они будут жить первые 5 лет после беременности, как они будут их жить в реальности?

2 Точно узнать у женщины: она хочет стать матерью для себя или в семье с любящим мужем и отцом? Это должна понимать сама женщина и быть честной со своим мужчиной. Честность – основа любви и сильных, глубоких чувств.

3 Научиться взаимопониманию. Для этого, собственно, люди и создают семью. Не понимая желания и потребности близкого человека, не удержишь его рядом с собой. Если и правда женщина «бросает» своего мужа, поменяв его на ребенка, значит, она просто не готова к семейной жизни. Нет смысла её обвинять, а нужно попытаться объяснить ей ситуацию. И заняться семейным тайм-менеджментом: муж и жена должны находить время быть вместе БЕЗ ребенка, и чем больше у них будет времени друг на друга, тем более счастливым вырастет ребенок. Парадокс? Нет. Это истина, давно проверенная на практике. Счастливый ребенок вырастает в семьях, где мужчина и женщина любят друг друга, а потом ребенка. Центром семьи являются отношения супругов, гармония которых мгновенно передаётся ребенку. Его не надо любить «специально», его не надо долго ждать, чтобы выплеснуть накопившиеся чувства и «залюбить» так, что он вырастет инфантильным и беспомощным. Ребенок – это плод любви, а не повод для неё. Как для мужчин, так и для женщин...

Игорь Менщиков

Бобовые в детском питании

Общие свойства бобовых

Все бобовые невероятно богаты белком, они растительные лидеры по содержанию белка. В этом они могут посоревноваться с мясными продуктами. Можно ли заменить в рационе ребенка животный белок белком бобовых – это вопрос особый, которого мы касались в прошлом выпуске в статье о детском вегетарианстве. Напомним только о том, что растительный белок в детском организме усваивается похуже животного, а также о том, что при исключении из рациона мяса необходимо восполнять некоторые уникальные «мясные» нутриенты, например, витамин B_{12}.

Как любой растительный продукт, бобовые богаты клетчаткой, которая помогает выводить токсины из организма.

К тому же бобы содержат витамины (А, С, В, Е, РР), а так же микроэлементы (калий, фосфор, цинк, магний, железо).

Откуда «ноги растут» у страха перед бобовыми?

Во-первых. Все бобовые содержат в большом количестве стахиозу, раффинозу и пектин. Эти углеводы не перевариваются у человека (тем более у ребенка) ни в желудке, ни в тонкой кишке. Они перерабатываются только бактериями толстого кишечника.

Но это еще не все.

Во-вторых. Семена бобовых кроме большого количества белка содержат и пищеварительные ферменты – протеазы. Эти ферменты (основной – трипсин) нужны семенам для того, чтобы в определенный момент (весной) белки переварить и ими питать зародыш во время прорастания. Но почему семена не начинают бродить сразу? Потому что до нужного момента (до весны) ферментам не дают работать блокаторы протеаз. При потреблении бобовых человеком эти блокаторы

Fleur Alpine

Выбор СОВРЕМЕННЫХ МАМ

GB-ORG-05
EU/non-EU Agriculture

НОВЫЕ ВКУСЫ ПЮРЕ

100% ОВОЩИ

СЫТНЫЙ ПОЛДНИК с натуральным йогуртом и цельными злаками

Узнайте где купить в вашем регионе по телефону горячей линии:
8 8200 071 1581 (звонок бесплатный)

www.fleuralpine.ru

facebook.com/mamas.club
vk.com/mamas.club
instagram.com/fleur_alpine_baby

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ:

Идеальной пищей для грудного ребёнка является молоко матери. Необходима консультация специалиста. Товар зарегистрирован. Реклама.

протеаз соединяются с пищеварительными ферментами человека и блокируют их работу. Из-за этого белки пищи перевариваются хуже, и часть белков снова доходит непереваренными до бактерий толстого кишечника. Это дополнительная пища для бактерий, причем богатая клетчаткой. Поэтому газа получается больше, чем обычно. Кстати, расщепление белков бактериями приводит к выделению аммиака и сероводорода.

В-третьих. Растение защищают от насекомых вещества сапонины, но они не дают усваиваться белкам, в результате чего происходит застой содержимого кишечника и газообразование.

В-четвертых. Бобовые содержат много витаминов и минералов, но еще в них есть фитиновая кислота, которая препятствуют всасыванию этих самых витаминов и минералов.

В-пятых. Некоторые бобовые, твердые фасоль и бобы, имеют в составе сложные углеводы олигосахариды, для усвоения которых нужен фермент альфа-галактозидазы, а человеческий организм его не производит.

Когда малыш «созреет» до зрелых бобовых?

Зрелые бобовые диетологи рекомендуют применять в питании детей после 2 лет, а сушеные или консервированные – с 3 лет.

Но первые блюда из бобовых могут появиться в рационе ребенка уже около года – в виде пюре из свежего стручкового зеленого горошка или зеленой стручковой фасоли. Знакомство с бобовыми можно начинать с продукции промышленного производства, поскольку баночная продукция отличается высокой гомогенностью, что облегчает ее переваривание. До полутора лет не стоит давать ребенку бобовые в объеме полной порции. Вкус фасоли или горошка гармонично вплетается во вкусы других овощей в многокомпонентных пюре.

После двух лет ребенку уже можно давать более зрелые бобовые, а объём порции увеличивать. Но по-прежнему бобовые даются нечасто и в протертом виде, в пюре или супах-пюре.

Для детского питания лучше использовать лущеный горох, зерна которого расколоты пополам и частично освобождены от оболочки: он содержит меньше грубой клетчатки, быстро разваривается.

Позже всех в рацион маленького ребенка вводите блюда из сухой фасоли, так как она наиболее сложно усваивается пищеварительной системой.

Бобовые не должны быть единственной пищей крохи во время разового приема пищи: либо подавайте их в качестве гарнира, либо добавляйте в салаты. И хорошо, если первое время количество бобовых в блюде будет небольшим, до тех пор, пока организм малыша не научится справляться со столь тяжелым продуктом.

Гороховый или фасолевый суп из сушеных плодов можно предлагать детям старше трех лет и лишь в том случае, если они не имеют проблем со стулом. Первое время лучше готовить супы-пюре.

Горох

Молодой зеленый горошек защищает организм от воздействия вредных факторов окружающей среды, в частности связывает и выводит из организма производные тяжелых металлов и канцерогенов. Горошек содержит фолиевую кислоту, железо, селен, каротин, магний, витамины С и B_6 и B_{12}.

Молодой горошек обладает легким мочегонным действием.

Создавая щелочную среду в желудке, он приносит облегчение при гастрите с избыточной секрецией.

Fleur Alpine

Выбор современных мам

DE-ÖKO-001
EU/non-EU Agriculture

Что должно быть в первой каше?

100% злаки!

Гипоаллергенно

Гипоаллергенность продуктов подтверждена клиническими исследованиями:

- ✔ Клинически доказано в НИИ питания РАМН, г. Москва, 2014 г.
- ✔ В исследовании принимали участие безмолочные гипоаллергенные каши Fleur Alpine ORGANIC: «Рисовая» с 4 мес., «Гречневая» с 4 мес., «Кукурузная с пребиотиками» с 5 мес.

Узнайте подробнее о цельнозерновых кашах для малышей:

без молока — Линейка БЕЗМОЛОЧНАЯ

Линейка АЛЬПИЙСКАЯ КОЗОЧКА

Линейка БАВАРСКАЯ КОРОВКА

8 8200 071 1581 (звонок бесплатный)
www.fleuralpine.ru

facebook.com/mamas.club
vk.com/mamas.club
instagram.com/fleur_alpine_baby

Идеальной пищей для грудного ребёнка является молоко матери. Необходима консультация специалиста. Товар зарегистрирован. Реклама.

Фасоль

Даже поле варки или тушения фасоль сохраняет 70 % своих полезных веществ. А это аминокислоты, витамины группы В, витамин С, железо, фосфор, медь, кальций, магний, йод, цинк, натрий, калий. Фасоль оказывает на организм противомикробное и антиоксидантное действие.

Фасоль также обладает мочегонным действием.

Чечевица

Чечевица влияет на синтез «гормона радости» – серотонина. Магний в чечевице хорошо поддерживает сердечно-сосудистую систему и укрепляет нервную. Железо, витамины группы В и жирные кислоты Омега-6 и Омега-3 тоже содержатся в этой полезной бобовой культуре.

Чечевица не накапливает в себе ни токсичные элементы, ни радионуклиды, ни нитраты.

ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО

1 Как только семена начинают прорастать, их блокаторы разрушаются. Это значит, что пророщенные бобовые будут усваиваться гораздо лучше.

2 Лучше не смешивать бобовые с молочными продуктами, мясом, рыбой или фруктами. Идеальное сочетание – с овощами.

3 Мелкие зерна бобовых легче усваиваются, чем более крупные.

4 Перед варкой или тушением следует замачивать фасоль (и все бобовые) в воде не менее 12 часов двум причинам: при замачивании в воде растворяются сахара, которые не перевариваются в человеческом теле. Уровень воды должен быть выше замачиваемой фасоли на 5 см. При замачивании фасоль увеличится в три раза, поэтому понадобится большая кастрюля. Воду, в которой замачивалась фасоль, всегда выливают и варят бобы в свежей.

5 Бобовые нужно варить в большом количестве воды, при бурном кипении без крышки. Соль нужно добавлять в самом конце варки.

Friso

Наслаждайтесь незабываемым путешествием в материнство!

Товар сертифицирован. Реклама.

МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

раннего, дошкольного и школьного возраста

Здоровый ребенок – счастливый ребенок, открытый к познанию мира. Построение сильной иммунной системы способствует защите ребенка от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Friso Gold 3 и Friso Gold 4:

- Полная комбинация витаминов и минералов
- Пребиотики и пробиотики
- Специальные жиры
- Антиоксиданты
- Нуклеотиды

Горячая линия Friso в РБ: (017) 287-82-20

www.friso.com.ru

Произведено в Голландии

Friso Gold 3 – сухой молочный напиток для детей старше 1 года. Friso Gold 4 – сухой напиток на молочной основе для детей старше 3 лет.
ООО «ФрисландКампина БЛР» УНП 19223728

Рецепты детского меню из бобовых

Гороховая каша с овощами

ПОНАДОБИТСЯ:

- Колотый сушеный горох – 300 г.
- 1 большая луковица.
- Морковь – 100 г.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Горох замачиваем на несколько часов в теплой воде. После сливаем воду, горох хорошо промываем.

Подготовленный горох ставим на огонь, добавляем 600 мл воды, доводим до кипения и продолжаем варить на медленном огне в течение 40 минут.

В блендере измельчаем разварившийся горох.

Добавляем полстакана горячей воды, соль и варим ещё 15 минут.

Подготавливаем овощи.

Моем и очищаем лук и морковь. Из болгарского перца удаляем семена. Лук шинкуем, морковь трем на терке, перец режем кубиками.

Овощи обжариваем на растительном масле и смешиваем с гороховой кашей.

Винегрет с фасолью

ПОНАДОБИТСЯ:

- Замоченная фасоль – 150 г.
- Свекла – 1–2 шт.
- Яблоко – 1 шт.
- Масло растительное.
- Соль по вкусу.

НАШИ ДЕТИ РАСТУТ ЗДОРОВЫМИ!

Уникальное детское питание на основе цельного козьего молока из фермерских хозяйств Новой Зеландии

www.bibicall.ru

Лучшее питание для младенца - грудное молоко. Перед введением прикорма проконсультируйтесь со специалистом. Сухой молочный напиток на основе натурального новозеландского козьего молока НЭННИ 3 рекомендован к употреблению детям от 1 года. Овсяная БИБИКАША на основе натурального козьего молока и смеси НЭННИ рекомендована к употреблению с 5 месяцев. Пюре с козьим творожком манго-банан рекомендовано к употреблению с 6 месяцев. Реклама. Товар сертифицирован.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Предварительно замоченную фасоль (красную или белую) промываем, отвариваем до готовности. Она должна стать мягкой, но не рассыпаться.

Варим до готовности свеклу.

Все остужаем.

Овощи чистим и вместе с яблоком мелко нарезаем, как обычно на салат.

Все соединяем и аккуратно перемешиваем вместе с растительным маслом, солим.

Подаем его и в качестве гарнира для котлет и в качестве самостоятельного блюда.

Суп-пюре из гороховой муки

ПОНАДОБИТСЯ:

- Гороховая мука – 6 столовых ложек.
- Вода – 1 л.
- Соль, специи и зелень – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Гороховую муку засыпаем в миску и разбавляем её водой. Выливаем все кастрюлю.

Добавляем мелко нарезанную зелень, приправы и соль. Помешивая, доводим смесь до кипения на маленьком огне.

Фасолевые котлеты

ПОНАДОБИТСЯ:

- Фасоль красная – 500 г.
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Растительное масло – 5 ст. ложек.
- Панировочные сухари – 2 ст. ложки.
- Соль и специи по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Фасоль (красную или белую) замачиваем на ночь, чтобы она хорошо разбухла.

Фасоль тщательно промываем, заливаем водой, оставляем на ночь.

Разбухшую фасоль снова тщательно промываем, заливаем холодной водой и ставим на огонь. Варим около 40 минут, в конце варки солим (соль добавляем по вкусу). Варим еще около 5 минут. Выключаем огонь, воду сливаем, но не всю, оставляем часть бульона.

Чистим лук и морковь. Лук мелко режем, морковь натираем на терке.

На сковороде разогреваем растительное масло, слегка обжариваем лук и морковь.

С помощью блендера все измельчаем.

Столовой ложкой берем фасолевый фарш, кладем его в тарелку с сухарями и формируем котлетку. Делаем котлеты не очень толстыми, чтобы они во время жарки и не рассыпались.

На сковороду наливаем растительное масло. Выкладываем готовые котлеты. Жарим с обеих сторон. Готовим на огне около 20 минут.

Аккуратно снимаем котлеты на тарелку и подаем с свежими овощами.

Арт-Фото
Made in Belarus
ФОТОГРАФ
Юлия Сакович

ТРИЗ-педагогика: что это за методика и чем отличается от других?

Начну с загадочной аббревиатуры – ТРИЗ.

ТРИЗ расшифровывается как Теория Решения Изобретательских Задач. Теория была создана советским ученым Генрихом Альтшуллером в 50-е годы XX века. До возникновения ТРИЗ одни предполагали, что способность изобретать зависит от состава крови, другие – от внешних обстоятельств (музыки, настроения и т. д). Идея Альтшуллера заключалась в том, что творчеству, созданию нового и полезного, можно учить точно так же, как и другим видам деятельности. Идея была революционной для тех времен, но я уверена, что и сейчас многие удивились, прочитав эту фразу.

Но как же научиться изобретать? Ответ такой: нужно познать закономерности, по которым появляется новое, и научиться их применять.

Изначально ТРИЗ использовалась в технических областях. Показав в технической сфере свою эффективность, она стала применяться и в других областях: в маркетинге, бизнесе и в педагогике.

ТРИЗ-педагогика как научное и педагогическое направление сформировалась в конце 80-х годов XX века.

Цель ТРИЗ-педагогики – формирование сильного мышления и воспитание творческой личности, подготовленной к решению сложных проблем в различных сферах деятельности.

ТРИЗ-педагогика использует приемы и алгоритмы, разработанные в рамках ТРИЗ, а также другие методы поиска новых идей: мозговой штурм, метод фокальных объектов, морфологический анализ и др.

Основные принципы ТРИЗ-педагогики

1 Знания вводятся через творческую деятельность, преимущественно через решение открытых задач. При этом если ребёнок предлагает неожиданное, оригинальное решение, то это является только дополнительным плюсом для этого ребёнка (конечно, если решение можно реализовать).

2 Мир познается в его целостности, показывается неразрывность разных предметных знаний. Нет искусственного деления на физику, химию, биологию, географию и так далее.

3 Креативность, то есть способность создавать новое и полезное, – важнейшая составляющая современной личности. Креативность можно и нужно развивать.

Почему это актуально в наше время? Потому что все действия по алгоритму постепенно берут на себя компьютеры, роботы, а человеку остается творчество и эмоциональная поддержка.

4 Ученик – субъект образования. Это значит, что ученик сам добывает знания, потому что чувствует в этом потребность, сам несет ответственность за свое обучение.

Как проходят занятия по методике ТРИЗ-педагогика?

Что мы делаем?

1 Удивляемся, задаем вопросы, ищем причины явлений.

Задумывались ли вы, почему ночью в окнах видно свое отражение? Почему прозрачная вода делает асфальт тёмным? Почему пельмени при варке всплывают, а другая еда – нет?..

Мастера ТРИЗ уже давно задаются вопросом, как люди становятся творческими личностями. Была проделана большая работа по изучению биографий, и один из ответов – в детстве у творческой личности происходила какая-то «встреча с чудом» – что-то, что вызвало у них огромный восторг и интерес.

Нас окружают чудеса, на каждом шагу, на земле, в воде и в небесах… Замечаем ли мы их, обсуждаем с детьми? А ведь что-то из этого может вдохновить наших детей на познание.

2 Учимся видеть и решать открытые задачи.

(И одновременно изучаем и применяем инструменты ТРИЗ.)

Что такое открытые задачи?

Учебные задачи, предлагаемые нашим детям в школе, в основном, являются закрытыми. Поезд выехал из точки А в точку Б, 8 апельсинов + 10 апельсинов, постройте график по известному алгоритму… Четкое условие, один правильный ответ, один механизм решения. Для их решения думать не нужно вообще, нужно выполнять действия по образцу. А жизнь обычно предлагает совсем другие задачи – их мы называем открытыми.

Как уложить спать заигравшегося ребенка?

Как ребенку нажать на кнопку в лифте, если он не дотягивается?

Какой выбрать кружок и школу?

Как повысить прибыльность бизнеса?..

В открытых задачах нет четкого условия. Информации в условии может быть недостаточно или в избытке. В них нет четкого алгоритма решения и может быть несколько правильных ответов.

Нестандартные, открытые задачи есть абсолютно в любой науке и в любой сфере человеческой деятельности. Важно научиться видеть их и решать. От этого зависит качество жизни в нашем современном динамичном мире, где старые рецепты перестают работать.

Открытые задачи бывают самые разные: исследовательские и изобретательские, сказочные и жизненные.

Каковы эффекты от решения с детьми открытых задач?

- ✓ У детей развивается мышление, они учатся видеть и решать задачи в своей жизни.
- ✓ Повышается мотивация: открытые задачи обычно намного интереснее закрытых, они «будоражат» мозг.
- ✓ Повышается эрудиция.
- ✓ Появляется ощущение успеха от достижений.
- ✓ Победителями себя могут чувствовать все участники решения.
- ✓ Задачи показывают связь между различными областями жизни (и школьными предметами тоже – ребенок начинает видеть, «зачем ему эти уроки»).

3 Развиваем фантазию.

Зачастую при решении задач нам мешает психологическая инерция – нежелание уйти от текущих представлений и убеждений. Один из способов борьбы с ней – при формулировании условия задачи не использовать специальных терминов. Вплоть до того, например, если решаешь задачу про корабль, называть его не кораблем, а штуковиной. ›

Для преодоления психологической инерции дополнительно используют блок РТВ.

Развитие творческого воображения (РТВ) – это раздел ТРИЗ-педагогики, цель которого – развить фантазию, научить управлять ею, позволить выйти за рамки обыденного.

4 Высказываем мысли, аргументируем, критически оцениваем идеи.

70 % занятия – это деятельность учеников. Тут не получится «отсидеться». Используются разнообразные формы работы: индивидуальная, в парах, группах. Дети учатся работать в команде, договариваться, слушать и слышать друг друга. В процессе оценки идей развивается критическое мышление. Дети проводят эксперименты, конструируют, лепят, рисуют, сочиняют.

5 Смотрим на явления с разных точек зрения.

Чем полезны комары?

Ты опоздал в школу. Что в этом хорошего?

Волк съел зайца: это хорошо или плохо?

Оказывается, что наша жизнь многогранна, и то, что плохо для одних, может быть полезно другим. Кстати, так мы формируем позитивное мышление – умение увидеть «луч света в темном царстве».

6 Учимся быть «решателями» в жизни.

Представьте, что вы собрались пообедать. Еда приготовлена, осталось только разогреть. И тут у вас дома отключили электроэнергию. Как быть? Мы можем расстроиться: «Эх, не повезло. Что за жизнь такая?!» А можем увидеть задачу и решить ее, исправив эту самую ситуацию. Уверена, вы без труда сможете найти множество решений!

Где применяется ТРИЗ-педагогика?

Подходы ТРИЗ-педагогики можно использовать как на уроках в обычной школе, так и в неформальном образовании. И конечно при воспитании детей! Главный плюс в том, что вам не надо тратить много времени и сил, чтобы развить мышление детей. Все задания можно выполнять «на ходу», пока вы идете в детский сад, готовите еду или купаете ребенка.

Когда начинать?

ТРИЗ-педагогику можно применять с возраста, когда ребенок начинает разговаривать (около 2 лет). Конечно, деткам возраста 2–4 лет сложно будет воспринимать задачи и задания на слух. Но это не значит, что вы не сможете развивать мышление таких малышей. Как же это сделать?

- Замечать ситуации, когда ребенок справился с задачей.

Например, малыш подставил табуретку, чтобы дотянуться до игрушки, которая высоко. Похвалите: «Молодец, ты придумал!»

- Создавать ситуации, когда ребенку надо найти решение.

Например, я вешала плоские яркие магниты на холодильник, а полуторалетняя дочка пыталась их снять. Можно устраивать полосы препятствий, дети это очень любят!

- Предлагать выполнить обычное действие другим способом, так мы развиваем дивергентное мышление.
- Самим реагировать на проблемы, как на задачи, которые можно решить.

Например, если сломалась игрушка, предложите ребенку: «Давай починим ее вместе!»

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ ПОДОЙДУТ ЗАДАНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ УВИДИТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ «BAMBINI+» К ЭТОМУ ВЫПУСКУ ЖУРНАЛА «BAMBINI»...

Если Вы хотите ближе познакомиться с ТРИЗ-педагогикой, заходите на сайт https://creatimefamily.ru/

Оксана Сутырко

ФОТОГРАФ
Ирина Тихонова

Модель: *Даша Камлюк*
(призер фотоконкурса
«Приветствуем Год собаки!»)

Как сохранить ребенку природный голос?

Что такое природный голос?

Вспомните любого малыша: насколько выразительно и ярко, искренне и расковано, мощно и свободно звучит голос ребенка!

Голоса маленьких детей звучат свободно, наполнено, искренне. Их голосовые сообщения всегда окрашены точной интонацией: даже без понимания смысла произносимых слов прекрасно понятно, что хочет малыш, какие эмоции он испытывает. При этом голос ребенка прекрасно слышно в любых обстоятельствах! А ведь голосовые связки очень маленькие, дают слабый звук! Но благодаря резонансу всего тела голоса детей звучат настолько громко и звонко, что могут перекрыть звук симфонического оркестра или взлетающего самолета!

Природный голос – это свободный, естественный, раскованный, искренний голос с широким диапазоном, уникальный по тембру и приятный на слух.

Каждый человек обладает природным голосом. Но используют его в полной мере только дети до трех лет.

Почему?

Во-первых, малыш не думает о том, как у него звучит голос. Он не пытается куда-то его направить, как-то правильно вдохнуть, придать голосу «нужную» интонацию и так далее. Он не думает о технике владения голосом. Он не управляет голосом сознательно.

Во-вторых, у детей все голосообразующие органы «настроены» от природы, их работа скоординирована. Нет никаких препятствий или зажимов на пути рождения звука.

Поэтому, малыши просто используют свой голос, как и задумано природой, то есть, свободно выражают себя, своё настроение, свои чувства, мысли, желания и потребности.

Почему взрослые люди так не могут?

Вы уже знаете, что у детей, в возрасте до 3 лет – самые природные голоса. Куда же всё девается потом?

С взрослением у большинства людей появляются зажимы:

- физиологические (когда к работе по созданию голоса подключаются те мышцы, которые для этого не предназначены),
- психологические (когда неуверенность в себе, боязнь выразить свое «я» мешают нормальному голосоизвлечению).

Это приводит к нарушению правильной работы голосообразующих органов: диафрагмы, бронхиальной системы, трахеи, гортани, языка, губ и т. д. Со временем неправильное функционирование этих органов входит в привычку, и с возрастом ситуация только усугубляется.

Кроме этого, резонаторы (полости, где усиливается голос) у большинства взрослых людей замусорены и не выполняют свою голосовую функцию – не звучат. В резонаторах откладывается грязь от выхлопных газов, сигаретного дыма, пыль – всё, что приходится вдыхать нам ежедневно. А также резонаторы «пачкаются» вследствие заболеваний носоглотки и бронхов. Всё это искажает голос, обедняет тембр и силу голоса.

Как пропадает природный голос?

Голос ребенка звучит иногда слишком громко, и часто бывает, что терпение родителей заканчивается. Когда ребенок в очередной раз выражает свое внутреннее состояние при помощи голоса, родители, бывает, с агрессией сами кричат на ребенка, чтобы тот замолчал и не орал.

В детском саду и в школе воспитатели и учителя тоже постоянно говорят детям: «Не кричите, тише, замолчите!»

А дети ведь не специально кричат. Они выражают своё внутреннее состояние, ведь так устроено природой!

Ребенок с самого рождения выражает свои мысли и чувства при помощи голоса. Не словами, а голосом, звуком! Слова, текст – это всего лишь 10 % аудиальной информации. А 90 % передается через звуковые вибрации, интонацию и тембр голоса.

Когда взрослые просят детей замолчать (еще хуже, если с агрессией), то послушный ребенок начинается сомневаться в себе, терять уверенность, бояться. Как вы понимаете, это грозит не только голосовыми зажимами, но и психологическими травмами, неспособностью в полной мере проявить себя в этом мире.

3 простых правила для молодых родителей, чтобы Вашему ребенку не пришлось восстанавливать природный голос, когда он повзрослеет.

- Учитесь у ребенка звучанию. Повторяйте звуки, которые произносит Ваш малыш. Играйте с ним в интонационные голосовые игры. Это будет полезно и для Вашего голоса, и для голоса Вашего малыша. Дети до 3 лет – наши лучшие учителя, в плане голоса!
- Не кричите на ребенка, особенно с агрессией. Если Ваш ребенок ведет себя слишком шумно в месте, где шуметь нельзя, объясните ему это спокойно, без негативных эмоций. Возьмите малыша на руки и просто поговорите с ним, почему здесь нужно вести себя тихо. Ваш малыш умный, он всё поймет, и зажимов никаких в этом случае не получит.
- Чаще пойте песни Вашему малышу и вместе с ним. Если он сам этого хочет, конечно. Для начала, колыбельные, а потом и любые другие.

Татьяна Рать

Дыхательно-звуковой комплекс для детей

1 Упражнения для осанки

Любое изменение осанки отражается на позвоночнике и грудной клетке и затрудняет работу органов дыхания. Правильная осанка создает благоприятные условия для функционирования внутренних органов. В процессе закрепления правильной осанки развиваются мышцы, участвующие в процессе дыхания, а дыхательные упражнения помогают формированию правильной осанки. Да, осанка и дыхание взаимосвязаны.

- «Потягивание». Потянуться, позевать, проснуться.
- «Макушка». Тянемся макушкой к потолку.
- «Мокрый пес». Сбрасываем корпус вниз, и мелко покачиваемся, сбрасываем с себя «воду».

2 Упражнения для дыхания

Цель дыхательной разминки – разработка мышц дыхательно-голосовой опоры и приобретение навыков короткого беззвучного вдоха и длинного выдоха.

Все упражнения дыхательно-голосовой разминки начинаются после выдоха. Например, такое упражнение. Делаем вдох. Потом выдох, но на выдохе мышцы живота подтягиваем к позвоночнику, выдох, а затем расслабляем мышцы живота (при сомкнутых губах и расслабленной челюсти) – происходит самопроизвольный вдох.

- «Нос-нос». Зажимаем правую ноздрю – делаем вдох, зажимаем левую ноздрю – делаем выдох. Повторяем 8 раз.
- «Теплое дыхание». Делаем короткий вдох носом, а выдох – мягкий плавный, «теплый», через рот, с произнесением звука, похожего на слог «ха». Этим упражнением разогреваем грудную клетку.
- «Пузырки». Делаем вдох, а потом приседая, делаем мощный выдох с произнесением звуков «пф».

3 Упражнения для резонаторов при закрытом звучании.

При нормальном звучании глотка должна быть расширена, нёбная занавеска приподнята, рот раскрыт в вертикальном положении. Эти условия могут обеспечить свободное происхождение звука из гортани к резонаторам.

- «Яблоко». Похоже на зевки с сомкнутыми губами. Челюсть при этом расслаблена и опущена. Как будто держим во рту небольшое яблоко. При этом поизносим звук «м». Примерно так же происходит, когда мы обжигаемся горячей пищей, которая уже во рту.
- «Ловим яблоко». Рот открыт, а в момент смыкания губ произносим звук «м», при этом ротовой аппарат в позиции «яблоко» (см. пункт выше).
- «Собираем яблоки». В позиции «яблоко» (см. пункт выше) произносим все тот же звук «м», но как бы издалека «подводим» звук к себе, помогаем себе рукой: вытягиваем руку и после тянем ее к себе, как будто ловим звук и тянем рукой его к себе.

4 Упражнения для резонаторов при открытом звучании.

- «Самолет». Звуком обозначаем летящий самолет, указывая на него рукой. Туда же, за движением самолета, направляем звук голоса. Произносим плавно переходящие один в другой гласные: А-О-У-Э-И. Услышали самолет – провели его голосом. Он пролетает над головой и улетает – звук постепенно, аккуратно уходит.
- «Смех». Смеемся. Работаем с диафрагмой. «Хм» делаем протяжно, потом резкое отрывистое «ха-ха». Поднимаем высоту тона.
- «Зазыв». Зовем далеко стоящего человека: «Эй!»

Модель: Алеся Голованец
(призер фотоконкурса «Улыбочку!»)

ФОТОГРАФ
Елена Бузук
Могилев

7 важных вопросов о кошках в семье

Янина Игоревна Мельникова, руководитель Судейской Коллегии Всемирной фелинологической федерации, эксперт международной категории по всем породам кошек, руководитель Республиканского объединения «Белорусский фелинологический центр "ФЕЛИТА"», которое, кстати, отмечает в этом году свое тридцатилетие и является полномочным представителем Республики Беларусь во Всемирной фелинологической федерации.

Вячеслав и Юлия, родители сына Тимофея и хозяева знаменитого белорусского кота Пусика, всемирно известной звезды YouTube.

Екатерина Иванова, психолог, мама двоих детей, хозяйка кота Шумера.

Внимание! Мнения наших участников могут не совпадать. Но это не значит, что кто-то не прав. Это значит, что у каждого свой угол зрения... И стоит прислушаться к каждому из них...

1 Может ли кот (кошка) стать настоящим членом семьи?

Мнение опытного фелинолога:

По другому просто не может быть. Когда мы приносим домой котенка-малыша или даже взрослую кошку (кота), он или она сразу становится самым младшим, самым опекаемым членом семьи, окруженным всеобщим вниманием, и каждый член семьи с удовольствием рассказывает всем окружающим о привычках или проделках семейного любимца.

Мнение человека, в семье которого есть ребенок (дети) и кот (кошка):

Конечно. Когда у нас стресс, мы гладим кота и слышим урчание, то забываем на мгновение все плохое. Они дают нам радость и позитив. Коты живут с нами под одной крышей, кушают с нами, иногда спят в наших кроватях. Они полноценные «пушистые» члены семьи.

Мнение психолога:

Не только может, но и с удовольствием это сделает. И будет здорово, если все члены семьи смогут относиться к нему именно так. Коты уди-

вительные создания, и в состоянии стать не только полноправными членами семьи, но и ее настоящими терапевтами, которые окажут положительное мурчащее влияние на нервную и сердечно-сосудистую систему, подарят свое тепло, поддержат и даже, не перебивая, выслушают.

2 В каждой ли семье может появиться кот (кошка)? Есть ли факторы, которые являются препятствием для приведения в семью кошки?

Мнение опытного фелинолога:

Единственным фактором, который может препятствовать появлению кошки в семье, может быть аллергическая реакция одного из членов семьи на компоненты кожи и шерсти кошки. В таком случае от приобретения котенка следует воздержаться.

Мнение человека, в семье которого есть ребенок (дети) и кот (кошка):

Коты должны появляться в семье, прежде всего, из-за желания вас самих либо ваших детей заботиться о новом четвероногом друге. Возможно, многие не могут завести по состоянию здоровья, из-за аллергии на котов, например. Ну и многие думают, что маленьким детям еще рано иметь кота (кошку), но можно потом завести, когда дети подрастут и их организм окрепнет. Мы считаем, что дети, рано контактирующие с животными (не только с котами), более устойчивы к различным видам аллергии, и у них иммунная система быстро приспосабливается к близкому общению с животными. Когда жена была беременна, у нас в мыслях не было того, что кота надо куда-то пристраивать. А ведь многие думают, что беременной женщине опасно контактировать с котом. Наш живот рос вместе с котом, и потом малыш тоже рос вместе с котом. Главное – это соблюдать чистоту в доме не только для себя, но и для пушистого члена семьи.

Мнение психолога:

Кот или кошка может появиться в каждой семье, которая этого захочет. Здорово, если это решение обдуманное и взрослое, потому что любой домашний питомец – это ответственность и время. С точки зрения психологии фактором, препятствующим появлению в семье кошки, может стать лишь темперамент. Темперамент не только членов семьи, но и самого кота. Стоит отметить, что каждый пушистый друг обладает своей уникальной степенью устойчивости к проявлению детской любви. Есть настолько тихие, меланхолично-плюшевые создания, что им ни по чем любые обнимашки, играшки и целовашки, но есть представители семейства кошачьих, очерчивающие границы более серьезно и даже агрессивно.

3 Что делать, если кот (кошка) доставляют неудобства членам семьи, вредничают, как кажется хозяевам?

Мнение опытного фелинолога:

В этом случае необходимо сделать две вещи.

Первое – обратиться к ветеринарному врачу и сделать полное обследование животного. Очень часто причиной плохого поведения кошки являются проблемы со здоровьем.

Второе – обратится за консультацией по зоопсихологии в клуб любителей кошек.

Мнение человека, в семье которого есть ребенок (дети) и кот (кошка):

Прежде всего, надо понять суть, причину такого поведения кота. Может, это природные инстинкты, может, ему не хватает внимания или еще что-то. Поняв суть проблемы, вам будет легче с ним поработать на эту тему. Если применять наказание либо насилие, вы только усугубите положение. Коты понимают вину только в том случае, когда их поймали в определенный момент. Наказывайте его только голосом. А если кот что-то натворил сегодня, а вы завтра его наказываете, он не поймет, в чем его вина. Чтобы кот перестал доставлять неудобства, постройте ваше общение в форме игры. А испорченную вещь можно использовать для отталкивающего эффекта. Пример: кот царапает обивку дивана. Вы заклеиваете место царапания скотчем. Кот попробует царапать на привычном месте, но натыкается на скотч. Это доставит ему дискомфорт. Рядом с диваном ставите когтеточ-

ку (наверху можно прикрепить супер-игрушку для кота). Кот будет с удовольствием играть и царапать эту когтеточку. Каждый день вы постепенно передвигаете когтеточку от дивана все дальше и дальше. И кот со временем забудет про любимый когда-то диван. Это только один из примеров…

Мнение психолога:

Удивительно, но коты в этом вопросе очень похожи на людей. Они начинают вредничать, когда им скучно, не хватает ласки, внимания или когда они против. Против чего? Например, против того, что «я остался на целые выходные один» или «не хочу жить в другой семье, пока вы на море». Кошки – чуткие создания, со своим мнением и характером. Они ловят напряжение внутри семьи, чувствуют агрессию и боль. Поэтому вместо того, чтобы испытывать негативные эмоции по поводу новых затяжек на диване или красивых полос на обоях, лучше остановиться, присмотреться и проанализировать: всегда ли его поведение было таким, есть ли какая-то закономерность во «вредности» и нет ли связи с тем, что происходит в семейной системе. Коты, как и дети, часто зеркалят то, что происходит вокруг.

4 Можно ли забирать в семью с ребенком кота (кошку) с улицы? Из приюта?

Мнение опытного фелинолога:

Конечно можно. Безусловно, необходимо провести ветеринарное обследование животного и, конечно, уделять такой кошке очень много внимания, заботы и ласки.

Мнение человека, в семье которого есть ребенок (дети) и кот (кошка):

Не видим в этом проблем. В приюте в большинстве случаев коты (кошки) обработаны и вакцинированы. Вам остается только принять нового члена семьи. С улицы тоже можно взять, но если вы чего-то опасаетесь и не знаете, с чего начать, то мы бы посоветовали отвезти его в ветеринарную клинику на осмотр. Врач его осмотрит и скажет, что вам дальше делать. Если вы уверены, что кот здоров, то достаточно обработать кота каплями от блох (наносятся на холку). Эта процедура будет не лишней не только уличным котам, но и домашним.

Мнение психолога:

Без вопросов. Если питомца взяли из приюта или подобрали на улице – это даже хорошо. Это важные уроки доброты, которые учат состраданию, чуткости и заботливости. Малыш помогает, спасает слабого, это способствует развитию в нем человечности и ответственности.

5 Минусы и плюсы, когда в семью берут кота (кошку) из питомника.

Мнение опытного фелинолога:

Кошку берут не из питомника – а у заводчика. В этом случае лучше всего получить координаты заводчика в клубе – так как все заводчики являются членами клубов любителей кошек, которые следят за соблюдением правил содержания животных, проводят регулярные осмотры животных и разрабатывают программы племенного разведения.

Не рекомендуется покупать кошек по объявлениям в интернете – это риск столкнуться с недобросовестными людьми.

Мнение человека, в семье которого есть ребенок (дети) и кот (кошка):

Плюсов больше, чем минусов. Но… Коты (кошки), взятые с питомника либо с улицы, по нашим наблюдениям более любвеобильные. Многие из них испытали голод, боль, страдание и т. д. Вы их спасали, приютили… Они прекрасно понимают любовь людей и всегда им благодарны.

Мнение психолога:

Есть ли какие-то психологические плюсы в том, чтобы брать котенка породистого, с родословной и регалиями родителей? Вряд ли. Если семья принимает такое решение – без вопросов. С точки зрения психологии котенок – это котенок. И наличие «благородных кровей» в его родословной может, конечно, способствовать формированию более спокойного темперамента, но, во-первых, это далеко не факт, а во-вторых, не каждому малышу нужен спо-

койный кот. Поэтому здорово, если удастся почувствовать своего котенка, где бы он ни находился до появления в семье, и любить его.

6 Смогут ли ужиться кот и собака в одной семье?

Мнение опытного фелинолога:

Нельзя ответить на этот вопрос однозначно.

И собака, и кошка – личности и очень часто – сильные характеры. В любом случае, следуйте правилу: чем младше и кошка, и собака – тем легче им будет найти контакт. Маленький котенок часто становится младшим братом большой собаки, и она чувствует ответственность за малыша и воспитывает котенка как своего щенка. И часто бывает наоборот: взрослая кошка воспитывает щенка как своего малыша.

Это очень интересно наблюдать, и в результате получаются замечательные собачьи кото-личности и кошачьи пёсо-личности.

Мнение человека, в семье которого есть ребенок (дети) и кот(кошка):

Все возможно. Хотя мы не сталкивались с этим. Важно, чтобы кто-то был маленьким, а кто-то большим. Кот большой, а собака маленькая, или наоборот. Они вырастают и привыкают друг к другу. Им будет легче подружиться, чем, к примеру, большому коту и большой собаке.

Мнение психолога:

Точно так же, как находят баланс люди и коты, так же его в состоянии найти кошки и собаки. Они принимают правила игры «квартира одна, а нас двое (трое, четверо), будем уживаться и маневрировать». А дальше все зависит от уникальности каждого, но дружба, догонялки и совместный сон друг на друге точно возможен.

7 Чему могут научить друг друга кот (кошка) и ребенок?

Мнение опытного фелинолога:

В первую очередь это будет прекрасная школа общения для ребенка. Кошка научит его любить, уважать и заботиться о тех, кто меньше и слабее тебя и кто от тебя зависит. Это прекрасный опыт, который очень пригодится ребенку во взрослой жизни.

Мнение человека, в семье которого есть ребенок (дети) и кот (кошка):

Любви и терпению. Но все еще зависит, конечно, от родителей. Они должны правильно объяснить ребенку, что кот – это не игрушка, а живое существо и с ним нужно обходиться бережно. А коту нужно дать понять, что ребенок – это младший член семьи. Когда ребенок обнимает не только своих родителей, но и кота, кот прекрасно понимает что и его ребенок любит, кормит, гладит: кот становится более гибким по отношению к ребенку. А ребенок быстрее учится быть добрее к окружающим, делиться чем-то и просто любить.

Мнение психолога:

Согласно проведенным в этой области исследованиям, дети, регулярно общающиеся с котами, легче справляются со стрессом, легче переживают переходный возраст, реже болеют и добиваются больших успехов в учебе. Но в самом начале, увидев маленького милого котенка под дождем около подъезда или в корзинке с титулованной мамой, у ребенка, скорее всего, включиться только эмоциональная сфера. Котенок милый, пушистый, с глазками бусинками, а если под подъездом – так ещё и дрожит. Его хочется спасти, с ним хочется играть и обязательно поскорее забрать домой. Малыш начинает фантазировать, как этот пушистый комочек станет его надежным другом и будет принимать активное участие в гоночных баталиях или в кормлении кукол. И тут конечно здорово, если рядом окажется взрослый, у которого хватит времени, нужных слов и опыта, чтобы объяснить малышу, что любой котенок вырастет, что каким он вырастет, не до конца ясно, что он точно будет разным, что не все фантазии станут реальностью и что ответственность за пушистое чудо – вещь непростая. Это интересный опыт воспитания, принятия особенностей друг друга и ценный жизненный урок. И все это обязательно пригодится в будущем не только детям, но и старшим членам семьи.

МУРЧАЩИЕ ТЕРАПЕВТЫ

Екатерина Иванова,
психолог, мама двоих детей,
хозяйка кота Шумера.

Однажды Виктор Гюго сказал: «Бог создал кошку, чтобы у человека был тигр, которого можно погладить».

Осязание – одно из пяти основных видов чувств, к которым способен человек, заключающееся в способности ощущать прикосновения, воспринимать что-либо рецепторами. И воспринимать этими рецепторами что-то мягкое, пушистое и мурчащее особенно приятно.

Кошки уже достаточно давно стали «домашними терапевтами», а фелинотерапия (профилактика и лечение различных заболеваний при помощи контактов с кошками) все активнее наполняется исследованиями и научными доказательствами действенности данного метода.

В США открыта целая международная организация терапии животными – «Pet Therapy International».
Пет-терапия рассматривает методы и особенности лечения пациентов при помощи домашних животных и включается в себя
фелинотерапию – методы профилактики и лечения различных заболеваний при помощи контактов с кошками,
канистерапию – лечение больных при помощи собак,
дельфинотерапию – вид медико-психологической реабилитации, включающий в себя плаванье с дельфинами,
иппотерапию – метод реабилитации посредством лечебной верховой езды.

«Отец» фелинотерапии, ветеринар из Тулузы Жан-Ив Гоше уверен, что мурлыканье кошки способствует выработке «гормона счастья» – серотонина, а исследователь Карен Аллен (Университет штата Нью-Йорк) уже не первый год рассматривает возможности использования сенсорных свойств кошек для улучшения состояния здоровья человека.

Швейцарский Гётеборгский университет в своих исследования подтвердил, что присутствие в доме кошек (и собак) улучшает состояние здоровья человека, особенно детей и пожилых людей.

Врачи-терапевты Великобритании и США доказали, что лечение кошками оказывает положительный эффект в терапии детей, страдающих психическими заболеваниями, сердечными расстройствами, повреждениями мозга и пр.

Маленький котенок, принесенный в дом, способен не только доставить радость малышу, но может активно влиять на гармоничное формирование личности ребенка. Через заботу о мурчащем друге малыш учится человечности и чуткости, ответственности и серьезности. А совместное времяпрепровождение малыша и питомца гораздо лучше, чем игры на мобильном телефоне или нескончаемые потоки мультфильмов.

Общение с котами снижает у детей уровень стресса и напряжения, помогает наладить их социализацию с внешним миром, повысить самооценку и реализовать потребность в собственной нужности и значимости.

Так что побольше вам и вашим малышам котов – мурчащих, забавных, очень разных, способных удивлять и наполнять жизнь эмоциями, прикосновениями и теплом.

ФОТОГРАФ
Екатерина Ясинская

Детская обувь: комфорт и безопасность

Детская обувь – вещь многофункциональная. Это и красота, и комфорт, и безопасность детской ножки, и формирование стопы – целый набор качеств и свойств, которым должна соответствовать качественная обувь. При этом, необходимо знать: если детская обувь не соответствует требуемым параметрам, то она совершенно не годится, как бы ни была красива. Ведь главное, о чем необходимо помнить при выборе чего бы то ни было для ребенка, это о его здоровье. А многое зависит от обуви, начиная от правильного формирования ножки, осанки и походки, и заканчивая здоровьем позвоночника и суставов в уже взрослом возрасте.

Нередко родители считают, что если обувь не жмет и не давит, если ребенок не испытывает дискомфорта или каких-либо болевых ощущений, то все в полном порядке. Это – одно из распространенных заблуждений. Дело в том, что строение детской стопы и наличие жировой прослойки способствуют блокировке болевых импульсов, и малыш может не испытывать ни малейшего дискомфорта, а в это время неправильно подобранная обувь будет травмировать его стопу, провоцируя развитие плоскостопия, заболеваний опорно-двигательного аппарата и даже заболеваний неврологического типа.

Критерии выбора

Выбор детской обуви покоится, почти как земной диск, на нескольких китах:

- Материал, из которого изготовлена обувь.
- Размер обуви.
- Подошва.
- Каблук.
- Наличие супинатора.
- Полнота.
- Задник.
- Мысок.
- Застежка.
- Эстетика.

Давайте рассмотрим каждый пункт внимательнее.

Материал

Материал, из которого изготовлена детская обувь, является одним из важнейших критериев выбора. Система терморегуляции у ребенка еще только-только начинает стабилизироваться, так что ноги достаточно сильно потеют. Если обувь не обеспечивает возможности ножке «дышать», то начинаются проблемы: появляются потертости и опрелости на ножках, возможны различные кожные заболевания и тому подобное. Именно поэтому материал, из которого изготовлена обувь, должен обеспечивать хорошую циркуляцию воздуха и способствовать испарению влаги. Этим требованиям удовлетворяют натуральные материалы, к примеру, кожа. Также хороши замша и нубук. А вот различные искусственные материалы для детской обуви не подходят.

Натуральная кожа необходима не только из-за ее «дышащих» свойств, но еще и из-за ее эластичности: при носке обувь из натуральной кожи быстро растягивается и принимает форму стопы, что необходимо для комфортности ребенка. Если же материал обуви не является эластичным, то вместо того, чтобы изменяться обуви, она начнет изменять стопу ребенка, «переделывая» ее под себя. И то, что для взрослого человека является всего лишь едва заметным дискомфортом, для малыша имеет принципиальное значение, ведь его ножки находятся в процессе формирования.

Прессованная кожа не является натуральной!

Нередко, желая немного сэкономить, приобретая детскую обувь, и в то же время купить натуральный продукт, отдают предпочтение прессованной коже, считая ее именно кожей, только немного дешевле обычной. Но прессованная кожа представляет собой кожаную пыль, которую сплавляют с синтетическими материалами. Принцип примерно тот же, что и при изготовлении ДСП – и «натуральность» ровно та же.

Если вам приходится приобретать детскую обувь из синтетических материалов, то учтите несколько простых правил, которые помогут вашему ребенку:

- не рекомендуется покупать обувь, которая полностью изготовлена из синтетических материалов;
- та часть обуви, которая непосредственно контактирует с ножкой ребенка (стелька, подкладка), должна быть изготовлена из натуральных материалов (из кожи, шерсти, хлопка);
- оптимально, если верх обуви будет перфорирован: таким образом обеспечивается вентиляция.

Размер обуви

При выборе обуви для ребенка размер является одним из сложнейших критериев. Дети растут не просто быстро, но стремительно, и обувь, которая сегодня как раз, завтра уже может оказаться маловата. А это уже означает не только дискомфорт для ребенка, но и неправильное формирование стопы, походки и даже осанки.

Не рекомендуется покупать обувь для ребенка заранее, к примеру, летом – зимние ботиночки, так как за полгода ножка может подрасти очень сильно, а угадать с размером достаточно трудно. А покупка обуви «на вырост» – не выход.

Размер обуви должен соответствовать простым критериям. Во-первых, обувь должна быть достаточно свободной, чтобы не препятствовать кровотоку, не сдавливать ножку малыша и не доставлять дискомфорт. Но в то же время она не должна быть слишком свободной, так как в этом случае ребенку будет тяжело ходить: ножка будет болтаться в ботинке, что не только неудобно, но и опасно, так как может привести к падениям и травмам, в частности, к растяжениям и даже вывихам, ведь детские суставные связки еще слабы и находятся в стадии формирования.

Существует старый, проверенный временем способ, как выбрать обувь ребенку нужного размера: достаточно посмотреть, какой запас остается между кончиком большого пальца малыша и носком ботинка. Этот запас должен составлять 1–1,5 см – самый комфортный ›

вариант для детской обуви. То есть во время примерки нужно надавить пальцем на носок ботинка и посмотреть расстояние от пальчиков ребенка до внутренней поверхности носка. Или, как вариант, проверить расстояние между пяткой ребенка и задником обуви. Для этого малыш должен подвинуть ножку максимально вперед: если между пяткой и задником можно просунуть палец – все в порядке.

Еще один маленький «размерный» нюанс: мерить обувь нужно не сидя, а стоя, так как в положении стоя стопа становится длиннее и шире за счет давящего на нее веса тела. Поэтому при примерке нужно, чтобы ребенок несколько минут походил в новой обуви, потопал ножками – так выявится большинство недостатков, в том числе и с размером.

Покупать обувь ребенку рекомендуется вечером. Дело в том, что к вечеру ножки ребенка немного отекают от усталости, и размер их может увеличиваться. Поэтому если выбирать обувь утром, то может оказаться так, что эта обувь к вечеру будет доставлять ребенку неприятные ощущения, натирать ножки.

Подошва

К подошве детской обуви предъявляются особые требования, так как от нее зависит многое в развитии ножки малыша.

Первое, на что следует обратить внимание – насколько скользкой является подошва. Ведь если она будет скользить, то высока вероятность травмирования ребенка, который и так еще не слишком уверенно ходит. Так что первое требование к подошве: она не должна быть скользкой.

Рекомендуется выбирать обувь с рифленой подошвой – чтобы исключить скольжение.

Гибкость – второе важное требование к подошве. Причем, тут критерии достаточно сложны и даже противоречивы, так как слишком жесткая подошва способствует развитию плоскостопия, но в то же время она уберегает связки и суставы от растяжения. Поэтому подошва должна быть в достаточной степени жесткой, чтобы сохранить свои антитравматические свойства, и в то же время – в достаточной степени гибкой, чтобы стопа ребенка развивалась правильно.

Проверить подошву можно очень просто, для этого всего лишь нужно согнуть ее. Слишком жесткая подошва не будет сгибаться, а слишком мягкая – согнется слишком легко. Качественная подошва будет сгибаться, но при некотором усилии.

Обратите внимание на то, в каком месте сгибается подошва! Помните: детская обувь должна поддерживать ножку ребенка, соответствовать ее анатомическим особенностям. Следовательно, и подошва должна сгибаться там, где сгибается стопа, то есть, в области пальчиков, а не посередине стопы. Так что если подошва гнется посередине – это не та гибкость, которая требуется от хорошей детской обуви.

Иногда приходится слышать утверждение, что обувь на мягкой подошве (к примеру, тапочки или кеды) очень полезна для ребенка, так как позволяет лучше чувствовать опору, способствует развитию тактильных ощущений. Также принято считать, что кроссовки для малышей прямо-таки способствуют урокам ходьбы – малыши, носящие кроссовки, будто бы начинают ходить быстрее и увереннее. Врачи-ортопеды считают, что это – лишь мифы, и что подобную обувь (на мягкой и/или спортивной подошве) можно носить деткам не более двух часов в день. В остальное время рекомендуются обычные туфли и ботиночки – на обычной, а не мягкой или спортивной, подошве. В то же время малышам рекомендуется периодически вообще ходить без обуви – для профилактики плоскостопия, для развития тактильных ощущений и улучшения связи ребенка с окружающим миром.

Задник

Если подошва детской обуви должна быть в определенной степени гибкой, то задник наоборот – он должен быть буквально «деревянным», прочным, плотным, жестким

и негнущимся. Чтобы такой задник не натирал детскую ножку, рекомендуется выбирать модели, где на верхней части задника имеется мягкий валик.

Каблук

Специалисты считают, что каблук для детской обуви является не столько эстетической, сколько физиологической составляющей, то есть, он необходим для нормального развития ножки ребенка. Разумеется, речь идет не о таких каблуках, какие имеются на взрослой обуви. Каблук детской обуви – это, скорее, просто утолщение подошвы в области пятки. Такой каблук должен составлять по высоте 1–1,5 см.

Желательно, чтобы дети не носили обувь на «взрослых» каблуках, ну а если девочка так сильно хочет модные туфли, то рекомендуется поискать разумную альтернативу, заменив высоту каблука модной формой носка туфельки, цветом, различными украшениями и тому подобным.

Еще один нюанс: каблуки не совсем обычной формы, к примеру, каблук, выступающий в стороны или вынесенный назад. Обувь с подобными каблуками смотрится оригинально, она привлекает взгляд, и дети нередко тянутся к ней, желая всего необычного и модного. Вот только каблуки такого типа оказывают негативное воздействие на стопу, а также с их помощью формируется неправильная походка – они способствуют увеличению нагрузки на позвоночник.

Наличие супинатора

Супинатор – это очень даже хорошо для детской обуви, так как он поддерживает стопу в правильном положении (именно для того, чтобы супинатор выполнял свои функции, его размер утверждается ГОСТом). Увы, нередко случается, что на стельке имеется соответствующий рисунок, демонстрирующий наличие супинатора, но самого супинатора и нет. Подобным грешат производители некачественной обуви, желая привлечь неискушенного клиента.

Довольно распространенной ошибкой является мысль о том, что маленьким детям необходим большой супинатор. Размер супинатора зависит от веса и роста ребенка. Поэтому маленьким детям требуется тонкий супинатор, ну а детям постарше – соответственно супинатор побольше.

Наличие супинатора проверяется просто: если супинатор есть, то есть и возвышение.

Полнота

Обувь делается по определенным стандартам, а вот полнота стопы различается, поэтому при выборе необходимо обращать внимание еще и на этот параметр: не будет ли обувь слишком узкой или слишком широкой. Как известно, тесноватая зимняя обувь приводит к тому, что нога постоянно мерзнет – это происходит из-за ухудшения кровоснабжения сдавленной стопы. Но подобное ухудшение кровоснабжения может произойти и во вполне жаркий день из-за все той же слишком тесной обуви, просто не будет ощущаться холода. Тем не менее, с ощущением холода или без слишком узкая обувь явно вредна, особенно для ребенка.

Слишком широкая обувь тоже нехороша, хоть тут и все в порядке с кровоснабжением, но такая обувь не дает детской ножке требуемой опоры: нога болтается в ботиночке, а это приводит к ухудшению походки, появлению мозолей, к слишком большой нагрузке на позвоночник, и, как следствие, к опасности возникновения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Мысок

К носкам детской обуви предъявляются совсем простые требования: они не должны сжимать пальцы, препятствуя кровообращению. Поэтому категорически не рекомендуется для детей обувь с острыми носками.

Также допустимым считается вариант мыска трапециевидной формы.

Следует помнить, что закрытый носок предпочтительнее открытого, так как он снижает вероятность мелких травм и ушибов.

Оптимальный вариант – круглый просторный мысок.

Застежка

Застежки являются необходимыми для детской обуви, ведь ножка ребенка еще формируется, его походка тоже не совсем устойчива, и застежка – это дополнительная поддержка, фиксация обуви на ножке.

Специалисты считают, что оптимальным вариантом является шнуровка. Также допускается застежка на липучках. А вот различные пряжки и молнии, несмотря на эстетику, не всегда могут обеспечить правильное положение ноги в обуви, и поэтому не слишком рекомендуются для детской обуви.

Стелька

Стельку обычно считают такой мелочью, что на нее даже не обращают внимания. А напрасно. Некачественная стелька способна отравить все удовольствие от прогулки, сделать вполне хорошую обувь мучением. К детям это относится в первую очередь, особенно если учесть два момента:

- дети меньше чувствуют боль;
- детские ножки при нагрузке довольно сильно потеют.

То есть, если стелька сминается и натирает ножку, ребенок может этого даже сразу и не почувствовать.

Стелька должна соответствовать двум критериям:

- не должна сминаться;
- легко впитывает жидкость.

Оптимально, если стелька изготовлена из натурального материала, к примеру, из кожи.

Эстетика

Обратите внимание: эстетика является последним критерием, на который следует обращать внимание. Разумеется, детская обувь должна быть привлекательной, она должна в первую очередь нравиться ребенку хотя бы по той причине, что малыш, вынужденный носить обувь, которая ему не нравится, может приобрести целый ряд комплексов, что так же плохо, как и физиологические нарушения, возникающие из-за неверного выбора обуви. Однако, ориентироваться только на внешнюю привлекательность нельзя.

В наше время слишком много появилось детских товаров, в том числе и обуви, низкого качества, но зато весьма привлекательных внешне. Различные украшения превращают низкокачественный продукт прямо-таки в конфетку, к которой так и тянутся руки ребенка – это и не удивительно, ведь у такой обуви обычно самая модная модель, самый яркий цвет, самый привлекательный вид, ее так и хочется надеть. Вот тут-то самое время вспомнить, что не все то золото, что блестит, и тщательно проверить понравившуюся модель.

Гарантии качества

К сожалению, рынок переполнен различными вариантами детской обуви, и большинство из них весьма и весьма далеки от необходимого качества. При покупке обуви рекомендуется требовать предъявления сертификата качества. Это, увы, не дает полной гарантии, но по крайней мере отсекает явно некачественную продукцию.

Также рекомендуется обращать внимание на цену: погоня за слишком дешевой обувью обычно заканчивается у прилавка с некачественным товаром.

Определенной гарантией качества может служить производитель товара: известные бренды обычно предпочитают выпускать качественную обувь, а не терпеть убытки из-за снижения планки.

Переходящая обувь

Дети растут быстро, и обувь приходится часто менять. Естественно, в такой ситуации

возникает соблазн передать обувь «по наследству» – от друзей, родственников, знакомых, а то и от старших детей.

Однако, даже если обувь прекрасно сохранилась, специалисты не рекомендуют подобную «передачу по наследству». Дело в том, что обувь буквально с первых минут носки принимает индивидуальные особенности ножки ребенка, и, соответственно, для нового маленького хозяина эти особенности уже не годятся.

Тем не менее, в некоторых случаях можно повторно использовать детскую обувь: если ножка первого владельца была у́же и меньше, чем у нового хозяина ботиночек. В таком случае у обуви есть определенный запас, чтобы деформироваться под ножку второго владельца.

Ортопедическая обувь

Случается, что в магазинах предлагают ортопедическую обувь и тем детям, у которых нет никаких проблем с ножками. Это обычно подается таким образом, что ортопедическая обувь просто необходима малышам, она помогает правильно формировать стопу, уменьшает нагрузку на позвоночник и тому подобное. Собственно, все это верно: ортопедическая обувь действительно обладает рядом положительных качеств. Но вот маленький нюанс: все эти качества являются положительными только в том случае, если у ребенка есть какие-то проблемы, если его ножка нуждается в коррекции. Вот тогда врач-ортопед и назначает ортопедическую обувь. Если же с ножками все в порядке, если ребенок здоров, то ортопедическая обувь нужна ему ровно так же, как нужны лекарства здоровому человеку. То есть, не просто не нужна, но даже может повредить.

Как не утомить ребенка примерками

Все знают, что дети не слишком любят ходить по магазинам – они быстро устают, им надоедает обилие или, наоборот, недостаток впечатлений, они хотят чего-то новенького, а им предлагают бесконечные примерки. Если пару-другую обуви малыш еще согласится примерить безропотно, то затем могут начаться проблемы. А ведь примерка необходима, без нее велик шанс приобрести неподходящую обувь, которая не поможет ребенку, а напротив – повредит ему. Что делать?

На этот случай есть одна проверенная методика: захватить с собой «следочки» ребенка и пользоваться ими для первоначального выбора размера. Для того, чтобы сделать «следы», нужно всего лишь поставить ребенка на картонку, затем обвести контуры обеих ножек и вырезать получившиеся «следы». Вот их-то и следует брать с собой в магазин, чтобы облегчить процедуру примерки: для примерки ребенку дается только та обувь, стелька которой совпадает или немного больше по размеру, чем имеющиеся «следы».

Чтобы не ошибиться, можно сделать два набора «следочков» – для летней и зимней обуви. «Следы» для зимней обуви делаются в теплых носках!

Несколько слов в заключение...

Статистика утверждает, что подавляющее большинство новорожденных малышей не имеют ни малейших проблем с ножками. Практически 98%! И та же статистика дает более печальные данные: буквально через несколько лет проблемы с ножками появляются у 40% детей. Специалисты утверждают, что дело именно в обуви. Неправильно подобранная обувь приводит к тому, что совершенно здоровые детки начинают испытывать те или иные проблемы из-за обуви! И хорошо, если эти проблемы удается ликвидировать еще в детском возрасте. Но увы, большинство из них остаются...

Отсюда можно сделать единственный вывод:

Дорогие родители, пожалуйста, побеспокойтесь о своих детях, отнеситесь к выбору обуви с максимальной ответственностью!

Эльвира Вашкевич

На пикник всей семьей!

Ах, лето!.. Как же мы его любим за все эти летние радости, которые потом вспоминаем холодной зимой! Свежие ягоды прямо с грядки, летние тёплые закаты, деревенские выходные у бабушек за городом. И пикники! Много пикников! Шашлычки и овощи на гриле! Я знаю, вы тоже обожаете лето за это! И поэтому уже сейчас начинаем готовиться к следующему летнему сезону.

Пикник! Как много в этом слове! А вы часто бываете на пикниках с детьми? Или считаете это головной болью, ведь надо следить за детьми?! Давайте вместе разберёмся с тем, как сделать любой пикник с детьми идеальным.

1-е правило хорошего пикника – это продуманность!

Этим и займёмся. В пикнике есть основные моменты, требующие обязательного внимания:

- место для пикника;
- дорога на пикник;
- развлечения на пикнике;
- еда для взрослых;
- еда для детей;
- экстренные ситуации;
- дорога назад.

Выбор места

Если вы хотите хороший пикник с детьми, без постоянного контролирующего наблюдения за ними и без постоянного возникновения опасных ситуаций, то выбирайте ровное место подальше от леса, воды и больших компаний. Тут всё достаточно просто и понятно.

Не поленитесь при приезде обойти всю территорию и посмотреть, что есть опасного на ней, дабы предупредить неприятные моменты и несчастные случаи.

Дорога на пикник

Она занимает время… Все уже в предвкушении, дети тем более уже на эмоциональном подъеме и слегка взбудоражены… А потому обязательно придумайте, чем занять детей каждого возраста.

Для детей от трёх лет присмотритесь к карточкам с заданиями или к развлекательным блокнотам. И заблаговременно позаботьтесь о фломастерах и бумаге. Также хорошо работают красочные занимательные книги.

Ещё хорошо работают совместные песни в дороге. Даже если вы никогда не пели вместе, то обязательно попробуйте. Многие малыши, даже в состоянии истерики, с удовольствием вас послушают, а старшие – подпоют.

Развлечения на пикнике

Пока вы будете заниматься мангалом, ваши дети обязательно разбредутся, выпачкаются или куда-то влезут, если вы не придумаете им занятие заранее. Для самых маленьких прихватите любимые игрушки (пирамидки, кубики, музыкальные игрушки и т. п).

Для самых активных малышей неплохо бы взять что-то новое, дабы эффект новизны сработал и занял внимание ребенка.

Для детей от трёх лет обязательно возьмите пару активных игр: мяч, фризби, ракетки с воланчиками или мячиками для детей постарше. Учтите сразу ситуации, если вдруг что-то потеряется или поломается. Также хорошо взять варианты настольных игр: с ними отлично проведут время и взрослые, и дети вместе. В нашей семье очень любят «Дженгу» и карточки для «Крокодила».

Детей от двух лет может увлечь лупа и поиск насекомых, а для детей от 4–5 лет можно устроить шоу с опытами. Да и мыльные пузыри всегда беспроигрышный вариант, особенно если это огромные пузыри с раскладывающейся палочкой или с какой-либо другой «изюминкой».

Еда для взрослых и детей

Это не одно и то же. Позаботьтесь, чтобы было то, что ваши дети привыкли есть и с удовольствием съедят и на пикнике. И не надейтесь на шашлык. Многие дети его есть не станут. Для детей лучше подготовьте и нарежьте маленькие канапэшки, бутерброды, овощи, фрукты.

Экстренные ситуации

Обязательно продумайте походную аптечку. Положите в нее помимо йода, перекиси, ваты с бинтом еще и хорошее лекарство от аллергии (для детей лучше в каплях) и другие препараты, которые могут вам или вашим детям понадобиться в любой момент. Возьмите с собой приспособление, чтобы оперативно можно было при случае достать клеща (нить или специальное устройство).

Не забудьте запас сухих и влажных салфеток, сменную одежду, одежду на случай дождя, антисептики в разных видах и т. д.

Дорога назад

Когда все дети уставшие, то дорога может быть нервной. Позаботьтесь о развлечениях в обратную дорогу. Естественно, они должны отличаться от тех, что были по пути на пикник.

Для детей постарше вот тут можно предложить игры на воспоминания («Какого цвета хвост у петуха?» и т. д.) или на внимательность («Кто насчитает 5 красных машин первый?»). Из гаджетов хорошо подойдет старый добрый «Тетрис» или «Волк, ловящий яйца».

А малыши обычно спят… Или играют со знакомыми игрушками. А еще с ними вместе можно чудесно наблюдать, что там за окошком…

Вот, пожалуй, и всё.

ПОМНИТЕ: *чем детальнее вы всё продумаете заранее, тем лучше всё сложится. Приятного отдыха!*

Ирина Щербо

Итоги фотоконкурса!

«Улыбочку!»

Дорогие участники фотоконкурса «Улыбочку!»!

Мы объявляем призеров.
Все без исключения улыбающиеся детки очень милые!

Но у нас конкурс фото. И мы первым делом обращали внимание на фотографии, которые вызывают ответную радостную эмоцию. Конечно, в этом есть субъективный момент. Но что ж поделать... Итак…

Libero®

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ОТ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ТМ «LIBERO» – продукцию по возрасту победителя – получает ***МИРОСЛАВА НЕНАДОВЕЦ***.

ПРИЗ ОТ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ «LISENOK» – любой один товар на выбор из каталога магазина – получает ***УЛЬЯНА ВИКТОРОВИЧ***.

ПРИЗ ОТ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ТМ «SPLAT» В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ – набор детских биоактивных зубных паст «Splat Kids» – получает ***АРИНА ТОЛСТУХА.***

SPLAT®

ПРИЗ ОТ СЕТИ LEGO-ЦЕНТРОВ «L-CLUB» – 3-часовое посещение одного из центров «L-club» – получает ***ВАРВАРА АРТЕМЬЕВА.***

ПРИЗ ОТ ТМ «SENSO BABY» – большую упаковку подгузников «Senso Baby» нужного размера и одну большую упаковку влажных салфеток «SENSO BABY» (120 шт.) – получает ***КРИСТИНА ПРОКОПЕНКО.***

ПРИЗ ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА ДЛЯ СОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ «BAMBINI» – мини-фотосессию у детского фотографа и размещение фото в журнале (на обложке или внутренних страницах) – получает ***АЛЕСЯ ГОЛОВАНЕЦ.***

По результатам голосования на сайте bambini.by приз (набор от ТМ «SPLAT», а также подписку на журнал «Bambini») получает ***ТАИСИЯ ШЕВЦОВА***.

ПРИЗ ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА ДЛЯ СОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ «BAMBINI» – подписку на журнал «BAMBINI» – получает ***АНАСТАСИЯ ПИСКУН***.

Все подарки-призы распределяет жюри конкурса, в которое входят представители редакции, представители компаний-партнеров, предоставляющих подарки, фотограф.

Всех-всех поздравляем!

Забрать призы и сертификаты можно в редакции журнала «Bambini» по адресу г. Минск, пр. Независимости 58, оф. 425 (ТЦ «Московско-Венский», 4-й эт.) до 01.11.2018 г.

Пишите и звоните в редакцию:

+37517 290 76 22, +37517 290 76 33, +37529 610 70 88, +37529 176 60 08.

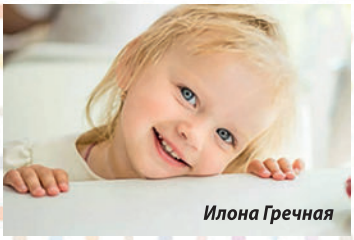
Галерея фотоконкурса

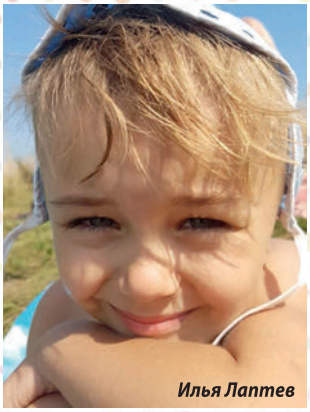
Владислав Шугало

Елизавета Ей

Марина Гречная

Вероника Червяковская


Илона Гречная


Илья Лаптев

Анастасия Зеленеева

Арина Мужейко

Ариана Дятко

Анастасия Павлович

Валерия Журавкович

Вера Курилина

Владислав Павловский

Денис Костыгов

Егор Гнилокозов

Валерия Купрашвили

Иван Амосов

Алиса Ковлаева

Анастасия Бабицкая

Ева Байдун

Анастасия Сосмина

Кира Танкевич

Алина Кукушкина

Алексей Чуешков

Вероника Гончарова

Внимание! Новый фотоконкурс!

КОТОМАНИЯ

А кто это такой мягкий, теплый, когтистый и непредсказуемый? Конечно, кошка! Как и собаки, они тоже наши близкие друзья. Их преданность человеку, в отличие от собачей, скрывается за маской независимости и самостоятельности. Но они так нам нужны! Да и мы им тоже.

Мы ждем от вас, дорогие участники, милые и забавные фотографии ваших деток и ваших кошек вместе. Если у фотографии или у вашего кото-друга есть интересная семейная история, пожалуйста, расскажите нам! Автора самой занимательной истории также ждет приз!

Фото необходимо загружать на сайт bambini.by в раздел «Фотоконкурсы». Историю можно размещать на сайте под Вашим фото в Комментариях к нему.

Условия конкурса:

1 фотография должна соответствовать тематике конкурса (см. выше); принимается не более 5 фото одного участника;

2 возраст конкурсанта-ребенка – до 8 лет;

3 фото должно быть хорошего качества, то есть четкое, не замутненное, не затемненное и не засвеченное;

4 фото в электронном виде не должно быть «тяжелее» 1 мегабайта (иначе фото не загрузится на сайт!);

5 фото должно быть сопровождено данными о конкурсанте:

- сначала ИМЯ, затем ФАМИЛИЯ ребенка, дата его рождения, город проживания;
- Ф.И.О. папы или мамы;
- контактный телефон родителей;
- e-mail родителей;

6 фото может направляться на конкурс родителями, законными представителями ребенка, либо с их согласия;

7 человек, приславший фото на конкурс, должен обладать бесспорными авторскими правами на изображение;

8 фото, не загруженные через форму на сайте, а высланные через электронную почту, размещаются в течение двух рабочих дней;

9 фото, присланные на конкурс, могут быть размещены на сайте BAMBINI.BY и в журнале «BAMBINI»;

10 **фото принимаются до 5 октября 2018 г., голосование прекращается 10 октября 2018 г.**

Не только призеров конкурса, но и другие самые интересные фото можно будет увидеть в печатном выпуске журнала «BAMBINI».

Информация о всех призах и о членах жюри будет размещена на сайте BAMBINI.BY.

Наш электронный адрес: monlitera@mail.ru

Наши телефоны: (017) 290-76-22, (017) 290-76-33, (017) 290-76-44, Velcom (029) 610-70-88, МТС (029) 704-70-88.

Наш адрес: 220005, г. Минск, пр-т Независимости, 58, оф. 425

Подарки-призы распределяет жюри конкурса, в которое входят представители редакции, представители компаний-партнеров, предоставляющих подарки, фотограф.

Творческие курсы для детей

от «Bambini»

«Создаем книгу с картинками»
(курс №1; с 6 лет)

«Пишем и рисуем сказку»
(курс №2; с 6 лет)

«Ствараем кнігу з малюнкамі»
(курс №3; з 6 гадоў)

«Пішам і малюем казку»
(курс №4; з 6 гадоў)

Программа разработана педагогами для развития творческих способностей и интереса к книге

- Знакомимся с процессом создания книги от рукописи до печати.
- Учимся понимать прочитанное и сочинять сказку.
- Знакомимся с разными ИЗО-техниками и пробуем их на практике, создавая иллюстрации.
- И самое главное – получаем на память книгу со своими иллюстрациями!

+375(29) 703-70-80

bambini.by/kursy

При поддержке редакции журнала для родителей «Bambini» и издательства «Мон литера»

Bambini

Мон Litera
ИЗДАТЕЛЬСТВО «Мон литера»

ООО «Мон литера» УНП 190998440

ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Спасибо, что ты есть!

Европейское качество по доступной цене

Выбор мам во всем мире!

Вступайте в клуб Happy
www.happy-club.by
и получайте ПОДАРКИ!

Представительство Акционерного общества «Torunskie Zaklady Materialow Opatrunkowych – Spolka Aksyjna» (Республика Польша) в Республике Беларусь УНП 102338323