

Интервью с врачом-эндокринологом
Медицинского центра «Детский Доктор»
ЗЕМЛЯНКОЙ ЕЛЕНОЙ СЕРГЕЕВНОЙ
стр. 28-29

Медицинский центр
**ДЕТСКИЙ
ДОКТОР**

Родителям

ИЮНЬ 2019

№ 16

- Гельминтозы у детей
стр. 6-7
- Менопауза:
стоит ли бояться?
стр. 24-26
- Понять и принять
подростка
стр. 32-33

Бабушкины советы:

стр. 12-15 доверяй, но проверяй...

16+

Лето: зона

стр. 8-10

ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ

медицинский центр

Детский Доктор

ВСЕ УЗКИЕ
СПЕЦИАЛИСТЫ:

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



ПРИВИВКИ

КАБИНЕТ УЗИ

ЛАБОРАТОРИЯ
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

тел.: +7 (473)

280-280-1, 280-1-280
ул. Хользунова, 60-Б
www.детдоктор.рф

Новый филиал! Медицинский центр
"Детский Доктор Плюс" ул. Беговая, 2/3
тел.: +7(473) 280-280-9

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Журнал Медицинский
центр «Детский Доктор»
Воронеж, июнь 2019
№ 16, 16+

Дата выхода в свет
18 июня 2019 г.

Свидетельство о
регистрации ПИ №ТУЗ6-
00492 от 18 сентября 2015
г., выдано Управлением
Федеральной службы
по надзору в сфере
связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций по
Воронежской области
Подписано в печать
10.06.2019 г.

Учредитель: ООО «Детский
Доктор Плюс»

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

Издатель: ООО «Детский
Доктор Плюс»

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

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

Главный редактор:
Ищенко И. В.

Выпускающий редактор:
Костылева Марина

Дизайнер-верстальщик:
Звямбая Елена

Первая обложка:
Модель Устина Поломина
Фотограф Наталья
Поломина

Вторая обложка:
Модели Анастасия и Анна
Антипо
Фотограф Наталья
Выборнова

Тираж 4000 экз.
Распространяется
бесплатно

Отпечатано в типографии
«Издат-Черноземье»,
ул. Краснодарская, 16 и,
тел. +7 (473) 200-88-80

**ОБРАЩЕНИЕ
СОЗДАТЕЛЕЙ
ЖУРНАЛА**

4-5

**ЛЕТО: ЗОНА
ПОВЫШЕННОГО
ВНИМАНИЯ**

8-10



**СКРИНИНГ
СОСТОЯНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ПО
АНАЛИЗУ КРОВИ**

16-17

**ПИТАНИЕ
ВО ВРЕМЯ
БЕРЕМЕННОСТИ**

18-19

**ВАШИ
ВОПРОСЫ
ВРАЧАМ**

20

**АКВААЭРОБИКА:
ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ
И МАЛЫША**

22-23

КУЛЬТПРОСВЕТ

27

**ИНТЕРВЬЮ С
ЗЕМЛЯНСКОЙ Е.С.**

28-29

**ВОЛШЕБНЫЙ МИР
ЗВУКОВ**

30-31

**ПОСЛАЙМИМ
НЕМНОГО?**

36-37



**ГОТОВИМ
ВКУСНО И
БЫСТРО**

**ГЕЛЬМИНТОЗЫ
У ДЕТЕЙ**

6-7

**БАБУШКИНЫ
СОВЕТЫ: ДОВЕРЯЙ,
НО ПРОВЕРЯЙ**

12-15

**ДЕТСКИЙ
ЛЕПЕТ**

21

**МЕНОПАУЗА:
СТОИТ ЛИ
БОЯТЬСЯ?**

24-26



32-33

**ЮРИДИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ**

34-35

38-39



СЛОВО УЧРЕДИТЕЛЕЙ

6 лет мы с вами!

Гордимся нашими достижениями:



Нам доверяют более 55 000 клиентов



4 филиала в разных районах города



Разделение потоков «здоровый-больной» (прием осуществляется в разных корпусах)



Около 100 врачей разных специальностей работают в нашем центре



Наша лаборатория провела более 130 000 анализов



Мы строго контролируем медицинский аспект услуги, а также качество сервиса



Центр входит в ТОП-10 клиник г. Воронежа по данным портала «Продокторов»



Более 1000 положительных отзывов на разных порталах России



Мы успешно провели вакцинацию более 8000 детей





Каждый номер нашего журнала мы хотим сделать максимально полезным для читателей, дать не просто нужную, ещё и актуальную информацию.

В своей ежедневной работе мы сталкиваемся с тем, что огромную роль в благополучном решении вопросов здоровья детей играет понимание родителями важности комплексного подхода. Современные лекарственные средства, безусловно, прекрасно справляются с поставленными задачами, снимают кашель, когда необходимо, или останавливают ринит, и в этом они играют злую шутку. Снимая симптом, проблема не решается, а откладывается или усугубляется. Нам кажется важным рассказать не научным, а доступным языком нашим читателям, почему важно, чтобы сопля лечил ЛОР, и он же назначал препараты для лечения, а кашель лечил педиатр и в случае необходимости направлял к аллергологу, пульмонологу или неврологу. Есть огромное количество казалось бы «безобидных» симптомов, которые большинство привыкли купировать самостоятельно, ведь в аптеках не принято спрашивать рецепт на «Гексорал» или «Супрастин». В результате пациенты добираются до нас с гнойной ангиной или затяжной аллергической реакцией. Что в первом и втором случаях потребует гораздо больше времени и денег, чем затрачено на поход в аптеку. Я не пугаю, я просто рассказываю о том, с чем нам приходится работать ежедневно. Мы видим, что своевременное обращение сохранило бы не только бюджет, но и самое важное – силы организма, направленные на борьбу с проблемой и восстановительный период.

Я тоже из тех мам, которые промоют нос ребёнку «Аквалором», если у него потекли сопля после долгого купания в реке, и дам «Супрастин», если укусил комар и раздуло руку (да, сыну так обходятся комариные укусы), потому что я точно знаю причину появления этих симптомов. Если я не уверена, то я не фантазирую и иду к врачу. И я не знаю, какой бы я была мамой, если б не работала в «Детском Докторе» и не слышала множество историй из серии: лечили сами – усугубили – долго исправляли. Этот опыт очень стимулирует своевременно реагировать на разные вопросы здоровья всей семьи. Именно поэтому мы когда-то создали этот журнал, чтобы доступно рассказывать о том, что мы знаем, чтобы у вас было больше уверенности в принятии решений относительно вашего здоровья и здоровья ваших детей.



С любовью и уважением ко всем нашим читателям,
Ищенко Ирина Владимировна,
соучредитель МЦ «Детский Доктор»,
главный редактор журнала



Гельминтозы – это глистные инвазии, причиной которых является инфицирование человека паразитарными червями. Данные заболевания имеют свои специфические особенности, которые характеризуются длительностью течения и достаточно обширным списком симптомов.

Гельминтозы у детей

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) констатирует, что паразитозы в том или ином виде переносятся практически каждым человеком. А наиболее незащищенными в отношении паразитарных инфекций являются дети до 12 лет и составляют до 85% всех случаев заражения.

Глистные инвазии в детском возрасте – одно из самых распространенных и недооцениваемых по опасности заболеваний. Гельминты у детей могут являться не только причиной недостаточного поступления в организм питательных веществ, а также лежать в основе аллергических реакций, снижения защитных сил организма, хронической интоксикации, заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В России ежегодно диагностируется около 2 миллионов случаев гельминтозов, причем 8 из 10 заболевших – дети.

Известно более 300 видов гельминтов, около 70 видов распространены в России. Среди всех глистов, способных существовать в человеческом организме, выделяют три группы:

НЕМАТОДЫ, круглые черви, наиболее часто встречающиеся у детей (острица, аскарида, власоглав, трихинеллы).

ЛЕНТОЧНЫЕ (плоские) глисты, относящиеся к цестодам (эхинококки, цепни, лентецы).

ПАРАЗИТЫ-СОСАЛЬЩИКИ (трематоды), являющиеся причиной описторхоза, фасциолеза, шистосомоза, парагонимоза.

Детский возраст – период, когда



устойчивый иммунитет еще не сформирован, что значительно увеличивает вероятность заражения паразитами. Стремление попробовать все на вкус, множественные контакты с почвой, песком, любыми предметами увеличивают вероятность проникновения яиц гельминтов в организм ребенка.

Среди всех зараженных гельминтами на долю детей приходится 92,3 % случаев энтеробиоза, 71,1 % аскаридоза, 61,5 % трихоцефалеза и 66,2 % токсокароза.

К общим проявлениям гельминтозов относятся токсико-аллергические и дефицитные проявления. На ранних стадиях развития гельминты способны вызывать выраженные общие аллергические реакции. В этот период независимо от вида возбудителя и его локализации могут наблюдаться лихорадка, отеки, высыпания на коже, боли в мышцах и суставах, боли в животе, увеличение лимфатических узлов, катаральные явления и более тяжелые поражения дыхательных путей.

Антигены гельминтов и продукты их жизнедеятельности могут вызывать сенсибилизацию, поэтому гельминтозы



ассоциируются с аллергической патологией, в частности, с атопическим дерматитом.

Наиболее характерными для хронической фазы гельминтозов, особенно кишечных, состояниями являются железодефицитная анемия, полигиповитаминозы, снижение иммунитета. Дефицитные состояния обычно развиваются постепенно и проявляются бледностью, сухостью и шелушением кожи, заедами (трещинки в углах рта), ломкостью волос и их выпадением, утомляемостью, слабостью.

В 75,3 % случаев паразитозы сопровождаются разнообразными поражениями желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Кишечные гельминтозы могут вызывать боль в животе, диспепсические симптомы и нарушения пищеварения.

Хроническая интоксикация приводит к повышенной утомляемости и истощаемости, неустойчивости настроения,

невротическим состояниям, энурезу и энкопрезу.

Большое значение имеют глистные инвазии в плане эффективности и безопасности вакцинации детского населения. В частности, острицы подавляют развитие поствакцинального иммунитета против дифтерии, что приводит к уменьшению прослойки лиц, устойчивых к инфекции.

Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует профилактическое назначение противоглистных препаратов 1-2 раза в год для детей от 12 мес. до 12 лет (в некоторых случаях до 14 лет) в регионах, где распространённость инфекций, передаваемых через почву, составляет 20 %. Современные противоглистные препараты являются основой лечения. Курс лечения при неосложнённых формах большинства гельминтозов составляет от 1 до 5 дней.

Таким образом, проблема гельминтозов в современном мире чрезвычайно актуальна. Ей придается особая важность вследствие влияния паразитарного заболевания на здоровье и развитие ребенка. Профилактика гельминтозов у детей включает в себя прежде всего формирование гигиенических навыков: мытьё рук после сна, после прогулки и общения с животными, перед едой.

С уважением, **Анна Вячеславовна Хан**,
педиатр МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПОЛНОСТЬЮ ГОТОВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА 026У (063У)

за 3 часа!

- **в детский сад**
- **в школу**



**ДЕТСКИЙ
ДОКТОР**
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Подробности уточняйте у наших администраторов.

Медицинский центр «Детский Доктор» тел. +7 930-420-28-28
ул. Хользунова, 60-б www.детдоктор.рф

Реклама





Наступают теплые летние деньки. Многие родители с детьми больше времени проводят на открытом воздухе, в парках, лесу, на дачах. Носят легкую одежду, открытую обувь, а то и просто босиком любят прогуляться по травке. Но что же может омрачить отдых и заставить обратиться к дерматологу? Разбираемся вместе с врачом-дерматологом МЦ «Детский Доктор» Денисенко Натальей Брониславовной.

Лето: зона повышенного внимания

Дерматиты от растений и трав.

Некоторые растения и травы могут вызывать воспаления кожи за счет химических веществ раздражающего действия (крапива, едкий лютик, молочай, примула, борщевик, ядовитый сумах, хризантема, чеснок). При поражении луговыми травами высыпания на коже появляются от нескольких часов до двух суток после купания в озере или пруду с заросшими травой берегами, при лежании на траве, прогулках босиком по траве. На местах соприкосновения кожи с растениями появляются ярко-красные пятна и пузыри, ощущается сильное жжение и зуд. В качестве первой помощи самостоятельно можно принять антигистаминный препарат в возрастной дозировке и обратиться к врачу-дерматологу.

Укусы насекомых (комары, оводы, мошки, муравьи, пчелы, осы, шершни) также часто вызывают местные



аллергические реакции, сопровождаются сильным зудом, покраснением и иногда болезненными ощущениями. Ужаливание ос, шершней, пчел может вызвать общие острые аллергические реакции вплоть до анафилактического шока. Резкая боль длится несколько минут и переходит в умеренное жжение. Отечность тканей в месте ужаливания держится несколько дней.

Для того чтобы предупредить укусы насекомых при выходе в лес, парк, пруд, используйте репелленты – вещества, которые отпугивают кровососущих насекомых и могут наноситься как на кожу, так и на одежду. Выпускаются в виде аэрозолей, кремов, лосьонов, карандашей и браслетов. Имеют разную концентрацию действующего вещества и, соответственно, разное время защитного действия. Но если всё же укусов избежать не удалось,





появился сильный зуд, расчесы, обработайте места укусов антисептиком (раствор «Фукорцин», раствор «Бриллиантовый зеленый»). Для облегчения зуда можно нанести лосьоны с противозудным эффектом: «Каламин», «Неотанин», «Реглисам».

При ужалении как можно быстрее выньте жало из ранки (жало оставляет только медоносная пчела, другие виды пчел и осы жало не оставляют), приложите лед или прохладный компресс. Можно принять антигистаминный препарат. При общих реакциях – одышка, хрипы, боль в животе, тошнота, головная боль – немедленно обратитесь за медицинской помощью.



Ссадины – результат поверхностного травмирования кожи. Как правило, не оставляют грубых рубцов и шрамов, но являются входными воротами для бактерий, вирусов, грибов. Поэтому при травмировании необходимо об-

работать место повреждения раствором перекиси водорода 3 % или раствором «Мирамистин» 0,01 %. Можно посыпать на ссадину порошок «Банеоцин», который образует на поверхности ранки пленку и предупредит присоединение инфекции.

Импетиго (стрептодермия) – часто встречающееся заболевание у детей в летний период. Вызывается стрептококками и стафилококками, нередко развивается на месте расчесов кожи после укусов насекомых. На месте внедрения возбудителей в кожу появляется пузырь с вялой крышкой, напоминающий ожог. Высыпания сопровождаются зудом. Пузырь быстро вскрывается или травмируется при расчесывании, жидкость изливается и инфицирует соседние участки кожи.



Очаг в виде ярко-красной мокнущей эрозии очень быстро распространяется, как бы ползет по коже. Может достигать обширных размеров. Для предупреждения развития импетиго очень важно не допускать расчесывания каких-либо элементов сыпи на коже, использовать при повреждениях антисептики, минимизировать укусы насекомых.

Заблевание требует обязательного лечения у врача-дерматолога, так как самоизлечения не наступает.

Микроспория и Трихофития (стригущий лишай) – грибковые поражения



БУДЬ В КУРСЕ!



кожи и волосистой части головы. Относятся к заразным заболеваниям и часто встречаются у детей в летний период. Заразиться можно как от больных людей, так и больных животных при непосредственном контакте и через предметы обихода или одежды, содержащие зараженные частички шерсти, волос и чешуек кожи. Через несколько дней после заражения на

коже появляется небольшой узелок, напоминающий укус комара, который начинает увеличиваться в размере и приобретает вид округлого пятна с четкими валикообразными краями и шелушением. При поражении волосистой части головы в очагах округлой формы появляется обильное белесоватое шелушение и обламываются волосы. Высыпания могут сопровождаться зудом. Для снижения риска заражения необходимо избегать контактов с бездомными и больными животными, особенно котятами и щенками. При появлении маленького питомца в доме обязательно посетите ветеринара.

В случае появления похожих симптомов и при подозрении на заболевание микроспорией или трихофитией обязательно обратитесь к дерматологу. Самолечение в данном случае недопустимо. Требуется не только обследование и лечение, но и проведение ряда санитарно-эпидемиологических мероприятий.

Надеемся, данная информация окажется полезной для вас и поможет максимально минимизировать подобные не совсем приятные проявления теплого периода. И пусть лето будет в радость!

Денисенко Наталья Брониславовна,
врач-дерматолог МЦ «Детский Доктор»

Реклама

ДЕРМАТОЛОГ

- Диагностика и лечение заболеваний кожи, волос, ногтей у детей и взрослых
- Меры профилактики и лечение заразных кожных заболеваний
- Удаление бородавок, папиллом
- Лечение акне, себорейного дерматита, алопеции, диффузного выпадения волос



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Медицинский центр «Детский Доктор Плюс»
ул. Беговая, 2/3

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф

ТОЧКА ОПТИЧЕСКАЯ ГРУППА ЗРЕНИЯ

СПОСОБНОСТЬ ВИДЕТЬ БОЛЬШЕ

ИСПРАВЛЯЕМ ЗРЕНИЕ ЗА ОДНУ НОЧЬ

БЕЗ ОЧКОВ И ОПЕРАЦИЙ, БЕЗ МЕДИКАМЕНТОВ

ОРТОКЕРАТОЛОГИЧЕСКИЕ (НОЧНЫЕ) ЛИНЗЫ



ПОКА РЕБЕНОК СПИТ, БЛИЗОРУКОСТЬ ОТСТУПАЕТ

Офтальмологический центр «Точка Зрения»
г.Воронеж, бульвар Победы, 42
тел.: (473) 300-39-29 (доб.52), (473) 202-19-10
www.t-zr.ru



Бабушка – это самый главный помощник и советчик для молодой мамы. Но иногда стремление помочь переходит в гиперзаботу, и, как следствие, споры и выяснение, как правильно подходить к здоровью малыша, что еще больше выматывает и без того уставшую маму. Некоторые советы уже давно устарели, а некоторые даже могут нанести вред ребенку. Давайте разбираться вместе с врачом-педиатром МЦ «Детский Доктор» Рожненко Екатериной Геннадьевной.

Бабушкины советы: доверяй, но проверяй...

«Ребенка нужно пеленать!»

Раньше считалось, что пеленать новорожденных нужно обязательно, потому что это помогает удерживать ноги малыша в прямом положении. Якобы без этого кости не будут прямыми, ребенок вырастет косолапым и кривоногим.

Но педиатры настаивают: пеленание не только не выпрямляет ноги, но и грозит нарушениями в развитии бедер. Не просто так ведь детишки лежат с разведенными («кривыми») ножками – это заложено природой. Как только дети начинают ходить, ножки выпрямляются. Кривизна ножек – дело либо наследственное, либо следствие рахита.

«Подгузникам нет!»

Доказать бабушке, что современные подгузники безвредные и на них уже выросло целое поколение (и прекрасно размножается, кстати) – невозможно. Действительно, одноразовые подгузники могут навредить малышу, если он носит мокрый или грязный «памперс» дольше 2 часов. А потничка возникает и у запеленатых деток, если в комнате нарушен температурный режим или малыша слишком укутали на прогулку.

Для снижения риска негативных последствий памперсы лучше использовать в холодное время года, когда вы выходите на улицу. А дома можно



обойтись без них. Если же вы надеваете малышу одноразовый подгузник, его следует чаще менять.

«Ребенок должен засыпать в абсолютной тишине»

Взрослому бывает довольно трудно уснуть, если мешает какой-то шум: капает вода из крана или кто-то разговаривает в комнате. Но новорожденным шум иногда даже помогает уснуть. Есть только одно условие: он должен быть равномерным и не увеличиваться с того момента, как малыш уснет.





«Нельзя ребенка часто носить на руках»

В первый месяц новорожденный малыш ощущает себя... частью маминого тела. Да, да, именно частью, продолжением мамы, поэтому просто нуждается в контакте с маминым телом. Крохе для нормального развития нужно чувствовать мамин запах, слышать ее голос и биение сердца.

«До трёх месяцев ребенка нельзя фотоаграфировать»

Иначе от вспышки зрение будет хуже развиваться. Современное фотооборудование позволяет делать фотографии даже новорожденных детей абсолютно безопасно для их здоровья. Конечно, если принести в комнату малыша фотоаппарат 1950-х годов, то там и от звука можно испугаться.

«В первый месяц жизни никому не показывай кроху – сглазят»

Водить толпы родственников и знакомых к новорожденному и, правда, не слишком полезно. Однако не из-за сглаза, а из-за «перспективы» занести в дом вирусы и микробы с улицы.

«Нужно мыть грудь с мылом перед каждым кормлением»

Во-первых, щелочной состав мыла сушит нежную кожу груди и сосков, что в свою очередь провоцирует трещины. А во-вторых, природа так мудро придумала, что после каждого кормления сосок покрывается своего рода защитной пленочкой, поэтому

не требует ополаскивания. Маме достаточно 1-2 раза в день принимать душ – этих гигиенических мер вполне хватает.

«Кормить младенца нужно по часам!»

Не только бабушки, но и некоторые врачи рекомендуют кормить новорожденных строго по графику. Однако на деле такой подход к кормлению выматывает нервы и маме, и ребенку. К тому же педиатры не видят ничего плохого в том, чтобы кормить малыша не по часам, а по требованию — держать ребенка голодным не посоветует ни один врач.

Однако это не касается молочных смесей, которые выпускаются сразу с графиком кормления.



«Вводить прикорм нужно как можно раньше»

Часто молодым родителям приходится выслушивать рассказы старших родственников о том, что нужно с 3 месяцев давать ребенку перетертый желток, а с 4 месяцев уже кормить малыша кашей. Согласно рекомендациям ВОЗ, менять меню малыша нужно не раньше достижения им возраста 5-6 месяцев.

Желток – мощный аллерген! И как отреагирует на него организм ребенка, можно только предполагать. Начинать прикорм с кефира (второй по популярности совет бабушек) тоже не рекомендуется по тем же причинам.



Время и правила введения прикорма лучше обсудить с педиатром.

«Животное молоко лучше смесей»

Адаптированная молочная смесь отлично подходит для питания детей, которые не находятся на грудном вскармливании.

А вот животное молоко опасно по нескольким причинам:

- В нем много минералов, с которыми могут не справиться почки новорожденного.
- При этом нет достаточного количества железа, что может вылиться в железодефицитную анемию. Недостаёт и витамина С.
- Белки, содержащиеся в животном молоке, могут раздражать слизистую оболочку кишечника.
- На животное молоко может появиться аллергия.
- Ну и к тому же из-за несбалансированного состава такое молоко может ускорить набор веса ребенком.

Поэтому давать малышу молоко можно не раньше, чем в возрасте 1 года.

«Чтобы успокоить младенца, нужно обмакнуть соску во что-то сладкое»

Многие бабушки рекомендуют для успокоения плачущего малыша обмакивать соску во что-нибудь сладкое. В каких-то странах советуют мед, в каких-то — арахисовую пасту

и сгущенное молоко. Перечисленные продукты очень аллергенны, и никогда нельзя знать наперед, как организм новорожденного отреагирует на подобные добавки. Кроме того, если у ребенка уже начали резаться зубки, из-за сахара их может поразить кариес.

«В доме должно быть тепло»

На самом деле нет. Перегрев так же опасен для младенца, как и переохлаждение. Рекомендуется сохранять в детской комнате температуру 18–20 °С.

По мнению врачей, при такой температуре улучшается сон ребенка. К тому же в прохладе слизистая носа не пересыхает, и дышать крохе комфортнее.

«Вода для купания должна быть гораздо теплее – вы простудите ребенка!»

Крошке в горячей воде очень дискомфортно, поэтому многие малышки, принимая первые водные процедуры под руководством новоиспеченной бабушки, исходят криком. Вода в ванночке должна быть 36-37 градусов, а проверить, хороша ли водичка, умели еще наши мудрые прапрабабушки – опустили локоть в воду. Если температура кожей не ощущается, значит, водичка идеальная.



«Ребенку в кроватку нужна подушка и одеяло»

Подушка мешает нормально развиваться шейным позвонкам. Педиатры



напоминают: в кроватке младенца не должно быть ничего, кроме матраца и простыни, — ни подушек, ни одеяла, ни игрушек, так как все это увеличивает возможность случайной асфиксии. Если в комнате слишком холодно, лучше одеть малыша в теплую пижаму, но не накрывать его одеялом.

«В год нужно стричь наголо»

Когда малышу исполнится годик, его надо постричь совсем

коротко, а лучше наголо, иначе волосы будут плохо расти. В действительности, все детки рождаются с пушком, по структуре совсем не похожим на «взрослые» волосы. От постоянного лежания у младенца этот пушок выкатывается и выглядит редким и тонким. Поэтому после бритья кажется, что новые волосы вырастают крепкими и густыми. Они бы и так отросли, даже без стрижки. Тип волос заложен в волосяной луковице под кожей, зависит от генов, от среды проживания, климата и т. д. Так что стрижка никак не может повлиять на вид будущей шевелюры.

Кроме того, трихологи не рекомендуют брить ребенка машинкой, так как можно травмировать незрелые луковицы, и в итоге волосы будут тонкими. Лучший выход – это ежемесячное подрезание пушка и неровностей прически на несколько миллиметров.

Это далеко не весь список бабушкиных советов... Но не стоит забывать: несмотря на то что старшее поколение в чем-то заблуждается, наши бабушки - это кладезь полезной информации, бесценного опыта и поддержки. Не нужно спорить, ругаться и грубо отказываться от их советов. Вместо этого вместе почитайте медицинские статьи или сходите на прием к педиатру. Помните, бабушки стремятся позаботиться о малыше!

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

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

Разделение потоков
«здоровый - больной
ребёнок»



Реклама

Медицинский центр «Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-6
тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф

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

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



Скрининг состояния здоровья по анализу крови

Современный темп и образ жизни порой не оставляют нам времени, чтобы задуматься о своем здоровье. Погрузившись в ежедневные дела и заботы, человек не всегда может заподозрить у себя внутри неполадки. Благодаря резервам нашего организма, состояние здоровья способно в некоторой степени уравновешиваться даже при наличии определённых скрывающихся заболеваний.

Анализ крови поможет прояснить актуальное состояние организма, заметить отклонения в работе органов и систем. Это не только сэкономит бюджет, но и поможет оперативно справиться с заболеванием на ранней стадии. Именно поэтому так **важно хотя бы 1 раз в год сдавать развернутый анализ крови.**

МЦ «Детский Доктор» предлагает Вам уникальную услугу – скрининг состояния здоровья по анализу крови.

Это удобно. Выберите наиболее комфортный для себя вариант взятия анализа – на дому, в офисе или в нашем центре.

Это быстро. Процедура займет не более пяти минут. Через 1-2 дня Вы получите развернутую картину состояния Вашего организма с комментариями и разъяснениями опытного врача-терапевта. По результатам анализа доктор под-



скажет Вам, на что следует обратить внимание, скорректирует режим питания, порекомендует узких специалистов, к которым Вам необходимо обратиться за консультацией, а также, при необходимости, назначит дополнительные исследования.

Это выгодно. Все анализы проводятся в нашей собственной лаборатории. Поэтому мы имеем возможность предложить Вам максимально выгодные цены.

Раннее выявление патологий дает возможность назначить дальнейшее правильное





обследование и вовремя назначить лечение, которое может излечить заболевание. **Кровь для анализа берется из вены.**

В нашем центре мы разработали комплексы анализов с учетом всех рекомендаций ведущих специалистов. **Скрининг дает развернутую картину актуального состояния следующих органов и систем организма:**

- эндокринной системы
- сердечно-сосудистой системы
- системы пищеварения
- функционального состояния печени
- правильной работы почек
- патологии со стороны костного обмена
- состояния обменных процессов в организме
- наличие бактериальных процессов, воспалений и новообразований



- наличие аллергических заболеваний
- наличие анемии различных форм

Анализ также позволяет выявить ряд серьезных заболеваний на ранних стадиях, таких как: сахарный диабет, вирусный гепатит, злокачественные заболевания, патологии метаболизма и т.п.

Вы получите полную и достоверную картину состояния вашего организма.

Скрининг состояния здоровья по анализу крови подарит вам спокойствие за собственное здоровье и здоровье ваших близких.

ДЕРЖИМ КУРС НА ЛЕТО!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**ДЕТСКИЙ
ДОКТОР**
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

- **справка в лагерь** —от 3940 руб.
от 3152 руб.
- **санаторно-курортная карта (072/У)** —от 3490 руб.
от 2792 руб.
- **справка для выезда за границу (082/У)** —от 3330 руб.
от 2664 руб.

МЦ «Детский Доктор» ул. Хользунова, 60-б;
Ленинский пр-т, 34

МЦ «Детский Доктор Плюс» ул. Беговая, 2/3

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Ожидание ребенка – прекрасное время, чтобы перейти на здоровое питание и пересмотреть свои пищевые привычки. Правильное и здоровое питание важно для полноценного развития малыша и хорошего самочувствия будущей мамы. Помимо этого, соблюдение рекомендаций поможет не только выносить здорового ребенка, но и сохранить фигуру мамы стройной и красивой. О том, каким должно быть питание беременной женщины, рассказывает врач-гинеколог МЦ «Детский Доктор» Наталья Владимировна Подколзина.

Питание во время беременности в цифрах

Диета беременных:

- Супы на овощном отваре (мясные бульоны исключены)
- Отварное мясо (говядина, курица, печень) или паровые котлеты не менее 100 г ежедневно
- Отварная рыба (лучше морская) 100 г ежедневно
- Творог 100-200 г ежедневно
- Масло сливочное, подсолнечное 20 г ежедневно
- Хлеб ржаной, пшеничный по 100 г ежедневно
- Сахар, мед, варенье по 50 г ежедневно
- Яйцо всмятку – 1 или омлет
- Картофель отварной (пюре), печеный – 200 г
- Каша гречневая, пшеничная, овсяная – 100 г
- Капуста – 100 г, морковь – 100 г, свекла – 100 г, помидоры свежие – 200 г, фрукты, ягоды – 200 г, тыква, курага – 200 г, зеленый горошек.

Необходимо исключить: жареные, копченые, тушеные продукты, уксус, горчица, хрен, соленья, селедку, газированные напитки, ограничить печенье, булочные изделия, торт.



Рекомендации по употреблению жидкости: до 1200 мл в сутки (входят суп, чай, компот, молоко).

Питание беременных

Первая половина беременности – суточная норма – 2400-2700 ккал
Это 110 г белков / 75 г жиров / 350 г углеводов

Вторая половина беременности – суточная норма – 2800-3000 ккал
Это 120 г белков / 85 г жиров / 400 г углеводов

Белок: 60 % животного происхождения: отварное нежирное мясо, рыба, молоко, творог, кефир, простокваша
40% растительного происхождения: бобы, каши из гречихи, овсянки, риса, пшеницы

Жиры: 50 % животного происхождения (сливочное масло)
50 % растительного происхождения (растительное масло)

Углеводы: растительная клетчатка



(хлеб, лучше ржаной с содержанием отрубей), овощи, фрукты, ягоды, крупы

Суточная потребность в соли – 5 г
Последний прием пищи не позднее, чем за 2 часа до сна (20:00)

Разгрузочные дни – один раз в неделю по назначению доктора

Прием пищи – через каждые 2 часа 5-6 раз в сутки

Содержание витаминов в продуктах

■ Витамин А способствует развитию

плаценты (печень, масло, молоко, морковь)

■ Витамин В1 регулирует обменные процессы (хлебные изделия, дрожжи, все бобовые, масло и печень)

■ Витамин В2 регулирует тканевый обмен и влияет на функцию печени (молоко, творог, яйца, печень, мясо, дрожжи)

■ Витамин РР регулирует процесс метаболизма и окисления (дрожжи, орехи)

■ Витамин В5 регулирует процесс окисления (дрожжи, мясо, печень)

■ Витамин В6 регулирует обмен веществ, аминокислот, жиров, белков (бобовые, почки, говядина, желток, молоко)

■ Витамин С (черная смородина, клубника, капуста, зеленый лук, шпинат, помидоры)

■ Фолиевая кислота – антианемический витамин (дрожжи, говяжья печень, листовая огородная зелень, соя, брокколи, зеленый горошек, морковь, сыр, творог, мясо, яйца)

Беременность – время, когда женщина может позволить в своем рационе очень многое, при этом соблюдая меру и придерживаясь основных правил питания. Надеемся, данная информация поможет организовать правильный рацион питания на благо малышу и для отличного самочувствия будущей мамы.

КОМПЛЕКСНЫЕ ОСМОТРЫ ГРУДНИЧКОВ

в 1, 3, 6, 9, 12 месяцев

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- **ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:**
без очереди и в одном месте!
- **ЗА ОДИН ДЕНЬ** полная информация о здоровье Вашего ребёнка!
- **БЕЗОПАСНО:** в этот день принимаем только здоровых детей!

Программы обслуживания первого года жизни



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

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

Реклама



Вопрос: Стоит ли давать ребенку козье молоко? Если да, то в каком возрасте?

Ответ: Чистое козье молоко рекомендовано не ранее 2-х лет. С 1 года можно пробовать варить каши или делать творожок, но обязательно разводить водой.

До года, если не придерживаться грудного вскармливания, используют строго адаптированные молочные смеси.

Козье молоко действительно полезно. Оно гипоаллергенно, в его состав входят калий, кальций, витамины B6 и A, фолиевая кислота. В нем мало лактозы - подходит деткам с лактозной недостаточностью, содержит таурин, укрепляющий иммунитет, а также жирные кислоты, которые хорошо усваиваются детским организмом.

Но есть и недостатки:

- белок козеин - плохо переваривается, что может приводить к коликам и капризам;
- много минеральных солей - повышенная нагрузка на почки;
- очень маленькое содержание железа - может привести к анемии;
- много жиров - может спровоцировать избыточный вес;
- сниженное содержание витамина D, что может привести к рахиту.

Переход или добавление козьего молока в рацион ребенка должно быть обязательно согласовано с педиатром.

Рожненко Е. Г., врач-педиатр



Вопрос: Посоветуйте, пожалуйста, как отучить ребенка от соски с минимальным стрессом для малыша. Ребенку 2 года, соска только в сон, но без нее никак не может уснуть.

Ответ: Здравствуйте! Начинать надо, прежде всего, с себя. То есть со своих собственных установок, с понимания того, что в этом есть нужда. К моменту отлучения в доме должна быть только одна соска (и никаких других на «черный день»).

Готовьте ребенка заранее: говорите с ним о необходимости избавиться от соски, о том, что он уже взрослый. Важно выбрать момент - часто, когда мама готова и понимает необходимость отлучения, ребенок поддерживает и принимает ее решение спокойнее.

Разговаривайте с ребенком, напоминайте ему о том, что скоро соски не будет. Ведь рано или поздно ребенок все равно ее прогрызет, она испортится, и ее придется выбросить.

Когда соска будет испорчена, и ее нужно будет выбросить, важно, чтобы ребенок с ней попрощался. И ни в коем случае не следует покупать новую!

Конечно, сначала дети плачут и переживают, ведь с соской было хорошо. Мама должна поддержать малыша, помочь справиться ему с его собственными чувствами.

Кладова Ю. В., психолог



Присылайте забавные высказывания ваших детей!
Лучшие мы разместим в журнале!

- Захожу в комнату и вижу, что сын (3 года) лежит в кресле и плачет. Спрашиваю:
— Что случилось?
— Мультки надоело смотреть.
- Лёве 6 лет. Идём с ним к невропатологу. Лёвка капризничает — врачи ему надоели. Я говорю ему:
— Этот врач ничего тебе не сделает, только разговаривать будет.
— И всё?
— Ну, может, ещё молоточком постукивает, но не больно.
Приехали, заходим. Врач:
— Здравствуй, Лёвушка!
— Здравствуйте! Ну, где ваш топор?!
■ Сын:
— Ой! Папа купил и воду, и сок. Это ты ему разрешила?
— Папе не нужно мое разрешение, он может делать все, что хочет.
Сын, понимаяюще:
— Ты разрешила делать ему все, что он хочет?
- Утром, накрашенная, собираюсь идти на работу. Дочка Елизавета (4 года) увидела меня и с восхищением говорит:
— Мама, какая ты красивая. Раскрасилась, как клоун.
- Валера, 5 лет:
— Валерочка! Ты зачем бабушкины цветы сорвал?
— А я мелкую моторику развиваю!
- Тая, 3 года:
— Мама, ты какого цвета?
— Рыжая.
— Как лисичка?
— Ну, примерно, как она.
— А я какая зверюга?



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

- *Скорее всего, ваш ребенок не будет помнить событий собственной жизни до 3-летнего возраста. Это явление называют детской амнезией. Ученые выяснили, что в 5–7 лет дети помнят примерно половину событий, происходивших с ними в ранние годы, а к 9 годам забудут даже это. Так получается из-за незрелости структур головного мозга, которые отвечают за долгосрочные воспоминания.*
- *Дети очень боятся клоунов. Исследования, проведенные в Шеффилдском университете, показали, что клоуны, которые должны утешать детей в больницах, напротив, пугают их. В этом страхе признались даже 16-летние пациенты. Психологи уверены, что всему виной современные фильмы ужасов, где клоуны представлены абсолютным воплощением зла.*
- *До того, как ваш ребенок привыкнет к горшку, он изведет целую гору подгузников. К моменту, когда ребенку исполнится 2,5 года, вы смените детский подгузник от 6 до 10 тыс. раз.*
- *Дети очень громко кричат. Но знали ли вы, что 3-летний малыш может заглушить своим криком оперную диву? Детский визг обладает диапазоном в 2000 Гц, а диапазон колоратурного сопрано колеблется в пределах 1 400 Гц.*
- *Несмотря на круглосуточный уход и ночные бдения, младенцы все равно будут кричать. Ученые считают, что в возрасте 4–6 недель у новорожденных наступает так называемый пик крика. Фактически все дети, независимо от того, насколько заботливы их родители, будут истошно кричать. Это естественный процесс: мозг ребенка развивается, малыш узнает, что значит чувство голода или дискомфорта.*
- *Развивающие телепередачи и DVD-диски бесполезны. А все потому, что в обучении детей основополагающим является социальное взаимодействие. Проще говоря, для того чтобы усвоить знания, ребенку нужна ответная реакция от родителей. Если вы действительно хотите помочь своему ребенку развиваться быстрее, просто поиграйте с ним.*



В процессе длительного вынашивания ребёнка организм любой женщины серьёзно перестраивается и требует определённой физической закладки для успешного завершения родов. Чтобы беременность прошла спокойно и комфортно, будущей маме необходимо подготовить свой организм. Этот этап важен не только с точки зрения самочувствия мамы, но и здоровья малыша, поскольку пассивный образ жизни может повлечь осложнения в момент родов и даже отразиться на здоровье новорожденного. Так как оставаться активной во время беременности, и какие занятия полезны как маме, так и малышу?

Аквааэробика: **для будущей мамы и малыша**

Польза аквааэробики

На сегодняшний день существует замечательный и наиболее подходящий вид физической активности для будущих мам – аквааэробика. Опыт наблюдения специалистов показывает, что будущие мамы, занимающиеся постоянно аквааэробикой, а также щадящими физическими нагрузками, не только укрепляют мышечную группу живота и других частей тела, но и после рождения ребёнка в сжатые сроки восстанавливают форму тела и нормализуют вес. К тому же водная физическая активность является гарантом здорового развития плода и способствует формированию защиты от возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

В период наблюдения за состоянием организма рожениц врачи учат правильно регулировать дыхание на разных этапах процесса формирования плода. Однако стоит особо подчеркнуть, что продуктивнее и легче дыхательную гимнастику осваивать в водном пространстве бассейна. С такой основательной активной подготовкой роды у активных женщин проходят гораздо легче, чем у неподготовленных. Во время занятий аквааэробикой водная среда равномерно нагружает мышечную структуру всего организма. В водной среде происходит



уменьшение силового воздействия как на суставы, так и на позвоночник, вместе с тем возникает необходимость больших усилий при движении, что обеспечивает благотворный эффект физической нагрузки. Именно поэтому **плавание признается врачами наиболее продуктивным и оптимальным видом физической активности для будущей мамы.** Упражнения в воде способны снимать частые судороги в теле, улучшая кровообращение, в процессе происходит



стабилизация обмена веществ, возрастает лимфодренаж, снижается уровень отёка конечностей, нормализуется артериальное давление, происходит стимуляция венозного оттока крови.

Противопоказания

Перед началом занятий рекомендуем в обязательном порядке проконсультироваться с врачом. Существует ряд состояний, при которых занятия аквааэробикой беременным женщинам противопоказаны:

- если давление имеет тенденцию к повышению, есть болезни в острой стадии, предлежание плаценты, обострение хронических болезней, всевозможные проявления грибковых поражений на коже и костях, вагинальные выделения обильной интенсивности.

В «Остров Детства» за силой, тонусом и бодростью!

Польза от аквааэробики для беременных несомненна. **Бассейн «Остров Детства»** приглашает всех будущих мам на занятия аквааэробикой. «Остров Детства» является пионером в области грудничкового и детского плавания в нашем городе. «Остров Детства» вот уже 10 лет помогает малышам от 0 укреплять свое здоровье, активно расти и развиваться.

Специалисты бассейна имеют огромный опыт работы и с радостью помогут будущим мамам укрепить свое здоровье и подготовиться к такому ответственному этапу – рождению малыша!

Сейчас будущим мамам доступно бесплатное пробное занятие и выгодные цены на первый абонемент. Администраторы бассейна будут рады ответить на ваши вопросы по тел.: 280-280-0. Следите за своим здоровьем и цените его, ведь здоровая мама = здоровый малыш!



КУПОН НА ПЕРВОЕ БЕСПЛАТНОЕ ЗАНЯТИЕ

**Остров
Детства**

- плавание для детей от 0 до 10 лет
- развивающие занятия в воде
- детский фитнес
- занятия "Мама+ребенок"
- аквааэробика для беременных



Бассейны "Остров Детства" - море удовольствия в бассейне!

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



Каждая женщина с возрастом начинает задумываться о наступлении одного из важных периодов ее жизни – менопаузы. Часто эти мысли вызывают беспокойство, ведь данное состояние связано с определенными физическими и психологическими изменениями, способными повлиять на сложившийся образ жизни. Это может вызывать ряд необоснованных страхов. Для того чтобы менопауза и ее последствия не были для вас неожиданностью, давайте разберемся, что это такое и как к ней подготовиться.

Менопауза: СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ?

Менопауза – это период полного необратимого прекращения менструаций, связанный с завершением выработки половых гормонов в яичниках, что может быть совершенно естественно. По достижении соответствующего возраста все представительницы прекрасного пола на нашей планете переходят в менопаузу.

Однако надо знать и о ее разновидностях:

Преждевременная менопауза — до 40 лет. Наступает в 3–10 % случаев, причем с конкретной причиной это явление специалисты связать не могут, называя провокатором состояния совокупность внешних влияний, наследственности, особенностей иммунитета и, возможно, психологических факторов (например, стрессы). Иногда она формируется в результате хирургических операций.

Ранняя менопауза — около 40–45 лет. Причины раннего наступления климактерического периода у женщины могут быть аналогичными преждевременному, но выраженными в меньшей степени.

Своевременная менопауза наступает в возрасте 46–54 лет, что считается нормальным при нынешней продолжительности жизни.



Поздняя менопауза — от 55 лет и выше. Такое явление может быть как наследственным, так и вызванным патологическими состояниями организма. Известно, что позднее наступление менопаузы повышает риск возникновения онкологических заболеваний репродуктивной системы.

Менопауза имеет несколько стадий, которые могут протекать бессимптомно:

Пременопауза. При этом цикл становится нерегулярным, возможны частые бессистемные кровянистые выделения или продолжительные периоды отсутствия менструаций. Такие нарушения могут появиться в возрасте 45 лет. Постепенно менструации



становятся все более редкими и скудными, а через некоторое время окончательно прекращаются. При отсутствии менструации более 12 месяцев следует считать, что период менопаузы уже наступил.

Постменопауза – период, который длится в течение всей жизни женщины после наступления менопаузы. Он связан с окончанием гормональных колебаний, стабилизацией уровня эстрогенов, а также во многих случаях исчезновением неприятных симптомов.

Наблюдаются следующие основные симптомы:

- Нарушение менструального цикла. В некоторых случаях цикл сбивается в сторону увеличения периода, в других — сокращения промежутков между менструациями. Хотя нужно отметить, что у 5–10% женщин регулярный цикл сохраняется вплоть до менопаузы.
- Психоземotionalные расстройства: быстрая утомляемость, утрата интереса к себе и окружающим людям, беспочвенное беспокойство, постоянная тревожность, мнительность. Также у женщины может наблюдаться избыточная чувствительность и ранимость, плаксивость, ужас перед приближающейся старостью.



- Вегетативные расстройства – проявляются в виде учащённых сердечных сокращений, болей в груди с левой стороны, перепадов артериального давления, наблюдаются сбои в работе

ЖКТ, «атаки» холода и жара, сильные боли в области спины и головы, аритмии.

- Эндокринные и обменные нарушения – выражаются как неожиданные изменения вкусовых предпочтений, аппетита, увеличение массы тела, возникновение отёков.
- Сексуальные нарушения. У большей части женщин на данном этапе отмечается уменьшение влечения к сексу. Эстрогенов, андрогенов и прогестерона яичниками вырабатывается всё меньше, что вызывает истончение слизистой влагалища, прекращение его естественной смазки. Всё это провоцирует возникновение болезненных ощущений при половом контакте.



В ходе лечения выделяют следующие ключевые моменты, которые помогают скорректировать состояние женщины:

■ **Менопаузальная гормональная терапия (МГТ)** – занимает ведущее место в лечении. Бояться ее не стоит, так как на сегодняшний день проведено много исследований и получены данные об улучшении качества и продолжительности жизни пациентов, которые применяют препараты данной группы. Подбираются они индивидуально с учетом показаний и противопоказаний.

■ **Негормональная терапия** (или фитозэстрогены) – показана пациентам, у которых есть противопоказания к МГТ.

■ **Витаминотерапия** – с возрастом наш организм еще больше нуждается в витаминах, так как они участвуют во всех процессах в организме.



■ **Профилактика и лечение остеопороза**, так как его риск в разы увеличивается с приходом менопаузы.

■ При серьезных нервно-психических расстройствах используют **антидепрессанты**.

■ **Лекарства, направленные на коррекцию работы сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и мочевыводящей системы.**

Милые дамы, помните, что приход менопаузы не является заболеванием. Это естественный процесс перестройки организма, с которым сталкивается каждая женщина. Не всегда этот процесс протекает легко и без осложнений. Вместе с тем не стоит бояться этого периода, важно подготовить себя к нему и максимально скорректировать все симптомы. **Только врач-гинеколог сможет определить, что происходит с организмом женщины и какая нужна терапия в каждом конкретном случае, он же составит индивидуальную схему лечения.** Поэтому регулярное медицинское сопровождение является важной составляющей хорошего женского здоровья.

Не пренебрегайте возможностью позаботиться о своем организме уже сегодня, и тогда кажущееся сейчас страшным слово «менопауза» откроется с новой стороны, а жизнь заиграет новыми яркими красками!

С уважением, врач акушер-гинеколог МЦ «Детский Доктор»
Антонина Викторовна Рогозина

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Центр репродуктивного здоровья семьи "Детский Доктор"

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

С субботой о Вашем здоровье!

Реклама

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

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



Ежедневно наш организм подвергается воздействию загрязненной атмосферы и УФ-лучей, на него оказывают свое негативное влияние стрессы, плохое питание, вредные привычки. В результате в организме образуются свободные радикалы, т.е. молекулы, имеющие один неспаренный электрон и разрушающие клеточную ткань.

Зеленый чай **ПРОТИВ СТАРЕНИЯ**

С течением времени эти разрушительные процессы повреждают ткани и органы, увеличивая вероятность заболеваний и преждевременного старения. И вот тогда на помощь нашему организму приходят природные противокислители – антиоксиданты, которые нейтрализуют свободные радикалы, превращая их в менее вредные для здоровья элементы и препятствуя увеличению их числа. **При этом повышаются защитные свойства клеток, укрепляется иммунная система, уменьшается риск заболеваний онкологического характера.**

Компания **Вивасан** представляет уникальный продукт «Зеленый чай» с перечной мятой, полученный как вытяжка из листьев особым методом экстракции (так называемая «квинтэссенция»). Это суперконцентрированный продукт в виде таблеток, по эффективности 1 таблетка равна нескольким чашкам зеленого чая. Основным компонентом «зеленого чая» является комбинация микроэлемента Селен и витаминов Е и С.

Селен - один из важнейших микроэлементов, необходимых нашему организму, в комплексе с витаминами А и Е является сильным антиоксидантом. Селен необходим для образования белков в организме, поддерживает работу печени, эндокринной системы. Способствует выведению тяжелых металлов, включая кадмий и мышьяк, поэтому необходим жителям крупных городов и курильщикам. Мужчинам требуется постоянное поступление селена в организм, т. к. в сочетании с цинком он стимулирует синтез мужских половых гормонов и необходим для поддержания нормальной сексуальной функции.

Зеленый чай также очень полезен беременным женщинам. Он снабжает их важнейшими в этот период микроэлементами – медью и цинком, нормализуя течение беременности.

Гармония с природой, эффективная рецептура, многолетний опыт и современные биотехнологии – основа успеха продуктов Вивасан!

Центр здоровья «Вивасан»

Ул. Кольцовская, 30; ул. Хользунова, 60-б

Тел. 8920-407-59-95

(провизор Севрюкова Юлия Петровна)





Интервью с врачом-эндокринологом Медицинского центра «Детский Доктор»

ЗЕМЛЯНСКОЙ ЕЛЕНОЙ СЕРГЕЕВНОЙ

Е. С., почему среди многообразия профессий вы выбрали именно врачебное дело и, в частности, эндокринологию?

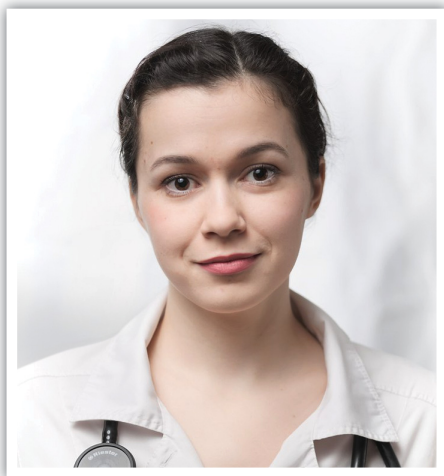
Профессия врача меня привлекала с детства. С раннего возраста мне довелось познакомиться с замечательными людьми в белых халатах, они повлияли на мое решение. По окончании школы мой выбор был очевиден. В процессе обучения в медицинской академии мы знакомимся и с другими дисциплинами. Эндокринология особенная. Она вселяет уверенность в хороший исход. Можно профилактировать, вылечить, можно компенсировать, даже возможно продлить молодость. Прекрасное выражение «Жить в гармонии с гормонами» стало моим девизом.

С какими основными трудностями в ходе работы столкнулись и как преодолели их?

Большинство эндокринных заболеваний являются хроническими, пациент живет с ними. Моя задача – объяснить, что он не один, что, работая вместе с врачом, он ничем не отличается от здорового человека. Остается лишь следовать рекомендациям и проходить профилактические обследования. Если такое сотрудничество «пациент-врач» достигнуто, трудности отступают на второй план, человек продолжает жить обычной жизнью, находится в среде здоровых людей.

А кем вы мечтали быть в детстве?

В раннем детстве я мечтала всегда помогать родителям, быть хорошим человеком. В школьные годы я очень увлекалась чтением, после чтения Р. Киплинга, Ж. Верна мечтала путешествовать. Русские классики заставили



задуматься о смысле жизни. А. П. Чехов, М. А. Булгаков – одни из моих любимых писателей, они также повлияли на мой выбор профессии.

Скажите, пожалуйста, какая есть у вас яркая черта, которая говорит о том, что вы представитель своей профессии?

Стараюсь всегда расположить к себе пациента, ведь я на его стороне, с какой бы проблемой он ни обратился. Постоянно обновляю свои знания, с готовностью ими делюсь. Конечно, требуется мужество в преодолении проблем лечения хронических недугов.

Мы знаем, что эндокринология – это про гормоны, часто слышим «проверь щитовидку». Тем не менее многие довольно слабо представляют себе, как связана деятельность щитовидной железы с повседневным функционированием организма...

Работа щитовидной железы определяет скорость обмена веществ, метаболизма, процессы роста, созревания



тканей и органов. Болезни щитовидной железы, как правило, связаны с изменениями в строении и работе тироцитов (клеток щитовидной железы). При недостаточной выработке тиреоидных гормонов нет определенных симптомов. Они могут маскироваться под различные болезни (ожирение, депрессия, неврозы, гастрит, анемия и др.). Тем не менее заподозрить неладное с работой щитовидной железы следует при частой смене настроения, при необъяснимой прибавке веса, повышенном выпадении волос. Чрезмерная работа железы характеризуется ускоренным метаболизмом. Пациент отмечает потерю веса, частый пульс в покое, дрожь в руках, беспокойство. **В таких случаях надо записаться к врачу, ни в коем случае не занимайтесь самодиагностикой и самолечением.**

Эндокринные заболевания – что это такое? Причины их появления...

Наш организм состоит из множества клеток. Они объединены одной генетической программой (ДНК) и регулируют свою работу за счет нервной и эндокринной систем. В последнем случае регуляторами служат важные соединения – гормоны. Гормоны вырабатываются гипофизом, щитовидной железой, надпочечниками, поджелудочной

железой, гонадами. Есть сведения, что даже клетки кишечника играют эндокринную роль. При неправильной выработке гормонов или нечувствительности к ним органов-мишеней возникают эндокринные заболевания.

Нарушения выработки гормонов могут возникать при атаке собственными клетками иммунитета желез (аутоиммунные заболевания, такие как: сахарный диабет 1 типа, хронический аутоиммунный тиреоидит), при оперативном удалении желез (постоперационный гипотиреоз) и другие причины.

Можно ли сказать, что в последнее время эндокринные заболевания помолодели?

Мы живем в условиях мегаполиса. Ежедневно испытываем стресс, питание оставляет желать лучшего, и очень мало времени остается на активный отдых. Конечно, это не лучшим образом сказывается на нашем эндокринном здоровье. Стоит отметить, что профилактика (осмотры в детсадах, школах, профосмотры, диспансеризация) позволяет выявить эндокринные заболевания до развития симптомов.

Поэтому хочется пожелать нам всем эндокринного здоровья! И не откладывайте визит к эндокринологу даже с целью пройти профилактическое обследование!

ЛОР-КАБИНЕТ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**Без выходных!
Возможен выезд на дом!**

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



Реклама

**Медицинский центр
«Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-6;
Ленинский пр-т, 34**

**Медицинский центр
«Детский Доктор Плюс»
ул. Беговая, 2/3**

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



Волшебный мир звуков

Слуховое восприятие – это умение различать различные звуки окружающей действительности по их основным характеристикам: силе (громкости), высоте, тембру, темпу. Умение сосредотачиваться на звуке – слуховое внимание – очень важная особенность человека, без которой невозможно слушать и понимать речь.

Развитие слухового восприятия у ребенка раннего и дошкольного возраста обеспечивает формирование представлений о звуковой стороне окружающего мира, ориентировку на звук как одну из важнейших характеристик и свойств предметов и явлений живой и неживой природы. Овладение слуховыми характеристиками способствует целостности восприятия, что имеет важное значение в процессе познавательного развития ребенка. И вместе с тем является одним из важнейших условий полноценного овладения речью!

Развитие слухового восприятия идет в двух направлениях: с одной стороны, развивается восприятие обычных звуков, с другой — восприятие речевых звуков, т.е. формируется фонематический слух.



Оба направления имеют для человека жизненно важное значение, начинают развиваться уже в младенческом возрасте.

Для вашего удобства психолог-дефектолог, игровой терапевт ЦПППР «Остров Детства» Кугук Анна Николаевна сделала подборку игр, помогающих развивать слух разнопланово. Цель одних игр — научить детей осознанно пользоваться возможностями данного от природы слуха, других — открыть для малыша особый мир звуков человеческой речи, сделать эти звуки привлекательными и значимыми.

«Шумящие бочонки»

Цель: развитие умения прислушиваться и различать шумы.

Оборудование: бочонки от киндер-сюрприза, которые заполнены различными предметами (спичками, фасолью, сахарным песком, монетками и др.) и при сотрясении издадут разные шумы. У каждого бочонка есть пара с соответствующим наполнителем, чтобы звук в парных бочонках не различался, количество наполнителя должно быть одинаковым.

Содержание: предложите ребенку послушать, как шумят бочонки, и найти два с одинаковым звуком. Убедиться в том, правильно ли на слух ребенок нашел пару, можно, открыв бочонки

и посмотрев, что в них находится. Наполнитель должен быть одинаковым. Усложните игру можно, увеличивая количество пар и используя похожие по звуку наполнители.

«Что стучит, что гремит?»

Цель: развитие слухового внимания, восприятие на слух звуков, которые издают различные предметы.

Оборудование: различные предметы — бумага, полиэтиленовый пакет, ложки, палочки и др.

Содержание: познакомьте ребенка с разнообразными звуками: постучите деревянным молоточком, помните или порвите лист бумаги, прошуршите пакетиком, ударьте металлическими ложками



«Узнай, кто я такой»

друг о друга, проведите палочкой по батарее, уроните карандаш на пол и т. п. После того как ребенок научится внимательно слушать звуки предметов, предложите послушать с закрытыми глазами и угадать, какой предмет звучал. Вначале договоритесь с ребенком, какие предметы будете использовать в игре, в дальнейшем можно использовать любые предметы в комнате.

«Двигайся под музыку»

Цель: различение звучания музыкальных инструментов; соотнесение движений с характером звучания.

Оборудование: барабан, дудочка, бубен.

Содержание: ребенку предлагается слушать звучание различных инструментов и выполнять соответствующие задания: под барабан – топать, под гармошку – танцевать, под бубен – бежать. Можно усложнить игру, предложив ребенку выполнять задания, не видя, на чем вы играете.

Цель: различение голосов.

Оборудование: платок или шарф из плотной ткани, чтобы завязывать глаза.

Содержание: в игре могут принимать участие до 10 человек. С помощью считалки определяется водящий игры, которому завязывают глаза. Остальные игроки становятся в круг (водящий в середине круга). Водящий кружится на месте, вытянув вперед руку, остальные участники игры ходят по кругу и хором декламируют: «Мы идем, идем, идем, дружно песню мы поем. Только петля нам надоело — вот оно какое дело! Ты, водящий, не зевай, нас по голосу узнай.» С последними словами стихотворения все останавливаются лицом к водящему. Водящий тоже прекращает движение, и его рука таким образом будет указывать на кого-то из игроков, который должен сказать: «Угадай, кто я!» Если водящий узнает игрока по голосу, то они меняются местами, если нет – водящий остается на своем месте, и игра продолжается.

В процессе обучения используйте любые возможности для обогащения слухового опыта вашего ребенка: обращайтесь его внимание на звуки окружающей действительности: музыкальные инструменты, звуки природы и животных, птиц, транспортные шумы, звуки, которые издают игрушки, а также звуки, которые издают предметы и материалы (шорох пакета, стук молотка и т. д.). Используйте упражнения и игры, направленные не только на развитие восприятия обычных звуков, но и на восприятие речи. В таком случае волшебный мир звуков станет для малыша таким интересным и знакомым и поможет чувствовать себя в нем уверенно и спокойно, что непременно скажется на дальнейшем обучении и развитии ребенка.

Анна Николаевна Кугук,

психолог-дефектолог, игровой терапевт ЦПППР «Остров Детства»

Развивать ребенка - это просто!

Реклама

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



Центр психолого-педагогической помощи и развития
"Остров Детства"



адрес: Ул. Вл. Невского, 38/3,
Тел. 280-14-08

https://vk.com/ostrov_detstva_vrn
[@ostrov_detstva_vrn](mailto:ostrov_detstva_vrn)



Столько уже сказано и написано про кризис подросткового возраста, а вопросов меньше не становится. Этот этап является одним из самых сложных для всей семьи.

Понять и принять подростка

Подросток переживает мощные физиологические изменения, которые выражаются в гормональном дисбалансе, перестройке, половом созревании. Ребенок начинает активно расти в длину, его тело становится неуправляемым и как будто «чужим». Подросток не способен контролировать собственное поведение, не может спокойно реагировать на трудности и преодолевать их.

Родителям подростка тоже непросто. Ведь еще вчера их ребенок был «нормальным». А сегодня его поведение противоречиво: от веселости к грусти (слезам), от спокойствия к агрессии. Настроение меняется молниеносно, и часто родители винят себя в том, что происходит с ребенком. Они не знают, как ему помочь и что делать.

Начинать нужно с себя, дорогие родители!

Первое, что нужно сделать, – это **перестать испытывать чувство вины**. Изменения, которые происходят с ребенком, естественны, вы в них не виноваты, их нужно просто принять. Отношения, необремененные чувством вины, помогут преодолеть трудности возраста.

Чувство взрослости – главное приобретение на этом этапе, а неприятие этой взрослости – основная причина конфликтов подростков с окружающими.

Принятие взрослости – это важный момент в отношениях между подростком и родителями. Ведь подростки стремятся стать взрослыми, отделиться от родителей социально. Именно по этой причине они начинают активно



общаться со сверстниками. И самое лучшее, что могут сделать родители, – это **отпустить своего ребенка**.

Отпустить в мир взрослых, но при этом всегда быть доступными для общения с подростком. Разговаривайте со своими повзрослевшими детьми, проявляйте интерес к их жизни, спрашивайте не о школе/уборке в комнате и пр., а про их интересы, друзей.

К сожалению, большинство взрослых находятся в монологе со своими детьми, и есть их мнение и неправильное мнение подростка. Кризис протекает легче в тех семьях, где мнение ребенка учитывается, где дети свободно включаются в семейные дела, участвуют в разговорах взрослых. ***Подростки хотят, чтобы их слышали, понимали.***

Чтобы качество общения с подростком было лучше, родителям важно помнить и про границы. Не может мама/папа быть подругой/другом подростку. У подростков должны быть друзья-сверстники.

Хотите, чтобы подросток гордился вами, подражал, тогда понравьтесь его друзьям. Приобщайте друзей ребенка к взрослым хозяйственным делам, к совместным развлечениям, к походам на концерты, спектакли и пр.



Границы должны соблюдаться и в случае, если мы говорим про комнату подростка. Ребенок сам убирает в комнате, это его пространство, в котором он располагает все так, как ему удобно, даже если вам это не нравится.

К тому же в этом возрасте подростки активно изучают свое собственное тело, поэтому прежде чем войти в комнату, чтобы не получить шок от увиденного, постучите в дверь.

Доброжелательное отношение, внимание со стороны родителей,

Обозначьте своему повзрослевшему ребенку, что вы всегда готовы его принять, выслушать и помочь, чтобы подросток знал, что у него есть надежный тыл в качестве родителей, для которых он самый лучший. Кризис пройдет, а если отношения между подростком и родителями будут подорваны, то возродит прежнее доверие будет крайне сложно.



Ведущая рубрики
Кладова Юлия Владимировна,
психолог МЦ «Детский Доктор»

принятие взросления подростка – необходимые составляющие успеха на этом возрастном этапе.

С уважением, **Кладова Юлия Владимировна,**
психолог МЦ «Детский Доктор»

ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

Реклама

- **возрастные кризисы**
- **сложности родительско-детских отношений**
- **детская ревность**



**ДЕТСКИЙ
ДОКТОР**
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



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

С уважением, Анна Антипко, юрист

тел.8 (908) 135-66-13

pravo.valery@gmail.com

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

juristmsk.com

<https://vk.com/yurmsk>

*Здравствуйте! С отцом ребенка в разводе. Он официально не работает, хотя есть хороший неофициальный доход. Алименты не платит уже больше года. Как обязать отца платить алименты сыну?
Екатерина*

Здравствуйте, Екатерина!

Алиментные обязательства на основании Семейного кодекса РФ могут быть взысканы в виде процентов от любого вида дохода или в виде фиксированной денежной суммы. На основании статьи 83 Семейного кодекса РФ при отсутствии соглашения родителей об уплате алиментов на несовершеннолетних детей и в случаях, если родитель, обязанный уплачивать алименты, имеет нерегулярный, меняющийся заработок и (или) иной доход, либо если этот родитель получает заработок и (или) иной доход полностью или частично в натуре или в иностранной валюте, либо если у него отсутствует заработок и (или) иной доход, а также в других случаях, если взыскание алиментов в долевом отношении к заработку и (или) иному доходу родителя невозможно, затруднительно или существенно нарушает интересы одной из сторон, суд вправе определить размер алиментов, взыскиваемых ежемесячно, в твердой денежной сумме или одновременно в долях и в твердой денежной сумме. Размер твердой денежной суммы определяется судом исходя из максимально возможного сохранения ребенку прежнего уровня его обеспечения с учетом материального и семейного положения сторон и других заслуживающих внимания обстоятельств.

В вашем случае целесообразнее подать заявление в суд на установление алиментных обязательств в форме фиксированной денежной суммы.

*Здравствуйте! Классный руководитель в школе периодически выкладывает в соцсетях у себя на странице фотографии детей, среди них, естественно, и моя дочь. Публикации невинные вроде: «Люблю свою работу», «Мои детки», но меня это не устраивает. Подходила к учителю и просила прекратить выкладывать на всеобщее обозрение фотографии моего ребенка, было получено согласие, но все продолжается. Как я могу повлиять на преподавателя?
Лариса*

Здравствуйте, Лариса!

В вашем случае следует обратиться официально к классному руководителю вашего ребенка на бумажном носителе, также продублировать такое же





письменное требование к руководителю вашего учебного заведения. Изложить в претензии следует то, что от вас как от законного представителя несовершеннолетнего ребенка не было получено согласие на публичное выкладывание фотографий вашей дочери в сети Интернет. Ссылаться необходимо на статью 152.1 Гражданского кодекса РФ «Охрана изображения гражданина». Если требование не подействует, то данный спор необходимо направлять на разрешение в суд.

Здравствуйте! Я пыталась лишить мужа родительских прав. Он платит алименты три тысячи рублей ежемесячно. Он не пьет, не наркоман, не уголовник. Причина лишения в том, что ребенку три с половиной года, и отец ни разу не видел его и видеть не хочет. Он подал встречный иск об определении встреч. По мировому соглашению он должен был встречаться с ребенком один раз в неделю по предварительной договоренности. Прошло больше трех месяцев, отец ребенком не интересуется, не звонит и не видится с ним. Является ли это дополнительным основанием лишить его родительских прав? Спасибо!
Наталья

Здравствуйте, Наталья!

Лишение родительских прав – это крайняя мера ответственности, которую может понести родитель в отношении своего ребенка. Список причин, по которым лишают родительских прав, перечислен в Семейном кодексе РФ, и он является исчерпывающим. К нему относится, среди прочих, уклонение от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов. Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей. Вы можете оперировать вышеуказанной обязанностью отца, которую он не выполняет, но все будет оставлено на усмотрение суда.

Здравствуйте! Жена сына против того, чтобы мы – бабушка и дедушка – виделись с внуками. С сыном отношения с некоторых пор холодные, поэтому он во всем ей по-такает. Какие мы имеем права на свидания с внуками, с которыми у нас всегда были очень теплые отношения?

Любовь

Здравствуйте, Любовь!

В соответствии со статьей 67 Семейного кодекса РФ право на общение с ребенком имеют в том числе и бабушка с дедушкой. В случае отказа родителей (одного из них) от предоставления близким родственникам ребенка возможности общаться орган опеки и попечительства может обязать родителей (одного из них) не препятствовать этому общению. Если родители (один из них) не подчиняются решению органа опеки и попечительства, близкие родственники ребенка либо орган опеки и попечительства вправе обратиться в суд с иском об устранении препятствий к общению с ребенком. Суд разрешает спор, исходя из интересов ребенка и с учетом мнения ребенка. В случае невыполнения решения суда к виновному родителю применяются меры, предусмотренные законодательством об административных правонарушениях и законодательством об исполнительном производстве. Если вам не удастся договориться в добровольном порядке с родителями вашего внука о встречах с ребенком, то стоит обратиться в суд с заявлением об установлении порядка общения с внуком бабушки и дедушки. К заявлению надо приложить тот порядок графика встреч, который вы считаете приемлемым, а в самом заявлении описать все причины и основания, почему вам пришлось обращаться именно в судебную инстанцию.



ТВОРИМ ВМЕСТЕ!

Слайм (другое название «лизун») – сейчас одна из самых популярных игрушек у детей. Слайм бывает разных цветов и видов, легко растягивается, трансформируется в разные формы и отлично мнется руками. Чудо, а не игрушка! Но не все знают, что слайм можно легко сделать самому дома в компании с ребенком. Ну что, похимичим?

Послаймим немного?

Нам понадобится:

- клей ПВА-М, лучше марки «Луч»
- тетраборат натрия (загуститель), продается в аптеке
- краситель или гуашь при желании
- посуда для замешивания
- ложка
- пипетка



ШАГ 1

В миску помещаем 3 ложки клея ПВА.



ШАГ 2

В клей добавляем тетраборат натрия (3-6 капель, но ориентируемся по консистенции, в процессе замеса должна получиться упругая густая однородная масса), смешиваем.





ШАГ 3 Добавляем краситель (можно использовать обычную гуашь), смешиваем.



ШАГ 4 Добавляем блески, смешиваем.



Наш слайм готов! Тянуться, трансформироваться, радовать вашего ребенка! Согласитесь, какой простой рецепт, но столько удовольствия!

Благодарим Королевство праздников «Трон» за предоставленный мастер-класс.

ВАШ НЕСТАНДАРТНЫЙ ПРАЗДНИК

Реклама

- дни рождения
- выездные праздники
- праздники на природе
- квесты
- выездная дискотека
- шоу-программы
- пакеты VIP

ТРОН

своя современная площадка • для всех возрастов

Б. Победы, 50 В
Т. 280-28-30,
8908-134-45-98

@tron_vrn
https://vk.com/tron_vrn
www.праздникдетский.рф



Полезные куриные наггетсы без масла в духовке



Разрезаем грудку на кусочки, маринуем в специях, сметане и горчице минут 30, затем обваливаем в отрубях и кунжуте, выкладываем на противень, застеленный бумагой либо антипригарным ковриком, и выпекаем при 180° 15 минут.

Пальчики оближешь!

Вам понадобится:

- 300 г куриной грудки
- 1 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. горчицы
- специи по вкусу
- овсяные отруби
- кунжут



Виктория Буглеева,
27 лет.

Я мама, и, благодаря декрету, я открыла для себя новые возможности, которые связаны с кулинарией. Я люблю готовить правильные блюда, так как слежу за здоровьем своей семьи. Рецептами вкусных и полезных блюд я делюсь в личном блоге, посвященном правильному питанию.

Буду рада новым гостям на моей страничке в Инстаграм
[@bugleevavictoria](https://www.instagram.com/bugleevavictoria)

Ягодно-молочный жележный десерт



В молоко добавляем подсластитель и агар-агар, размешиваем, доводим до кипения, кипятим, помешивая 2-5 минут до полного растворения агар-агара.

Ягоды выкладываем в кастрюлю, по желанию добавляем подсластитель, необходимое количество агар-агара размешиваем в 200 мл воды и выливаем в ягоды, доводим до кипения, кипятим 2-5 минут, помешивая.

Немного остывшее молоко выливаем в силиконовые формы и убираем в холод на 5 минут (слоями либо сразу полностью). Сверху выкладываем ягоды с соком и ставим на холод на 5 минут. Вливаем оставшееся молоко и ставим на холод до подачи.

Приятного аппетита!

Вам понадобится:

- молоко – 400 мл (молоко любой жирности, даже сливки)
- любые ягоды – 200 г
- агар-агар – 20 г (10 г – в молоко, 10 – в ягоды, на упаковке указано, на какой объем жидкости рассчитана пачка)
- вода – 200 мл
- подсластитель или сахар по вкусу



Мясное гнездо с сыром

Смешиваем фарш с 1 яйцом, трем лук на крупной терке, добавляем специи, формируем гнездо, отправляем в разогретую до 180 ° духовку. Далее запекаем до готовности, посыпаем сыром, добавляем яйцо и запекаем, пока не схватится яйцо.

Быстро и вкусно!

Вам понадобится:

- мясной фарш из говядины 300 г
- яйцо 2 шт.
- лук
- сыр
- соль и специи по вкусу



Кефирные МИНИ-ОЛАДУШКИ

Хорошо замешиваем все ингредиенты и выпекаем на разогретой антипригарной сковороде с двух сторон.

Вам понадобится:

- мука (рисовая) – 45 г
- яйцо – 1 шт.
- кефир 1% – 100 мл
- сода – 1/3 ч. л.
- подсластитель

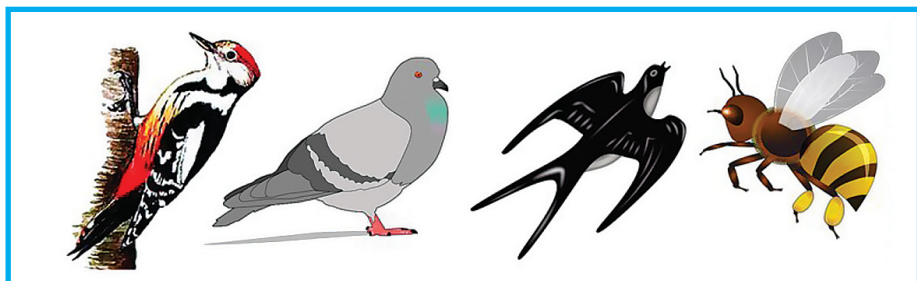


 @bugleevavictoria

Раскрась картинку



Найди лишнее



Покажи каждую часть тела у ребенка

спина
плечи
лопатки
поясница



нога
стопа
пятка

Покажи каждую часть тела у ребенка



голова
плечи
грудь
пупок
живот

рука
локоть
пальцы
нога
колени

Помоги утенку доплыть до уточки



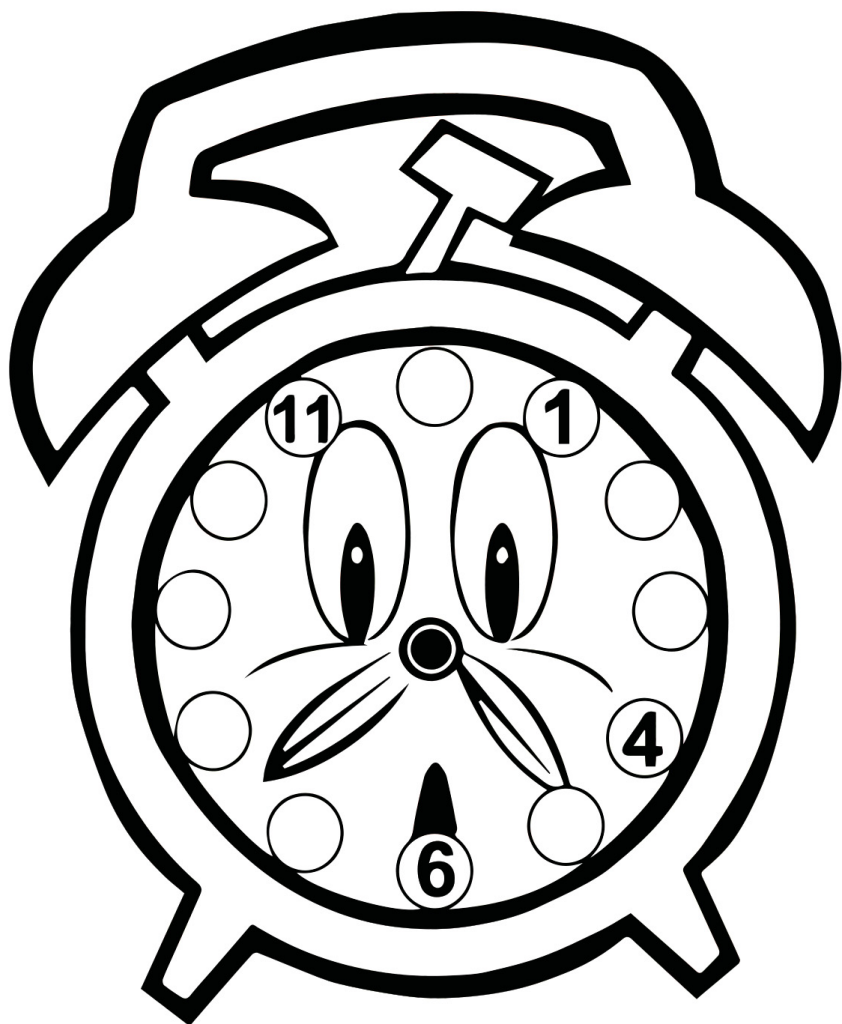
Найди отличия



Опиши, что видишь на картинке



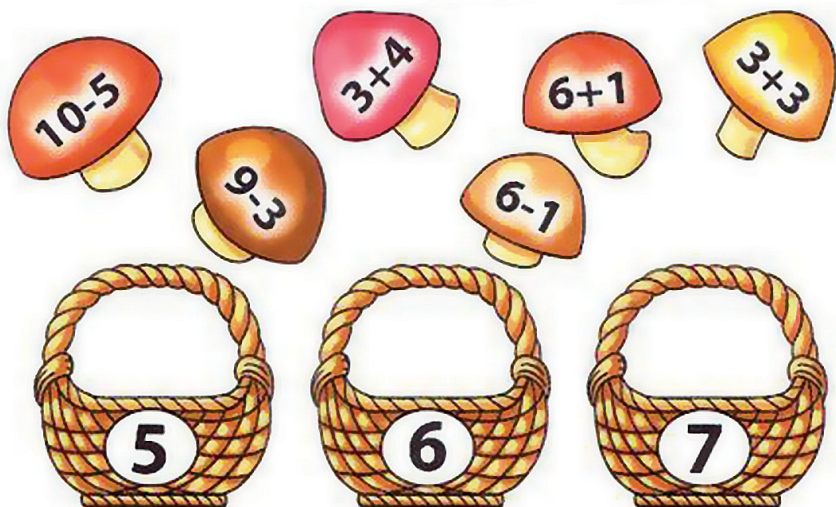
Расставь правильно цифры



Напиши на каждом домике его номер,
который на единицу меньше числа,
написанного на крыше



Каждый грибок положи в подходящую корзину



Загадки

Ты весь мир обогреваешь
И усталости не знаешь,
Улыбаешься в оконце,
А зовут тебя все...



Солнце



Облака

В синем небе,
Как по речке,
Белые плывут овечки.
Держат путь издалека.
Как зовут их?...

Мчится по холмам змея,
Влагу деревцам неся.
Омывая берега,
По полям течет...



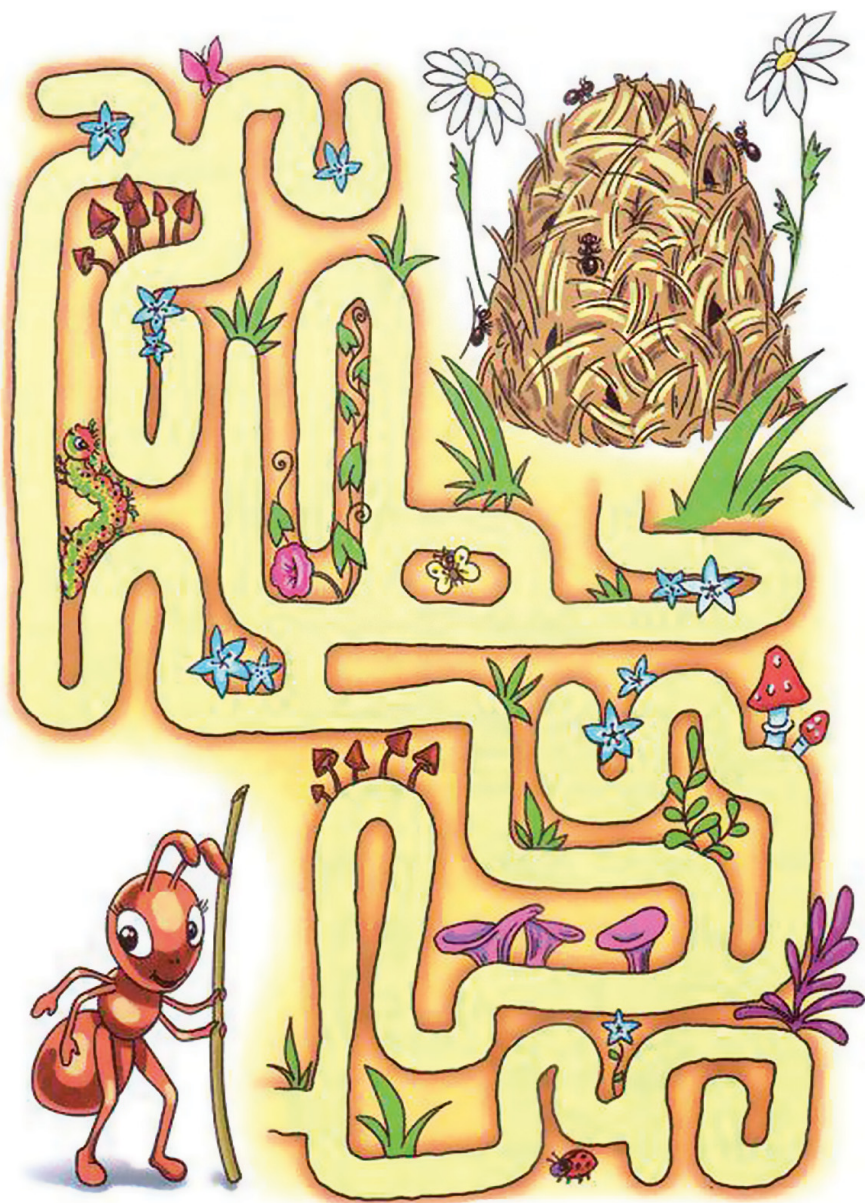
Река



Лето

Я соткано из зноя,
Несу тепло с собою,
Я реки согреваю,
«Купайтесь!» — приглашаю.
И любите за это
Вы все меня. Я — ...

Помоги муравью доползти до муравейника



Кто следующий?



Раскрась картинку



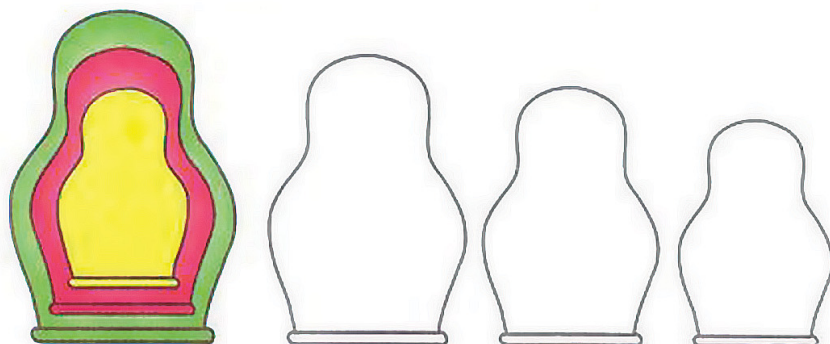
*Раздай детям по 3 конфеты.
Все ли дети получили конфеты?*



Раскрась последний флажок.



Нарисуй матрешку в матрешке.



*Найди все пары.
Какому шлепанцу нет пары?*



Давай поиграем в «съедобное-несъедобное». Если предмет «съедобный» - хлопни в ладоши, если «несъедобный» - покрути головой.



морковь



бабочка



юбка



помидор



конфеты



зонт



виноград



чашка



сапоги



сыр



торт



батон

**Развивайся
вместе с нами!**

Медицинский центр

ДЕТСКИЙ ДОКТОР

Детям

ИЮНЬ 2019

№16



● **Раскраски**

● **Загадки**

● **Логические
упражнения**

**Занимательные игры
и упражнения для детей**