

Интервью с врачом-педиатром
Медицинского центра «Детский Доктор»

РОЖНЕНКО
ЕКАТЕРИНОЙ ГЕННАДЬЕВНОЙ
стр. 22-23

Медицинский центр

ДЕТСКИЙ ДОКТОР

Родителям

ДЕКАБРЬ 2017

№ 10

● Мягкое завершение
грудного вскармливания
стр. 8-10

● Акне: причины
и лечение
стр. 20-21

● Закаливание
стр. 36-37

В новый год без хлопот

стр. 11-13

Как не омрачить
новогодние праздники

16+

**Здравствуй,
Зимушка-Зима!**

стр. 24-25

медицинский центр

Детский Доктор

ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:

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



*Разделение потоков
"здоровый - больной
ребенок"*

ПРИВИВКИ

КАБИНЕТ УЗИ

**ЛАБОРАТОРИЯ
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ**

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

Работаем 1 января!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Журнал Медицинский
центр «Детский Доктор»
Воронеж, декабрь 2017
№10, 16+

Дата выхода в свет
28 декабря 2017 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
21 декабря 2017 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 Варвара Наумова
Фотограф Виктория
Уралова

Вторая обложка:
Модель Вероника Воробьева
Фотограф Виктория
Уралова

Тираж 6000 экз.

Распространяется
бесплатно

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

ОБРАЩЕНИЕ
СОЗДАТЕЛЕЙ
ЖУРНАЛА

4-5



МЯГКОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ
ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

РАННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА
ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

6-7

8-10

В НОВЫЙ
ГОД БЕЗ
ХЛОПОТ

УЧИМСЯ
ПАДАТЬ
ПРАВИЛЬНО

14-15

ТЕХНОЛОГИЯ
«ПЛАЗМОЛИФТИНГ»
В КОСМЕТОЛОГИИ

16-17

11-13

ДЕТСКИЙ
ЛЕПЕТ

18

ЛАЙФХАК ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

19



АКНЕ:
ПРИЧИНЫ
И ЛЕЧЕНИЕ

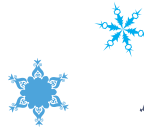
20-21

ИНТЕРВЬЮ С
РОЖНЕНКО Е. Г.

22-23

ЗДРАВСТВУЙ,
ЗИМУШКА-ЗИМА!

24-25



МОЙ РЕБЕНОК
МЕНЯ...БЬЕТ

26-27

ВОЛШЕБНИКИ
СРЕДИ НАС

28-29

ПИТАНИЕ
ВО ВРЕМЯ
БЕРЕМЕННОСТИ

30-31

ЮРИДИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ

32-33



ПЕРКУССИОН-
НЫЙ МАССАЖ

34-35

ЗАКАЛИВАНИЕ

36-37

СНЕЖНЫЙ ШАР

38-39

ГОТОВИМ
ВКУСНО И
БЫСТРО

40-41



С рождением малыша в каждую семью приходит большая радость, но вместе с ней и заботы о здоровье ребенка. Важно сформировать правильное отношение ребенка к медицинскому осмотру, ведь это залог его здоровья в будущем. Своевременная диагностика здоровья крохи уберезет его от многих заболеваний. Для удобства и спокойствия родителей и комфорта малыша мы представляем вашему вниманию комплексные профилактические осмотры детей 0+.

Комплексные профилактические осмотры детей 0+

Для нас данное направление имеет огромное значение, ведь наша цель - чтобы как можно больше детей были здоровы, а профилактика в данном вопросе - верный друг и помощник. Не так давно мы осуществили нашу мечту по **разделению потоков «здоровый-больной ребенок»**, и теперь проведение профилактических осмотров осуществляется в отдельном корпусе нашего центра, что делает пребывание вашего ребенка еще более безопасным.

Комплексные профилактические осмотры детей - это отличная возможность получить полную информацию о здоровье вашего ребенка быстро, достоверно, без очередей и в комфортной обстановке. **Всего 3 часа - и вся информация и заключения специалистов у вас на руках.** И это особенно важно для современных родителей, которые не хотят тратить свое время и нервы на стояние в очередях и поиски талончиков в поликлинике.

Специально для грудничков мы разработали программы первого года жизни, рассчитанные на регулярное наблюдение у специалистов в 1, 3, 6, 9 и 12 месяцев и включающие необходимые анализы и исследования.



Такое пристальное внимание к здоровью грудничков связано с тем, что они находятся в периоде активного роста и развития, и в это время здоровье ребенка следует регулярно контролировать.

Для детей от 1 года до 8 лет мы разработали программу «Детское здоровье», данная программа представлена в различных пакетах от Базового до Расширенного и включает основные консультации специалистов, анализы и исследования, необходимые для определения состояния здоровья ребенка.

Получите больше информации о комплексных профилактических осмотрах в медицинском центре «Детский Доктор» у наших администраторов по телефонам 280-1-280, 280-280-1. Позаботьтесь о здоровье своих детей вместе с нами!

*С уважением, учредители МЦ «Детский Доктор»
Ищенко Ирина Владимировна и Рыжкова Наталья Сергеевна*



Новый год! О чем же еще писать в новогоднем выпуске, как не о новогодних традициях и сказочном настроении? Уверена, у многих из вас есть традиции, приуроченные к этому празднику: кто-то жжет бумажки с желаниями под бой курантов, кто-то ходит в баню накануне... У нашей семьи тоже есть традиция. Мы собираемся за столом за час-полтора до Нового года, и каждый из присутствующих рассказывает о том, за что он благодарен году уходящему, что нового и приятно он принес в его жизнь, и говорит ему «спасибо». Казалось бы, ничего оригинального, но это создает такую потрясающую атмосферу доверия, каждый делится чем-то ценным и сокровенным. И всякий раз, когда готовишься, думаешь о том, что такого произошло в году уходящем, за что можно поблагодарить его. И вот удивительно, оказывается, что таких моментов бывает очень много, и становится понятно: только так, остановившись и призадумавшись, можешь увидеть, сколько по-настоящему приятно и ценного происходило! Вместе с тем это замечательное начало праздника, особенно если не очень понятно, с чего его начинать.



В преддверии, наверное, самого чудесного и сказочного праздника всем хочется пожелать отличного настроения и крепкого здоровья! Пусть ваши мечты сбываются, любовь и доверие наполняют ваши сердца, а дом всегда встречает теплом и уютом!

С любовью, **Ирина Владимировна Ищенко**, главный редактор журнала «Медицинский центр «Детский Доктор»», соучредитель медицинских центров «Детский Доктор» и «Детский Доктор Плюс»

**Пять лет успешной работы!
Нам доверяют 45000 клиентов!**





Офтальмология – во многом уникальная специальность, так как глаз является основным источником информации об окружающем мире. Способность глаза хорошо видеть у ребенка врожденная, но для ее реализации необходимо очень много условий. Неслучайно в детской офтальмологии выделен специальный раздел – Охрана зрения детей.

Ранняя профилактика глазных заболеваний

Врожденные заболевания глаз у детей раннего и дошкольного возраста – одна из главных причин плохого зрения и слепоты. Причём у каждого пятого малыша с врождённо-наследственными заболеваниями есть еще и поражение глаз. **Основными причинами раннего и значительного снижения зрения могут быть следующие глазные болезни:**

■ **Врожденная глаукома** – очень редкое заболевание, встречается у одного ребенка на 10-20 тысяч новорожденных, но отличается исключительно тяжелым течением и исходом. Для выявления этого заболевания у детей, в отличие от взрослых, не проводят измерение внутриглазного давления, а в первую очередь обращают внимание на размер глазного яблока и в частности роговицы. При врожденной глаукоме именно диаметр роговицы и размер глазного яблока (ПЗО) увеличиваются в первую очередь, вот почему так важны профилактические осмотры малышей в один месяц и повторный осмотр в три месяца. В запущенных случаях врожденной глаукомы глаз настолько увеличен в размере, что диагноз не вызывает сомнений – это буфтальм (бычий глаз) или патологическое увеличение глазного яблока.

■ **Врожденная катаракта**, которая характеризуется помутнением хрусталика. Врожденные катаракты бывают различного происхождения.

Одни из них передаются из поколения в поколение, другие являются следствием внутриутробной патологии. Нарушение обмена веществ в период беременности может привести к развитию врожденной катаракты у плода. Гипокальциемия и гипотиреоз, токсоплазмоз, вирусные инфекции (краснуха и корь), тяжелые формы диабета у матери могут вызвать у эмбриона и плода помутнение хрусталика. Последнее сопровождается понижением зрения, что в свою очередь ведет к развитию таких осложнений, как недоразвитие сетчатки и всего зрительного анализатора (зрительного нерва и зрительных структур мозга), нистагма (подергивание глаз), косоглазия, амблиопии (низкого зрения от бездействия глаза). Ранняя диагностика и соответствующее лечение катаракты очень важны для профилактики или уменьшения этих осложнений. В зависимости от остроты зрения лучшего глаза с коррекцией решают вопрос о целесообразности, сроках и методах лечения катаракты. При двустороннем процессе и низкой остроте зрения (0,1—0,005 и ниже) показана операция в первом полугодии жизни. В последующем обязательна оптимальная оптическая коррекция зрения очками, а позднее (чаще у детей старше 3 лет) — назначение контактных линз. При двустороннем процессе, когда помутнения хрусталика менее интенсивны, локальны и



при расширении зрачка зрение бывает не менее 0,5, с операцией можно не спешить и по желанию родителей провести ее в дошкольном возрасте (2-6 лет). Чтобы обеспечить более полноценное развитие сетчатки и таким образом уменьшить риск нистагма, косоглазия, амблиопии, назначают плеоптическое лечение (лечение, направленное на улучшение и нормализацию органа зрения при амблиопии).

■ **Ретинопатия недоношенных**, которую раньше называли «ретролентальная фиброплазия» или «захрусталиковое соединительнотканное перерождение стекловидного тела и сетчатки». Данное заболевание встречается только у недоношенных новорожденных детей и связано с нарушением

развития сосудов на глазном дне у ребенка. Самое грозное в этом заболевании – отслойка сетчатки.

■ **Микрофтальм**, микрокорнея – врожденная патология, при которой имеет место уменьшенное глазное яблоко и роговица.

■ **Аниридия** – врожденное отсутствие радужной оболочки глаза.

■ **Внутриглазные кровоизлияния** у новорожденных, особенно в центральной зоне сетчатки глаза, которые перенесли тяжёлые роды.

■ **Дакриоцистит** или стеноз носослезного канала – воспаление, непроходимость слезных путей.

■ **Птоз** – опущение верхнего или нижнего века, вызванное атрофией и недоразвитием глазных мышц.

Поскольку большая часть заболеваний глаз у детей раннего и дошкольного возраста носит врожденный характер, на первое место в области охраны зрения встает их раннее обнаружение. Поэтому родителям важно не игнорировать профилактические осмотры грудничков в один и три месяца, даже в случае, если визуально ребенка ничего не беспокоит. В данном случае лучше подстраховаться и не рисковать здоровьем малыша. Такое обнаружение возможных заболеваний позволяет специалистам назначить адекватное лечение, наиболее эффективное именно на ранних стадиях, когда болезнь еще не вступила в свои права и не привела к тяжелым последствиям.

Надежда Игоревна Пономарева
офтальмолог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КОМПЛЕКСНЫЕ ОСМОТРЫ ГРУДНИЧКОВ

в 1, 3, 6, 9, 12 месяцев

- **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!

Работаем 1 января!

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

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



Реклама



Каждая мама, которая начинает кормить грудью своего ребенка, невольно задумывается: как долго это продлится? Понятно, что грудное вскармливание не навсегда, и настанет тот день, когда малыш перестанет зависеть только от вас и в плане питания, и в плане утешения.

Мягкое завершение грудного вскармливания

По сути это первый шаг ребенка к своей самостоятельности, начало огромного пути, который он преодолеет до полного созревания.

Процесс отнятия от груди можно условно разделить на 4 фазы:

1. Вы знакомите ребенка с другими видами пищи прежде, чем он начинает нуждаться в другом питании (этап ознакомительного или адаптационного прикорма).

2. Малыш начинает прикармливаться другой пищей, когда грудное молоко уже не удовлетворяет полностью его потребностей в питании (этап энергетического прикорма).

3. Ребенок полностью переходит на питание пищей с общего стола с редкими (1-2 раза в день или через день) прикладываниями к груди.

4. Вы полностью прекращаете кормить грудью.

Каждая фаза может иметь различную продолжительность – несколько недель, месяцев и даже лет. Иногда может меняться последовательность фаз, если необходимо срочно отнять ребенка от груди.

Постепенное отнятие от груди большинство детей воспринимают довольно легко, но некоторые так любят прикладываться к груди, что их грудное вскармливание продолжается намного дольше, чем предполагала их мать. Иногда бывает и так, что матери



отказаться от кормления грудью сложнее, чем малышу.

Окончание грудного вскармливания несет с собой сложные эмоциональные ощущения и переживания: вместе с чувством облегчения и свободы от потребностей ребенка в груди приходит печаль из-за потери той уникальной связи с ребенком, которая объединяла вас и малыша весь период кормления грудью. Важно знать и понимать, что одновременно начинается другой период в вашей жизни, когда отношения с ребенком будут складываться по-другому.

Когда отлучать от груди?

Вот несколько правил, которые стоит взять на заметку:

- Не стоит обозначать себе день, когда вы отнимете ваше дитя от груди.
- Знайте, что вы перестанете кормить грудью, когда подойдет время.
- Запомните: для отлучения нет



единственно правильного срока.

- Во многих странах детей кормят грудным молоком и 2, и 3 года.
- По исследованиям антропологов возраст отнятия от груди человеческого детёныша находится в промежутке между 2,5 и 7 годами.
- Любое количество грудного молока дает младенцу хорошую жизненную основу.
- До 6 месяцев ребенок может удовлетворять всю свою потребность в питании только грудным молоком, а в 9 месяцев он способен остаться без грудного молока.
- Эмоциональная польза, которую получают от кормления мать и ребенок, остается постоянной в любом возрасте.
- Если вы продолжаете кормить ребенка грудью по эмоциональным причинам, то отнять малыша от груди можно в любое время.
- Если у вас или мужа есть аллергия на конкретные виды пищи, то постарайтесь кормить ребенка только грудным молоком 6-8 месяцев.
- Если вы прокормили ребенка своим молоком всего несколько недель, вы всё равно остались хорошей матерью. Лучше кормить грудью хотя бы немного, чем не кормить вообще.

Как завершать грудное вскармливание?

Есть правильный способ отнятия от груди: сделать это постепенно, желательно и с добрыми намерениями. Завершение грудного вскармливания – процесс вполне естественный, в норме он занимает от нескольких недель до нескольких месяцев.

Если ребенок не показывает «готовности» прекратить кормление из груди, мама может взять инициативу в свои руки. По возможности начинайте процесс, когда в жизни ребенка не будет происходить других перемен.



Отлучение лучше отложить, если:

- у малыша режутся зубки;
- он простудился;
- мама только что вышла на работу;
- у вас новая няня;
- вы только что переехали;
- вернулись с дачи, из путешествия;
- начинаете посещать детский сад.

Чаще всего мы предлагаем такую очередность шагов при отлучении:

- убираем прикладывания во время бодрствования, не связанные со сном или какими-то чрезвычайными ситуациями;
- учимся просыпаться после дневного и ночного сна без прикладывания к груди;
- учимся засыпать на дневной, а потом и на ночной сон, не прикладываясь к груди;
- убираем прикладывания во время снов.

Еще несколько советов, помогающих «мягкому» отлучению от груди:

- договоритесь с ребенком, где вы будете его кормить. Например, только дома, а на прогулке, в ресторане – нет;
- сократите время кормлений;
- нарушайте привычный график кормлений. Например, идите на прогулку, пригласите гостей.
- предугадывайте просьбу дать грудь,



берите инициативу в свои руки, предлагайте покушать пищу с общего стола;

- не ходите лишний раз туда, где вы обычно кормите ребенка, уберите кресло, если вы привыкли кормить в нем;
- не садитесь перед ребенком, старайтесь больше двигаться в первые недели отнятия от груди: «стационарная мама» ассоциируется у ребенка с прикладыванием к груди!
- не обнажайте перед ребенком грудь;
- заручитесь поддержкой любимых ребенком людей, привлекайте их к уходу за малышом;
- поговорите с ребенком о предстоящем отлучении от груди как о знаменательном событии, приурочьте момент отлучения ко дню рождения, другому празднику или создайте новый «праздник последнего прикладывания», подготовьте подарки;
- переключайте малыша с просьбы о кормлении или просите отложить



момент прикладывания к груди;

- продолжайте давать ребенку грудь, если он особо нуждается в этом: ударился, испугался, болеет, устал, испытывал сильное эмоциональное напряжение;
- не пользуйтесь психологически травмирующими способами: нанесение на соски перца, краски, неприятной на вкус мази, сажи. Малыш может потерять доверие к вам.

И помните, терпение и последовательность являются залогом успеха, несогласованность замедляет процесс.

Подготовлено **Херувимовой Еленой Николаевной**, консультантом по грудному вскармливанию МЦ «Детский Доктор», по материалам **Ольги Владимировны Евтух**, руководителя Центра подготовки консультантов по ГВ и помощи кормящим мамам «Мама-Сити»

Помощь мамам в установлении успешного грудного вскармливания:

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



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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

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



Зимние каникулы — это всегда время чудес, подарков и положительных эмоций для детей и взрослых. Уют свечей, красочные переливы гирлянд, сверкание бенгальских огней и яркие фейерверки давно стали неизменными атрибутами Нового года. Но чтобы праздники запомнились только счастливыми моментами, стоит соблюдать некоторые меры предосторожности. О них расскажет подробнее Михалева Анастасия Юрьевна, неонатолог Медицинского центра «Детский Доктор».

В НОВЫЙ ГОД БЕЗ ХЛОПОТ. **Как не омрачить новогодние праздники.**

Выбор новогодней ели

Традиционный символ новогодних и рождественских торжеств — пушистая ёлка. Сегодня можно выбрать ель на любой вкус, большую или маленькую, натуральную или искусственную, любых расцветок и материалов. Каждая из них имеет свои достоинства и недостатки.

Настоящее дерево обладает восхитительным запахом, который сразу напоминает нам о приближении праздника. Однако следует помнить, что древесина хорошо горит, особенно пожароопасны сухие, простоявшие долгое время экземпляры.

В последние годы особой популярностью пользуются искусственные деревья, ввиду своей практичности и приятного внешнего вида. При выборе таких ёлок обязательно следует ориентироваться на качество материалов и цену. Подозрительно дешевые ели, изготовленные из полимерных отходов, могут выделять опасные для здоровья токсичные вещества. Что касается огнестойкости, то на самом деле искусственное дерево горит хуже, чем натуральное, однако вред, который причиняется здоровью во время его возгорания, гораздо выше.

Установка и украшение ели

Ель куплена. Теперь при её установке следует помнить о следующих правилах:

- устанавливайте новогоднее дерево вдали от плиток, печей, каминов,



отопительных приборов и нагревательных элементов;

- ставьте ель так, чтобы она не мешала движению, оставляйте свободными выходы из помещения;

- приобретите устойчивую подставку. Это особенно важно, если в квартире есть маленькие дети и домашние животные;

- никогда не украшайте дерево настоящими свечами и легковоспламеняющимися украшениями: бумажными гирляндами и снежинками, игрушками из ваты и картона без специальной пропитки;

- не разрешайте детям играть у елки без присмотра взрослых и пользоваться открытым огнем (спичками, свечами и прочим);

- при возникновении неполадок — неприятный запах или искрящиеся, мигающие лампочки, нагрев проводов — необходимо отключить иллюминацию и принять меры для ее починки.



Не используйте гирлянду до устранения проблем;

- если елка все же загорелась, необходимо уронить ее на пол и ограничить приток воздуха, накрыв одеялом или плотным покрывалом, и вызвать пожарную службу.

Пиротехника

Фейерверки, салюты, петарды, хлопушки и бенгальские огни — наверное, самые популярные товары перед зимними праздниками. В составе этих приспособлений зачастую содержится порох, химические добавки и некоторое количество металла, что делает их достаточно опасными развлечениями. Неисполнение правил эксплуатации или истекший срок годности пиротехники, а также оказавшиеся поблизости легковоспламеняющиеся материалы могут стать причиной пожара или другого несчастья.

- Во-первых, пиротехнические изделия необходимо приобретать в специализированных торговых точках.

- Во-вторых, обязательно проверяйте наличие сертификатов соответствия и пожарной безопасности, целостность упаковки и срок годности продукта.

- Конечно же, запрещается взрывать фейверки в помещениях, местах большого скопления людей.

- Не позволяйте детям самостоятельно поджигать снаряд или находиться в непосредственной близости от него.

- Если ракета не запустилась, не стоит сразу проверять причину. Выждите 15-20 минут, затем залейте этот снаряд водой и утилизируйте его вместе с остальным мусором.

Многие люди недооценивают опасность бенгальских свечей. А ведь эта горящая металлическая проволока с разлетающимися от нее в разные стороны раскаленными искрами может стать не только причиной пожара, но и привести к опасным травмам глаз. **Чтобы бенгальские огни доставили исключительно радость:**

- используйте только качественные бенгальские свечи, которые загораются от одной спички и в процессе использования не гаснут;

- держите бенгальские свечи на расстоянии вытянутой руки и не размахивайте ими перед лицами других людей;

- ни в коем случае не давайте бенгальские огни маленьким детям;

- после использования обязательно залейте изделия водой, чтобы случайно не вызвать пожар.

Дед Мороз

Да-да, как ни странно, но долгожданная встреча с Дедом Морозом тоже может принести неприятности, особенно если эта встреча первая. Поэтому первое и главное условие для ребенка, которому нет еще четырех лет, — **не трогать его руками, пока он сам этого не захочет.** Дети вообще чувствительны к тактильным контактам с незнакомыми людьми, а уж такая экзотическая фигура, как Дед Мороз, может вызывать ужас, смешанный с восторгом.

Второе: для маленьких детей совсем не обязательным является горячее желание рассказать Деду Морозу стишок, спеть песенку или даже просто назвать свое имя. Ребенок может не вымолвить ни единого слова, но при этом он будет в полном восторге. Главное, не пытаться пробивать его молчание — это может обернуться слезами и полным отказом от контактов. Просто скажите себе, что это первый Новый Год в его жизни, и все еще будет, и уже через год, ну максимум через два, вы сможете с гордостью зафиксировать на фото и видео радость вашего дорожного ребенка при виде Деда Мороза.

Домашние хлопоты

Ну и конечно, даже если все предыдущие пункты вы выполнили на «ура», никто не застрахован от домашних «форс-мажоров». Поэтому:

- Создайте с мужем или с другими родственниками «график дежурств», обеспечивающий безопасность ребенка.



- Елочные игрушки должны быть небьющимися. Елка должна быть хорошо закреплена.
- Желательно не ставить на стол слишком горячие блюда (особенно, кастрюли с супами, бульоном).
- Сразу убирайте разбитые бокалы, елочные игрушки, открытые консервные банки. Не оставляйте в свободном для ребенка доступе острые ножи. Если ребенок уже поранился, промойте ранку кипяченой водой, затем тонкой струйкой полейте на нее 3%-ной перекисью водорода. Если не останавливается кровь, поднимите вверх конечность и перебинтуйте. Можно смазать кожу вокруг раны йодом.

- Не оставляйте ребенка без присмотра за столом с бокалами, наполненными спиртным. Ребенок может намеренно или ненамеренно попробовать спиртное и получить серьезную интоксикацию организма.
- Новый год – не повод вводить взрослые блюда в детский рацион, нарушая работу детского ЖКТ «ради праздника». Лучше приготовьте для ребенка знакомые ему блюда, но в праздничной сервировке.
- Напоминайте об осторожности ребенку. Шалости могут спровоцировать самые разные ушибы: защемление пальцев в двери, ушибы ног, рук в квартире и на лестничной площадке. При небольшом ушибе нужно приложить холод и увлечь ребенка более спокойной игрой. Если ушиб сильный или серьезное растяжение, лучше обратиться к врачу.

В случае срочной необходимости у вас под рукой всегда должны находиться номера телефонов экстренных служб: спасатели и пожарные – 101 и 112, скорая помощь – 103.

Постарайтесь продумать все детали вашего праздника до мелочей, соблюдая все правила, и тогда ничто и никто не омрачит ваш Новый год! С наступающим!

Михалева Анастасия Юрьевна
неонатолог 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 ребенок»

Работаем
1 января!

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

Медицинский центр «Детский Доктор Плюс»
ул. Беговая, 2/3
тел. (473) 280-280-9

Реклама



БУДЬ В КУРСЕ!

Приближается чудесное время года – зима. А это Дед Мороз и елка, лыжи и коньки, мороз и солнце, снег и гололед. Следовательно, увеличивается риск травм как у взрослых, так и у малышей. И большинство переломов, вывихов, ушибов связаны с падениями. Мы все падаем, потому что закон всемирного тяготения отменить нельзя. Падают бабушки и дедушки, мамы и папы, падают дочки и сыночки. Только дети падают чаще. Почему? Да просто потому, что еще не имеют опыта падений. Давайте защитим своих детей, научим их правильно (то есть с минимумом потерь) падать.

Зима: учимся падать правильно

По личному опыту, дети поддаются такому обучению примерно с возраста двух лет. Тренировки лучше проводить дома (подушки, ортопедический большой матрас) или в спортзале на мягких матах. Тренироваться нужно регулярно, при падении на улице комментировать действия ребенка и исправлять ошибки.

Нельзя падать на голову. Нельзя падать на ягодичцы. Нельзя падать на спину. Это главное, что должен усвоить ребенок.

Научите ребенка группироваться: свернуться в «калачик», ноги и бедра согнуть в коленях, руки перед собой, согнуты в локтях, спрятаны под грудь, голова наклонена вперед. Падать можно только на бок, без опоры на конечности, так, чтобы «ничего не торчало».

Описанные во многих изданиях способы

падения вперед на амортизирующие руки или на спину с перекатом, на мой взгляд, совершенно неприемлемы для детей, особенно младшего возраста, в силу незрелости их нервной и мышечной системы.

Если падение все же произошло, отбросьте эмоции, не спешите поднимать ребенка, осмотрите его, оцените состояние. В случае необходимости не стесняйтесь воспользоваться помощью окружающих и обратитесь к врачу-травматологу.

И пара советов для мам, пап, бабушек и дедушек, которые тоже падают. Не стесняйтесь выглядеть некрасиво при падении. Сразу же отбросьте все лишнее из рук. Нельзя возвращать себе устойчивость за счет падения или скручивания колена. И не забудьте напрячь мышцы и быстро группироваться.

Падаем правильно



Так падать нельзя!



Чудесной морозной зимы, минимума падений и отсутствия травм!

Жерноклеева Виктория Вадимовна,
травматолог-ортопед, детский хирург МЦ «Детский Доктор»
Благодарим за участие в фотосессии Эмилия Бегунц.



Родителям на заметку!

Родители малышей-непосед как никто часто встречаются с растяжениями и травмами у их детей. Это случается в силу повышенной активности ребенка и по причине того, что скелет ребенка постоянно растет. На месте ушибов часто обнаруживаются треснувшие или сломанные косточки. Традиционные гипсовые повязки, применяемые при лечении переломов, дети не любят из-за их громоздкости, тяжести, лишения подвижности, а также относительной хрупкости гипса (поскольку возможны сколы при механических повреждениях).

В настоящее время для лечения подобных травм используется современный, удобный и эффективный полимерный бинт, который накладывается врачом на место перелома или растяжения. Полимерный бинт достаточно прочный, легче гипса в несколько раз, отлично пропускает воздух и не боится влаги. К тому же он нетоксичен, не вызывает аллергических реакций и не сковывает движений, обеспечивая при этом надежную иммобилизацию конечности. Повязки из полимеров имеют более длительный эксплуатационный период, чем из гипса, к тому же период реабилитации и выздоровления в них пройдет гораздо быстрее.

Согласитесь, отличным свойства, которые понравятся как маленьким, так и взрослым пациентам, вынужденным иммобилизовать место перелома.

К сожалению, в травмпунктах по старинке применяются гипсовые повязки, соответственно, пациенты продолжают испытывать неудобства, с этим связанные.

Однако МЦ «Детский Доктор» знает, как помочь таким пациентам. Мы производим замену неудобных и тяжелых гипсовых повязок на легкий, прочный и эффективный полимерный бинт, который подарит вам комфортную реабилитацию. Процедуру проводят опытные врачи ортопеды-травматологи.

Получите больше информации по тел. 280-280-1

ЗАМЕНИМ ТЯЖЕЛЫЙ ГИПС НА ПОЛИМЕРНЫЙ БИНТ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Преимущества:

- **легкий, но прочный**
- **не сковывает движений**
- **не боится влаги**
- **пропускает воздух**
- **не вызывает аллергии**
- **нетоксичен**



Процедуру проводят ортопеды-травматологи

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

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

Реклама



«Плазмолифтинг» — это инновационная технология, в рамках которой проводится ревитализирующая инъекционная процедура, позволяющая запустить процесс естественного омоложения кожи и улучшить ее качество.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ «ПЛАЗМОЛИФТИНГ» В КОСМЕТОЛОГИИ

Косметологическая процедура «плазмолифтинг» появилась в результате усовершенствования методики аутогемотерапии (введения внутримышечно собственной венозной крови человека) и сразу доказала свою эффективность в борьбе со многими эстетическими проблемами. У пациента в специальные пробирки берется кровь из вены в количестве 20–60 мл. В центрифуге из нее выделяется плазма, обогащенная тромбоцитами, и вводится в проблемные зоны при помощи инъекций. При введении в кожу плазма нормализует тканевое дыхание, регулирует водный баланс, стимулирует образование коллагена, эластина и межклеточного вещества, способствует активизации защитной системы кожных покровов, ускоренному заживлению и восстановлению тканей, активизирует метаболизм в клетках кожи, а также нормализует водный и кислородный баланс.

В каких случаях показана данная процедура:

- возрастные изменения кожи;
- ухудшение состояния кожи после УФ-облучения (фотостарение);
- акне и постакне;
- чувствительная, «стрессовая» кожа, кожа курильщика;
- дерматологические заболевания (атопический дерматит, псориаз, экзема);
- целлюлит;
- выпадение волос, их ломкость и сухость, облысение (алопеция), себорея (перхоть).

Какие результаты вы получите:

- уменьшение выраженности мимических морщин;
- торможение процессов старения;
- повышение тонуса кожи лица, улучшение ее рельефа;
- устранение гиперпигментации и

признаков фотостарения;

- лечение акне и постакне, снятие воспаления;
- уменьшение отеков и темных кругов под глазами;
- улучшение цвета лица;
- устранение шелушения, сухости и зуда кожи;
- заживление микротрещин;
- повышение местного иммунитета кожи;
- уменьшение выраженности эффекта «апельсиновой корки»;
- остановка выпадения волос, активизация «спящих» луковиц;
- повышение местного иммунитета кожи головы, подавление патогенной флоры.

Процедура имеет ряд противопоказаний, поэтому обязательна предварительная консультация врача-косметолога.

Сочетание процедуры «ПЛАЗМОЛИФТИНГ» с другими косметологическими процедурами

Тредлифтинг (мезонити)

Сочетание процедур позволяет устранить воспаление и отеки, а также быстро восстановиться и укрепить ткани. Нити используются для подтяжки и фиксирования кожи щек, устранения морщин и складок на лице. Посредством инъекций тромбоцитарной аутологичной плазмы стимулируются регенерация тканей, синтез коллагена, эластина, гиалуроновой кислоты, за счет чего восстанавливается упругость кожи, подтягивается овал лица, устраняются мелкосетчатые морщинки, а глубокие морщины значительно сокращаются.

Лазерная терапия

Сочетание процедур позволяет быстро купировать отек и воспаление, сделать омолаживающий эффект более выраженным, восстановить упругость кожи



и улучшить ее текстуру и общий вид, а также устранить гиперпигментацию, рубцы и стрии.

Химические пилинги

Сочетание химических пилингов и процедуры «плазмолифтинг» позволяет достигнуть максимального омолаживающего эффекта, устранить гиперпигментацию, улучшить цвет лица, устранить мелкие морщинки и обеспечить обновление и восстановление кожи.

Вместе с тем действие процедуры «Плазмолифтинг» не ограничивается только косметологическими эффектами. Она активно применяется в неврологической практике в комплексных схемах терапии заболеваний позвоночника, обеспечивая ускорение регенеративных процессов в поврежденных тканях. В данном случае применение технологии «Плазмолифтинг» заключается в проведении одноименной процедуры, в ходе которой плазма инъекционно вводится в окружающие позвоночник ткани – мышцы, суставы, связки, болевые точки надкостницы. В состав тромбоцитарной аутологичной плазмы входят как минимум 6 факторов роста, необходимых для терапии.

ПОКАЗАНИЯ:

- синдром хронической усталости;
- спазм в мышцах;
- реабилитация после инсульта и травм позвоночника;
- остеохондроз, люмбаго, межреберная невралгия;



Танасевская Татьяна Викторовна,
врач-косметолог, сертифицированный специалист по плазмолифтингу в косметологии, неврологии и восстановительной медицине.

- протрузии и грыжи дисков;
- боль в шее и головные боли;
- шейная мигрень, синдром позвоночной артерии.

ЭФФЕКТ ОТ ПРОЦЕДУРЫ:

- купирование воспаления;
- устранение гипоксии в тканях;
- купирование болевого синдрома;
- устранение болевых триггерных точек при наличии протрузии и грыжи дисков;
- увеличение объема движений в позвоночнике;
- устранение болей в позвоночнике и по ходу нервных корешков;
- восстановление нервной ткани;
- улучшение качества жизни;
- увеличение сроков ремиссии заболевания.

КОСМЕТОЛОГИЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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

Первичная консультация косметолога - бесплатно!

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

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф

Реклама



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

■ **Слава, 6 лет:**

- Мама, я вот подумал, буду все-таки космонавтом. Будет у меня жена, будет все время говорить: «пропылесось...уберись...сходи в магазин...». А я не могу – я в космосе!

■ **Маша, 5 лет:**

- Мам, а у тебя компьютер в детстве был?

- Нет.

- А дивиди?

- Нет!

- А сотовый?

- Нет!

- Мам, а ты динозавров видела?

■ **Родители Вани, 4 года:**

- Да... Мы тебя избаловали...Придется тебя наказывать!

- Как это? Избаловали вы, а наказывать меня?!

■ **Папа пошел укладывать спать ребенка. Через какое-то время заходит малыш и говорит:**

- Все!

■ - Что все, солнышко?

■ - Папа спит.

■ **Папа своей дочери (6 лет) за столом:**

■ - Когда я ем, я глух и нем!

■ **Дочь, посмотрев на него:**

■ - А я нормальная!

■ **Отец спрашивает маленькую дочку:**

■ - Ты почему такая грустная?

■ - У меня только что был неприятный разговор с твоей женой.

■ **Разговаривают маленькие мальчик и девочка:**

■ - Я тебя люблю...

■ - Что, прям как взрослые?

■ - Нет, по-настоящему...

■ **Бабушка:**

■ - Вот, Женечка, тебе уже три года исполнилось. Попроси маму с папой, чтобы купили тебе братика или сестричку.

■ - Бабушка, зачем деньги тратить? Мама у меня еще молодая, она и родить сможет!

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО



• Как только рождается малыш, кенгуру снова спаривается и беременеет. Но, развиваясь некоторое время, эмбрион как бы замирает внутри материнского организма. Его развитие приостанавливается до тех пор, пока не освободится сумка. Только тогда новый квартирант появляется на свет.

• Слышали такое выражение: «Это и ежу понятно»?

Эту фразу придумали советские дети. Когда в школах было много детей, то формировались классы с буквами А, Б, В, Г и Д. Однако для детей со слабой успеваемостью были дополнительные классы: Е, Ж, И. Так и получилось, что ЕЖИ – это двоечники, а выражение «ежу понятно» использовали для объяснения самых элементарных вещей, которые понятны даже двоечникам.

• Уши и нос у человека никогда не перестают расти. С помощью этого интересного факта дети поймут, почему у бабушек и дедушек порой такие большие уши или носы.

• А это интересный факт для девочек. Кукла Барби, если бы она была обычно-

венного человеческого роста, имела бы шею в два раза длиннее стандартной.

• Больше всего близнецов в мире рождаются в Нигерии: один случай на каждые 11 родов. Реже всего близняшки появляются в Японии: один случай на 250 родов.

• Статистика показывает, что маленькие дети в возрасте 3-4 лет ежедневно произносят 12000 слов и задают около 900 вопросов.

• По европейскому стандарту, голова плюшевого медведя при попытке ее оторвать должна выдерживать усилие детских ручконок не менее 10 килограммов.

• 120 лет на логотипе компании Nestle была птица и три птенца в гнезде. В 1988 году птенцов осталось двое - к этому времени в средней европейской семье стало два ребенка вместо трех.

• Новорожденные кричат с интонацией, характерной для языка их матери, который они слышат еще в утробе. Так, дети французов при каждом крике повышают голос, а дети немков - понижают.



Благодаря своей эффективности и компактной упаковке это универсальное средство всегда должно быть в Вашей сумочке. Бальзам «Альпийские травы» – незаменимый помощник в поездках. Средство создано из великолепной комбинации экстрактов эфирных масел 33-х целебных трав и натуральных масел ши и рицинового.

Vivasan - естественный шаг вперед! Бальзам «Альпийские травы»

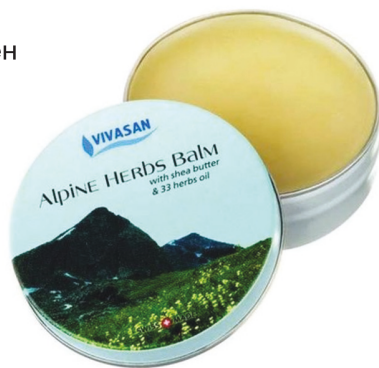


Не вызывает аллергии!
Содержит только натуральные компоненты!

Рекомендуется при:

- простуде и гриппе, очень эффективен как средство профилактики
- насморке, кашле, ангине
- головной боли и головокружении
- боли в ушах и морской болезни
- успокаивает зуд при укусах насекомых
- ожогах жгучими растениями
- успокаивает боль в мышцах при травмах и растяжениях
- восстанавливает венозное кровообращение

Применяется у детей с 2 лет!



VIVASAN[®]

Гармония с природой, эффективная рецептура, многолетний опыт и современные биотехнологии - вот основа успеха продуктов ВИВАСАН!



Проблема угревой сыпи (акне) знакома очень многим молодым девушкам. Остаться равнодушной к этому недостатку невозможно, особенно в подростковом возрасте, когда хочется быть идеальной во всем. Однако с возрастом сыпь может не пройти, а продолжать беспокоить и во взрослой жизни. Многие молодые женщины бегут к дерматологу-косметологу, не осознавая, что причины этой проблемы спрятаны намного глубже, и здесь требуется помощь гинеколога и, возможно, других специалистов.

Акне: причины и лечение

Давайте разберемся, что является причиной появления акне:

- нарушения в работе гормональной системы;
- болезни желудочно-кишечного тракта, эндокринных желез, половых органов;
- дисбаланс вегетативной нервной системы;
- гиперактивность сальных желез и изменение состава кожного сала;
- падение местного иммунитета и активация условно-патогенных микроорганизмов;
- наследственная предрасположенность;
- нарушение рациона;
- использование неподходящих косметических средств;
- прием некоторых лекарственных препаратов.

Самой распространённой причиной возникновения акне является гормональный дисбаланс. Гормональная активность ведет к излишней продукции жира сальными железами, а также к изменению качества кожного сала. В зависимости от уровня чувствительности клеток сальных желез к воздействию половых гормонов могут поражаться с одинаковой интенсивностью все участки кожи, или может преобладать поражение какой-либо одной или нескольких областей.

Гормонами, провоцирующими акне, являются: тестостерон, дигидротестостерон, дегидроэпиандростерон и др.



Проблемы кожи могут иметь место в периоды колебания гормонального фона в подростковом возрасте, при беременности и кормлении грудью, при менопаузе, во время месячных, в ходе приема, замены или при прекращении приема пероральных контрацептивов и других гормональных препаратов.

Проявляться акне может по-разному, от единичных очагов до множественных, может быть только на лице или распространяться по всему телу.

Для хорошего комплексного лечения необходимо полное обследование, которое включает в себя:

- биохимический анализ крови
- исследование гормонального фона
- УЗИ органов малого таза, щитовидной железы, надпочечников



• консультацию дерматолога-косметолога, гинеколога, гастроэнтеролога
При необходимости спектр обследований может быть расширен.

Лечение акне

Выбор терапевтической стратегии при акне должен основываться на анализе двух основных критериев: степени тяжести кожного процесса и характера его течения. Назначение соответствующей терапии должно осуществляться с учетом типа кожи, пола, возраста, сопутствующих заболеваний и эффективности предшествующих методов лечения. Принципы лечения включают в себя диету (ограничение употребления богатых углеводами продуктов, кофе, спиртных напитков, острых приправ и специй, если это усиливает жирность кожи и способствует обострению заболевания), лечение сопутствующих заболеваний, нормализацию функ-

ции эндокринной системы и психоэмоционального состояния, санацию выявленных источников хронической инфекции в организме, использование очищающих средств для лица независимо от тяжести заболевания (несмотря на то что появление угревой сыпи не связано с плохим уходом за кожей лица, кислая или нейтральная среда способствует предотвращению воспалительных и гнойных осложнений), общее и местное воздействие с применением медикаментозных и косметических средств, включая аппаратное лечение акне.

Местное лечение всегда назначает дерматолог-косметолог, а системное лечение – чаще всего гинеколог. Системное лечение может включать гормональные и негормональные препараты. Все зависит от проявления угревой болезни у данного пациента и особенностей гормонального фона.

Лечение акне может потребовать выдержки и терпения. Раннее обращение за помощью, четкое следование полученным рекомендациям и вера в успех являются залогом эффективного лечения акне.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

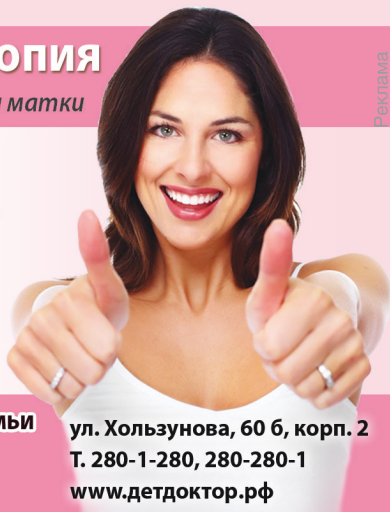
Офисная гистероскопия

новое слово в обследовании полости матки

- **БЕЗОПАСНО**
современные диагностические инструменты тонкого диаметра
- **БЕЗБОЛЕЗНЕННО**
не требует анестезии
- **БЕЗ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ**
в ходе приема (30 мин.)

**Центр репродуктивного здоровья семьи
при Медицинском центре
"Детский Доктор"**

ул. Хользунова, 60 б, корп. 2
Т. 280-1-280, 280-280-1
www.детдоктор.рф





Интервью с врачом-педиатром Медицинского центра «Детский Доктор» **РОЖНЕНКО Екатериной Геннадьевной**

Екатерина Геннадьевна, расскажите, почему в период определения направления по жизни Ваш выбор пал на профессию врача.

Когда встал вопрос на семейном совете: «А что дальше?», я сказала, что хочу работать с детьми. Естественно, институтами выбора стали медицинский и педагогический, выбрать не смогла, поступила в оба, однако пошла учиться в Воронежскую медицинскую академию им. Н.Н. Бурденко и ни разу не пожалела. Работа врача сложная, ответственная, требует огромной самоотдачи и времени, но при этом интересная и иногда забавная благодаря нашим маленьким пациентам. Очень трогательно наблюдать за ростом и развитием малышей с рождения, когда ребенок начинает сидеть, ползать, учиться ходить (получая первые шишки и синячки), осваивает новые прикормы, знакомится с окружающим его миром... При этом для родителей очень важно знать, что в любое время они могут обратиться к своему педиатру и получить необходимые рекомендации, совет и поддержку. Когда ребенок болеет, важно своевременно поставить правильный диагноз и назначить лечение. Результаты своей работы я вижу в улыбках детей и благодарности родителей.

Вспомните самый забавный случай в практике...

Забавные случаи в моей практике создают дети, их было много, вот, например, один из них: при осмотре ребенка с замечательным именем Лев я как обычно подбадривала его и успокаивала: «Успокойся, Котик, ты молодец», на что он с гордым и немного обиженным видом ответил: «Я не Котик, я Лев!» Или другой случай: однажды, когда я



пришла на вызов к больному ребенку в новогодние праздники, девочка лет пяти с температурой 39 град. вскочила с кровати и с радостью и надеждой спросила: «Тетя, ты Снегурочка?» Я не стала разубеждать ребенка, поэтому «Снегурочка» осмотрела ее и назначила лечение...

Профессионалы часто говорят, что чем глубже погружаешься в ту или иную область, тем острее осознаешь, как многое ты не знаешь. Согласны ли Вы с этим?

Да, я абсолютно с этим согласна. В медицине невозможно обойтись знаниями, полученными в институте, это только основа. Необходимо постоянно самообразовываться, общаться и делиться опытом с коллегами, посещать научные конференции, быть самокритичным и признаваться себе, что чего-то не знаешь, отыскивая ответы на поставленные вопросы.



Часто дети боятся «белых халатов», расскажите, как Вы добиваетесь доверия своих маленьких пациентов.

Большинству малышей не нравится непривычный для них вид врача: белый халат и шапочка. Чаще всего визит к доктору ассоциируется у ребенка с болью и страхом. Кроме того, как любой человек, ребенок боится неизвестности. В нашем центре белых халатов нет, весь персонал доброжелательный и внимательный, что очень облегчает общение с нашими маленькими пациентами. К каждому ребенку нужен свой подход: одного можно отвлечь игрушкой, другого – ласковым словом, третьего – расспросами и разговором на отвлеченные темы, а четвертому просто нужно дать время присмотреться к доктору...Чтобы заслужить доверие ребенка, с ним нужно быть искренним, ласковым и терпеливым, после осмотра подбодрить и похвалить. Дети чувствуют хорошее отношение и в следующий раз приходят без страха и с улыбкой.

Что самое сложное и самое простое в этой профессии?

Сложностей в медицине хватает. Но мне кажется, самое главное - оставаться специалистом, беспристрастным профессионалом, у которого глаз еще «не замылился», чтобы видеть проблему в человеке, а не людей со схожими проблемами, не назначать

всем одну схему лечения, а подходить к каждому пациенту индивидуально. Сложное в работе врача – это годами качественно, аккуратно и профессионально выполнять свою работу. А простое, во всяком случае для меня, – любить свою работу и наших маленьких пациентов.

Что приносит особую радость и удовлетворение?

Удовлетворение и радость от своей работы я получаю ежедневно: когда ребенок приходит на прием с испуганными глазами, иногда со слезами, цепляясь ручками за маму, а уходит с улыбкой на лице, что-то весело рассказывая мне и обещая прийти снова; когда ребенок приходит ко мне на прием с заранее приготовленным рисунком или поделкой для доктора; но особенное удовлетворение я получаю, когда ребенок выздоравливает, приходит бодрый и веселый, а мама счастлива...В эти моменты чувствую, что не зря выбрала свою профессию, что нужна, и это стимулирует меня двигаться дальше.

В преддверии Нового года расскажите читателям о том, какие семейные традиции существуют у Вас в семье.

Новый год – мой самый любимый праздник с детства. Отмечаем его традиционно: обязательно в кругу семьи, вместе наряжаем елку и украшаем квартиру, готовим угощения. Очень люблю выбирать и дарить подарки, особенно детям, а затем наблюдать за радостью при получении их. Под бой курантов загадываю желание и верю, что оно обязательно сбудется.

Ваши пожелания нашим читателям в Новом году...

Накануне Нового года хочу пожелать детям, конечно, крепкого здоровья, счастливого детства и исполнения заветных желаний, а взрослым – творить чудеса и всегда добиваться своей мечты. Будьте здоровы!



Зима – это удивительное время года. О ней сложено много красивых стихов, написаны прекрасные картины, придуманы сказки и сняты мультфильмы.

Предложите ребенку узнать много интересного об этом времени года! Сделайте свой рассказ увлекательным и немножко сказочным!

Здравствуй, Зимушка-Зима!

Начать можно с просмотра изображений зимнего леса, замерзших водоемов, Северного полюса, где всегда царит волшебница-зима. Покажите изображения зимующих птиц, жителей леса в зимнюю пору. И не забудьте включить аудиозапись зимней вьюги, скрипа снега под ногами. Это позволит малышу погрузиться в зимнюю сказку и сделать Ваш рассказ более захватывающим.

Отправившись на прогулку, не забудьте захватить с собой фотоаппарат. Позвольте малышу сделать фото тех мест, которые ему понравились, возможно, и увиденных животных или птиц, сосулек. Сделайте фото, как малыш лепит снеговика, катается на санках или ловит языком снежинки. Эти фото послужат вам для зимнего семейного коллажа и помогут в формировании представлений, обогащения зимнего словарного запаса.

1. Игра «Веселые загадки»

- Весь день стоит он во дворе,
Морковкой нос, метла в руке,
К холодам давно привык.
Кто же это? ... (живоляэнэ)
- Поджимает песик лапки,
Дети надевают шапки,
Щиплет щеки, щиплет нос,
На дворе стоит ... (эодол)
- Полетала, покружилась,
На дорожку опустилась
И сверкает, словно льдинка,
Белоснежная ... (внижэнэ)

2. Игра «Исправь ошибку»

Цель: развитие мышления, внимания.

Описание: Незнайка написал письмо, в котором хотел рассказать о том, что такое зима, но, как обычно, все перепутал. Помогите исправить ошибки, допущенные Незнайкой в письме.

«Когда наступает зима, становится очень холодно, люди надевают теплую одежду: шубы, панамки, сапоги, варежки, шапки,

шортики, шарфы. Зимой дети катаются на санках, лыжах, велосипеде, лепят снежную бабу, купаются в море, скользят по льду, загорают, строят снежную крепость и готовятся к празднику – 8 марта. Есть такие спортсмены, которые занимаются зимними видами спорта: хоккеисты клюшками забивают шайбу в ворота; фигуристы танцуют на лыжах; лыжники съезжают с горки на санках; конькобежцы бегают на роликах. Чтобы не простудиться, нужно каждое утро съедать по одной сосульке. Зима – чудесное время года!»

3. Пальчиковая гимнастика «Мы снежок слепили»

Раз, два, три, четыре, пять, (загибаем пальчики)

Мы с тобой снежок слепили («лепим»)

Круглый, крепкий, очень гладкий (показываем круг, сжимаем ладони, гладим одной ладонью другую)

И совсем-совсем не сладкий. (грозим пальчиком)

Раз — подбросим, (подбрасываем)

Два — поймем, (ловим)

Три — уроним (роняем)

И... сломаем. (топаем)



4. Игра «Зимняя история»

Цель: развитие речи, мышления.

Описание: Предложите малышу рассмотреть рисунки. Затем спросите, что нарисовано на первом рисунке. Что нарисовано на втором? И так далее. А затем пусть малыш составит рассказ по ним. Если ребенок маленький (2-3 года), помогите ему наводящими вопросами. А если уже «большой» (3-4 года), то можно усложнить, разрезать и перепутать рисунки. Пусть он сам выстроит их в нужной последовательности и расскажет историю, которая у него получилась.



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

5. Игра «Моя Снежинка»

Цель: развитие пространственной ориентации, мелкой моторики, мышления.

Описание: Скучно снежинке одной без пары! Сейчас мы сделаем ей подружку. Выложите из счетных палочек снежинку (можно взять пушистую проволоку, ватные палочки, макароны, помпоны, стеклянные камешки или использовать несколько материалов сразу). Предложите малышу сделать такую же самому.

Самое сказочное время – зима – отличный период, чтобы показать ребенку настоящую сказку и чудеса. А польза от совместных занятий станет приятным бонусом для вас обоих. Не забудьте только тепло одеться и вперед!

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"

**Остров
Детства**

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



«А еще он меня ... бьет, дерется со мной, кусается, замахивается на меня, на папу...», – такую жалобу можно услышать не только от родителей маленьких детей (2-3 года), но и от родителей детей более старшего возраста. Сегодня речь о маленьких детях, о том возрасте, когда это норма, проявление кризисного состояния. Драки с родителями у детей более старшего возраста – это уже показатель инфантильности, всемогущества, задержки психического развития, когда ребенок не умеет контролировать свои эмоции, не умеет справляться с агрессивными импульсами и начинает действовать, усложняя тем самым жизнь себе и окружающим.

Мой ребенок меня...бьет

Итак, на втором году жизни ребенка вдруг обнаруживается, что этот «ангел» начинает драться, бить руками по лицу матери, брыкаться с явным намерением стукнуть маму в первую очередь. Далее достается и папе, и бабушкам, и дедушкам. По-всякому бывает. Когда это происходит дома, то все худо-бедно справляются или не справляются, но как-то это заканчивается.

Но если это происходит на улице, в гостях, в парке, на детской площадке, то уровень стресса родителей увеличивается во много раз. Не все «зрители», наблюдающие «драку» ребенка с родителями, бывают в состоянии справиться с нахлынувшими чувствами: смущения, негодования, неловкости, удивления и др. И они подключаются – вмешиваются, пугают дядей-полицейским, дают «ценные» педагогические советы или просто осуждающе смотрят. Растерянность и беспомощность родителей растет пропорционально «нашему неконструктивному вмешательству». Действительно, картина диковатая: ребенок «с ангельским лицом» (это маленький ребенок), искаженным от злости и ярости, нападает на маму и, что еще удивительнее, на папу, в котором почти 2 метра роста. Нелепость ситуации не оставляет равнодушным никого, что-то здесь не так, неправильно. Не позволяем же мы бить себя чужим детям и людям? Останавливаем проявления агрессии достаточно уверенно и твердо. Что же мешает проявить эту твердость и уверенность по отношению к своему маленькому ребенку?

- Возраст ребенка. Непринятие агрессии маленького ребенка.

«Он такой хороший, это с ним что-то случилось...»

А с ним «это» теперь будет случаться, так как агрессия присуща всему человечеству, это нормально. В течение всей жизни мы успешно или не очень успешно кон-



тролируем ее проявления у себя. Начало этого умения контролировать запускается в детстве, с раннего возраста, когда впервые проявляется. И первые проявления агрессии бывают у всех детей.

Период с 16-го по 24 месяц жизни является временем непредсказуемого поведения ребенка. Происходят постоянные колебания между любовью и отрицанием. Ребенок стремится к постоянному физическому контакту с мамой – «прилипает» и одновременно избегает маму. В это время ребенок начинает драть мать за волосы, кусать, пинать, плевать, писать на нее и др.

Около 18 месяцев борьба за собственную автономию и понимание зависимости от мамы достигает своей наивысшей точки. Ребенок может быть особо капризен, подвержен припадкам ярости. Таким образом в этом возрасте проявляется желание быть психически независимым от мамы, но при этом страшно потерять ее, а чуть позже ее любовь.

Это проявление возрастного кризисного поведения. И эти проявления агрессии, действительно, когда-то закончатся. Не паниковать! Осознать ценность слова «ждите». ***Но постарайтесь прожить этот кризисный период максимально правильно для ребенка и для себя. Что делаем для этого?***

✓ Не смущаемся и не стесняемся, это делает нас скованными и неуверенными, и ребенок чувствует это, что добавляет ему тревоги,



которая усиливает агрессию.

✓ Задача матери – быть «контейнером» для ребенка. Выжить, не развалиться от его агрессии, помочь ему понять, что с ним происходит, научить справляться с чувствами. Поэтому не шлепаем детей сами, чтобы не получалось игры «в одни ворота». Не рассказываем о драках весело, с интересом, этим даем подкрепление, поддержку негативному поведению.

✓ Иметь четкое представление о границах дозволенного. Ребенок должен четко усвоить, что в семье никого бить нельзя.

✓ Не играем в игру «Давай побьем папу (маму)». У ребенка этого возраста нет чувства юмора. Все принимается за «чистую монету», отсюда – всех можно бить за что-то.

✓ Не бьем столики и стульчики за то, что из-за них ребенок упал.

«Давай побьем стульчик! Ах! Он нехороший, свалил тебя!» Даем ребенку реальную картину мира: стульчики на детей не нападают. Это ребенок еще такой неловкий, ему нужно быть более внимательным.

✓ Исключаем драку из поведенческого арсенала ребенка как способ привлечения внимания взрослого.

Просил, просил, спрашивал, спрашивал, а мама как говорила по телефону, так и говорит. И вдруг: «О! Ты чего меня бьешь?»



*Ведущая рубрики
Коптева Маргарита Владимировна
психоаналитически
ориентированный психолог*

Нельзя!» Мама резко начинает заниматься ребенком. Получилось! Ребенок теперь знает, каким способом сразу же можно получить мамино внимание, без разницы с плюсом или минусом.

✓ Не позволяем себя бить. При этом необходимо показать ребенку, что он в любом случае не потеряет маму, ее любовь.

Если ребенок поймет, что мама может выдержать любые его чувства и капризы, это даст ему возможность обретения собственной внутренней устойчивости и силы.

Чего категорически нельзя делать взрослым в ситуации с дракой? – «Самому оставаться ребенком и без сострадания применять принцип возмездия. Печально, когда взрослый ощущает себя низведенным на такую ступень по отношению к младшему, которого должен воспитывать» (Ф. Дольто, французский детский психоаналитик)

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

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



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

Реклама

Центр психолого-педагогической помощи и развития "Остров Детства"

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

https://vk.com/ostrov_detstva_vrn



Друзья, а верите ли вы в Деда Мороза? Хотите мы докажем, что настоящие новогодние волшебники живут среди нас с вами? Так же как и мы, они ходят на работу, заводят семьи и детей. Но вместе с этим не забывают творить добро. При этом не только на Новый год...

Волшебники среди нас

*В нашем новогоднем выпуске мы хотели бы рассказать о нескольких **организациях нашего города**, построенных на волонтерских началах и ставящих перед собой цель – помощь разным группам населения. Итак, начнем...*

Центр защиты материнства «Ангел-Хранитель»

Подопечные «Ангела-Хранителя» – это беременные женщины, одинокие мамы, которых бросили мужа, от них отвернулись родственники, их выгнали из дома. Это женщины, которым судьба не даёт шанса сохранить беременность, забрать ребёнка из роддома, избежать изъятия детей органами опеки, убежать от домашнего насилия.



С февраля 2012 года организация находит пропитание, одежду, крышу над головой, помогает с работой и садиками, оформляет документы и пособия мамам с малышами из Воронежа и области.

Главный волшебник приюта – Илья Пилонгин, создатель и руководитель организации.

На постоянной основе приют принимает продукты питания, одежду,

средства гигиены, игрушки, а к Новому году – подарки для детей, чьи семьи оказались в трудной жизненной ситуации.

Узнать подробнее о деятельности «Ангела-Хранителя» вы можете в группе Вконтакте https://vk.com/a_hranit

Благотворительная организация «Общие дети»

Организация, осуществляющая свою деятельность по принципу «Чужих детей не бывает». На протяжении 9 лет волонтеры и лично руководитель Елена Авдеева помогают детям, лишенным родительской заботы и ставшим жертвами трудных жизненных обстоятельств. Делают все возможное для улучшения жизни: ремонт и техническое оснащение палат, классов, комнат, медицинская помощь, обеспечение продуктами питания, средствами гигиены, одеждой, обувью и всем





необходимым. Волонтеры организации работают с детьми-сиротами, воспитанниками интернатов, отказниками в городских больницах и с кризисными семьями.

Узнать подробнее о деятельности организации «Общие дети» вы можете в группе Вконтакте https://vk.com/ob_deti

Благотворительный фонд «Старость в радость»

Старость в радость – это благотворительный фонд помощи инвалидам и пожилым, живущим в домах престарелых. Цель организации – дать почувствовать людям, живущим в домах инвалидов, ветеранов, домах престарелых, что они не одинокие, не брошенные, не забытые всеми, что они кому-то нужны.



Волонтеры стараются внести праздник в их однообразные будни, по возможности улучшить условия их жизни, а главное – донести до других людей, что это является проблемой, острой и актуальной. В дома престарелых волонтеры привозят сладости, одежду, средства ухода, инвалидные коляски, белье и одеяла – насущные, элементарные нужды. Но ведь общаться, получать и писать письма, знать, что есть человек, которому ты небезразличен, – не менее важно для одиноких пожилых людей, поэтому волонтеры также ищут бабушкам-дедушкам друзей по

переписке, и многие с удовольствием вызываются стать «дистанционными внуками».

Узнать подробнее о деятельности фонда «Старость в радость» вы можете в группе Вконтакте https://vk.com/starikam_vrn

Благотворительная общественная организация «Рассвет»

С 2012 года оказывает помощь социально незащищенным слоям населения и содействует утверждению здорового образа жизни в семье и обществе. К тому же организация открыла приюты для бездомных людей, здесь каждый нуждающийся может получить посильную поддержку в виде проживания, питания, одежды, медицинской, юридической или иной помощи.

На протяжении уже нескольких лет у железнодорожного вокзала «Воронеж-1» организация раз в неделю проводит раздачу горячей пищи, одежды, средств первой медицинской помощи бездомным и малоимущим гражданам. Раздача горячих обедов происходит каждую пятницу.



Узнать подробнее о деятельности организации «Рассвет» вы можете в группе Вконтакте https://vk.com/rassvet_altruism



Беременность – это один из самых мощных стимулов, чтобы привести в порядок свой рацион. В обычной жизни можно пропустить обед из-за отсутствия времени на работе и дожидаться вечера с плотным ужином, а в противовес этому периодически изнурять себя разными диетами с голодными днями. Но сейчас не время гастрономических экспериментов, и неразумный режим питания важно изменить.

Питание во время беременности

Во время беременности ответственность за питание ребенка ложится на вас. Каждую калорию, каждый миллиграмм витаминов и микроэлементов будущий малыш получает благодаря своей маме. Привычка постоянно худеть стала неактуальной. Сегодня ваша главная задача – грамотно и правильно набирать вес в течение всего периода беременности. Важно знать, что во время беременности каждая женщина естественно прибавляет в среднем от 9 до 12 кг, максимум 15-16 кг – все зависит от индивидуальных особенностей организма. Постепенное и плавное прибавление в весе является показателем того, что беременность проходит благополучно, и очень важно для хорошего самочувствия женщины.

А знаете ли вы, что...

✓ К концу беременности дополнительный вес женщины распределяется таким образом: плацента – 680 гр, околоплодная жидкость – 900 гр, матка – 1130 гр, молочные железы – 900 гр, объем крови – 1600 гр, ребенок – 3400 гр, жировые запасы – 3000 гр. Таким образом в среднем получается 12 кг.

✓ В течение первого триместра (вплоть до десятой недели) больших изменений в весе наблюдаться не будет – примерно 200 гр в месяц. Начиная со второго триместра ребенок растет быстрее, с этого времени прибавка в весе у женщины составляет 300-400 гр в неделю.

✓ Разгрузочные дни – это хорошая профилактическая мера, они помогают снять отеки, стимулируют обмен веществ, выводят из организма лишнюю жидкость и облегчают ваше состояние. Их не следует проводить по собственной инициативе, они могут



быть рекомендованы врачом, если вы интенсивно набираете лишний вес. Разгрузочные дни рекомендуются не чаще 1 раза в 10 дней и могут быть актуальны в течение всей беременности.

✓ В первом триместре энергетическую ценность ежедневного рациона повышать не требуется, гораздо важнее состав продуктов, который вы употребляете. Во втором и третьем триместре необходимы дополнительные 340 ккал и 452 ккал в день соответственно. Потребность в микроэлементах также повышается, если вы не будете увеличивать качество и количество пищи, будущий малыш начнет использовать ресурсы материнского организма. Страсть к солененькому должна закончиться вместе с гормональной перестройкой первого триместра.

✓ Белки – главные строители нашего организма. В период беременности белок особенно необходим. Белок бывает растительного и животного происхождения. Животный белок содержится в молочных продуктах (молоко, йогурт, кефир, сыр), яйцах, рыбе, мясе, в том числе в мясе домашних птиц. Поставщики растительного белка – орехи и семена, а также соевые продукты, овощи (зеленый горох, брокколи). Чтобы белок был усвоен, организм тратит много энергии. Эту



энергию дает углеводная пища. Если вы употребляете мало углеводной пищи, то даже при нормальном количестве белков в вашем меню однажды вы можете обнаружить у себя явную белковую недостаточность. Самый доступный источник энергии – это глюкоза, которая поступает в кровь, когда углеводные продукты переварены и усвоены. Углеводы являются топливом для организма или поставщиками энергии. Даже когда вы спите, сердце бьется, легкие обеспечивают дыхание, а почки и печень очищают организм от токсинов. Кроме того, развитие и рост вашего ребенка тоже происходит каждую минуту, и энергия сжигается со скоростью в два раза большей, чем у взрослого человека. Поэтому ваш организм нуждается в непрекращающемся поступлении «топлива». Хорошими источниками углеводов являются: черный хлеб из цельного зерна, хлеб из пшеницы, макаронные изделия, все сырые овощи, капуста, кукуруза, пастернак, горох, шпинат, картофель; зерно – ячмень, темный рис, гречка, геркулес, овсяная

крупя; фрукты – яблоки, ягоды всех видов, инжир, персики, чернослив, тыква, изюм, авокадо, папайя; мед, сахар.

✓ Жиры – наши великие защитники. Во время беременности жиры выполняют свою важную миссию. Они являются обязательной составной частью всех клеточных мембран, а в период беременности – играют ключевую роль в процессе полноценного формирования мозга ребенка. Еще одна важная функция жиров – поставлять в ткани организма жирорастворимые витамины и другие биологически активные вещества. Дополнительные килограммы жира появляются в течение беременности без особых ваших усилий. Это естественный способ защиты вашего младенца в критический период, который предшествует его появлению на свет, а также в период кормления грудью. Во время беременности пополняйте рацион разнообразными растительными маслами, а также морской и океанической рыбой.

Беременность – замечательный повод изменить свое отношение к питанию в целом. Снизив употребление жиров, сахара, соли и увеличив количество пищи, богатой клетчаткой, обогатив рацион овощами и фруктами, вы снизите риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, ожирения. Сбалансированное питание способствует нормальному течению беременности и своевременным родам.

Елена Николаевна Попович,
врач акушер-гинеколог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СОПРОВОЖДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

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



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

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

Реклама



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! Законно ли моя супруга без моего ведома и согласия записала на меня ребенка и дала ему фамилию и отчество? Мы до сих пор находимся в браке.

Максим

Здравствуйте, Максим!

В соответствии со статьей 50 Семейного кодекса РФ отец и мать, состоящие в браке между собой, записываются родителями ребенка в книге записей рождений по заявлению любого из них. Учитывая данное положение, ваша супруга могла на основании свидетельства о браке представить вас отцом ребенка. При наличии свидетельства о браке орган ЗАГСа не запрашивает иные документы, такие как согласие второго родителя.

Вы имеете право оспорить данную запись об отцовстве и само отцовство с помощью подачи заявления в суд с соответствующими требованиями.

Здравствуйте! Бывший муж не платит алименты на ребенка, знаю, что официально нигде не работает. Какую сумму можно заявить в суде на взыскание с него денег на ребенка?

Елена

Добрый день, Елена!

Закон предусматривает, что при отсутствии официального заработка у отца, который обязан содержать своего несовершеннолетнего ребенка, мать ребенка может заявить в суд требование о взыскании алиментов в твердой денежной сумме. Для этого необходимо подать в суд именно исковое заявление, а не заявление на выдачу судебного приказа. Можно заявить размер взыскиваемых ежемесячно алиментов как процент (на одного ребенка) от среднемесячной заработной платы по официальным данным федерального органа статистики. Или же заявить определенную сумму, которая может быть вами обоснована и максимально сохранит ребенку уровень его прежнего обеспечения.





Здравствуйте! Мы с мужем в разводе и подписали соглашение по поводу воспитания ребенка. В нем сказано, что отец имеет право брать сына в отпуск без меня. Но он едет не один, а с подружкой, у которой нет детей, а, соответственно, и навыков ухода за ними. Ребенку 5 лет, он еще не совсем самостоятельный. Едут на море. Меня беспокоит безопасность сына. Могу ли я не пустить ребенка в отпуск с отцом и его подружкой?

Кристина

Здравствуйте, Кристина.

Ваша ситуация довольно распространена в нашем обществе. Вы и ваш бывший супруг в соответствии с семейным законодательством имеете равные права на общение и воспитание вашего общего ребенка. Ограничить общение с подружкой отца вашего ребенка возможно только в судебном порядке и только при доказанности того, что общение с ней очень плохо влияет на состояние ребенка. Для этого суд может назначить проведение психологической экспертизы. Считаю, что в вашем случае следует действительно оценить степень влияния подружки на вашего ребенка и постараться без эмоций подойти к решению данной ситуации. Если все достаточно негативно, то стоит обращаться в суд. Но пока нет решения суда об ограничении общения новой избранницы отца вашего ребенка с ним, то вы никак не сможете повлиять на это.

Здравствуйте! Отец ребенка не принимает участия в его воспитании, алиментов не платит. Место его проживания мне неизвестно. Что нужно сделать, чтобы выезжать за границу без его согласия?

Нина

Здравствуйте, Нина!

Учитывая положения статьи 20 Федерального закона N 114-ФЗ «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию», нотариально удостоверенное согласие законных представителей (опекунов, родителей, попечителей) требуется, когда ребенок выезжает за рубеж из России без родителей. То есть закон разрешает вывоз несовершеннолетнего одним из родителей без нотариального согласия второго родителя.



Но в случае, если согласие второго родителя требуется для выезда в ту страну, куда вы собираетесь, и вы совсем не знаете, где находится отец вашего ребенка, то вам необходимо направить заявление в полицию о розыске вашего бывшего супруга. После проведения розыскных мероприятий и при отрицательном их результате вам должны выдать справку о том, что в результате проведения этих мероприятий установить местоположение родителя не представилось возможным. Наличие такой справки обычно достаточно для выезда с ребенком без нотариального согласия его отца.



Врачи-педиатры и врачи других специальностей, работающие с детьми, утверждают, что переоценить действие массажа невозможно. Ведь организм ребенка, особенно маленького, – это сложная система, все компоненты которой взаимосвязаны. Воздействие на одну часть организма оказывает опосредованное влияние на организм в целом. В сезон холодов и простуд самое время позаботиться о том, как помочь своему ребенку в случае, если он заболеет. То есть самое время научиться делать перкуссионный массаж. Что это такое, спросите вы?

ПЕРКУССИОННЫЙ МАССАЖ: помощь при заболеваниях верхних дыхательных путей

Перкуссионный массаж – это оздоровительная техника, характеризующаяся стимуляцией верхних дыхательных путей.

Процедура перкуссионного массажа назначается детям, страдающим воспалением легких, астмой, бронхитом или длительным насморком. **Основная цель курса такого массажа – простимулировать отхождение густых слизистых выделений, осевших на стенках бронхов, при помощи специальных ручных приемов.**

Манипуляции детям не выполняются в период острой стадии болезни. Важно знать, что лихорадка и жар – прямые противопоказания к сеансу. Сеанс длится около пятнадцати минут, детям до года массаж делают не дольше десяти минут.

Некоторые техники данного массажа мама может делать самостоятельно, находясь дома. Как – покажет и научит Екатерина Владимировна Матвеева, детский массажист бассейнов «Остров Детства».

Прием 1

Начнем наш сеанс массажа с правильного положения ребенка. В случае отсутствия кушетки ребенка укладываем на колени так, чтобы голова была ниже поясицы, или подкладываем под животик свернутое полотенце. Результат правильного положения – голова ниже поясицы.



Прием 2

Массаж начинаем делать со спины, совершаем лёгкие поглаживания от поясницы к плечам.



Прием 3

После поглаживаний складываем ладони в правильное положение «лодочка» и совершаем постукивания в области грудной клетки, постепенно переходя от нижних ребер вверх к плечам, длительность – 5-7 минут. Нужно хорошо разогреться!

Важно! Область почек не затрагиваем.





Прием 4

Следующее упражнение – «трещетка». Расслабляем пальцы рук и совершаем лёгкие постукивания, переходя снизу вверх, длительностью примерно 5 минут. После этого совершаем поглаживающие движения в том же направлении.



Прием 6

Совершаем массажные постукивания через ладонь с лёгкой интенсивностью.



Прием 7

Упражнение, направленное на лёгкое сдавливание, – обхватываем двумя ладонями область грудной клетки и на выдохе совершаем лёгкое сдавливание 3-5 раз.



Прием 5

Переходим в положение на спину. Легкими движениями поглаживаем и растираем грудную клетку, избегая область сердца. Совершаем лёгкие постукивания «лодочка» одной рукой в области грудной клетки, но чуть выше самой груди. Далее повторяем – «трещетка» и поглаживания.



Прием 8

Заканчиваем массаж лёгкими поглаживаниями. В конце сеанса просим ребёнка покашлять.

В случае, если у вас есть сомнения в технике выполнения массажа и вы хотите достичь более глубокого эффекта, рекомендуем обратиться к профессионалам.

Благодарим Бассейны «Остров Детства» за подробную инструкцию для родителей, а Жегульскую Софью – за участие в фотосессии

Реклама

Хотите оздоровить Вашего малыша?

ДВА БАСЕЙНА

Остров Детства

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

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



Скидка 15% на абонемент детям от 0 до 3 месяцев

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



Известно многим, что здоровье ребенка, работа его иммунитета определяются наследственным фактором, но не многие знают, что на 70% оно зависит от образа жизни, который может улучшить состояние малыша либо, напротив, ухудшить его. Именно поэтому закаливание детей раннего возраста (до 1 года) – актуальный и важный вопрос.

Закаливание

Закаливание – действенная альтернатива медикаментам. Специалистами было установлено, что результативность процедур закаливания водой во много раз превышает результат от «укрепления» иммунитета с помощью специальных препаратов. Уже после первого года с закаливанием ребенок 2 лет в 3,5 раза реже подвергается заражению ОРВИ даже в условиях холодной зимы. Кроме того, часто к процедуре закаливания нет противопоказаний (кроме острой лихорадки) и нет негативных эффектов, рисков для здоровья, чего не скажешь об иммуностимуляторах. Ведь они, по сути, являются результатом деятельности химической промышленности, и неизвестно, как может отдельно взятый ребенок отреагировать на их применение. Практикой было доказано, что часто для гиперактивных, склонных к перевозбуждениям детей является нежелательным применение подобных препаратов, так как они усугубляют психоэмоциональное состояние ребенка. Таким образом, можно укреплять иммунитет новорожденного с помощью закаливания и не бояться последствий. Главное – знать меру, иметь терпение и внимательно наблюдать, как реагирует организм малыша на такой «тренинг».



Обо всех системах по закаливанию детей наверняка вы слышали, их немного. Главная трудность заключается в их регулярном поддержании.

Воздушные ванны можно применять с первых дней жизни детей, это самый простой способ закаливания.



Продолжительность пребывания на свежем воздухе зависит от температуры воздуха и возраста ребёнка. Но любая прогулка не будет полезна, если малыш одет не по погоде или выходит на улицу очень редко.

Водные процедуры – очень распространенный вид закаливания. В любом возрасте к водным процедурам



забывайте, ребёнок не должен переохлаждаться, что обычно происходит при продолжительном купании в речке или в ванне.

Солнечные ванны – приятный и самый любимый вид закаливания, который доступен преимущественно летом в солнечные дни при температуре 22—29 °С. Закаливания начинаются с 20 минут в утреннее и вечернее время при наличии головного убора.

нужно относиться аккуратно. В самом начале делаете обтирания, затем умывания и только потом переходите к душу и обливаниям.

Обтирания делают с раннего возраста мягкой мочалкой или варежкой, начиная с температуры 37°С, постепенно сбавляя.

Процедуры по умыванию начинайте с рук, лица и ног, постепенно переходя на остальные части тела. Температурный режим тот же, что и при обливаниях. Обливания можно совмещать с любым видом процедур. Не



Все виды закаливания противостоят любым простудным заболеваниям, укрепляют иммунную систему и поднимают настроение.

*Васильева Виктория Игоревна, тренер по ЛФК и Беби-фитнес
Центра психолого-педагогической помощи и развития «Остров Детства»*

Реклама

ВЫЗОВ НА ДОМ

Педиатр

Все узкие специалисты

Лаборатория

Работаем 1 января!

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Снежный шар — это детская мечта, а его сюжет — маленькая жизнь, наполненная радостью и заключённая в стеклянный купол. Достаточно его встряхнуть, и миниатюрный мир оживёт, превратившись в зимнюю сказку. Дедушка Мороз из Королевства Праздников «ТРОН» и его помощники помогут вам создать это волшебство своими руками. Увлекательное занятие как для детей, так и для взрослых, проверено!

СНЕЖНЫЙ ШАР



Нам понадобится:

- банка с крышкой
- вода дистиллированная
- глицерин (продается в любой аптеке)
- керамические или пластиковые фигурки животных, деревья и фигурки людей
- искусственный снег рассыпчатый, блестки, кусочек мишуры
- эпоксидная смола и отвердитель (в магазине можно купить комплектом)
- клей «Момент»
- ложка для размешивания
- шпагат

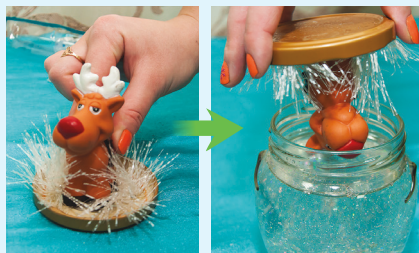
ШАГ 1 В чистую банку добавляем немного глицерина, затем доливаем дистиллированной воды, не заполняя до самого верха. Хорошо перемешиваем. Глицерин меняет вязкость и плотность воды, он приостановит наши блестки, наш искусственный снег, не даст им опасть на дно и гарантирует нашей игрушке эффект снегопада.



ШАГ 2 Начинаем наполнять нашу волшебную снежную баночку красивым содержимым. Используйте то, что есть под рукой: отлично подойдут мелко нарезанные кусочки мишуры, мелкие блестящие снежинки, искусственный снег, блестки. Хорошо перемешиваем.



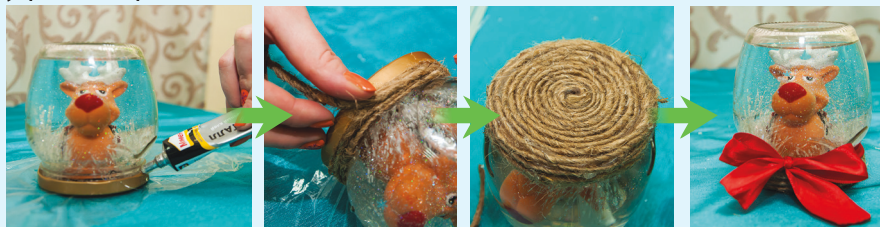
ШАГ 3 Теперь время поселить в наш волшебный шар настоящего жителя. Для начала лучше немного зачистить внутреннюю сторону крышки с помощью наждачной бумаги для лучшего сцепления. Далее берем эпоксидную смолу и отвердитель, наносим на крышку и сажаем туда нашу игрушку. Мы посадили оленя на кусочек мишуры, чтобы было более празднично. Выжидаем необходимое время, чтобы клей застыл, и сажаем оленя в банку, закрывая крышку.





ШАГ 4

Для герметизации промазываем резьбу банки клеем «Момент». После этого украшаем крышку шпагатом, используя термопистолет. Также баночку можно украсить нарядной новогодней ленточкой.



ШАГ 5

При желании с помощью белого витражного контура можем дополнительно украсить баночку различными узорами.



Наш снежный домик для волшебного оленя готов. Его изготовление принесет радость вам и вашему ребенку, а результат еще не раз создаст сказку в вашем доме! С Новым годом! С новыми открытиями и творениями!

Благодарим Королевство праздников «ТРОН» за предоставленный мастер-класс

КОРОЛЕВСТВО ПРАЗДНИКОВ



- дни рождения
- тематические праздники
- выпускные для детских садов и классов школ
- шоу-программы
- **своя площадка!**



ТРОН

— дети • подростки • 16+ —

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

Instagram: @tron_vrn
VK: https://vk.com/det_prazdnik2012
www.prazdnikdetский.рф



Дорогие друзья! Новый год не за горами, и каждая хозяйка уже наверняка составила для себя праздничное меню. Но ведь после Нового года наступают длинные каникулы. Давайте же запасемся парочкой рецептов, чтобы быть готовыми к приходу гостей или к долгим семейным обедам в эти волшебные дни.

Вам понадобится:

- карп зеркальный (минимум 1,5 кг);
- чеснок, укроп, лук репчатый;
- лимон;
- морковь;
- сметана, майонез, мед, желток (для соуса)

Карп с чесноком

Выберите самого большого и красивого карпа. Тогда у него будет ярко выраженное жирненькое брюшко и совсем немного мелких косточек. Постарайтесь заполучить зеркального карпа, в нем чуть меньше костей, а это немаловажно.

Натираем карпа смесью чеснока, лимона, соли и перца, кладем в брюшко лимон и укроп. Делаем карпу подушку: лук кольцами и очень тонко нарезанная морковь.

Разогреваем духовку до 200 градусов. Обмазываем карпа смесью сметаны, майонеза, чеснока, меда, соли и желтка. Запекаем 40 минут, не закрывая.



Преимущество запеченной рыбы в том, что она одинаково вкусна как в горячем, так и в холодном виде. А значит, ее можно приготовить заранее и подать в качестве основательной холодной закуски перед горячим.



Ведущая рубрики - **Елизавета Фрайман**, 41 год.

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

Рецепты пишу весело и задорно, а зачем грустить, если вся наша жизнь – еда!» Еще больше рецептов и историй по адресу www.facebook.com/lwannabechef <http://www.iwannabechef.ru/>

Свинные рульки запеченные

Вам понадобится:

- рулька – 2 шт. небольшого размера (примерно 1,2 кг);
- масло топленое;
- соль (примерно 2 ст. ложки), перец



Возьмите рульки по количеству гостей и увеличьте пропорции согласно рецепту. За сутки до запекания натрите рульки смесью соли и перца и поставьте в холодильник. На следующий день разогрейте духовку до 160 градусов, выложите мясо в форму для запекания, смажьте его маслом и закройте фольгой. Среднее время запекания примерно 3 часа. Пробуйте, мясо должно стать очень мягким. Можно положить к нему несколько веточек розмарина и бросить пару гвоздичек. Как только мясо станет мягким, вынимаем его из формы и перекладываем на чистый сухой противень. Снова смазываем рульки маслом, посыпаем кристалликами крупной соли и отправляем в духовку на 12 минут при температуре 230 градусов в режим конвекции. Вы увидите, как на ваших глазах шкурка из «вареной» станет красивой и хрустящей.

Рульки как-то не принято подавать на праздничный стол. В нашем меню появились они совсем недавно и еще не все научились их есть, а тем более угощать гостей. Но если сделать рульки по-праздничному красивыми, то они однозначно украсят ваше меню.



Говяжьи ребра в сладком маринаде

Вам понадобится:

- 1 кг говяжьих ребер;
- Маринад:
- 3 гвоздики (растолочь);
- Кумин (растолочь) - щепотка на глаз;
- Корица молотая 0,5 ч. л.;
- Смесь перцев 1 ч. л.;
- Сахар 2 ст. л.;
- Соевый соус 1,5 ст. л.;
- Соус Терияки 1 ст. л.;
- Красное вино 2 ст. л.



Существует, наверное, сто рецептов приготовления рёбер. Ловите сто первый!

Смешать все ингредиенты для маринада. Хорошо обмазать им рёбра со всех сторон и оставить в холодильнике примерно на 12 часов. Будет чудесно, если вы несколько раз за это время перемешаете рёбра, чтобы маринад распределился равномерно. Нагрейте духовку до 160 градусов, накройте противень фольгой и запекайте ребра примерно 2 – 2,5 часа до готовности. Мясо должно отходить от кости. В процессе запекания несколько раз переверните ребрышки. Когда мягкость вас устроит, откройте форму для запекания, увеличьте температуру духовки до 220 градусов, а у кого есть режим конвекции - включите его. Запекайте ребра еще минут 15-20, пока жидкость не выпарится, а ребра не покроются липкой глазурью. Пока ребра пекутся под крышкой, поставьте одновременно с ними в духовку второй противень с мелкой картошкой. Она станет идеальным гарниром! Чтобы картошечка была румяной и красивой, «искупайте» её в двух ложках оливкового масла с щепоткой прованских трав и соли.

Ростбиф на подушке из рыбного мусса

Хотите поразить гостей прямо на стадии закусок? Готовьте рыбный мусс к мясу!

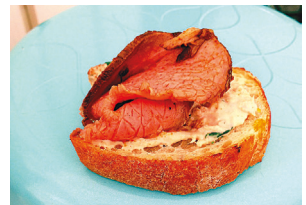
В отдельной посуде разминаем вилкой рыбу, добавляем немного сока из банки и сливок или майонеза. Солим, перчим. И продолжаем взбивать получившуюся массу вилкой до нежного воздушного состояния. Затем режем багет красивыми кружочками (желающие могут подрумянить их в гриле), мажем багет муссом, нарезаем ростбиф тонкими лепестками и выкладываем сверху. Для изыска можно украсить веточкой розмарина.

Необычно, но оно того стоит, потому что вкусно!

Ваша I wanna be chef!.

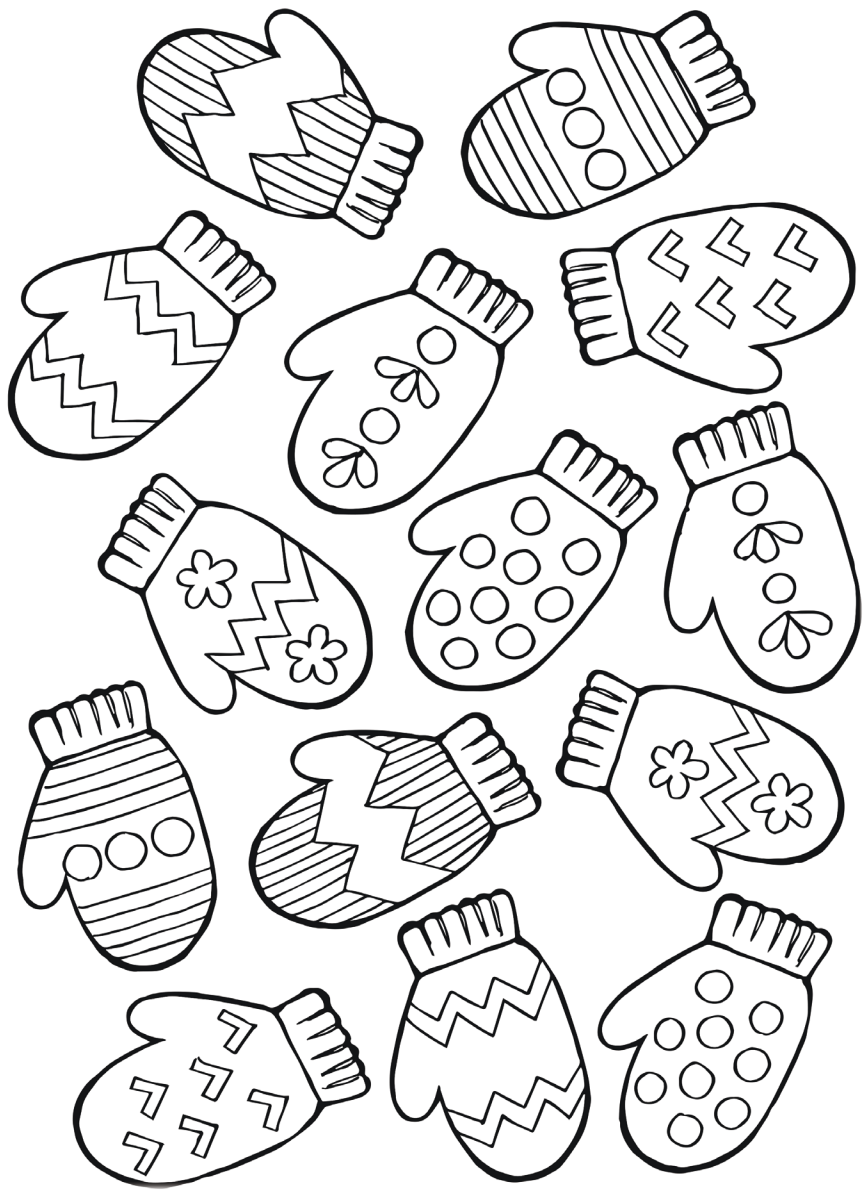
Вам понадобится:

- готовый ростбиф (буженина); для мусса:
- тунец или лосось в натуральном соке;
- немного майонеза (сливок);
- соль, перец





Помоги Мишке
вернуться до финиша



Найди пару каждой рукавичке.
Соедини их линиями



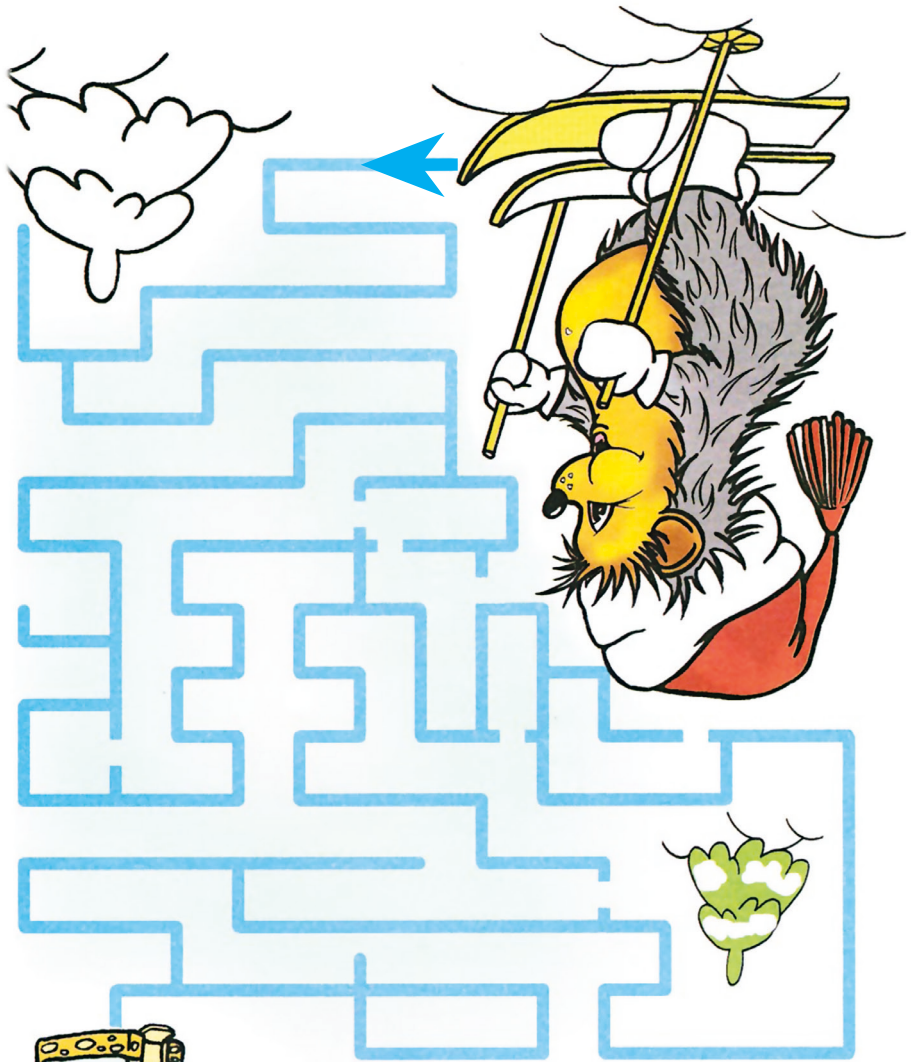
Обведи картинку по цифрам.
Раскрась получившийся предмет



какие предметы изображены
на картинке? Покрась их



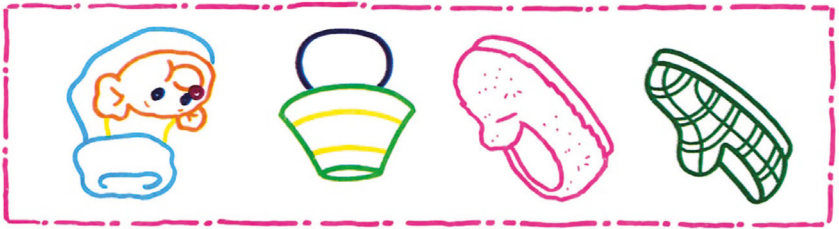
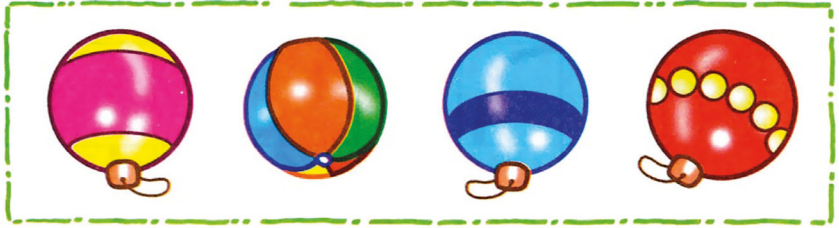
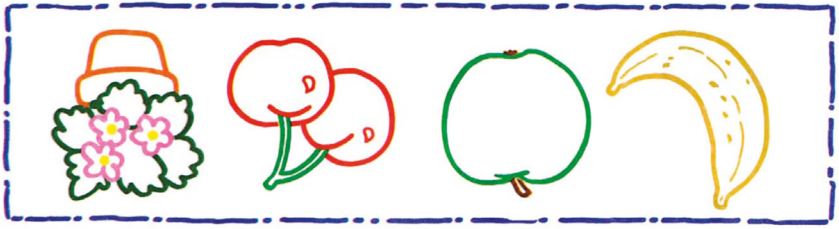
*Покажи холодные предметы
на рисунке. А теперь покажи горячие
предметы. Обведи их и раскрась*



Помоги ёжю добраться
до дома



Раскрась картинку



Найді лишній предмет

Советы Доктора Селкена:

Совет 1: «Кушай больше фруктов...»

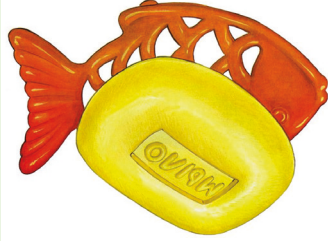


Хочешь быть, как котик, резвым? –
Налегай на фрукты,
А сосиски с майонезом –
Вредные продукты.

Совет 2: «Соблюдай чистоту...»

Всякий раз, придя домой,
Вымой руки, чтобы
Убедити с рук долой
Вредные микробы.

Чтоб не бегают на горшок,
Чтоб покойно в доме было –
С рынка овощи, дружок,
Лучше тоже вымыть с мылом.



Совет 3: «Всегда встречай Новый год!»

На пороге Новый год –
Нему болящей радости –
На столе конфеты, морф
И другие сладости...
Тотко следует учесть
И запомнить, Креха:
Хорошо – конфетку съести,
Дцять штук съести – плохо.



Децкий автор
Наталья Задорожная

Лучший праздник – Новый год

Костик любит Новый год –
Этот праздник лучший самый.
Утром в садик не идёт –
Наряжкуют ёлку с мамой.

Огоньками наряжают
И блестящей мишурой,
Все друг друга поздравляют,
Даже нету драк с сестрой!
Ведь под ёлкой, ведь под ёлкой
Средь коробок ярких
Каждому найдутся
По душе подарки.

Костик очень рад, что мама
Взял сегодня напрокат
На один денёк в театре
Дедморозовский наряд!
И, украсив нос помадой,
Рассметил всех до ушаду!
Но приятнее всего
В этот день для Кости,

Что в их доме, что в их доме
Соберутся гости.
Будут танцевать и петь
Целый вечер песни.
Разве может быть, друзья,
Праздник интересней!

Детский автор
Наталия Задорожняя



Занимательные игры и упражнения для детей

• Логические упражнения

• Считки

• Раскраски

№10

ДЕКАБРЬ 2017

Детский

Доктор

Детский

Медицинский центр

Развивайся
вместе с нами!