

Интервью с акушером-гинекологом
Медицинского центра «Детский Доктор»
ПОПОВИЧ Еленой Николаевной
стр.16-17

Медицинский центр

ДЕТСКИЙ ДОКТОР

Родителям

апрель 2016

№3

- Острый средний отит у детей
стр. 6-7
- Собираемся в роддом
стр. 22
- Аквагим своими руками
стр. 30-31

Плывать раньше,
чем ходить:
грудничковое
плавание дома

Весенний калейдоскоп: развиваемся, играя

стр. 18-19

медицинский центр

Детский Доктор

ВСЕ УЗКИЕ
СПЕЦИАЛИСТЫ:

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Журнал Медицинский центр «Детский Доктор»

Воронеж, апрель 2016 №3, 0+ 2016 г.

Дата выхода в свет 27 апреля 2016 г.

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ36-00492 от 18 сентября 2015 г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Подписано в печать 15.04.2016 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. 280-280-0

Главный редактор: Ищенко И. В.

Выпускающий редактор: Костылева Марина

Дизайнер-верстальщик: Звямбая Елена

Первая обложка: Модель: Пустовалов Давид
Фотограф: Уралова Виктория

Вторая обложка: Модель: Будник Даша
Фотограф: Слюсарева Елена

Тираж 6000 экз.

Распространяется бесплатно

Отпечатано в типографии ООО «Издательство Черноморье», г. Воронеж, ул. Краснодонская, 16 и, тел. 8(473) 200-888-0

ОБРАЩЕНИЕ СОЗДАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА **4-5**

ПЛАВАТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ ХОДИТЬ, ИЛИ ГРУДНИЧКОВОЕ ПЛАВАНИЕ ДОМА

8-9

ЭНДОМЕТРИОЗ ИЛИ ЗАБЛУДВИВШИЕСЯ КЛЕТКИ ЭНДОМЕТРИЯ

12-13

ВЕСЕННИЙ КАЛЕЙДОСКОП: РАЗВИВАЕМСЯ ДОМА

18-19

СОБИРАЕМСЯ В РОДДОМ

22

С АНГЕЛОМ ПО ЖИЗНИ

26-27



ОСТРЫЙ СРЕДНИЙ ОТИТ У ДЕТЕЙ

6-7

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ: ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ



10-11

УЗИ СЕГОДНЯ: ОТВЕТЫ НА САМЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

14-15

16-17

ИНТЕРВЬЮ С ПОПОВИЧ ЕЛЕНОЙ НИКОЛАЕВНОЙ

ЛАТЕНТНЫЙ ПЕРИОД У ДЕТЕЙ

20-21



ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

24-25

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА: ЗАРЯЖАЕМСЯ ЭНЕРГИЕЙ И ЗДОРОВЬЕМ!

28-29



РИСУЕМ ВЕСЕЛЫЕ МОРДАШКИ! АКВАГРИМ СВОИМИ РУКАМИ

30-31

ГОТОВИМ ВКУСНО И БЫСТРО

32-33



Дорогие друзья!

Вот нам и «стукнуло» 3 года! По человеческим меркам, наверное, это немного, но за это время мы смогли достичь многого! И хотим нашими успехами поделиться с вами!

Нам 3 года!

Открытие филиала Медицинский центр «Детский Доктор Плюс» по адресу ул. Беговая, 2/3



Лаборатория (из экспресс-лаборатории она превратилась в хорошо оснащенную лабораторию с широким спектром анализов)



Закупка диагностического оборудования (электроэнцефалограф, УЗИ-аппараты последнего

поколения марки Philips, набор для проведения криотерапии, новый анализатор для лаборатории, кольпоскоп)

Новые услуги (УЗИ желудка (между прочим, уникальная услуга для нашего города), комплекс «Оформление в детский сад и школу», ЭЭГ, УЗИ сердца, ЭКГ, Холтер, эндоскопия, криотерапия)

Издание собственного журнала «Медицинский центр «Детский Доктор»» (и здесь у нас тоже маленькой юбилей и маленькая победа – нам год, и номер, который вы держите сейчас в руках, – юбилейный!)



Спасибо вам, наши любимые клиенты! Мы существуем, растем и развиваемся для вас! Вы наше вдохновение и стимул для роста! Вас уже 22000, и мы гордимся этим!

Ну и, конечно, спасибо нашей команде профессионалов! Благодаря вам появляется поколение детей, которые не боятся докторов и относятся к врачам с доверием и открытостью! Мы гордимся вами!

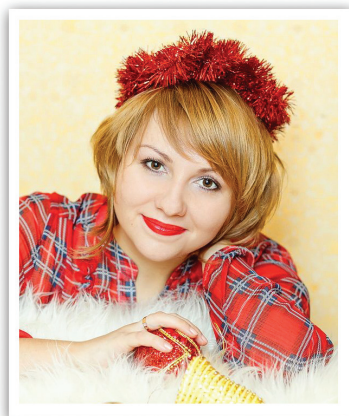
С уважением, Учредители МЦ «Детский Доктор»
Ищенко Ирина Владимировна, Рыжкова Наталья Сергеевна



Первые 3 года! Вот уже и мы перемахнули через эту знаковую дату. И сколько всего было за это время! Думаю, наше развитие можно сравнить с ростом ребенка: вот он только родился, вот уже голову держит.... первый зуб...первый шаг... а вот уже и побежал! Наверное, у нас, как и у большинства родителей, это время, с одной стороны, очень значимо и насыщено множеством эмоций и событий, с другой, оценить это возможно, только приостановившись и оглянувшись.

Без лишней скромности – наш ребенок уже не просто бежит, а бежит уверенно и быстро; радуется своими успехами и достижениями, и мы верим в него и любим. И, конечно, считаем, что он у нас самый лучший!

Хочу сказать «спасибо» всем, с кем вместе мы растим нашего «Доктора»! Всем, кто ежедневно следит за тем, чтобы реализовывался и воплощался в жизнь наш замысел: улучшить качество жизни людей в сфере медицинских услуг.



С уважением, Ищенко Ирина Владимировна



Острый средний отит (ОСО) – это остро развивающееся воспаление полостей среднего уха.

По статистике, ОСО диагностируется в 20-25% случаев заболеваемости ОРВИ у детей; пик заболеваемости приходится на 6-18 месяцев. По числу осложнений ОСО занимает второе место среди ЛОР-патологии, у 30% детей после перенесенного заболевания появляется склонность к рецидивированию.

Эти цифры заставляют рассматривать ОСО как серьезное заболевание, требующее ответственного к себе отношения и внимания родителей. В данной статье мы рассмотрим, что скрывается за названием ОСО, как родители могут обезопасить своих детей, и по каким симптомам можно распознать данное заболевание, чтобы вовремя обратиться за помощью.

Острый средний отит у детей

Итак, в чем заключается механизм появления ОСО?

Часто ОСО начинается с вирусной инфекции верхних дыхательных путей. Происходит отек слизистой оболочки носоглотки и евстахиевой трубы, нарастает отрицательное давление в барабанной полости. Затем вирусы и бактерии из носоглотки проникают в среднее ухо, которое в норме является стерильным.

Начальная стадия заболевания характеризуется выраженными местными и общими симптомами. Ведущая жалоба – боль в ухе, нередко очень резкая, отдающая в висок, темя. Одновременно возникают заложенность, шум в ухе, выявляется снижение слуха. Повышается температура тела. На следующей стадии (перфоративной) происходит повреждение барабанной перепонки и появляется гноетечение. При этом боль в ухе стихает, самочувствие улучшается, температура тела снижается. Выделения из уха сначала обильные, слизисто-гнойные, иногда с примесью крови. Гноетечение, как правило, продолжается 5-7 дней. Далее выделения прекращаются полностью, перфорации постепенно зарубцовываются, со временем восстанавливается слух.

Приведем основные симптомы, которые верно указывают на недомогание ребенка, на необходимость обращения за медицинской помощью и косвенно могут свидетельствовать о развитии ОСО у Вашего малыша:

- Лихорадка (температура 38 град. и выше, температура выше 40 град. встречается редко)
- Боль в ухе (однако у маленьких детей понять, что болит именно ухо, бывает

сложно в силу возрастных особенностей)

- Беспокойство
- Уменьшение двигательной активности
- Отсутствие аппетита или затруднения при приеме пищи
- Рвота и (или) диарея
- Предшествующее респираторное заболевание
- Выделения из уха

Лечение

Обращаем ваше внимание, что лечение должен назначить врач. Своевременная и адекватная антибактериальная терапия является решающим фактором эффективного лечения ОСО у детей. В ряде случаев назначение антибиотиков не требуется. Кроме антибиотика врач назначит и другие процедуры, которые будут способствовать более быстрому выздоровлению малыша (физиотерапевтические процедуры).

Профилактика

Для профилактики ОСО важно своевременно лечить нос, носоглотку и глотку ре-





бенка. Если вы заметили, что малыш тяжело дышит носом, а ночью спит с открытым ртом, часто болеет простудными заболеваниями, обязательно обратитесь к ЛОР-врачу. Своевременно лечите и не запускайте другие воспалительные вирусные и бактериальные заболевания ротовой полости, носа, глотки.



Помните, что после того, как ваш малыш перенес средний отит, у него может временно снизиться слух. Поэтому не нервничайте, если вам показалось, что ваша просьба прошла мимо внимания ребенка. Убедитесь, услышал ли малыш вас. Если же вы уверены, что острота слуха снизилась, сообщите об этом врачу, а дома, обращаясь к ребенку, говорите громче. Не забудьте попросить учителей, чтобы вашего сына или дочь пересажали за первую или вторую парту.

Если ваш ребенок занимается плаванием, то после перенесенного отита на некоторое

ОСО и грудное вскармливание

А знаете ли вы, что грудное вскармливание существенно снижает риск развития ОСО. Это связано с несколькими важными факторами, которые в совокупности дают мощную профилактику ОСО у детей грудного возраста, а именно:

- Во время кормления происходит санация носоглотки материнским молоком.
- Грудное молоко содержит антитела, которые благотворно воздействуют на микрофлору носоглотки.
- Во время сосания груди имеет место специфическая работа лицевых мышц ребенка, отличная от сосания бутылки.
- Важна правильная поза при кормлении. Чтобы положить ребенка правильно, поместите его на подушку так, чтобы голова и туловище до пояса находились на подушке, а ножки оставались на постели. Наша цель – чтобы голова во время кормления находилась выше, чем ножки ребенка.

время ему стоит оставить это занятие, так как в период выздоровления нельзя, чтобы вода попадала во внешний слуховой проход, особенно, если имело место нарушение целостности барабанной перепонки. И конечно, если отиты у вашего «пловца» возникают слишком часто, поставьте вопрос об изменении вида спорта.

Не забывайте о теплой одежде и головном уборе для вашего малыша зимой или в холодную ветреную погоду.

Желаем быть бодрыми и здоровыми в любую погоду независимо от сезона!

С уважением, **Елистратова Елена Станиславовна**,
врач-оториноларинголог МЦ «Детский Доктор»

ИМЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЛОР-КАБИНЕТ

Реклама

Без выходных!
Возможен выезд на дом!

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

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

Медицинский центр "Детский Доктор Плюс"
Ул. Беговая, 2/3,
Тел. 280-280-1, 280-1-280

www.детдоктор.рф



Ни для кого не секрет, что грудничковое плавание очень полезно для малыша. Замечено, что «плавающие» детки развиваются быстрее своих сверстников, реже болеют, хорошо кушают и крепко спят.

Специалисты рекомендуют начинать обучение детей плаванию как можно раньше. Причина проста: до появления на свет ребенок проводит девять месяцев, «плавая» в околоплодных водах; со временем без должной подготовки инстинкт задержки дыхания угасает. Чем раньше вы начнете заниматься с ребенком плаванием, тем гармоничнее и спокойнее он войдет в водную стихию, тем комфортнее будут занятия как для самого малыша, так и для его родителей.

Плавать раньше, чем ходить, или грудничковое плавание дома

Не многие родители знают, что начать приобщение ребенка к плаванию можно у себя дома, в своей собственной ванне. Размер ванны позволяет заниматься с ребенком плаванием до 2-3 месяцев. Далее лучше найти бассейн, чаша которого рассчитана на возраст вашего ребенка. Привычная домашняя обстановка и родные мамины руки сделают свое дело – создадут благоприятную обстановку для успешных занятий.

Что касается температуры воды в ванне,

начинать лучше с комфортной температуры в 37 градусов. Затем постепенно снижаем температуру на 1 градус каждую неделю, цель – довести ее до 33-34 градусов.

Игорь Демидов, инструктор по грудничковому плаванию **Семейного клуба «Остров Детства»**, подготовил для вас ряд упражнений для занятий с самыми маленькими. Используйте их, наблюдайте за своим малышом, занимайтесь регулярно и с удовольствием – и тогда ваши усилия окупятся сторицей!

Упражнение 1

Берем ребенка за ручку, пальцами этой руки он обхватывает палец инструктора, второй рукой поддерживаем его за подмышку. Начинаем подтягивать ребенка за ручку вверх, обязательно контролируем, чтобы мышцы руки ребенка были напряжены. Повторяем упражнение со второй рукой.



Упражнение 2

Захватываем ребенка обеими руками за подмышки и делаем покачивающие движения из стороны в сторону, вперед-назад, круговые движения. Ребенок в это время работает мышцами спины.



Упражнение 3

Берем ребенка одной рукой под грудь (он на ней лежит), а второй – начинаем делать следующие упражнения ручкой ребенка: круговые вращения, движения рукой ребенка от груди в сторону. Повторяем упражнение со второй рукой.





Упражнение 4

Одну ладонь помещаем под подбородок ребенка, вторую – на затылочную область. Ведем ребенка змейкой. Данное упражнение особенно эффективно при кривошее. Вести ребенка можно как вперед, так и назад, положив малыша на спину, руками обхватить затылочную область.



Упражнение 5

Учимся нырять!

Для начала поливаем ребенка водой из ладони, проверяя, задерживает ли он дыхание. После каждого раза даем ребенку 10 секунд, чтобы он мог восстановить дыхание. Когда вы увидите, что ребенок задерживает дыхание, - начинаем нырять.

Перед нырком поливаем ребенка водой из ладони, произносим команду: «Ныряем!», погружаем ребенка под воду (на 1 секунду), во время погружения делаем проводку вперед под водой, далее вынимаем.



О пользе плавания

Упражнения в воде оказывают благотворное влияние на организм ребенка. Движения в воде развивают мышцы, укрепляют суставы, связки. При этом нагрузка на позвоночник и суставы минимальна. Благодаря регулярным занятиям происходит снижение повышенного тонуса мышц, если у ребенка гипотонус – укрепляются мышцы; хорошо помогают занятия при кривошее. Плавание развивает дыхательную систему, является отличной гимнастикой для легких, увеличивая их объем, глубокое дыхание является профилактикой бронхолегочных заболеваний. Кроме того, неоспоримое влияние оказывает плавание на развитие сердечно-сосудистой системы.

Мы благодарим нашу начинающую фотомодель Арину Беденко за участие и поздравляем с первой в жизни фотосессией!

Хотите оздоровить своего малыша?

Остров
Детства

Купон на первое
бесплатное посещение
бассейна (от 0 до 3 лет)



Реклама

- инструкторы с опытом работы
- двойная система очистки воды
- контроль качества воды лабораторией Роспотребнадзора

ул. Хользунова, 60-б www.островдетства.рф т. 280-280-0, 269-50-70



*В процессе приучения малыша к груди все мамы сталкиваются с определенными сложностями, для преодоления которых часто не хватает знаний и опыта. В данной статье педиатр МЦ «Детский Доктор» **Виноградова Наталья Константиновна** подробно разберет основные проблемы, которые встанут перед кормящими мамами на пути к успешному грудному вскармливанию, и расскажет, как их решить.*

Грудное вскармливание: возможные проблемы и пути их решения

Вопрос установления успешного грудного вскармливания является животрепещущим для каждой молодой мамы. И это неспроста, ведь материнское молоко – это идеальная пища для каждого малыша, так как содержит все необходимые для новорожденного витамины, микроэлементы, жиры, а также антитела и факторы. Грудное молоко легче усваивается детским организмом, чем любая смесь, и обеспечивает нормальный рост, развитие ребенка и защиту его от болезней.



«Много» молока

«Много» молока и выраженное беспокойство ребенка при кормлении:

Излишек молока особенно актуален в первые 12 недель жизни ребенка. У мамы почти постоянно тяжелая, «налитая» грудь, и многие жалуются на почти не проходящее подтекание молока из груди. Молочные протоки могут не опорожняться как следу-

ет, отсюда частое нагрубание и отек всей груди или отдельных ее сегментов, что порой приводит к застоям и воспалениям. У таких «молочных» мам детки часто ведут себя очень беспокойно. Они почти постоянно на груди, но при этом много и обильно срыгивают. Стул у таких малышей обильный, водянистый и зеленоватый. У них отличные прибавки в весе (даже больше, чем «нормативные» 15-30 грамм в сутки), хотя они просят грудь так часто, что многим мамам кажется: «молока не хватает». Не только частые и беспорядочные кормления выматывают маму, но и само поведение ребенка у груди: малыш давится молоком, начинает сосать и бросает грудь или «сезжает» на сосок, прикусывая его. Причиной беспокойства является непропорционально высокое потребление «переднего» молока с низкой жирностью. В обычной ситуации оно достается малышу в самом начале кормления, а далее к нему подмешивается все больше и больше частичек жира, которые отщепляются от альвеол (места, где вырабатывается молоко). Чем дольше длится кормление, тем больше жира попадает к ребенку. То есть жирность молока повышается в зависимости от времени кормления. Обычно жир замедляет переваривание лактозы. Когда жира мало, организм просто «не успевает» расщеплять лактозу (за это отвечает специальный протеин, лактаза). Брожение, урчание в животике и газики малышу обеспечены.

Все эти симптомы можно в значительной степени сократить, внося всего несколько изменений в график кормлений.

Наша цель – чтобы малыш получал как можно больше жирного молока. Этого легко достигнуть следующими способами:

- Позвольте ребенку ПОЛНОСТЬЮ опустошить одну грудь, прежде чем предложить ему вторую. Это значит, что вы не ограничиваете время нахождения ребенка



у груди и стараетесь не менять грудь во время кормления. Наблюдайте за ребенком, закончил ли он активно сосать или нет, задремал ли он или еще нет.

- В рамках одного кормления, даже если на какое-то время малыш перестал сосать, по-прежнему предлагайте ту же самую грудь. Или же воспользуйтесь техникой «сжатия», массируя и мягко выдавливая молоко из груди в ротик малышу.
- Не волнуйтесь, если во время одного кормления малыш поел только из одной груди. Это нормально. Если возникнут болезненные ощущения во второй груди, приложите к ней холодный компресс или сцедите совсем немного молока. Холод уменьшит отек и приглушит боль, а также слегка замедлит кровообращение в этой области – все это немного притормозит выработку молока.
- Старайтесь как можно меньше сцеживать молока, чтобы не стимулировать его выработку.

«Мало» молока

Если у мамы мало молока, вот так с этим можно бороться:

- грудь дается по первому сигналу беспокойства со стороны ребенка;
- в дневное время организуются ежечасные прикладывания малыша к груди по инициативе мамы (грудь также меняется

каждый час);

- налаживаются ночные кормления – примерно 3-4 за ночь: как только малыш завопил во сне – сразу предложите грудь. Если он спит всю ночь, то мама организует регулярные прикладывания по будильнику;
- необходимо убрать все объекты сосания, кроме груди – пустышку, бутылочку. Дайте смесь из ложки, чашки, шприца. Это трудно, но результат стоит того. Как правило, хватает нескольких дней, чтобы ребенок согласился сосать грудь;
- проводите регулярные сцеживания;
- используйте лактогонные средства и обильное теплое питье;
- избегайте стрессов и переживаний.



Грудное вскармливание – идеальный способ обеспечения малышей питательными веществами, необходимыми для их здоровья, роста и развития. Молоко матери – это не просто пища, это усиление связи между мамой и крохой. Кормите, растите малыша и будьте здоровы!

С уважением, **Виноградова Наталия Константиновна**,
педиатр Медицинского центра «Детский Доктор»

ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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

Медицинский центр
"Детский Доктор Плюс"
Ул. Беговая, 2/3,
Тел. 280-280-1, 280-1-280

Реклама



Что такое эндометриоз? Сопровождающие эндометриоз заболевания и качество жизни женщины. Откуда при эндометриозе бесплодие?

Эндометриоз или заблудившиеся клетки эндометрия

Несмотря на значительные успехи в диагностике и лечении эндометриоза это заболевание до настоящего времени остается загадочным и многоликим.

Эндометриоз – процесс, при котором за пределами полости матки происходит доброкачественное разрастание ткани, подобной эндометрию. Эндометриоз рассматривают как хроническое рецидивирующее заболевание, требующее постоянного внимания и лечения. Основными клиническими проявлениями эндометриоза служат хроническая тазовая боль, болезненные менструации, боль при половом акте и бесплодие. Но это лишь вершина айсберга многочисленных проявлений заболевания, с которыми долгое время приходится «уживаться» больным. Со многими клиническими симптомами женщины настолько свыкаются, что не представляют себе иного положения вещей.



В ходе исследований ученые выявили связь между эндометриозом и другими болезнями. Так, например, при эндометриозе женщины в 153 раза чаще страдают тяжелой патологической утомляемостью – «синдромом хронической усталости», в 20 раз чаще аутоиммунными заболеваниями. Также в ходе исследований было установлено, что у больных эндометриозом повышена частота рецидивирующих инфекций (верхних дыхательных путей и вагинальных), цистита, мигрени.

Качество жизни больных, в особенности при болевом синдроме, достаточно низкое. Эндометриоз негативно сказывается

на жизненной активности, эмоциональном состоянии, половом поведении женщины, женщина становится раздражительной, тревожной, теряет интерес ко многим сферам своей жизни, включая сексуальные отношения, ухудшается взаимопонимание в семье. Наиболее важный клинический симптом эндометриоза – боль, связанная с менструальным циклом: тянущего характера внизу живота, в области поясницы, болезненные менструации. У многих женщин перед менструацией головная боль, нервозность, ухудшение настроения, снижение работоспособности и нарушение сна, женщина ждет и боится появления боли.

Одна из наиболее частых причин обращения больных эндометриозом за помощью – это бесплодие.

Эндометриоз становится непосредственной причиной целого комплекса неблагоприятных для зачатия факторов, многие из которых выступают в роли «запрещающих» беременность механизмов. Это хронический воспалительный процесс, способствующий развитию спаек в брюшной полости, нарушение чувствительности рецепторов, в результате не происходит полноценная имплантация и дальнейший рост эмбриона, нарушается продвижение яйцеклетки по маточной трубе. Перевозбуждённые иммунные клетки в ходе аутоиммунного воспаления уничтожают сперматозоиды или существенно сокращают срок их жизни.

Помимо вышеперечисленных, есть и прочие **причины, которые побуждают заняться лечением эндометриоза:**

- Эндометриоз может поражать другие органы: мочевоый пузырь, кишечник, лёгкие, глаза. Формирующиеся спайки меняют анатомию пораженных органов, нарушают функцию органа.
- Эндометриоз существенно ухудшает качество жизни в связи с хроническим болевым синдромом, расстройствами менструации, которые приводят к анемии, депрессии на протяжении длительного периода жизни. Обильная менструация однозначно влияет на уровень гемоглобина и запаса железа в женском организме, нарушает психоэмоциональное, физическое и социальное здоровье женщины.



Выбор метода лечения эндометриоза зависит от фертильных планов пациентки (планов на рождение ребенка), от наличия или отсутствия эндометриоидных кист яичников, возраста пациентки, и лечение должно быть запланировано на продолжительный срок.

После адекватного комплексного лечения высока вероятность наступления беременности, закончившейся родами и лактацией. Современный подход включает хирургическое лечение и медикаментозную терапию.

Операция была и остаётся единственным методом лечения генитального эндометриоза. Однако в ходе оперативного вмешательства удаляют лишь видимые и доступные очаги, а микроскопические или атипически расположенные могут остаться незамеченными и длительно присутствовать.

Гормональная терапия при эндометриозе эффективна, достаточно безопасна, служит профилактикой рецидивирования и прогрессирования заболевания, снижает риск повторного оперативного вмешательства. Перед назначением гормональной терапии необходимо провести общепринятое обследование, включающее сбор

семейного и личного анамнеза, гинекологический осмотр, лабораторные исследования, трансвагинальное УЗИ, УЗИ молочных желёз. Затем комплекс этих методов обследования следует повторять каждые 12 месяцев в течение всего курса гормональной терапии.

При лечении эндометриоза любые методы медикаментозной терапии нужно использовать в течение 3 месяцев, после чего оценивают его эффективность и в случае необходимости производят замену препарата или выполняют оперативное лечение.



Таким образом, улучшение качества жизни женщины является одной из основополагающих целей лечения эндометриоза. Эффективное лечение способно изменить эмоциональную окраску жизни женщины, сделать ее яркой и более полноценной.

С уважением, **Попович Елена Николаевна**,
акушер-гинеколог Медицинского центра «Детский Доктор»

Программа «Женское здоровье»

- Прием гинеколога
- Кольпоскопия
- УЗИ женской репродуктивной системы (вагинально)
- УЗИ молочных желёз
- Мазок на флору
- Онкоцитология



Реклама

Полная информация о женском здоровье за 1 посещение!

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



УЗИ сегодня – это самый простой, быстрый и доступный метод исследования. Сложно представить, что еще 20-25 лет назад в нашей стране он был доступен далеко не многим, а качество исследований было существенно ниже современного. Так как метод УЗИ не использует таких агрессивных факторов, как рентгеновские лучи или же другие вредные воздействия, его можно использовать достаточно часто, не опасаясь осложнений. При такой массовости применения УЗИ, на наш взгляд, еще остаются вопросы, которые необходимо прояснить. В данной статье мы постараемся это сделать, а также выделим те моменты, на которые нужно обращать внимание при выборе центра и аппарата для проведения УЗИ.

УЗИ сегодня: ответы на самые актуальные вопросы

В каких случаях назначают УЗ-исследования?

УЗИ используют как скрининговый метод для массового исследования населения, например, детей различных возрастных групп (1 мес., 6-7 лет, 14 лет) для своевременного выявления возможных патологий. Также УЗИ различных органов и систем показано при появлении жалоб у ранее не обследованных пациентов или при обострении уже выявленного заболевания для контроля за динамикой болезни. УЗИ в плановом порядке должны проходить все беременные женщины трехкратно для наблюдения за состоянием развивающегося плода и состоянием будущей мамы.

Почему на основании УЗИ нельзя поставить диагноз?

УЗИ является дополнительным методом исследования, который помогает доктору узнать об анатомическом строении различных органов, но диагноз ставится на основании жалоб, анамнеза (истории) жизни, наследственности, анамнеза заболевания (как, когда, с чего началось), данных лабораторных и инструментальных исследований, в число которых входит и УЗИ. Необходимо помнить, что только на основании заключения УЗИ диагноз никогда не ставится.

Почему важна правильная подготовка?

Достоверность и информативность исследования будет напрямую зависеть от следующих факторов: во-первых, устранены ли причины, препятствующие прохождению ультразвуковой волны, вырабатываемой датчиком, во-вторых, находится ли исследуемый орган или системы организма в подготовленном состоянии (например, для исследования мочевого пузыря он должен

быть наполнен). Если условия не соблюдены, врач ультразвуковой диагностики не сможет полноценно анализировать полученную информацию об органах и верно диагностировать ту или иную патологию. В таком случае, скорее всего, потребуется повторное проведение исследования, но уже после полноценной предварительной подготовки. Поэтому обязательно уточняйте в медицинском центре, как именно вам надо подготовиться к УЗИ для получения корректных результатов.



На что следует обратить внимание при записи на УЗИ?

Ультразвуковое исследование – популярный и востребованный метод неинвазивной диагностики. В связи с этим ультразвуковой аппарат в наше время необходим любому медицинскому центру, особенно работающему в педиатрическом направлении.

Для правильной оценки исследуемых методом ультразвука органов очень важен не только опыт врача. Огромную роль играет качество получаемого изображения, что



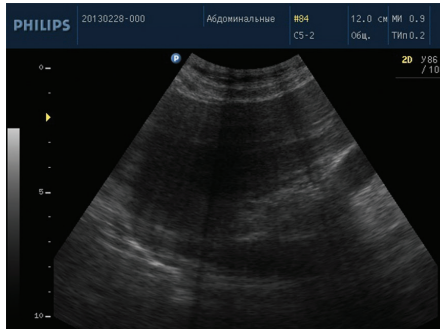
зависит от класса оборудования и наличия в нем специализированных опций.

Ультразвуковые аппараты делятся на аппараты низкого, среднего, высокого и экспертного класса. Наилучшим качеством изображения, а, соответственно, и высокой точностью диагностики обладают аппараты высокого и экспертного класса, что особенно важно при работе с детьми.

В качестве примера приведем фото УЗИ исследования одного органа (почки) на аппарате УЗИ низкого класса и высокого класса. Вы можете отметить наглядную разницу в качестве картинки.



УЗИ почек на аппарате высокого класса



УЗИ почек на аппарате низкого класса

Если при исследовании все же выявлена патология, то лучше зафиксировать полученную информацию с помощью термопринтера в виде изображения или видеоролика на электронном носителе. Это позволяет узкому специалисту самостоятельно оценить степень выраженности патологии, контролировать ее в динамике при последующих исследованиях и определять дальнейшую тактику наблюдения, лечения и прогноза заболевания.

Таким образом, при выборе места проведения ультразвукового исследования обязательно уточняйте, на каком оборудовании будет проводиться эта процедура, для получения наиболее качественной и достоверной информации о состоянии Вашего организма.

С уважением, **Виноградова Наталия Константиновна**, врач-педиатр, врач УЗД МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Оперативная и точная информация о здоровье!

Все УЗИ-исследования детям и взрослым

В том числе:

- **нейросонография** (проводит педиатр)
- **УЗИ сердца** (проводит кардиолог)
- **гинекологические УЗИ** (проводит акушер-гинеколог)

Новинка! УЗИ желудка!

СКИДКА 20%

УЗИ-комплекс "Новорожденный" (нейросонография, почки и надпочечники, печень и желчный пузырь, тазобедренные суставы)

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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Интервью с акушером-гинекологом Медицинского центра «Детский Доктор» ПОПОВИЧ Еленой Николаевной



Елена Николаевна, закономерный вопрос: что сподвигло Вас стать доктором? И почему Вы выбрали именно гинекологию?

В детстве у меня были проблемы со здоровьем, что вызывало много ограничений. Родители и педагоги, заботясь о моем здоровье, не отпускали в поездки с одноклассниками, на гастроли с музыкальным коллективом. Тогда и появилось желание стать хорошим врачом, чтоб помогать таким болеющим детям. Детская мечта подкрепилась огромным интересом к биологии, анатомии, и по окончании школы было принято однозначное решение – только в медицинский! Уже за годы обучения в медицинском институте проявилась и закрепилась моя любовь к акушерству и гинекологии. Мне казалось, что акушеры-гинекологи имеют ресурс для осуществления женской мечты, ведь во все времена женщина хочет быть счастливой. А женское счастье – это любовь, дети, семья.

Вы работаете в различных направлениях: как акушер-гинеколог и как гинеколог-эндокринолог. Что Вам ближе?

Гинеколог на 70-80% занимается заболеваниями, в основе которых лежат эндокринные нарушения. Мне кажется, ни

СПРАВКА: Попович Е. Н. – врач акушер-гинеколог МЦ «Детский Доктор», опыт работы 15 лет. Занимается диагностикой и лечением всех видов гинекологических заболеваний. Специалист в области детской и подростковой гинекологии. Врач УЗИ-диагностики.

один акушер-гинеколог уже не может себе позволить роскошь не разбираться в эндокринологии. Гормонов стало так много, что знания о них не умецаются в одной дисциплине, в результате появилась эндокринная гинекология, акушерская эндокринология, репродуктивная эндокринология, список можно продолжать. Вся жизнь женщины определена волшебством гормональных влияний. В начале пути гормональный баланс делает из девочки девушку, определяя не только физический рост и половое созревание, но и осознание своей женственности. В период репродуктивного расцвета гормоны выполняют ювелирную работу по ежемесячной подготовке женщины к беременности, а на этапе протращения с детородной функцией мирно перестраиваются на поддержание общего и психического здоровья. Лучше понять изменчивый, как сама женская природа, гормональный баланс женщины и научиться мягко корректировать его нарушения – решение этой задачи немислимо без непрерывного образования в эндокринной гинекологии.

Вашими пациентами являются и взрослые, и дети. Для чего маленькой девочке гинеколог?

К сожалению, возраст девочки не является гарантией ее репродуктивного здоровья. Здесь многое зависит от того, насколько благополучно протекала беременность мамы и роды, от соблюдения правил питания и гигиены. К тому же репродуктивная система девочек ранима, чувствительна к раздражению и восприимчива к инфекциям. При этом маме не стоит бояться подобных визитов, по моему опыту, девочки относятся к осмотру у детского гинеколога вполне спокойно. Часто девочки активно интересуются обстановкой кабинета,



креслом, хотя на нем посидеть. В своей работе я стараюсь использовать естественный интерес девочки, чтобы она не испытывала неуверенности и страха и стала активной участницей происходящего.

С кем Вам все-таки интереснее работать, с девочками или взрослыми женщинами?

Это очень сложный вопрос. С одной стороны, как специалисту, закончившему лечебное дело, конечно, мне ближе и интереснее взрослые пациентки, которые приходят с определенными проблемами. Проведя обследование и лечение, я вижу результат своей работы (например, вылечили инфекцию, болезненные менструации, получили желанную беременность или значительно улучшили качество жизни, если заболевание хроническое). При работе с маленькими пациентками результат будет не скоро, только когда они вырастут и придут (возможно, ко мне?!!) со своими детками. Такие моменты для меня – настоящий подарок!

Что для Вас результат Вашей работы?

Как и для любого врача это признание со стороны моих пациенток, что я улучшаю качество их жизни. Ведь женщина 21 века практически лишена возможности пройти путь к беременности и родам без трудностей. Клиническим ориентиром для себя я определила качество здоровой жизни.

Ваш секрет хорошей формы...

Секрета хорошей формы нет. Регулярные физические нагрузки и здоровое питание. Люблю кататься на велосипеде, роликах, коньках, лошадях, плавать в бассейне.

Отпуск – это всегда движение, многочисленные экскурсии, походы в горы. Не так давно научилась кататься на горных лыжах, теперь хочу семью увлечь этим видом спорта.



Как прививаете Вашей дочке любовь к активному образу жизни?

Я с детства занимала Виолетту спортом, она имеет разряд по спортивной гимнастике, занималась каратэ, когда подросла, сама определилась в своих желаниях, сейчас занимается танцами и фигурным катанием. Как и большинство мам хочу вложить в дочь как можно больше, но она меня ограничивает, достаточно аргументированно объясняя, что ей интересно, а чем она не планирует заниматься. Я не настаиваю, предпочитаю идти за ее желанием.

Что можете пожелать нашим читателям?

Сохранить своё здоровье и красоту для долгой и счастливой жизни!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ДЕТСКИЙ ГИНЕКОЛОГ

- прием девочек и подростков
- анализы
- кабинет УЗИ

специалисты с большим опытом работы ● индивидуальный подход
● специальный инструментарий для девочек

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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф

Реклама



Вот и пришла весна! Почему бы не обратить внимание ребенка на это событие?! Давайте проведем с малышом тематическое занятие, которое позволит ему лучше различать времена года, а вместе с тем расширит кругозор, словарный запас, разовьет мышление, мелкую моторику, а также сделает вашего ребенка более наблюдательным.

Уважаемые родители, не забывайте, что в развитии ребенка важна непрерывность: используйте любой самый незначительный повод, будь то наблюдение за каплями дождя или маленькая пешая прогулка, с пользой. В данной статье мы составили для вас ход тематического занятия, вы можете опираться на него, выстраивая свое собственное.

Весенний калейдоскоп: развиваемся дома

1. Беседа «Пришла Весна»

Данное упражнение расширит кругозор, словарный запас, сделает вашего малыша более наблюдательным.

Гуляя на улице, обратите внимания ребенка на изменения в природе, погоде. Расскажите ему, что солнышко стало греть теплее, полюбуйтесь почками на деревьях, первыми листочками, пробивающейся травой, обратите внимание на прилетевших птиц, насекомых и т. д.

Придя домой, покажите малышу видео о Весне и ее признаках (можно найти в Интернету) и еще раз вспомните вашу интересную прогулку.

2. Упражнение «Зима – Весна»

Данное упражнение хорошо развивает мышление.

Возьмите карточки с изображениями разных признаков зимы и весны (можно нарисовать на небольших листах – дождь, солнышко, листочки, снег, лед, снежки и т.д. или распечатать) и два рисунка, изображающих эти времена года. Перемешайте карточки, доставая по очереди, просите ребенка сказать, что изображено на ней и когда это бывает, зимой или весной. Затем малыш кладет карточку на картинку с изображением этого времени года.

3. Упражнение «Листочки на деревьях»

С помощью данного упражнения развиваем мелкую моторику.

Вырежьте из коричневого картона ствол дерева с ветками. Попросите малыша по-

крыть весеннее дерево молодыми зелеными листочками. Листочками будут зеленые прищепки (можно усложнить и добавить еще несколько цветов, чтобы ребенок еще и концентрировал внимание на соответствующем цвете «листочков»).

4. Физкультминутка «Лужи»

Развиваем координацию.

После дождя на земле остаются лужи – давайте представим, что дома прошел дождь. Разбросайте подушки или листы синего картона или книги. Под веселую музыку выполняем задания в соответствии с командой:

«Лужу я переступлю» – перешагиваем через «лужи»;

«Через лужу я скачу» – перепрыгиваем через «лужи»;

«А теперь свои сапожки одеваем мы на ножки» – имитируем движения одевания сапожек;

«Скачем весело по лужам» – прыгаем по «лужам» (с лужи на лужу), стараемся не попадать на пол.

5. Меморики «Животные»

Развиваем кратковременную зрительную память.

Подготовьте 3-5 картинок с изображениями животных, каждая картинка должна быть в двух экземплярах. Выложите первый ряд картинок, пусть ребенок посмотрит, назовет подряд всех животных. После этого выложите под первым рядом второй, так чтобы изображения животных не совпадали с первым рядом. То есть если в первом ряду первым был мишка, то во втором ряду мишка



будет третьим. Посмотрите на все картинки и запоминайте парочками, где кто лежит. Затем переверните все карточки рубашкой вверх. Откройте любую картинку из первого ряда и попросите ребенка найти такую же во втором (или ребенок может сам сначала открывать карточку из первого ряда, а затем искать точно такую же во втором). Если ребенок ошибся, можно дать ему еще одну попытку или опять перевернуть картинку рубашкой вверх и открыть другую из первого ряда.

6. Звуки дождя

С помощью данного упражнения развиваемся на отдых и развиваем воображение.

Прослушайте аудиозапись звуков дождя разной интенсивности (например, начиная от звуков мелких капелек до звуков ливня и грозы). После прослушивания спросите у малыша: «Как ты думаешь, а каким был этот дождь, теплым или холодным?», «Где шел этот дождь? (в лесу, в городе или необычной стране и т. д.)», «Кто мог попасть под него?».

7. Пальчиковая зарядка

Данное упражнение способствует развитию мелкой моторики.

Дружат добрые зверята, (соединяем одинаковые пальчики рук)

Дружат малые зайчата, (ритмичное касание мизинцев обеих рук)

Дружат в озере бобры, (ритмичное касание безымянных пальцев обеих рук)

Дружат в небе комары, (ритмичное касание средних пальцев обеих рук)

Дружат милые ежата, (ритмичное касание указательных пальцев обеих рук)

Дружат даже медвежата! (ритмичное касание больших пальцев обеих рук)

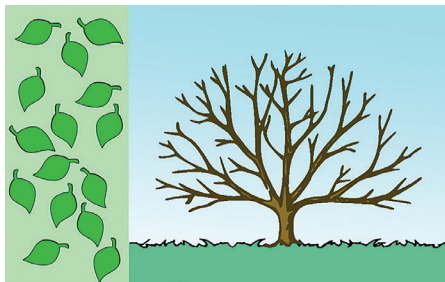
Вот как разыгрались,

По лесу разбежались! (руки опустить, потрясти кистями)

8. Аппликация «Весна»

Развиваем творческие способности и воображение.

На листе с изображением дерева наклейте вырезанные листочки (можно использовать краски, пластилин, гофрированную бумагу). Облака можно сделать с помощью ваты. А солнышко и траву – используя желтые и зеленые салфетки.



Подбирая упражнения, не бойтесь экспериментировать с разными материалами, придумывайте свои варианты, давайте простор своей фантазии!

С уважением, **Анна Николаевна Кугук,**
педагог- психолог СК «Остров Детства»

Развивать ребенка - это просто!

- **Развивающие занятия от 1 года**
- **Тоддлеровские группы от 1 года**
- **Подготовка к школе от 4 лет**
- **Психолог, логопед**



Реклама

Семейный клуб
«ОСТРОВ ДЕТСТВА»
ул. Хользунова, 60 б



Тел. +7 (473) 280-280-0
www.островдетства.рф



Возраст детей от 6-7 лет до 10-11 не считается кризисным. В это время происходит некая гармонизация физического и психического развития. Ребенок пребывает в так называемой латентной фазе, когда он уже может справиться со своими импульсивными желаниями. «Сделай сейчас же» и «дай сейчас же», «не могу и не хочу ждать» потихоньку остаются в прошлом. Показателем вступления в латентную фазу развития является то, что ребенок становится послушным, гибким в отношениях, обучаемым, хорошо себя ведет, очень многим интересуется. Острота отношений с родителями смягчается. Интерес переключается на отношения с ровесниками. Родители важны по-прежнему, но приоритет – ровесники.

Латентный период у детей

И все-таки в этом периоде есть свои «подводные камни». Дети идут в школу в 1 класс. **Первое, что надо сделать при поступлении в школу, – настроить ребенка, но не на «пятёрки», а на «успешность».** Объяснить ему, что будет интересно, что можно будет показать свои силы, проявить себя.

Далее другой важнейший момент: подготовка уроков должна стать собственной функцией ребенка, а для этого он должен научиться структурировать время. Понять, что если целый день просидеть за игрой, телевизором, то на уроки останется 15 минут, а этого мало. И спать уже хочется. И мама говорит, что надо выспаться, а уроки – встанешь пораньше и сделаешь. Встал, сделал за 5 минут кое-как. Здесь очень важно договариваться с учительницей, чтобы проверила и сказала: «Можешь лучше, давай завтра переделаешь». Ребенок должен услышать именно от учителя: «Можешь, ты можешь».



При таком видении ситуации с уроками происходит четкое разделение, устанавливаются границы в отношениях. Маме – любовь, уроки – ребенку, школе. Только тогда его уроки становятся его, а не мамиными.



Коптева М. В., психоаналитически ориентированный психолог
МЦ «Детский Доктор»

Если же со стороны мамы преобладают установки излишней опеки и контроля – предостережения, повторяющиеся из раза в раз запреты, постоянная потребность не упускать ребенка из своего поля зрения, знать, где он, что делает и с кем, поспешные реакции, проявляемые, как только с ним что-то случается, чрезмерное давление на его поведение – все это может спровоцировать у ребенка тревожное расстройство, связанное с разделением с матерью. **Ребенок бессознательно делает вывод: без мамы не проживу, не знаю, что и как делать правильно, а она знает. Значит, без нее никуда, даже в школу. Начинается школьная фобия.** У ребенка сомнения относительно его личной ценности и недостатков веры в себя, в собственные способности, позволяющие чего-либо достичь. Постепенно ребенок может лишиться такого важного качества,



как спонтанность и творчество в решении проблем, трудностей. Ребенок становится таким, как ожидают родители, «воображаемым ребенком», сидящим у них в голове, и делает все то, что от него ожидают родители. Но адекватно функционировать он сможет лишь в рамках модели своих родителей.

В других ситуациях, например, в тех, где требуется его активное участие в повседневных отношениях, ребенок оказывается в затруднительном положении. Поэтому родителям следует справляться с собственной тревогой и не заражать ею своих детей, не передавать её по наследству. Больше веры и оптимизма.

В первом классе нельзя оценивать результат. Задача родителей – добиваться от учителя оценки динамики: как было и как стало. В начальной школе ребенку надо помочь пережить беспомощность перед учебой. Как только это ощущение отступит, мышление запускается автоматически, т.е. беспомощность тормозит мышление. Вся начальная школа нужна не

только чтобы получать информацию, а главное, чтобы в пятый класс ребенок пошел с ощущением, что он может и очень многое.

Посещение кружков не должно преподноситься как нагрузка, а должно быть удовольствием, отдыхом, развлечением. Это же не уроки.

Школа – это самая болезненная часть латентного периода как для ребенка, так и для родителей. Поскольку наши отношения со школой у всех разные, то и результаты также различные.



Что же дает ребенку успешное прохождение латентной фазы развития? Это время, когда физиология догоняет психологию. Прохождение этой фазы предполагает наличие хорошего биологического интеллекта – «биологически взрослого мозга». Это некий старт, затишье, относительное затишье перед бурным подростковым возрастом.

В следующем номере продолжим нашу тему кризисов; предметом обсуждения будет подростковый возраст

С уважением, **Коптева Маргарита Владимировна**,
психолог МЦ «Детский Доктор»

Медицинский центр «Детский Доктор»



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

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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф

Реклама



ЖДУ МАЛЫША

Если вы находитесь в ожидании малыша, эта памятка для вас! В ней мы постарались в лаконичной форме изложить перечень того, что может вам пригодиться в роддоме. Надеемся, она окажется для вас полезной.

Собираемся в роддом

Если вы сразу отправляетесь в родильное отделение, то не забудьте:

- паспорт;
- обменную карту;
- полис обязательного медицинского страхования;
- родовой сертификат и копию больничного листа (если он есть);
- тапочки (не пушистые, любые моющиеся).

В родильное отделение обычно больше ничего не разрешают брать. В некоторых роддомах можно взять с собой мобильный телефон и плеер, фотоаппарат и даже видеокамеру, рекомендуем уточнить это заранее. Во время родов принимать пищу нельзя, поэтому еду брать не надо.

Все, что нужно будет после родов, родственники передадут вам позже. Но вы можете приготовить это заранее:

- прокладки гигиенические (для рожениц);
- одноразовые трусы (можно и многоразовые, но их придется стирать);
- упаковку памперсов для ребенка от 3 до 6 кг;

- крем против трещин на сосках;
- предметы туалета (зубная паста, щетка, расческа, шампунь, мыло в мыльнице, крем для лица и тела, необходимую косметику и т. д.);
- многие роддома разрешают пользоваться домашними халатами, пижамами, полотенцами;
- бумага и ручка, чтобы писать записки и дневники;
- послеродовой бандаж.



Если вы ложитесь в роддом заранее, то есть в отделение патологии беременности, не забудьте то же самое, что и на роды. Кроме того:

- предметы туалета;
- халат, ночную рубашку или пижаму;
- что-нибудь почитать.

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

СОПРОВОЖДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

- **Индивидуальные программы наблюдения**
- **Осмотры акушера-гинеколога**
- **Все лабораторные анализы**
- **Узкие специалисты**
- **Кабинет УЗИ**



Первая консультация - в подарок!

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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф

Реклама

Патронажная служба Воронежа «Тереза»

В 2015 году в Воронеже начала свою работу патронажная служба «Тереза».

Патронажная служба «Тереза» – это качественно новое отношение к уходу за больными и пожилыми людьми и предоставление квалифицированной помощи. К сожалению, никто не застрахован от сложных жизненных ситуаций, в которых человек не может обслуживать себя самостоятельно. К ним можно отнести и преклонный возраст, когда каждый, даже незначительный, недуг усиливается во сто крат, и необходимость постоянного ухода за близкими людьми и пожилыми родителями, что не всегда возможно в реалиях нашей жизни. Тогда на помощь приходят патронажные службы, которые подбирают квалифицированный персонал, чтобы облегчить жизнь подопечного, сделать ее максимально комфортной и приятной.

Патронажная служба «Тереза» предоставляет помощь в подборе персонала по уходу за больными и пожилыми людьми. Наши сотрудники обладают качествами, необходимыми для работы сиделкой: доброта, терпение, внимательность, чуткость, порядочность, позитивное отношение к жизни. Мы приложим максимум усилий, чтобы сделать жизнь больного или пожилого человека легче, станем собеседником, другом и помощником.

Как же организована наша работа?

Все начинается с Вашего звонка. За Вами

сразу закрепляется персональный менеджер. С ним Вы обсуждаете детали и нюансы именно Вашего случая. Вам нужна сиделка всего на несколько часов в день или с проживанием? Она должна уметь делать уколы и готовить диетическую пищу? На основе полученной информации наш менеджер специально для Вас подбирает несколько кандидатов с необходимой квалификацией и опытом, организывает собеседования с кандидатами в удобное для Вас время, и Вы решаете, какая именно сиделка подходит Вам больше всего. Ничего не делается вслепую! Чтобы Вы были максимально уверены в качестве наших услуг, мы заключаем с Вами договор. Для подписания договора Вы можете лично прийти к нам в офис, или наш менеджер придет в любое удобное для Вас время и место.

В чем преимущество работы с нашей патронажной службой «Тереза»?

Заключая договор с компанией «Тереза», Вы можете быть уверены: все наши сиделки имеют многолетний опыт работы и отличные рекомендации. Если вдруг Ваш помощник заболел, персональный менеджер незамедлительно предоставит замену!

Патронажная служба «Тереза» – это сочетание опыта и современного подхода к организации работы. Благодаря этому мы предоставляем действительно качественные услуги.



«Тереза»
ПАТРОНАЖНАЯ СЛУЖБА ВОРОНЕЖА

Доверьте заботу о ваших близких чутким рукам профессионалов

- Патронажные услуги
- Сиделка
- Сиделка с проживанием
- Уход за престарелыми
- Уход за больными



Реклама

опытные сиделки • контроль качества • личный менеджер
оперативный подбор персонала • положительные отзывы

Проспект Революции 4, тел. (473) 255-40-98, 8-903-653-03-44, tereza-vrn.ru
Время работы: пн.-пт. с 10.00 до 19.00, сб. – с 10.00-14.00, вскр. – выходной



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

С уважением, Анна Антипо, юрист

тел.8 (908) 135-66-13

pravo.valery@gmail.com

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

Здравствуйте, подскажите, обязана ли школа или детский сад отказать в приеме ребенка с диагнозом гепатит или ВИЧ? Должны ли сотрудники предупреждать родителей о том, что в их классе учатся дети с подобными диагнозами?
Анастасия

Здравствуйте, Анастасия.

Гепатитом В или С, также как и ВИЧ-инфекцией, можно заразиться только парентеральным путем (через кровь: при внутривенном потреблении наркотиков, переливании крови, контакте с кровью в быту), половым путем или от матери ребенку. То есть дети с диагнозом гепатит или ВИЧ не представляют опасности для других детей и имеют право посещать обычные образовательные учреждения наравне со здоровыми детьми. По показаниям и состоянию ребенка родители совместно с лечащим врачом решают, есть ли возможность посещать детский сад или школу. Родители (законные представители) сами определяют, сообщать администрации учреждения о диагнозе своего ребенка или нет. На основании статьи 13 Федерального закона № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», к сведениям о факте обращения гражданина за оказанием медицинской помощи, состоянии его здоровья и диагнозе, иные сведения, полученные при его медицинском обследовании и лечении, составляют врачебную тайну. Не допускается разглашение сведений, составляющих врачебную тайну, лицами, которым они стали известны при обучении, исполнении трудовых, должностных, служебных и иных обязанностей.

Из этого следует, что школа или детский сад не имеет право отказать детям с диагнозом гепатит или ВИЧ-инфекция, администрация таких учреждений даже не вправе требовать от родителей предоставления справок о наличии или отсутствии таких диагнозов. В случае же, если сотруднику стало известно о диагнозе таких детей, то они не имеют право разглашать такую информацию. Разглашение может повлечь привлечение к ответственности лиц, допустивших разглашение сведений о диагнозе. То есть воспитатели, учителя или другие сотрудники дошкольных или образовательных учреждений не имеют право предупреждать родителей других детей о посещении их учреждения детей с диагнозом гепатит или ВИЧ-инфекция. Таким образом, в российском законодательстве содержится гарантии для детей с ВИЧ или гепатитами, такие дети имеют те же права, что и остальные, без ограничений. Необходимость в секретности диагноза предусмотрена частым незнанием других родителей о данных заболеваниях, способах передачи и лечении.

Здравствуйте, у нас в детском саду ребенку сделали прививку без нашего согласия, по которой у нас есть противопоказания. Куда обращаться?

Мария

Мария, здравствуйте!

Тема «прививок» в настоящее время более чем актуальная.

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача



Фотограф Мария Дроздова



информированного добровольного согласия законного представителя, в вашем случае, одного из родителей несовершеннолетнего, на медицинское вмешательство на основании предоставленной медицинским работником в доступной форме полной информации, это закреплено в Федеральном законе от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Также Вы имеете право отказаться от проведения прививок, написав письменный отказ. Вам в доступной форме должны быть разъяснены возможные последствия такого отказа. На основании Федерального закона № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», профилактические прививки проводятся гражданам, не имеющим медицинских противопоказаний.

То есть в вашем случае это прямое нарушение законодательства, поэтому вы имеете право обратиться с жалобой в Прокуратуру.

Педиатр, допустивший проведение такой вакцинации, в зависимости от тяжести вреда, может быть привлечен как к административной, так и к уголовной ответственности. Также вы можете требовать от учреждения, где работает такой доктор, возмещения ваших материальных затрат и морального вреда.

Здравствуйте, в нашем детском саду не принимают справку по болезни из платного медицинского учреждения, просят справку из поликлиники по месту жительства. Правомерны ли действия администрации дет. сада?

Надежда

Здравствуйте, Надежда!

Родители могут обращаться за помощью как в бесплатную, так и в платную медицинскую организацию для получения медицинской помощи своему ребенку. Выбор может основываться на любых критериях, тут решают законные представители сами. Важным моментом является наличие всех необходимых разрешительных документов у такой организации.

Поэтому, если платное медицинское учреждение имеет лицензию на осуществление своей деятельности, то, в соответствии с Федеральным законом «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», отказ администрации детского сада в принятии справки является незаконным. Вы имеете право выбора медицинской организации. Постарайтесь получить письменный отказ в принятии такой справки и в дальнейшем сможете обжаловать данный отказ в судебном порядке. Также вы можете обратиться с жалобой на действия администрации детского сада в Прокуратуру и в Минздрав.

Но сначала стоит разобраться до конца, возможно, указания администрации дошкольного учреждения носят рекомендательный характер, и вопрос решится без жалоб.

Здравствуйте, может ли мой муж уйти в декрет, а я продолжить работать?

Людмила

Людмила, здравствуйте!

Декретом обычно называют отпуск по беременности и родам, именно так он закреплен в Трудовом кодексе РФ. На основании листка нетрудоспособности предоставляются отпуска по беременности и родам продолжительностью 70 (в случае многоплодной беременности – 84) календарных дней до родов и 70 (в случае осложненных родов – 86, при рождении двух или более детей – 110) календарных дней после родов с выплатой пособия по государственному социальному страхованию в установленном федеральными законами размере. То есть такой отпуск может быть предоставлен только женщине.

Вы же, скорее всего, имеете в виду отпуск по уходу за ребенком.

Отпуска по уходу за ребенком могут быть использованы полностью или по частям отцом ребенка, бабушкой, дедом, другим родственником или опекуном, фактически осуществляющим уход за ребенком.

По заявлению женщины или лиц, указанных выше, во время нахождения в отпусках по уходу за ребенком они могут работать на условиях неполного рабочего времени или на дому с сохранением права на получение пособия по государственному социальному страхованию. На период отпуска по уходу за ребенком за работником сохраняется место работы (должность). Поэтому, кто пойдет в отпуск по уходу за малышом, решаете вы на Вашем семейном совете.



С Ангелом по жизни

Интервью с Руководителем Центра защиты материнства и детства «Ангел-Хранитель» Илей Пилугиным

Илья, спешим поздравить, не так давно центр «Ангел-Хранитель» стал участником Всероссийской программы «Спаси жизнь». Насколько я понимаю, для вас это большой шаг в направлении доабортного консультирования. Расскажите, пожалуйста, о деятельности центра в этой области.

Программа «Спаси жизнь» реализуется в 50 городах России, теперь в нее включился и Воронеж. Данная программа предполагает финансирование работы психологов с женщинами, которые собираются сделать аборт. Психолог, встречаясь с женщиной, говорит не только о том, что аборт – это убийство, что могут быть последствия в виде постабортного синдрома, но также предлагает альтернативу – помощь нашей организации, чтобы встать на ноги. По нашему опыту, какие-то 2000 рублей могут спасти жизнь. Конечно, процент сохранения ребенка при таком консультировании невелик – порядка 10%. Но вот представьте, что из 10 женщин, которые будут направлены к нашим психологам, одна осознанно оставит ребенка, а это значит, что мы спасем одну человеческую жизнь.

Как Вы пришли к идее о создании приюта?

Изначально мы занимались противоабортной просветительской деятельностью; в процессе работы пришло понимание, что в большинстве случаев мамам нужна именно адресная помощь. У первой же подопечной, которая к нам обратилась, была нужда в жилье. Безусловно, мы решали эти проблемы, оплачивая аренду, опираясь на помощь добрых людей. Но это было лишь устранение

симптомов. Так мы пришли к мысли о создании кризисной квартиры. Первый грант, который мы получили, дал нам возможность воплотить эту идею в жизнь.



Расскажите о ваших подопечных, как они попадают в кризисный центр?

Женщины попадают по-разному: работает сарафанное радио, через интернет, налажены связи с органами опеки. Когда в поле зрения органов опеки попадает мама, которая не ведет асоциальный образ жизни, но у нее положено изъять детей из-за ненадлежащих условий жизни, – звонят нам.

Для работы с подопечными вы успешно применяете педагогическую систему А. С. Макаренко. Как это работает в приюте?

Изначально мы не думали заниматься воспитанием, речь шла только о помощи. Но оказалось, что в большинстве случаев сложность ситуации заключается не столько в материальных трудностях, сколько в проблемах внутреннего порядка. Для работы с нашими мамами мы взяли за

Справка: Центр защиты материнства и детства «Ангел-Хранитель» создан в 2012 году. За это время его помощью воспользовались более 700 человек, преимущественно женщин и детей. Направления работы: благотворительная помощь кризисным семьям, кризисный центр для временного проживания женщин с детьми, информирование населения о вреде абортов, пропаганда традиционных семейных ценностей. Является победителем Международного фестиваля социальных технологий в защиту семейных ценностей «За жизнь – 2014» в номинации «Лучший приют для женщин в трудной ситуации».



основу систему А. С. Макаренко, которая уже доказала свою эффективность в работе с беспризорниками. Безусловно, мы адаптировали ее под нашу группу подопечных, хотя и те, и другие очень схожи по своей наивности и неустойчивости. Благодаря данной системе наши мамы не только имеют возможность чувствовать себя частью коллектива, учатся брать на себя ответственность, но и получают опыт общинности, семейственности, которые они либо не видели в своей жизни вовсе, либо видели в искаженном свете.



С какими сложностями приходится сталкиваться в процессе работы? Как удается разделять свое, личное и многочисленные проблемы ваших подопечных?

В первую очередь, это вопрос эмоционального выгорания. С этой проблемой сталкиваются представители всех профессий, которые имеют дело с людьми. С чем связано выгорание в волонтерстве? С осознанием того, что люди, с которыми приходится работать, – такие же, как и ты, со своими

недостатками и пороками. Они не идеальны. И процесс такой работы – это постоянный, каждодневный труд, отнимающий много сил. И когда с этим становится тяжело – это выбивает из колеи. Кто-то справляется с этим и продолжает путь, кто-то – нет...

«Мы не молодцы и не делаем ничего хорошего. Социальное служение – это прежде всего служение. Служение подразумевает ношение креста. А ношение креста подразумевает постоянную борьбу – не только с самим собой. Приходится разбивать себе лоб обо все, что мешает вырасти хорошему. Зачем мы хотим растить хорошее? Скорее, это не потому, что мы хорошие, а, наоборот, потому, что этого в нас недостает».

Ваши планы на будущее? Какие задачи в ближайшей перспективе Вы ставите перед «Ангелом-Хранителем»?

Безусловно, нам хочется расширения приюта, чтобы иметь возможность помогать большему количеству женщин и детей. Хочется иметь свой склад – на данный момент это потребность №1. Для этого нам не хватает помещения, которое позволило бы закрыть вопрос с вещами и нескорпортящимися продуктами. Хочется вовлекать в волонтерство не только молодых, но и более пожилых людей, бабушек, которые могли бы помогать нашим мамам с детьми, а мамы, имея таким образом возможность работать, – смогли бы помогать бабушкам финансово. Но самое главное, что это взаимный обмен, который подарил бы молодым женщинам чувство преемственности поколений, а бабушкам дал бы уход и поддержку.

Для тех читателей, которые хотят поддержать Центр защиты материнства и детства «Ангел-Хранитель», мы публикуем список актуальных потребностей приюта:

Детское питание (каши, смеси, пюре, соки и т.д.), средства гигиены (шампунь, мыло, зубная паста и т.д.), бытовая химия (моющие средства, стиральный порошок и т.д.), средства по уходу за детьми (подгузники, присыпки, детский крем, мыло, шампунь и т.д.), детские коляски, кроватки, манежи и т.д., детские книги, развивающие игры, игрушки, детская одежда, одежда для беременных, женская одежда и обувь в хорошем состоянии. Чтобы передать вещи свяжитесь с руководителем приюта «Ангел-Хранитель» Ильей Пилюгиным по тел. 8-950-773-22-49.

Также приют нуждается в материальных средствах для оплаты проезда для мам, оплаты госпошлин для восстановления документов и иных срочных нужд. Пожертвовать деньги вы можете на карту Сбербанк: 5469 1300 1246 3137 (с пометкой «для Приюта»).



Утренняя зарядка: заряжаемся энергией и здоровьем!

Утренняя зарядка – это не просто комплекс легко выполнимых и доступных упражнений, но и настоящая находка для родителей, палочка-выручалочка, позволяющая добиться сразу нескольких целей.

Во-первых, простые разминочные упражнения имеют свойство насыщать тело кислородом. Детская зарядка укрепляет мышцы, позволяя малышу всегда оставаться в хорошей физической форме. Также зарядка поможет ребенку избавиться от лишнего веса.

Во-вторых, специалисты по детскому развитию считают, что утренняя зарядка помогает школьникам повысить уровень мозговой активности, а значит, приводит к хорошей успеваемости в учебе.

В-третьих, зарядка способствует развитию у ребенка упорства. Малыш с самых ранних лет начинает осознавать, что существуют вещи, которые необходимо выполнять, чтобы жить полноценной и активной жизнью. Родители должны объяснить своему крохе, что подобные упражнения также необходимы, как ежедневная чистка зубов, умывание, принятие душа и т. д.

Только планомерное приучение ребенка к здоровому образу жизни, а у детей это начинается, в основном, с зарядки, позволяет сформировать у вашего ребенка хорошую привычку – быть самому творцом своего здоровья.

Итак, с какого возраста предпочтительнее начинать приобщение ребенка к зарядке?

Начинать заниматься можно с того момента, как ребенок научился уверенно ходить и бегать; однако примерно с 3-летнего возраста ребенок уже начинает понимать, что такое необходимость, и легко увлекается любыми видами двигательной активности.

Основные принципы зарядки:

- Активный пример и участие родителей. Маленькие дети легко повторяют за мамой и папой любые движения, поэтому в первые месяцы обязательно нужно выполнять упражнения вместе с ними.
- Все хорошо в меру. Длительность зарядки – от 10 до 30 минут в зависимости от уровня подготовки ребенка. Однако родителям важно помнить, что нельзя сразу же требовать от малыша выносливости спортсмена. Поэтому наблюдайте за своим

ребенком: если он теряет энтузиазм после 10 минут упражнений – ограничьтесь этим; если же ребенку нравится процесс, время зарядки можно увеличить. Следите, чтобы ребенок не перетрутился.

- Проводите зарядку в хорошо проветриваемом помещении, а в теплое время года можно даже на улице.
- Получайте двойную пользу от зарядки, совмещая упражнения с нетрудным обучением: разучивайте с ребенком счет, ритмичные стихи или забавные песни. Проводите зарядку под любимую музыку ребенка, а по окончании комплекса предложите просто потанцевать – это отлично разогреет мышцы.
- От простого к сложному. Не делайте упражнения слишком сложными, главное – чтобы малыш мог их легко запомнить, в противном случае он быстро устанет от их выполнения.

Приведем **комплекс, с помощью которого вы легко познакомите вашего ребенка с зарядкой**. Впоследствии данный комплекс можно дополнить упражнениями из ушу, элементами растяжки, некоторыми танцевальными движениями или самыми простыми асанами йоги.

1 Начинаем с обычной ходьбы на месте. Достаточно ходить от 30 секунд до 2 минут. После этого можно сделать прыжки на месте 10-20 раз. Это поможет быстрее разогреться.

2 Переходим к упражнениям стоя. Начинаем с медленных вращений головой по часовой, затем против часовой стрелки – по 3-5 кругов в каждую сторону. Руки малыша лежат на поясе.

3 Далее – разминка плеч. Пальцы рук приставляются к плечам, и выполняется вращение руками вперед и назад. Делаем по 5 раз в каждую сторону, при желании можно увеличить количество повторов до 10.

4 Наклоны. Руки ребенка лежат на поясе, наклоны выполняются в каждую сторону по 8-10 раз, затем вперед и назад. Если малыш занимается не первый раз – можно добавить наклоны вперед с касанием ладонями или пальцами рук



пола. Следите, чтобы ребенок держал спину прямо.

5 Не оставляйте без внимания простые, но действенные упражнения: приседания, выпрыгивания, махи ногами вперед-назад

и в стороны. Если веселая зарядка проводится со школьниками младших классов, можно добавить более сложные упражнения: отжимания, элементы кикбоксинга, ласточку.



Выбирая упражнения, не бойтесь экспериментировать, если видите, что ваш ребенок уже легко выполняет предыдущие. Самое главное – обязательно контролируйте выполнение ребенком новых движений, чтобы избежать возможной травмы или излишней перетренированности.

Подобрала для вас упражнения **Васильева Виктория Игоревна**, тренер по ЛФК и Беби-фитнес СК «Остров Детства».

Мы благодарим Тимура Ищенко за участие в фотосессии и демонстрацию комплекса.

Соляная комната

Дышите на здоровье!

- профилактика заболеваний дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой системы
- снижение аллергических реакций
- ускорение процесса регенерации



настоящая морская соль • оборудование последнего поколения

Семейный клуб
«ОСТРОВ ДЕТСТВА»
ул. Хользунова, 60-б

*Остров
Детства*

тел. +7(473) 280-280-0
www.островдетства.рф

Реклама



ТВОРИМ ВМЕСТЕ!

Приглашаем отправиться в загадочную страну, населенную феями, волшебными животными, персонажами мультиков и любимых кинофильмов. Как попасть туда? - спросите вы? Поможет нам в этом аквагрим! Для детей это незабываемая возможность примерить на себя новые роли, развить артистизм, для вас - сделать совместный досуг с ребенком более необычным, ярким и интересным! Наша цель - не дать вам какие-то примеры рисунков, их много и в интернете, а рассказать об основных правилах и техниках нанесения аквагрима на конкретных примерах. Перевоплощаемся на раз, два, три!

Рисуем веселые мордашки! Аквагрим своими руками



Нам понадобится: специальные краски для аквагрима на водной основе (могут быть как в форме красок, так и в форме карандашей), 3 кисти: белка или колонок широкая и толстая и тонкая для мелких рисунков, синтетическая кисть плоская - для нанесения контура; стаканчик с чистой водой

Воплощаемся в тигренка

Аквагрим фрагментарный (не на все лицо)

ШАГ 1

Наносим основной тон. Используя широкую толстую кисть, накладываем на щеки, подбородок, нос и над бровями краску оранжевого цвета (поскольку у нас такого цвета нет - мы смешиваем по принципу акварели желтый и красный цвета)



ШАГ 2

После подсыхания (обязательное правило, иначе цвета смешаются) окрашиваем в белый цвет участки над и под бровями, зону носогубных складок и нижнюю губу. Мы не покрываем краской веки, чтобы не раздражать чувствительные детские глазки. Даем подсохнуть.



ШАГ 3

Приступаем к нанесению мелких деталей и выставлению акцентов. Тонкой кисточкой с использованием черной краски рисуем волнистые линии на щеках, подбородке и переносице, подобные тигринным полосам. Далее на белом участке над верхней губой ставим точки, из которых выходят изящные усики. Не забываем нарисовать ресницы и оттенить усики черной линией.



И вуаля! Наш тигренок готов к озорным играм!





Становимся Человеком-пауком!

Аквагрим сплошной

ШАГ 1 Наносим широкой толстой кистью тон красного цвета, оставляем широкую область вокруг глаз.



ШАГ 2 Далее зону вокруг глаз покрываем белым цветом, однако не подходим к глазам совсем близко.



Совет!

При выборе сюжета учитывайте тон кожи ребенка: смуглым детям подойдут яркие, насыщенные оттенки, детям со светлой кожей - пастельные тона и более мягкие звучания.

ШАГ 3 Синтетической кистью рисуем на лице линии, подобные паутине. Старайтесь соблюдать четкость и симметрию.

Совсем скоро Человек - паук преодолеет препятствия и совершит подвиги! Враги, прячьтесь по кустам!



Заметьте, рисовать можно не только на лице, но и на теле, например, на руках. Начинать знакомство с аквагримом, возможно, стоит именно с этого... Вот такой милый скорпиончик получился у нас при рисовании на руке ребенка



Фантазируйте, изобретайте и перевоплощайтесь совместно с вашим ребенком, и тогда однообразие никогда не войдет в ваш дом!

Благодарим Рубцова Даниила и Агентство «Детский праздник» за предоставленный мастер-класс, а также наших юных помощников Костю и Максима Костылевых за участие в фотосессии.

День рождения в стиле Майнкрафт

- анимационная программа
- захватывающие приключения в мире Майнкрафт
- дискотека с любимыми хитами

Ваш ребенок - персонаж своей любимой игры!

А также: ♦ добыча ресурсов, крафт-оружия
♦ строительство дома ♦ мир, полный загадок и ловушек

Агентство "Детский праздник", тел. (473) 280-28-30
Бул. Победы, 13 www.праздникдетский.рф



Реклама

**Вам понадобится:**

- Творог
- Сметанка
- Овощи (для закуски)
- Фрукты (для десерта)
- Зелень
- Грецкие орехи
- Копченый лосось

Раз творог, два творог

Предлагаем вам экспресс-формулы по облагораживанию творога и приданию ему вкусоности за несколько минут. И, кстати, если к вам пришли неожиданные гости, а у вас случайно завалялся килограмм свежего творога в холодильнике, то вы можете поразить их воображение быстрыми творожными закусками.

Итак, поехали!

- творог + копченый лосось + укроп + сметанка для мягкости
- творог + аджика или хреновина позабористей + сметанка для мягкости
- творог + чеснок + грецкие орехи + укроп/кинза/петрушка + сметанка для мягкости
- творог + соленый огурчик + свежий огурчик + укроп + сметанка для мягкости
- творог + красный помидор + желтый перчик + маслины + сметанка для мягкости
- И на сладкое, творог + банан + груша + яблоко + все-фрукты-какие-найдете + сметанка для мягкости.

Нескучного вам творога!



Ведущая рубрики - **Елизавета Фрайман**, 40 лет.

От автора: «Недавно я стала мамой двух девочек 4 и 5 лет. Да-да, так бывает. Последние 20 лет жила за границей. Оттуда привезла с собой столько вкусных историй, что пришлось открыть свою группу на Фейсбук. Рецепты пишу весело и задорно, а зачем грустить, если вся наша жизнь – еда!»

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

Пирожное «картошка» (в нашем советском варианте) **никогда не выходило из моды. Бум на него случается примерно раз в два года, и глобальная сеть наводняется очередными рецептами приготовления. Я тоже решила блеснуть интеллектом и дать рецепт «картошки», только в виде колбасы. Это рецепт для тех, кто любит полегче и покислее.**

Готовим с детьми

Сладкая колбаса или большая резаная картошка

Вам понадобится:

- 400 гр печенья (возьмите часть несладкими рыбками)
- Орехи, курага, изюм, чернослив – 1 стакан
- сливочное масло 200 гр
- 0,5 стакана сахара
- 100 гр молока – вот он, наш секрет! Не сгущенка, не дополнительное масло, а обычное молоко.

Молоко, сахар, масло нагреть. Печенье поломать в пыль (положить в пакет и покатать по нему скалкой), а рыбок положить целиком. Если рыбок нет, то часть печенья поломать крупными кусками. Сухофрукты предварительно замочить – если они ровесники Октября, если нет – кладите так,





но перед тем как использовать высушите от лишней влаги. Режем их красивыми кусочками одинаковой величины. Перемешиваем всё! Формируем большую колбасу или маленькие охотничьи колбаски, для пушей красоты можно обвалить в кокосовых или ореховых стружках. Заворачиваем в пищевую пленку и на холод. Ждите сутки, крепитесь. Потом ешьте! **I wanna be chefs** ели и вам советуют.

Лимонный бычок

Сегодня мы готовим молодого бычка в соевых сливках.

Разумеется, кому все равно, какие сливки, берет обычные. Главное – результат. А он у вас однозначно будет положительный, ведь все наши рецепты проверены на себе.

Мясо нарезаем небольшими кусочками, обжариваем, откладываем в сторону. На этой же сковороде жарим лук и лук-шалот примерно 8 минут. Затем кладем к луку мясо и жарим вместе некоторое время. Выжимаем сок из двух лимонов. Солим мясо, перчим, добавляем паприку. Затем вливаем в мясо воду или бульон и оставляем на очень медленном огне на полтора часа. Снимаем с огня и вливаем сметану. Размешиваем. Подаем с любым гарниром.

Вам понадобится:

- 1 кг мяса бычка
- 2 луковицы
- 2-3 шт. лука-шалот
- 2 лимона
- 2 ложки паприки
- 1 стакан воды или бульона
- 1 стакан жидкой сметаны/ соевых сливок



Спагетти с помидорками

Готовим за 20 минут

У нас семья хищников-мясоедов. Нет мяса, нет обеда. Но иногда нам хочется экспериментов, и мы выдаем что-нибудь не мясное. Вот как-то раз было принято решение поиграть в итальянцев и приготовить пасту на оливковом масле.

Возьмите хорошие спагетти и сварите точно по инструкции на упаковке. Капните туда оливкового масла и приступите к помидорам. Берем помидоры черри, красный лук (это важно) и свежий чеснок. Оливковое масло, прованские травы, свежие травы (опционально). Режем лук и чеснок и быстро обжариваем их на оливковом масле. Разрезаем черри пополам и кидаем на сковородку, добавляем чайную ложку сахара. Даем чуть протушиться, изредка помешивая. Можно без сахара, но с ним лучше. Он карамелизует лук и придает аромат помидорам. Затем бросаем любые травы. И всё. Отправляем на ту же сковородку нашу пасту, все перемешиваем, чтобы масло и сок обволокли её, и можно садиться за стол. Кстати, выглядит празднично, дети оценят.

Вам понадобится:

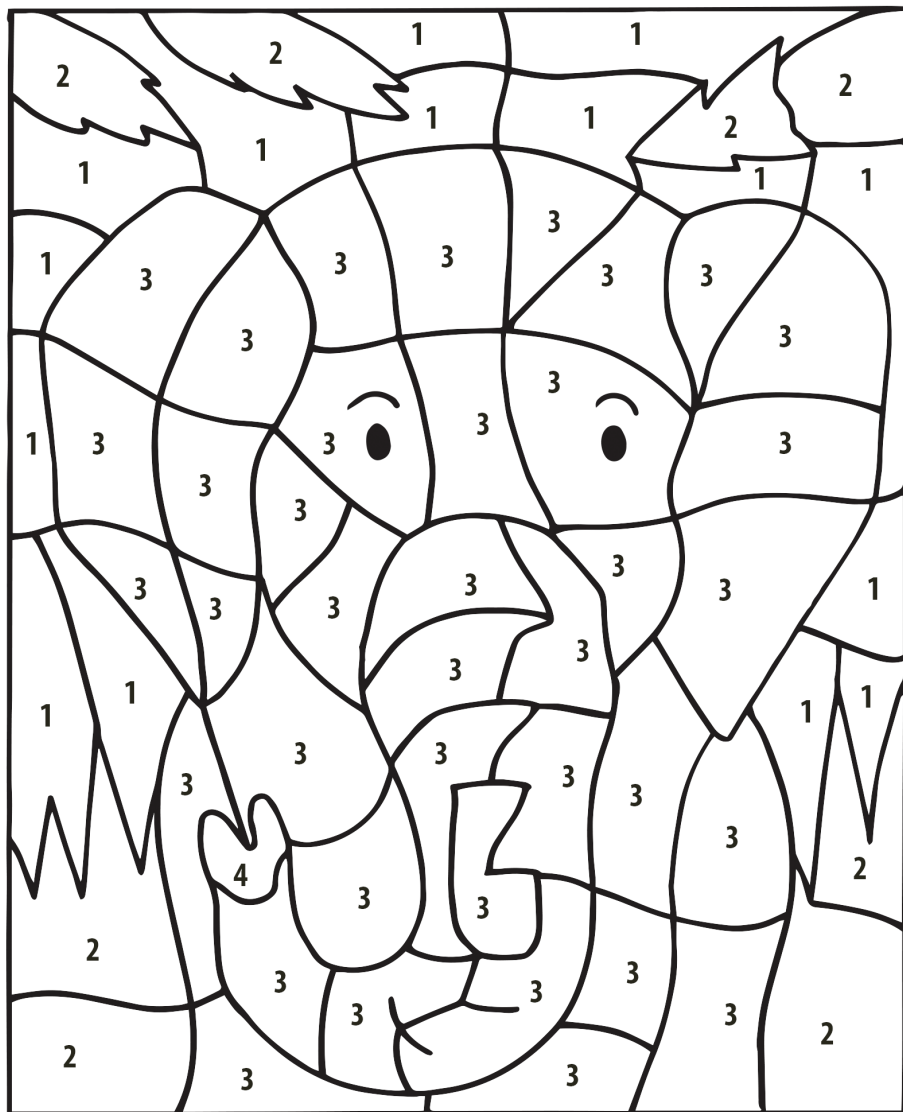
- спагетти
- оливковое масло
- помидоры черри
- красный лук
- свежий чеснок
- прованские и свежие травы



*Помоги лисичке
собрать туфельки по парам*

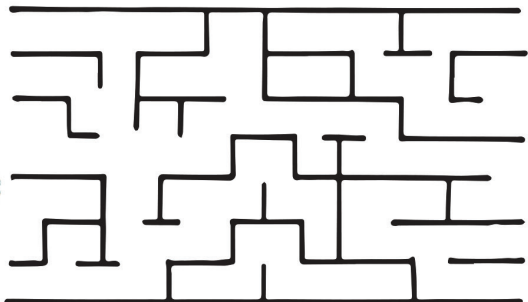
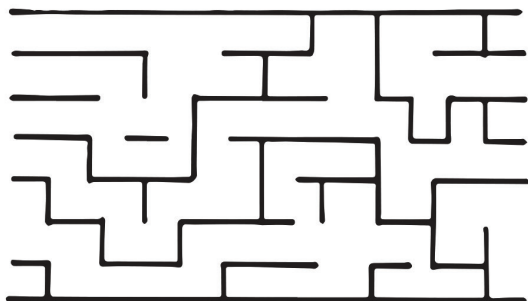
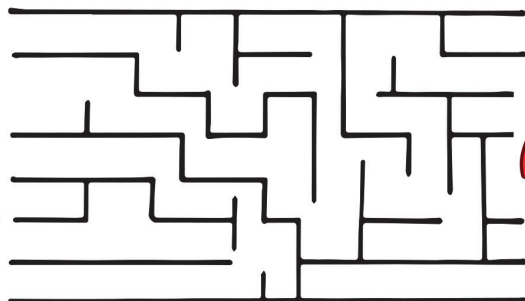


Раскрась картинку по цифрам



1 - синий 2 - зеленый 3 - серый 4 - розовый

Помоги животным найти их еду



Раскрась картинку



Овощные загадки

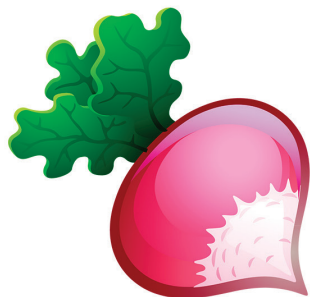
И снаружи крепка,
И внутри не пусто.
Превратилась в белый шар
Хрустящая ...

капуста



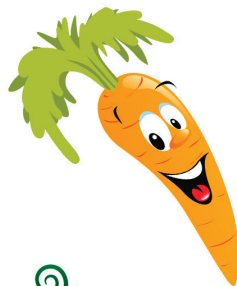
В огороде поищи,
Взял за хвост - скорей тащи!
Не щенок, не киска,
Красная ...

редиска



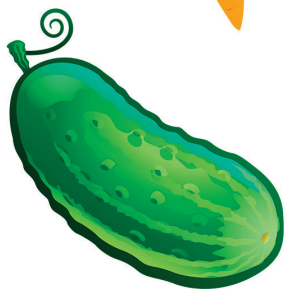
Это что за красный нос?
Почему он в землю врос?
Спряталась ловко
Под землей ...

морковка

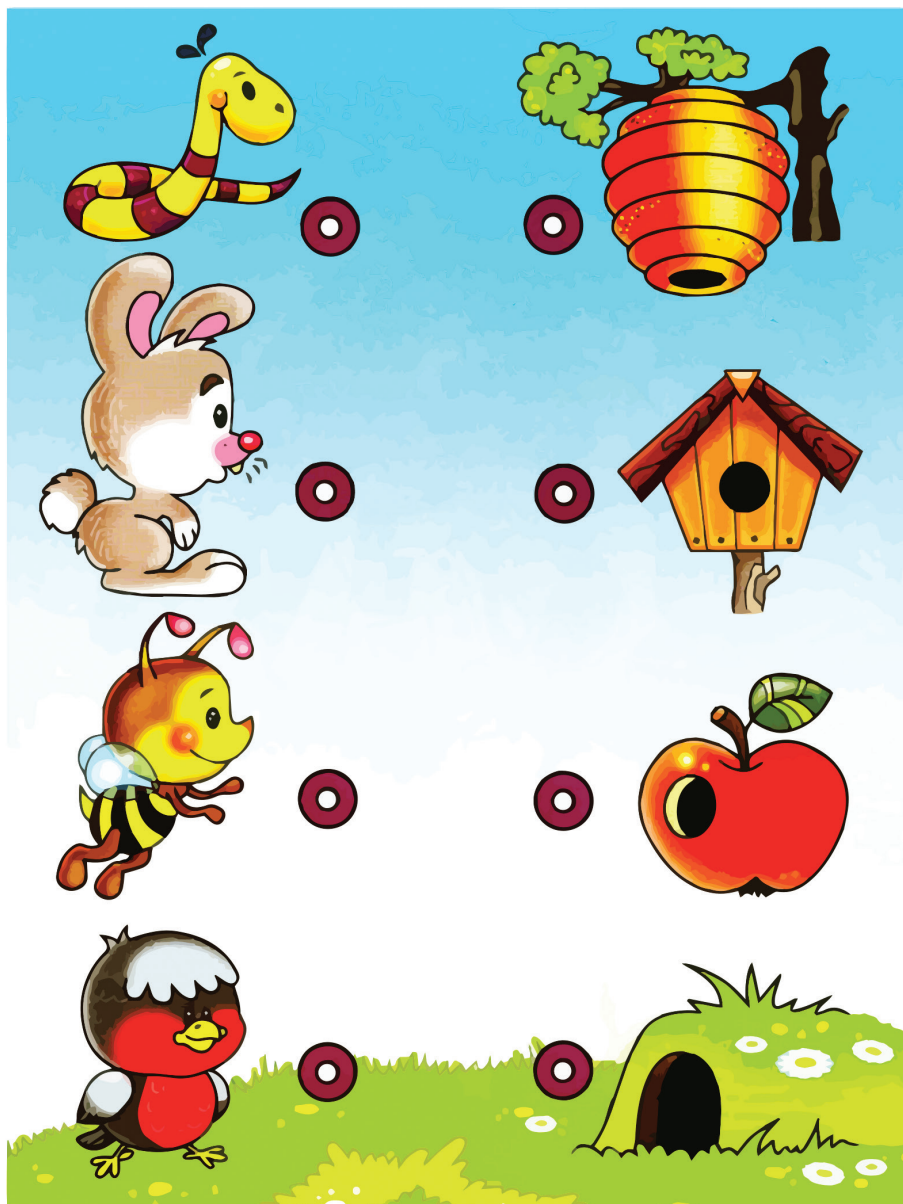


Всеми хваленый,
Пиджачок зелёный,
Вырос - просто молодец!
В огороде ...

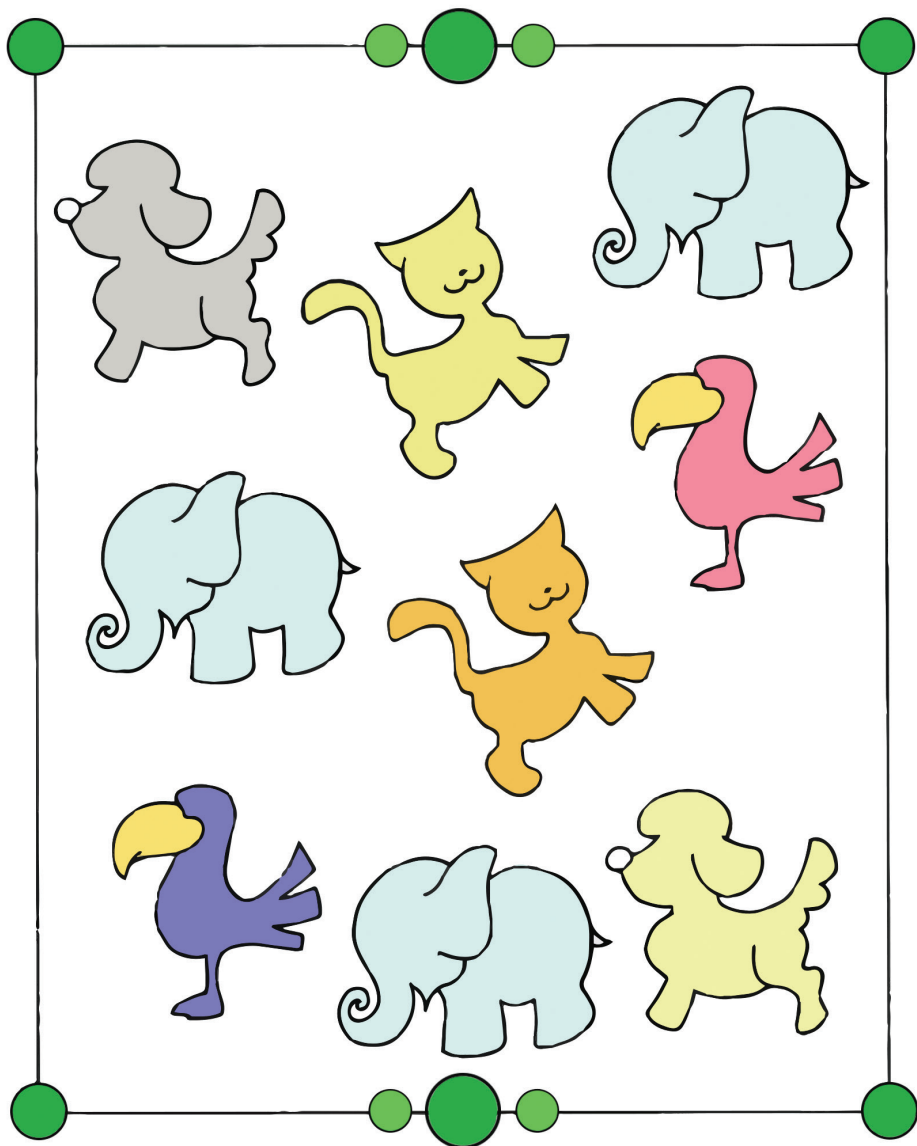
огурец



Найди домик каждого животного и соедини их



Сколько птичек на странице?
Обведи их.



Хочешь узнать, как зовут попугаев?
Прочитай их имена по первым буквам
картинок и впиши в клеточки



--	--	--	--	--

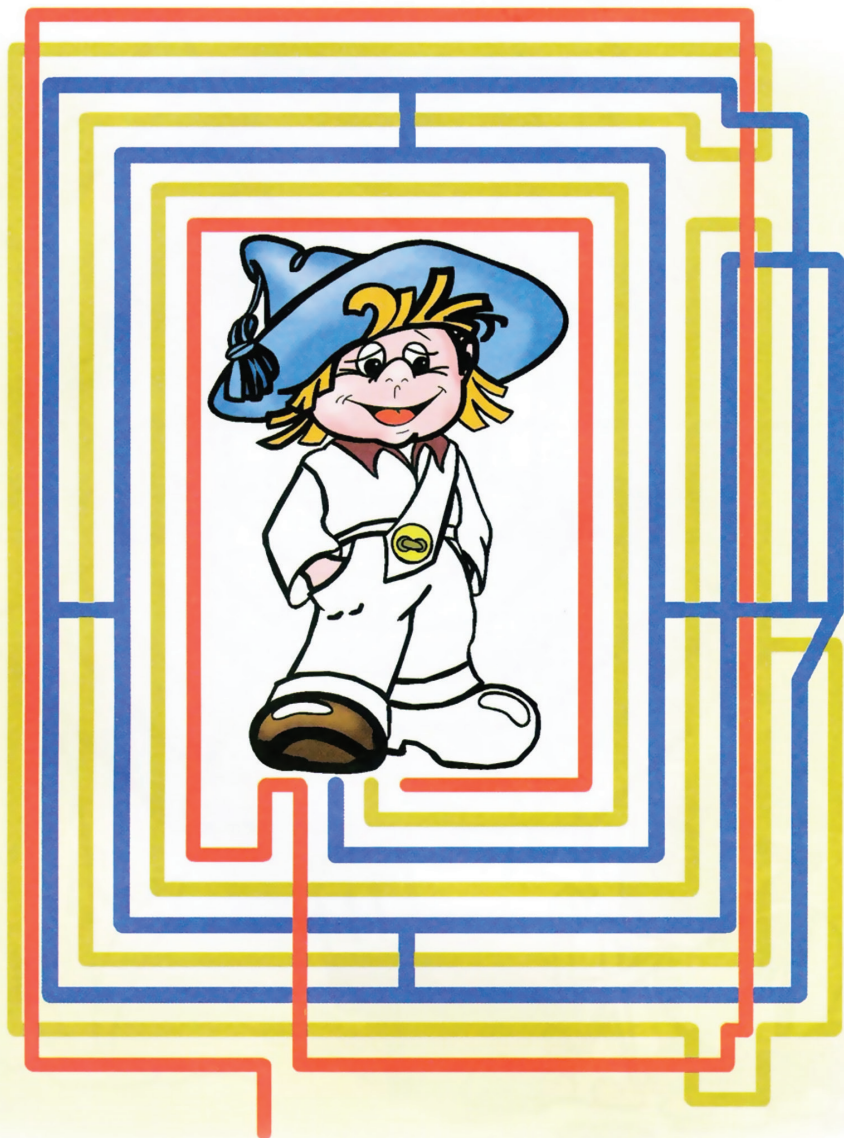


--	--	--	--	--

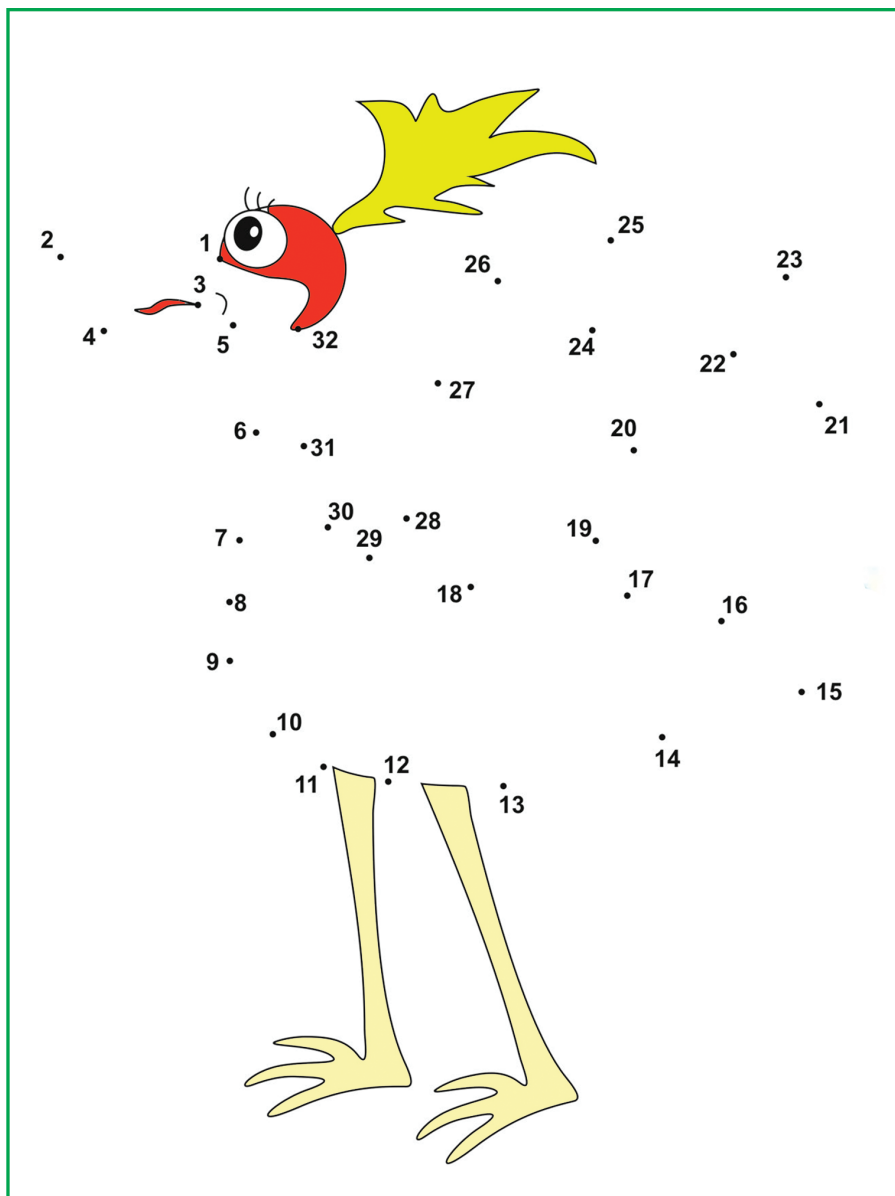
Узнай, кто живёт в домике Бабы Яги



По дорожке какого цвета должен идти Малыш, чтобы выбраться из лабиринта? Проведи его по этому пути и раскрась Малыша.



Рисуем по точкам и учим цифры



Фруктовые стишки

**Я - не птичка-невеличка.
Я - полезная клубничка.
Кто подружится со мной -
Не простудится зимой!**



**Я - крепкое, хрустящее,
Чудо настоящее.
Желтое и красное -
Кожица атласная.
Яблочко румяное,
Детям всем желанное!**

**Называют меня грушей.
Я скажу, а ты послушай:
Полюбите меня, дети!
Я полезней всех на свете.**



Стихи про весну

Весна

К нам весна шагает
Быстрыми шагами,
И сугробы тают
Под её ногами.
Чёрные проталины
На снегу видны.
Видно, очень тёплые
Ноги у весны!

И. Токмакова



Весна

Отшумела злая вьюга.
Стала ночь короче дня.
Тёплый ветер дует с юга,
Капли падают, звеня.
Солнце, землю нагревая,
Гонит с нашей горки лёд.
Тает баба снеговая
И с ручьями слёзы льёт.

Г. Ладонщиков



Чудеса

По опушке шла весна,
Ведро с дождиком несла,
Оступилась на пригорке –
Опрокинулись ведерки.

Зазвенели капли,
Загалдели цапли.
Испугались муравьи:
Двери заперли свои.

Ведро с дождиком весна
До села не донесла.
А цветное коромысло
Убежало в небеса
И над озером повисло.

Чу-де-са!

В. Степанов



**Развивайся
вместе с нами!**

Медицинский центр

ДЕТСКИЙ ДОКТОР

Детям

апрель 2016

№3

• **Раскраски**

• **Логические
упражнения**

• **Стишки и
загадки**

**Занимательные игры
и упражнения для детей**