

**мама,этой!**

РЕКОМЕНДУЕТ

www.mamaexpert.ru

№6 июнь 2015

# МЖДУ Малыша

ЗДОРОВАЯ МАМА – СЧАСТЛИВЫЙ МАЛЫШ!

Что покажет  
**ДОППЛЕРОМЕТРИЯ?**

**5** ВАЖНЫХ  
ПРОДУКТОВ

Чтобы малыш родился умным

**ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ  
ОДЫШКА?**

Когда пробуждается  
материнский инстинкт?

**УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ**



16+

\* стафилококк

\* сарафаны

\* путешествие с малышом

# СкороМама

сеть  
магазинов  
модной  
одежды для  
будущих мам

**GEMKO**  
одежда для будущих мам

**РАСПРОДАЖА КОЛЛЕКЦИИ ВЕСНА-ЛЕТО 2015. СКИДКИ ДО 50%!\***

**МОСКВА:** 32 магазина в Москве и МО (полный перечень адресов на сайте [www.skoromama.ru](http://www.skoromama.ru)) • ТРК "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10 (\*, \*\*) **NEW** • ТЦ "Апельсин", Северное Бутово, ул. Куликовская, 9 (\*, \*\*) • Детская ярмарка "Большая медведица", Студеный пр-д, 7а (\*\*) • ул. Народного Ополчения, 44 (\*, \*\*) • ТЦ "Вега", ул. Линии Октябрьской железной дороги, 2, стр. 2 (\*) • ТЦ "Виктория", Севастопольский пр-т, 28, корп. 2 (\*\*) • ТЦ "Водный", Головинское ш., 5 • ТЦ "Ключевой", ул. Борисовские пруды, 26 • ТРЦ "Колумбус", Варшавское ш., 140 **NEW** (\*, \*\*) • ТЦ "КУБ", Ангелов пер. 1, к. 1 (\*\*) • ТЦ "Лидер", Ново-Переделкино, Боровское ш., 27 (\*\*) • ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16 (\*, \*\*) • ТРК "Москворечье", Каширское ш., 26 (\*\*) • ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 8 (\*) • ТЦ "Спектр", Новоясеневский пр-т, 1, цокольный этаж (\*, \*\*) • ТЦ "Таганский Пассаж", ул. Таганская, 3 (\*) • ТЦ "Улей" (ТЦ "Мебель России"), Алтуфьевское ш., 24, стр. 1 (\*\*) • "Центральный Детский Магазин на Лубянке", Театральный пр-д, 5 **NEW** (\*, \*\*) • ТЦ "Золотой Вавилон" Пр-т Мира, 211 (\*, \*\*) • **МАГАЗИН ДИСКОНТ**, ТЦ "Дарья" Строгинский бул., 1

**МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ:** ТЦ "ВЕСНА", Мытищинский р-н, Алтуфьевское ш., 1 км, 3, стр.1 • ТЦ "Галерея", г. Подольск, ул. Свердлова, 26 (\*\*) • ТЦ "Июнь", г. Красногорск, Знаменская улица, 5 • ТЦ "Июнь", г. Мытищи, улица Мира, стр. 51 • ТЦ "МЕГА Белая дача", г. Котельники, Люберецкий р-н, 1-й Покровский пр., 5 (\*, \*\*) • ТЦ "МЕГА Теплый Стан", Ленинский р-н, Калужское ш., 21 км (или 41 км МКАД) (\*, \*\*) • ТЦ "МЕГА Химки", г. Химки, Ленинградское ш., 5 км от МКАД (\*, \*\*) • ТЦ "Одинцовский Пассаж", г. Одинцово, Привокзальная пл. 1А (\*\*) • ТЦ "Реутов Парк", г. Реутов, Новосовихинское ш., 45 (\*\*) • ТЦ "Арбатский", г. Зеленоград, ул. Заводская, д. 1Б

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** ТЦ "Мега" Дыбенко Всеволожский р-он, Мурманское ш, 12 км **NEW** (\*, \*\*) • **ВЛАДИВОСТОК:** ТЦ "Clever House", ул. Семеновская, 15 (\*, \*\*) • ТЦ "Черемушки", ул. Запорожская, 77 (\*) • **КРАСНОДАР:** ТРК "Галактика", ул. Стасова/Сормовская, 178-180/1 (\*) • **НИЖНИЙ НОВГОРОД:** ТЦ "Золотая миля", Сормовский р-н, ул. Коминтерна, 105 (\*\*) • ТЦ "МЕГА", Кстовский р-н, Федяково (\*, \*\*) • ТЦ "Парк Авенно", ул. Веденяпина, 2Б • ТЦ "Республика", пл. Революции, 9 • ТЦ "Седьмое небо", ул. Бетанкура, д.1 (\*, \*\*) • ТЦ "Этажи", ул. Белинского, 63, 4 этаж (\*) • **МАГАЗИН ДИСКОНТ**, ТЦ "Чкалов", ул. Чкалова, 1В • **НОВОСИБИРСК:** ТЦ "Аура", ул. Военная, 5 (\*, \*\*) • ТРК "Галерея", ул. Гоголя, 15 **NEW** • ТЦ "МЕГА", ул. Ватутина, 107 (\*, \*\*) • **СУРГУТ:** ТЦ "Аура", Нефтеюганское шоссе, 1 (\*, \*\*) • **ТЮМЕНЬ:** ТЦ "Кристалл", ул. Дмитрия Менделеева, 1а (\*, \*\*) • **УФА:** ТЦ "Мега", ул. Рубежная, 174 (\*, \*\*)

[www.skoromama.ru](http://www.skoromama.ru)

В магазинах с пометкой (\*) представлена коллекция вечерних платьев,  
а в магазинах с пометкой (\*\*) - одежда размера 52-58.



## НАШИ ЭКСПЕРТЫ

акушер-гинеколог,  
канд. мед. наук

**Римма  
АНТОНОВА**



акушер-гинеколог  
роддома №1,  
г. Москва, канд. мед.  
наук

**Анна  
ДОБРОВА**



педиатр

**Олеся  
БУТУЗОВА**



психолог

**Вера  
СКАЧКОВА**



профессор  
педиатрического  
факультета РНИМУ  
им. Пирогова

**Петр  
ШУМИЛОВ**



акушер-гинеколог

**Нина  
БЕЛЕНКО**



**К**аждая мама мечтает о том, чтобы ее ребенок вырос умницей.

Конечно, способности будущего малыша во многом определяются генетикой. И не в обиду папе скажем, что особенно важен интеллект мамы – ученые доказали, что уровень ее способностей чаще передается по наследству, чем IQ отца. Но все же есть способ вмешаться в сложные генетические процессы и заложить как можно больше серых клеточек в мозг будущего малыша. Это особая диета для беременной, о которой мы расскажем на стр. 34... К сожалению, часто окружающие не очень верят в то, что будущая мама может жить своим умом, и поучают беременную: как питаться, одеваться, лечиться, рожать. Нужно ли прислушиваться к непрошеным советчикам? Как унять их благие намерения? А может, какие-то рекомендации все же взять на вооружение? Ответы на вопросы вы найдете на стр. 40. Ну а самых умных дальновидных мам мы призываем вести дневник (стр. 72). Фиксируйте в нем прибавку в весе, записывайте свои ощущения, выплескивайте на бумагу страхи перед родами. Позже сюда будете вносить наблюдения за малышом, его первые слова. Пройдут годы, и вам будет очень приятно вспомнить время беременности и материнства, а страницы дневника вы сможете прочитать ребенку. Дети так любят рассказы о том, какие они были маленькие.

**Светлана ЧЕЧИЛОВА**, главный редактор





# ЖДУ Малыша

июнь 2015



## СОДЕРЖАНИЕ

# 12

Декретный отпуск

До родов осталось немного, пора подготовиться к ним и как следует отдохнуть. В этом месяце выдают больничный по беременности.



# 18

Почему болит низ живота?

Чаще всего боли возникают от растяжения связок, запора и цистита. Но иногда они подсказка маме и врачу: беременность под угрозой.



### МОЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

#### ХОЧУ РЕБЕНКА

**10** Все будет так, как мы решили

Как подготовиться к зачатию.

#### 9 МЕСЯЦЕВ

**12** Декретный отпуск

Седьмой месяц беременности.

#### ЗДОРОВЬЕ

**16** Зачем нужна доплерометрия?

Что это такое и зачем врач может назначить обследование.

**18** Почему болит низ живота?

О чем могут сигнализировать неприятные ощущения в нижней части живота и в каких случаях нужно срочно обращаться к врачу.

**22** Если трудно дышать...

Простые советы, как облегчить состояние при одышке.

**24** Яркий мяч для радостных мам

Какую пользу принесет фитбол для будущей мамы?

#### МОЙ ДНЕВНИК

**30** Радости нашей жизни

Третий месяц беременности нашей героини.

#### ПИТАНИЕ

**34** Как родить умницу

Как продукты могут повлиять на интеллект будущего малыша.

**36** Идем на пикник

Вкусные и оригинальные рецепты.



# 24

Яркий мяч для радостных мам

Фитбол прочно занял свое место в лечебной физкультуре и фитнесе. Обратите на него внимание и вы – во время беременности он может оказаться весьма полезен!

# 74

Сарафаны для будущих мам

Летний гардероб просто невымыслим без сарафанов. На пике моды они уже не первый сезон и невероятно удобны во время беременности благодаря своему свободному крою.



## ПСИХОЛОГИЯ

### 40 Страна советов

Всегда ли нужно слушать чужие советы?

### 44 Материнский инстинкт: когда он проснется?

Как стать самой лучшей мамой!

## Я БУДУ ПАПОЙ

### 48 Успеть все!

Готовимся к возвращению жены из роддома.

## МАГАЗИН

### 50 Масло от растяжек

Выбираем самое лучшее масло от растяжек во время беременности.

## РОДЫ

### 52 А еще случается: раз – и сразу два

В чем особенности родов двойни или тройни.

### 56 Жить полной жизнью

История родов нашей читательницы.

## КОРМИМ ГРУДЬЮ

### 58 Обратно к грудному вскармливанию!

Иногда приходится перевести ребенка на искусственное либо смешанное вскармливание. Как вернуться к кормлению грудным молоком?

## ИЗ НОМЕРА В НОМЕР

5 Новости

6 Новинки

28 Вопрос гинекологу

29 Будь здорова!

43 Вопрос психологу

47 Итоги конкурса «Растущие животики»

79 Азбука имен

80 Гороскоп

## Идем на пикник

# 36

Конец весны и лето – лучшее время для вылазки на природу. Пение птиц, ласковое весеннее солнышко, приятная компания друзей и родных, игры на свежем воздухе и, конечно, вкусные и полезные блюда.



## МОЙ МАЛЫШ

## Я РОДИЛСЯ!

### 62 Дорожная аптечка

Какие лекарства нужны в отпуске с малышом.

## ПЕРВЫЙ ГОД

### 66 Уход

Удаляем корочки.

### 68 Питание

7 вопросов о молоке.

### 70 Здоровье

Правда и мифы о стафилококке.

## МОЁ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

## ПРАКТИКУМ

### 72 Дневник будущей мамы

Зачем вести записи во время беременности.

## МОДА

### 74 Сарафаны для беременных

Выбираем самый лучший летний наряд.

## КРАСОТА

### 76 Густые и сияющие!

Как ухаживать за волосами будущей маме.



Сканируй код и заходи на сайт  
**mamaexpert.ru**

# 52

## А еще случается: раз – и сразу два

Рождение двойни или тройни сегодня перестало быть редкостью. Но появление на свет сразу нескольких малышек имеет свои особенности.



# 76

## Густые и сияющие!

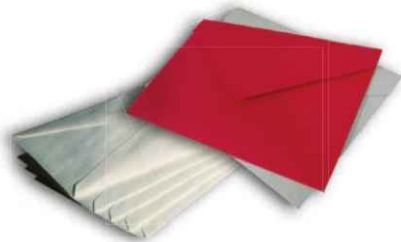
Каждой беременной женщине хочется оставаться красивой, одна из главных составляющих привлекательности – блестящие волосы.



Дорогие читатели!

На страницах нашей специальной рубрики вы можете делиться с редакцией и другими будущими мамочками своими историями и опытом. Пишите нам!

По адресу: 105082, Москва, а/я № 5, ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» («Жду малыша» – «Обратная связь»), или по e-mail: malysh@konliga.ru с темой письма «Обратная связь».



Здравствуйте, дорогая редакция! Меня зовут Мария. Очень хотела отправить вам нашу фото-

графию с Лизуной в животике, да все время откладывала на потом... Все стеснялась написать, но прошло уже два с половиной года! После дочки у нас уже появился сыночек. Кстати, сейчас это письмо он пишет вместе со мной, сидит у меня на коленях



и бормочет себе что-то под носик. Не буду отходить от темы: первого ребеночка мы ждали с нетерпением и трепетом, да с каким! Даже наша собачка переняла волнение, она ни на шаг не отходила от меня. А на очередной фотосессии сама изъявила желание попасть в кадр. Без разрешения запрыгнула на колени, при этом малость покарябав меня, улеглась и задремала. И в руках (как вы уже увидели) – наш любимый журнал «Жду малыша», который я покупала выпуск за выпуском и читала от корки до корки. Очень вас люблю. Продолжайте и дальше радовать и информировать будущих мамочек!

**Мария Винтерколлер, по e-mail.**

■ **ОТ РЕДАКЦИИ:** Мария, нам всегда приятно получать фото счастливых будущих мам! А вам наверняка радостно еще раз вспомнить эти чудесные моменты ожидания малыша. Вы получаете подарок от Choupette – сертификат на 2500 рублей для покупки детской одежды. Натуральные ткани, изысканный дизайн и красота в каждой детали – отличительные качества одежды от Choupette.



Здравствуйте, уважаемая редакция моего любимого журнала «Жду малыша». Я стараюсь не пропускать ваших выпусков, благо в этом мне помогает моя любимая мамочка. Я читаю все ваши статьи с огромным удовольствием. Хочу выразить вам свою благодарность за помощь нам, будущим мамам, за полные ответы на все волнующие нас вопросы. Сейчас я беременна и жду с нетерпением своего первенца. Как и любая женщина, в первый раз готовящаяся стать мамой, очень волнуюсь и мало что знаю о беременности, родах и уходе за малышом, но ваши статьи и полезные советы очень помогают и ничто не остается без моего внимания. В мае на свет появится моя малышка, и надеюсь, что полученные знания я смогу применить без какого-либо труда. Еще раз выражаю вам огромное спасибо! Желаю вам дальнейшей удачи и процветания, а также получать побольше приятных писем от читательниц вашего познавательного журнала.

**Динара Мамедова, Курган**

■ **ОТ РЕДАКЦИИ:** Динара, спасибо за теплые слова в адрес редакции! Желаем вам легких родов и рождения здоровой малышки.



Здравствуйте, уважаемая редакция! Я переехала вместе с мужем в другой город и оставила всех своих подруг в Санкт-Петербурге. Во время беременности замечательный журнал «Жду малыша» стал моим другом и главным советчиком во всех интересующих меня вопросах. Очень хотелось бы увидеть себя на страницах любимого журнала и дать возможность моим подругам познакомиться на мое чудесное положение. Эта весна будет для меня самой лучшей!



**Анастасия Суворова, Костомукша**

■ **ОТ РЕДАКЦИИ:** Анастасия, исполняем ваше желание! И надеемся, что журнал останется вашим лучшим другом и после рождения малыша.



## УВИДЕТЬ ВСЕ



Комбинация ультразвукового и биохимического скринингов в I триместре беременности (в сроки 11–14 недель) – наиболее эффективный метод обследования беременных и выявление среди них группы риска по наличию болезни Дауна и других хромосомных болезней у плода. Результаты скрининга позволяют родителям на ранних сроках беременности убедиться, что их будущий ребенок здоров. В Центре медицины плода (Санкт-Петербург) комбинированный скрининг (УЗИ и биохимический) выполняют на экспертном уровне одновременно за 1 визит! Исследования проводят высококвалифицированные врачи (к.м.н., врачи высшей категории), которые входят в число ведущих специалистов пренатальной диагностики России и имеют международные сертификаты FMF.

## МОДНЫЕ ДЕТКИ

Компания «Моя Маленькая Испания» продемонстрировала коллекции детской одежды Amaya и Tutto Piccolo на Estet Fashion Week 15–18 апреля в Москве. В рамках показа «Моя Маленькая Испания» представила коллекции как повседневной одежды осень-зима 2015\2016 для маленьких модников, так и нарядной одежды для особых случаев. «Изюминкой» показа стала его постановка: на подиуме была разыграна сцена бала, гостями его стали известные персоны шоу-бизнеса – певицы Елена Кукарская, Евгения Отрадная и Габриэла с детьми. Показ посетили «Миссис



## САМАЯ КРАСИВАЯ МАМА

Новая весенне-летняя коллекция для дома и отдыха Vambinomania поможет беременной или кормящей маме чувствовать себя комфортно, ощущать себя красивой дома и даже во сне. Модели коллекции выполнены из хлопкового трикотажа нежных пастельных тонов. Дизайн «в горошек» добавляет игривости и шарма. Материалы высокого качества, интересный крой, удобные формы моделей – все это представлено в новой линии одежды для дома и отдыха Vambinomania.



## АКАДЕМИЯ ДЛЯ МАМЫ

«Агуша» запустила онлайн проект «Академия 1000 дней». Теперь на сайте мамы могут найти множество полезной информации о правильном питании, здоровье и развитии. Академия «Агуши» основывается на концепции 1000 дней – от самых ранних сроков беременности до двухлетия малыша – как наиболее значимом этапе формирования его здоровья. Стать участником проекта «Академия 1000 дней» может любой желающий. Для этого достаточно зарегистрироваться на сайте. Самые активные участники могут получить ценные призы: планшеты и развивающие игрушки для ребенка.

«Росздравнадзор открыл круглосуточную «горячую линию» для приема

жалоб граждан на нарушения при выписке и получении обезболивающих препаратов»

В этой рубрике вы найдете обзор новых товаров для детей и взрослых, которые помогут будущим мамам растить малышей, а также облегчат ведение хозяйства и уход за собой.

## СТИЛЬ С РОЖДЕНИЯ



Конверты – отличный вариант для выписки из роддома и прогулок с малышом. Яркие весенние и летние конверты для новорожденных Farla Neo могут стать первой покупкой для крохи. Благодаря наполнителю с бамбуковым волокном конверт невероятно мягкий. Малыш чувствует себя в нем, как в уютном гнездышке. Конверт можно использовать не только в день выписки, но и в дальнейшем – для прогулок от 0 до +20°. А благодаря ярким расцветкам и дизайну ваш кроха будет самым модным на выписке.

## ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ

Один из важнейших этапов взросления ребенка – приучение к горшку. Для того чтобы сделать этот процесс наиболее комфортным для крохи, Fisher-Price разработал яркие горшочки из серии «Удобство и Комфорт». Горшки имеют оригинальный дизайн в виде стульчиков и выполнены в двух ярких цветах: розовом – специально для девочек и зеленом – для мальчиков. Высокая спинка и широкие подлокотники позволяют малышам чувствовать себя безопасно и расслабленно. У горшков есть два регулируемых уровня высоты сиденья. Оба горшочка оборудованы легким съемным поддоном с гладкой моющейся поверхностью.

## СИЛЫ ПРИРОДЫ

Думая о малыше, мама нередко забывает о себе. Глоток холодной воды – и вот уже першит в горле. Для таких ситуаций подойдут пастилки «Дыши». Пастилки содержат эфирные масла, действие которых усиливают мед и корица или малина. А вот искусственных компонентов в составе пастилок нет. Пастилки «Дыши» устранят дискомфорт в горле, вне зависимости от его причины.



## БЕЗ АЛЛЕРГИИ



Подгузники Naty отлично подойдут для детей слюбым типом кожи, потому что они разработаны совместно со «Шведской ассоциацией по борьбе с астмой и аллергией» и рекомендованы в том числе для детей, склонных к аллергии. Натуральные материалы, из которых изготовлены подгузники Naty, не вызывают раздражения на коже малыша.



# Легче как забота о самом дорогом



**MACLAREN**



**STOKKE**



**FD  
DESIGN**



**Aprica**



**teutonia**



**bugaboo**

 **Lapsi®**  
с заботой о самом дорогом

детские коляски  
автокресла  
мебель  
**www.lapsi.ru**

**Москва** ТЦ «Серебряный Дом» ул. Б. Семеновская, 16, тел.: (499) 369 02 03

**Санкт-Петербург** ТЦ «Эврика» ул. Седова, 11, тел.: (812) 309 78 92;

**ТМ «Светлановский»** пр. Энгельса, 33, тел.: (812) 309 34 46

**Екатеринбург** ТЦ «Ботаника Молл» ул. Академика Шварца, 1, тел.: (343) 236 63 10

Скидка действует при предъявлении рекламы на все товары в наличии до 30.06.2015.

Скидка на товары, участвующие в других акциях и спецпредложениях, не распространяется. Дополнительные скидки не действуют. Информация об организаторе акции и правилах ее проведения по телефону 8-800-333-32-01.

**5%\***  
скидка

Реклама



## ГЛАДКАЯ КОЖА



**Масло от растяжек для беременных «Frei Active Balance»** станет вашим спутником на время всей беременности. Полностью натуральный состав, эффективное действие, которое доказывают многочисленные дерматологические испытания. Масло быстро впитывается и не оставляет липких следов.



## СУХИЕ ПОПКИ

Подгузники Merries обеспечивают малышу комфорт и сухость во время сна и игр. Хорошая циркуляция воздуха обеспечивается благодаря специальной текстуре внутреннего слоя: воздух легко проходит между кожей и подгузником, а внешний слой отводит влажный воздух через микроскопические каналы, и попка вашего ребенка всегда остается сухой.

## В ПОМОЩЬ МАМЕ

Подогреватель детского питания тамап с цифровым дисплеем и функцией стерилизации позволяет подогревать бутылочки любой формы. Температура нагрева задается с помощью кнопок электронного блока управления (значение отображается на дисплее) и поддерживается автоматически. 3 режима нагрева: для жидкого питания (в бутылочках), для густого питания (в баночках или контейнере), стерилизация бутылочек, сосок, пустышек.



## ЗАБОТА О КРАСОТЕ



Одним из важнейших залогов красивой груди врачи признают правильный сон. По рекомендациям маммологов была создана подушечка «Женский каприз», которая предназначена для предотвращения возникновения и уменьшение морщин в области декольте. Подушечка сделана из инновационной омолаживающей ткани, в состав которой входят микрокапсулы, содержащие витамин Е, улучшающий структуру кожи. Поместив мягкую подушечку между молочными железами, отрегулировав бретельки, вы на всю ночь обеспечите для своей груди комфортные условия, исключающие образование морщин в зоне декольте. О положительных свойствах подушечки подробно рассказывает Елена Малышева в телепрограмме «Жить Здорово».



# SEBAMED Baby&Kids для здоровья детской кожи!

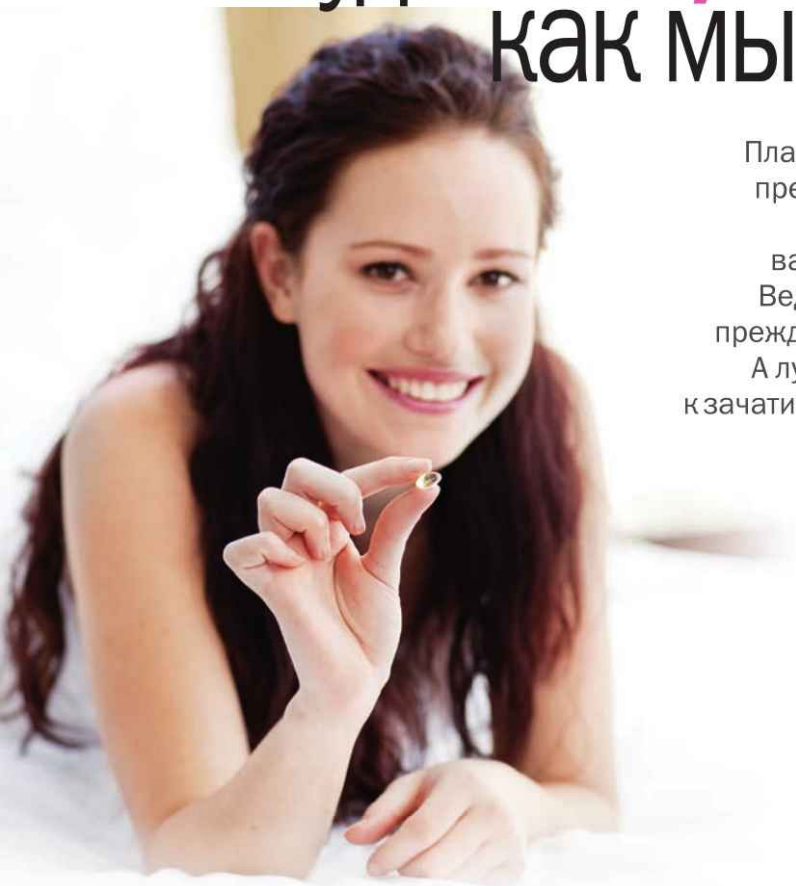


- ◆ SEBAMED Baby&Kids основан на фундаментальных научных исследованиях.
- ◆ SEBAMED Baby&Kids обладает pH-фактором 5,5, способствующим развитию и усилению защитной функции детской кожи. При таком значении pH кожа лучше защищена от патогенного влияния окружающей среды, в том числе аллергенов, микробов и прочих раздражителей.
- ◆ Продукты SEBAMED Baby&Kids не содержат мыла, щелочи и других раздражающих кожу ингредиентов. Благодаря такому составу средства отличаются высокой переносимостью кожей.

## СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ



# Все будет **ТАК,** КАК МЫ **РЕШИЛИ**



Планировать беременность или предоставить это дело случаю?

Многие выбирают первый вариант. И правильно делают. Ведь желанный ребенок – это, прежде всего, здоровый ребенок. А лучший способ подготовиться к зачатию – использовать оральную контрацепцию (ОК).

А самым надежным и безопасным методом предохранения от нежелательной беременности признана оральная контрацепция (ОК). При надлежащем использовании (то есть без пропусков) ее эффективность приближается к стопроцентной. Поэтому более 60 млн женщин во всем мире используют этот способ планирования семьи. Изобретенная более полувека назад, оральная контрацепция совершила революцию. С тех пор каждая представительница прекрасного пола получила возможность сама планировать, когда и сколько детей ей рожать. Подсчитано, что именно благодаря этому методу сегодня предотвращается 188 млн незапланированных беременностей в год, что приводит к уменьшению аборт на 112 млн.

## ПУСТЬ ОРГАНИЗМ ОТДОХНЕТ

Новейшие оральные контрацептивы эффективны, удобны и безопасны (конечно, если они

**Е**жегодно в мире беременеют около 208 миллионов женщин, но при этом более 41 % беременностей являются нежеланными. Конечно, не от всех таких «сюрпризов» женщины избавляются. Многие незапланированные детки все-таки появляются на свет и со временем становятся для своих родителей самыми лучшими на земле. Но доказано, что если беременность была нежеланной, то риск возникновения проблем во время

вынашивания у будущей мамы будет больше, а здоровье у малыша может оказаться слабее, чем было бы, если бы женщина подготовилась к беременности заранее.

## ГАРАНТИЯ – ПОЧТИ 100 %!

Подсчитано, что 33 миллиона случаев нежелательной беременности происходят из-за неправильного применения средств контрацепции или в результате незащищенного полового акта.



подобраны гинекологом, в индивидуальном порядке). Эти препараты не просто позволяют отсрочить деторождение, а еще и заботятся о репродуктивном здоровье женщины, готовят организм к беременности тогда, когда это нужно.

Оральная контрацепция на время «усыпляет» женскую репродуктивную систему, давая ей необходимую передышку, что благотворно действует при заболеваниях и нарушениях – эндометриозе, анемии, болях во время менструации, воспалительных заболеваниях, мастопатии. Пока женщина принимает пилюли, ее фолликулы не созревают, овуляция не наступает. А ведь известно, что количество будущих яйцеклеток у женщины строго ограничено с самого момента рождения. К сожалению, подчас фолликулы расходуются слишком быстро. На этот процесс влияют различные заболевания и их лечение, стрессы и многое другое.

Применение ОК позволяет как бы «законсервировать» яйцеклетки, что позволяет увеличить период функциональной активности яичников. Это увеличивает шансы женщины забеременеть и в более позднем возрасте. Ведь не секрет, что современные женщины предпочитают откладывать деторождение на все более зрелый возраст, чем раньше.

Противозачаточные пилюли первого поколения имели множество недостатков. Нередко женщины из-за них полнели, покрывались лишними волосами.

К тому же переносились эти препараты плохо: вызывали боли в груди, тошноту, мигрени, снижали либидо. Из-за этого доверие женщин к ним пошатнулось. Однако современные ОК не имеют таких побочных эффектов. И вот почему.

## ВНЕШНОСТИ НА ПОЛЬЗУ

Все дело – в их изменившемся составе. Как и раньше, каждая таблетка содержит два компонента – эстроген (отвечающий за контроль менструального цикла) и гестаген (дающий непосредственный контрацептивный эффект), но качество и количество обоих ингредиентов изменились.

Побочные эффекты от приема препаратов первого поколения обусловлены повышенным уровнем эстрогена – гормона, подавляющего рост фолликулов. В тех давних препаратах содержалось 150 мкг эстрогена, в сегодняшних – 20–30 мкг и ниже. Снижение дозы эстрогена увеличивает безопасность препарата, т.к. уменьшает риск сосудистых осложнений от его применения. Современные ОК практически не влияют на систему гемостаза, сердечно-сосудистую систему и функцию печени. Кроме того, низкие дозы гормонов лучше переносятся и реже вызывают побочные эффекты. А второй компонент препарата – гестаген, отвечающий за подавление овуляции, – в современных ОК отличается существенным разнообразием, благодаря чему препараты обладают еще и дополнительными лечебными возможностями.

Например, они уменьшают объем менструальной кровопотери, снижают частоту железодефицитных анемий, уменьшают ПМС, регулируют цикл, дают возможность отсрочить начало очередной менструации. Есть противо-

## ПОДХОДЯТ НЕ ВСЕМ



Как и любое лекарство, препараты оральной контрацепции имеют противопоказания. Поэтому самостоятельно назначать их себе не стоит. Сначала нужно обратиться к врачу и пройти необходимые обследования. К абсолютным противопоказаниям для приема ОК относятся: злокачественные заболевания, любой тромбоз (инфаркт, инсульт, тромбофлебит и т. д.), артериальная гипертензия, острые заболевания печени. Относительными противопоказаниями служит варикоз и сахарный диабет, поэтому женщинам, страдающим этими недугами, нужно предварительно проконсультироваться у сосудистого хирурга и эндокринолога. Курение тоже нежелательно при приеме ОК. Если во время приема препарата возникнут головная боль, депрессия и другие проблемы, нужно отменить прием и показаться врачу.

зачаточные пилюли с добавлением фолиевой кислоты, которая в дальнейшем предотвратит дефект нервной трубки – серьезный порок развития у новорожденных.

А некоторые препараты даже обладают косметическим эффектом благодаря антиандрогенному действию: улучшают состояние кожи и волос у женщин с избытком мужских гормонов, а также препятствуют задержке натрия и воды в организме, а значит, уменьшают вероятность отеков и колебаний веса. ■



Применение ОК позволяет как бы «законсервировать» яйцеклетки, что позволяет увеличить период функциональной активности яичников. Это увеличивает шансы женщины забеременеть и в более позднем возрасте.

ДЕВЯТЬ  
месяцев

7-ой месяц

# Декретный ОТПУСК

Вот вы и вступили в третий триместр беременности. До родов осталось совсем немного, и потому пришла пора подготовиться и как следует отдохнуть. Это время называют «периодом вития гнезда». Покупка одежды для новорожденного, выбор роддома, обустройство детской – сколько интересных забот вам предстоит! Хорошо, что сейчас вам уже не надо тратить время на работу, ведь именно в этом месяце выдают больничный лист по беременности и родам.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ С МАМОЙ?

В 28 недель беременности дно вашей матки расположится на 2–3 см выше пупка, а к концу седьмого месяца оно определится на середине между пупком и мечевидным отростком. Внутренние органы смещаются вверх и вместе с маткой поджимают диафрагму, стесняя свободные движения легких. Именно поэтому у мам появляется одышка при физической нагрузке, а в подреберье из-за давления матки возникают болезненные ощущения.

Гормональные изменения в вашем организме приводят к нарушению синтеза двух важнейших составляющих кожи – белково-полимеров коллагена и эластина. Эти вещества придают коже растяжимость, сократимость и упругость. При их недостатке кожа начинает истончаться, особенно в местах, которые во время беременности будут подверже-

ны растяжению (живот, грудь и бедра), что, в свою очередь, приводит к возникновению внутрикожных надрывов. В результате на поверхности кожи появляются стрии (растяжки). Вероятность их появления повышается, если у вас плод крупный, если вы быстро прибавляете в весе или у вас многоводие.

В груди может начаться образование молозива – предшественника молока. Именно молозиво станет первой пищей крохи.

В последние три месяца вы будете набирать 300–400 г в неделю. К концу седьмого месяца общая прибавка в весе в среднем 7–11 кг в зависимости от начального веса женщины: чем меньше был вес до беременности, тем больше может прибавить в весе будущая мама.

Могут появиться боли в спине. Их причиной является повышенный уровень гормона релаксина, который расслабляет все связки

и мышцы, готовя их к родам. Ослабляя мышцы и связки таза, релаксин изменит и вашу походку, она станет утиной. Расслабляется мышечная стенка вен – нарастает их варикозное расширение, расслабляются мышцы пищевода – появляется изжога, расслабляются мышцы мочевого пузыря – досаждают недержание мочи. Ну а толчки ребенка могут быть уже весьма болезненными.

фото: Shutterstock

## МАЛЫШ

Ребенок энергичен и периодически очень активен. Рост продолжается, пространства для движений становится все меньше и меньше, поэтому к 28 неделям ребенок займет окончательное положение для родов (обычно – головкой вниз).





# Эргономичные подушки для отдыха и кормления

20%  
скидка\*

Smart  Textile

помогают будущей маме принять правильное положение тела во время сна и отдыха, а также облегчают кормление малыша

## «Женский каприз» – уникальная подушечка для сохранения формы и здоровья груди

Использование этой подушечки во время сна снижает давление на грудь в области молочных желез. Тем самым обеспечивается правильное кровообращение, снижается риск заболеваний груди, предотвращается появление нежелательных морщин. Подушечка сделана из инновационной омолаживающей ткани, в состав которой входят микрокапсулы, содержащие витамин Е, улучшающий структуру кожи. О положительных свойствах подушечки подробно рассказывала Елена Малышева в телепрограмме «Жить Здорово».



Витамин А и Е  
Vitamins A, E



Алоэ Вера  
Aloe Vera



Кислоты жирные  
Fatty acids



Кофеин  
Caffeine

## Эргономичные подушки для всего тела:

обеспечивают полноценный сон без тяжести в ногах и боли в пояснице, облегчают процесс вынашивания малыша, а в дальнейшем создадут условия для комфортного кормления малыша без боли и напряжения в пояснице. Формы подушек разнообразны: «U», «С», «Г», «V» и пр. Возможные варианты наполнителей: комфорель, искусственный лебяжий пух, **пенополистиролл (Новинка!)**.



позвони по бесплатному телефону 8-800-250-3707 или 8-800-250-3717, назови слово SMART и получи 20% скидку на товар от производителя\*



8-800-250-37-07  
8-800-250-37-17

[www.smart-textile.ru](http://www.smart-textile.ru); [www.kupi-best.com](http://www.kupi-best.com)

\*Акция действует до конца 2015 г. Информацию об организаторе акции и правилах ее проведения на сайте [www.smart-textile.ru](http://www.smart-textile.ru) или по тел. 8-800-250-3707  
Реклама. ООО «Объединение «Специальный текстиль» ОГРН: 1033700513660, Юр. адрес: 153000, г. Иваново, ул. Варенцовой, д.12/3, оф.80

## ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ РОДОВОГО СЕРТИФИКАТА?

Для получения родового сертификата необходимо предъявить следующие документы:

- паспорт или другой документ, удостоверяющий гражданство Российской Федерации;
- страховой полис обязательного медицинского страхования;
- страховое свидетельство государственного пенсионного страхования (для работающих женщин).

## НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

Седьмой месяц беременности является критическим сроком, в который у беременных с большим количеством факторов риска по невынашиванию могут начаться преждевременные роды. Поэтому стоит побережиться и не пропускать визитов к врачу.

В этом месяце придется повторять многие анализы и обследования у специалистов. Обязательно назначается общий анализ крови, мочи, повторное обследование на сифилис, ВИЧ, гепатиты. Врач может также назначить анализ на сахар, биохимический анализ, анализ на свертываемость крови.

Беременным с резус-отрицательной кровью и с 0 (I) группой крови делают анализ крови на антитела. Этот тест показывает, существует ли риск иммунологической реакции вашей крови по отношению к крови ребенка.

Не пренебрегайте рекомендациями доктора: возможно, вам придется полежать в больнице для сохранения беременности. Признаками начала преждевременных родов являются:

- боли, напоминающие менструальные;
- болезненность или чувство давления в тазу, боль в области поясницы и бедер;
- водянистые или кровавые

выделения (появление густой пробки слизи может предшествовать появлению крови).

Примерно на 28-й неделе вас направят на исследование состояния плода – кардиотокограмму (КТГ), чтобы определить частоту сердечных сокращений крохи, его активности и сокращения матки. Изучив запись, врач может предположить наличие кислородной недостаточности или других заболеваний у плода.

Ну а в 30 недель всем работающим беременным выдают листок нетрудоспособности по беременности и родам продолжительностью 140 календарных дней (70 дней до родов и 70 дней после родов). Исключение составляют женщины, вынашивающие двух и более детей: их больничный лист выдается в 28 недель сроком на 180 дней.

Если вы наблюдались в женской консультации не менее 12 недель, то вместе с листком нетрудоспособности вам выдадут родовой сертификат. Если срок наблюдения в вашей женской консультации менее 12 недель, то родовой сертификат вы получите позднее (когда этот критерий будет соблюден).

## ЧТО ПРОИСХОДИТ С КРОХОЙ

Кроха удобно расположился в матке и занимает почти все ее пространство. Размер его головы уже пропорционален размеру его тела.

Он стремительно растет, и к концу месяца его рост будет 40–41 см, а вес – 1,6–1,7 кг. Малыш обрастает подкожным жирком, и его кожа становится уже не красной, а розовой. На лице уже есть брови и ресницы, подрастают волосы. Хрящи носа и ушей пока еще мягкие, а ногти не доходят до конца пальчиков ног и рук.

Размеры мозга увеличивают-

ся, начинают функционировать нервные клетки, совершенствуется структура коры. Семимесячный малыш чувствует боль, при надавливании на живот он начинает шевелиться, а от сильного шума – подпрыгивать. А еще кроха уже способен различать очень тонкие оттенки вкуса благодаря тому, что вкусовых сосочков на языке у него сейчас больше, чем будет при рождении.

В семь месяцев малыш пользуется всем набором чувств: зрением, слухом, вкусом, осязанием. Он уже начинает тренировать свои легкие, ритмично поднимая грудную клетку, что иногда приводит к попаданию околоплодной жидкости в дыхательные пути, вызывая икоту. Вы наверняка ощущали тикающую пульсацию в животе, это кроха икает.

Периодами малыш очень активен. Пространства для движений становится меньше, поэтому к 28 неделям ребенок займет окончательное положение для родов (обычно – головкой вниз). Такое положение акушеры называют головным предлежанием.

Хотя некоторые малыши позволяют себе свободное перемещение до гораздо более позднего времени – вплоть до 40-й недели, но приблизительно 3–4 % малышей останутся до конца беременности в ягодичном или тазовом предлежании. ■

## НА ПРИЕМ К ВРАЧУ:

- Отныне вам нужно посещать своего врача раз в две недели.
- Обязательно назначается общий анализ крови, мочи, повторное обследование на сифилис, ВИЧ, гепатиты, консультация терапевта и окулиста.





НЕ ЗАБУДЬТЕ ЗАКАЗАТЬ НОВУЮ  
КОРОБОЧКУ НА САЙТЕ [box4baby.ru](http://box4baby.ru)!



ДЛЯ МАМ И МАЛЫШЕЙ



что в коробочке

Без розничных наценок и риска купить подделку, вы можете приобрести  
качественные товары для малышей всего за **1299 рублей**  
и сэкономить до **4000 рублей!**



Box4Baby – это полезные наборы  
для мам и малышей от 0 до 3-х лет. В чудо-коробочках Вы найдете только  
самые необходимые и качественные товары от ведущих производителей!



# Зачем нужна ДОППЛЕРОМЕТРИЯ?



Она представляет собой разновидность УЗИ, при котором используется более мощное излучение, чем при обычной процедуре. Процедура быстрая и безболезненная.

И хотя вредной она не считается, проводят ее тем не менее по особым показаниям.

**К**ристиан Допплер, физик и астроном, живший почти два века назад, и не предполагал, что сделанное им изобретение поможет миллионам малышей во всем мире появляться на свет более крепкими и здоровыми. Сегодня это важнейший вид диагностики у беременных. Как правило, исследование проводят во время стандартного УЗИ, но при этом подключают другой, особый датчик.

## НУ, КАК ТЫ ТАМ?

Суть УЗИ Допплера – в оценке частоты звука, который может меняться, отражаясь от движущегося

объекта (в данном случае – кровотока). Объект изучения – уникальная система: мать-плацента-плод. Исследование позволяет определить характер и скорость кровотока (обычно просматриваются артерии пуповины, сосуды матки, а также сосуды самого плода: аорта, мозговые, почечные артерии и т. д.). Полученная информация помогает вовремя обнаружить нарушения в кровотоке, из-за которых малыш может недополучать жизненно важных веществ. На основании доплерометрии врач способен определить не только степень нарушения кровотока

(всего их три), но и такие заболевания, как фетоплацентарная недостаточность и гипоксия плода. Кроме того, это исследование может носить уточняющий характер: например, помогает прояснить, страдает ли маленький по размеру плод синдромом задержки развития или это просто здоровый маловесный малыш. А иногда только доплер заметит обвитие пуповиной и безошибочно определит, сколько раз она обмоталась вокруг шейки ребенка: один, два или даже три, туго или не очень. От этого зависит тактика ведения родов и, в конечном счете, жизнь малыша.

Фото: SPL/East News, Shutterstock, текст: Елена Нечаенко



### 3 ЯРДА ПРОБЛЕМ

- **При I степени нарушения кровотока** можно ограничиться динамическим наблюдением и назначением лекарств, улучшающих циркуляцию крови, с обязательным контролем КТГ и доплера 1 раз в неделю.
- **При II степени** оба этих исследования понадобится делать каждые 2 дня (и лекарства – обязательны). Если предпринятые меры помогают, можно спокойно ждать срока родов. Естественные роды возможны только при нормальном состоянии плода, а если будут выявлены какие-то отклонения – возможно только кесарево сечение.
- **III степень нарушения кровотока** чаще всего является прямым показанием к досрочному кесареву.

### НЕОБХОДИМО, НО НЕ ВСЕМ

Первый раз доплерометрию рекомендуют делать не раньше, чем в 22–24 недели. Как правило, до этого срока проблемы с кровотоком редки. **Прежде всего, метод нужен женщинам из группы риска:**

- страдающим сахарным диабетом, гипертонией, болезнями почек и сердечно-сосудистой системы – в общем, всеми хроническими заболеваниями, которые негативно влияют на состояние сосудов;
- страдающим тяжелой железодефицитной анемией, которая угрожает нормальному развитию плода и может привести к гипоксии. Поэтому при существенной и стойкой нехватке железа в организме матери важно оценить степень вреда, нанесенного плоду;
- болеющим микробными или

вирусными инфекциями. Эти заболевания часто влекут за собой изменения кровотока в сосудах пуповины, вызывающие заболевания плаценты;

■ имеющим резус-конфликт (он возникает, когда у матери резус крови отрицательный, а у малыша – положительный). В этом случае зачастую возникает отек плаценты;

■ сталкивавшимся в своих прошлых беременностях с выкидышем или мертворождением, хромосомной патологией плода, СЗРП (синдромом задержки развития плода) или такими осложнениями, как гестоз, преждевременное созревание плаценты;

■ тем, у кого в эту беременность диагностируют мало- или многоводие, СЗРП (синдром задержки развития плода), многоплодную беременность (особенно если дети сильно отличаются по размеру);

■ будущим матерям старше 35 или моложе 20 лет. У женщин этих возрастных категорий выше риски любых патологий;

■ имеющим неудовлетворительную КТГ или подозрение на обвитие пуповиной (по УЗИ).

На сроке в 30–34 недели доплерометрия нужна всем беременным. Исследование делают во время очередного планового УЗИ (если технические возможности медицинского учреждения позволяют). Это нужно для комплексной оценки роста и развития ребенка.



**Только доплер способен заметить обвитие пуповиной и безошибочно определить, сколько раз она обмоталась вокруг шейки ребенка, туго или не очень.**

**НАШ  
ЭКСПЕРТ**

кандидат  
медицинских  
наук, акушер-  
гинеколог

**Римма  
АНТОНОВА**



Разумеется, такие серьезные диагнозы, как фетоплацентарная недостаточность и гипоксия, не ставятся после единственного исследования, так как нарушения кровотока могут быть преходящими. Необходимо сделать несколько процедур с определенным интервалом, а затем подтвердить результат другими исследованиями (например, КТГ). Очень важно заметить малейшие отклонения в системе мать-плацента-плод как можно раньше, поскольку, к сожалению, если нарушения кровотока – критические, то их лечения не существует. В этом случае возможно лишь плановое досрочное родоразрешение.

### ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Как быть, если доплер показал нарушения кровотока? Это, конечно, решает врач в зависимости от степени выявленных нарушений. Тактика – от просто наблюдения до операции.

Если проблема небольшая, женщине достаточно просто внести кое-какие изменения в образ жизни. Например, чтобы заранее снизить риск развития гестоза, нужно контролировать количество жидкости и соли в рационе (пить не более 1,5 литра, есть малосоленую пищу); налегать на продукты, богатые животным белком (мясо, рыбу, птицу, яйца, творог).

Ну и естественно, надо не переутомляться, больше спать, гулять на свежем воздухе, избегать стрессов. ■

# Почему болит НИЗ ЖИВОТА?

Боль в животе способна привести чувствительную женщину в состояние паники: а вдруг происходит что-то нехорошее? Давайте попробуем разобраться, когда действительно стоит паниковать, а когда можно расслабиться.

**Е**сть ситуации, при которых характер боли подсказывает на источник проблемы. Даже если повода для серьезного беспокойства нет, сообщите о своих ощущениях врачу.

## БОЛЬНО, НО БЕЗОБИДНО

### ■ Они растягиваются

По мере роста «беременного» живота вас может время от времени беспокоить резкая, но кратковременная боль в паховой области и над лобковым сочленением. Чаще всего она возникает, если внезапно нужно изменить положение тела (слишком быстро встать или повернуться), поднять тяжелую сумку или просто чихнуть или кашлянуть. Возникает – и почти сразу же проходит без следа.

Подобного рода боли обычно являются следствием натяжения соединительнотканых связок. Матка растет, тяжелеет, и нагрузка на удерживающие ее связки возрастает, отсюда и болезненные ощущения. Приятного мало, но малышу и будущей маме от растяжения связок никакого вреда нет.

### ■ Кефир вам в помощь

Очень часто несильные тянущие боли внизу живота по бокам



Матка растет, тяжелеет, и нагрузка на удерживающие ее связки возрастает, отсюда и болезненные ощущения.



## СЫГРАЕМ В ФУТБОЛ?

**На последних сроках беременности толчки малыша в нижний отдел живота (особенно по полному мочевому пузырю) могут быть весьма ощутимыми и даже болезненными. Радует лишь то, что ничего страшного в этом нет: пинается – значит, жив-здоров. Если совсем невмоготу, можно попробовать сменить позу, расслабиться, просто погладить живот и поговорить с малышом.**

связаны со слишком медленным продвижением по кишечнику его содержимого. Проще говоря, с запором. Увы, у беременных проблема случается довольно часто: таков побочный эффект изменения гормонального фона. Тупая распирающая боль ниже пупка (чаще слева, но может быть и справа), повышенное газообразование и слишком редкий стул – верные признаки того, что вам нужно чаще включать в свой рацион кисломолочные продукты, сырые, вареные или печеные фрукты и овощи, хлеб с отрубями, а также пить больше воды. Питание предпочтительнее дробное – 4–5 раз в день, но понемногу. Хорошо курага и чернослив как мягкое природное слабительное. А вот продуктами, вызывающими повышенное газообразование, такими как белокочанная и брюссельская капуста, редька, редиска и все бобовые, лучше не злоупотреблять. Хорошо бы ограничить употребление жирной, сладкой и рафинированной пищи – за нее ваш кишечник спасибо не скажет.

Также с запорами неплохо справляется физическая нагрузка – разумеется, посильная, учитывающая ваше положение.

### ■ К родам готова!

Как вы готовитесь к родам? Читаете специальную литературу, ходите на курсы, выбираете род-

дом? Ваш организм тоже занят подготовкой к появлению малыша на свет. В частности, он вырабатывает гормон релаксин с целью воздействовать на хрящи, связки и соединения костей таза. В итоге некоторые соединения костей могут слегка расходиться. Это нужно, чтобы в родах младенец мог без проблем пройти через тазовое кольцо. Побочный эффект такой подготовки – боли в области лобка. Обычно они дают о себе знать, когда женщина меняет положение тела или просто ходит, двигается, а то и когда просто сидит на твердой поверхности.

При подобных болях неплохо помогают правильно подобранный бандаж и упражнения на фитболе.

## КОГДА НАЧИНАТЬ ТРЕВОЖИТЬСЯ

### 1 Беременность под угрозой

На ранних сроках беременности период, предшествующий выкидышу, обычно характеризуется болью, напоминающей недомогания во время менструации. Болит живот внизу и в центре; боль может отдавать в область крестца. Другие признаки – слизистые выделения из половых путей и учащенное мочеиспускание.

Иногда в подобных случаях помогает покой, эмоциональный и физический: стоит полежать, расслабиться, привести себя в хорошее настроение, и матка расслабляется. Но пока вы лежите и релаксируете, пусть кто-нибудь все-таки вызовет скорую. Потому что если у вас действительно начинается выкидыш, то когда боль из тянущей превратится в схваткообразную, а выделения из половых путей станут кровянистыми, врачам будет намного сложнее помочь вам. Лучше до такого не доводить.

На поздних сроках при угрозе прерывания беременности боль

внизу живота над лоном сопровождается ощутимым напряжением живота. Опять же – чем скорее обратитесь к врачу, тем лучше.

### 2 Истмико-цервикальная недостаточность

Если беременность с самого начала протекает не так гладко, как хотелось бы, во второй ее половине может развиваться ИЦН. Из-за слабости внутреннего зева шейки матки происходит постепенное раскрытие шейки – несмотря на то, что до родов еще далеко. Признак – тянущие боли внизу живота безо всяких тревожащих выделений или схваток.

Состояние это опасно тем, что может привести к инфицированию околоплодных вод или к преждевременным родам.

Лечат истмико-цервикальную недостаточность **гормональной терапией**, устанавливают **акушерский пессарий**, снимают который после 37-й недели (или на любом сроке, если начинаются роды). При ИЦН на ранних сроках (до 24 недель беременности) лучшее средство – **наложение швов**.

### 3 Отслойка плаценты

Эта патология встречается до- ▶



## ОБЩЕЕ ПРАВИЛО

- Если вы не уверены в причинах боли, лучше обратиться к врачу. Профессионал сможет грамотно оценить состояние и понять, угрожает ли оно вашему здоровью и здоровью будущего малыша.
- Если вам совсем немогут, в ожидании скорой можно использовать спазмолитики.
- А вот обезболивающие и противовоспалительные препараты самой себе лучше не назначать. Они смажут картину заболевания: к приезду врача у вас «все пройдет», вы бодро заявите ему, что у вас больше ничего не болит, и специалист не сможет правильно и вовремя поставить вам диагноз.
- Не рекомендуется самостоятельно принимать антибиотики – они исказят картину лабораторных исследований и навредят малышу.

вольно редко – что, впрочем, едва ли утешит будущую маму, которой поставили такой диагноз. Симптомы на начальной стадии – боль в животе в том месте, где произошла отслойка; возможны кровянистые выделения из половых путей. К врачу нужно обратиться как можно скорее, иначе начнет страдать ребенок. Чем раньше будет начато лечение, тем лучше прогноз.

На ранних сроках беременности вовремя диагностированная отслойка плаценты лечится путем

назначения токолитических лекарственных средств, спазмолитиков, препаратов железа, кровоостанавливающих средств. На поздних сроках отслойка является прямым показанием к родоразрешению путем кесарева сечения.

#### 4 Болезнь дамской комнаты

От цистита, или воспаления оболочки мочевого пузыря, беременные женщины, увы, страдают чаще небеременных. Чаще всего встречается инфекционный цистит, то есть вызванный бактериями. На ранних сроках беременности цистит может быть связан с иммуносупрессией беременной и с изменениями в гормональном фоне.

Для этого заболевания характерна давящая боль в нижней части живота, усиливающаяся по мере наполнения мочевого пузыря. Мочеиспускание при этом учащенное, но необильное: кажется, что мочевого пузыря вот-вот лопнет от переполненности, а в процессе наружу выходит совсем чуть-чуть. Мочиться больно; боль острая,

режущая. В конце мочеиспускания иногда выделяется кровь. При остром цистите может повыситься температура тела.

При этих симптомах нужно как можно быстрее обратиться к лечащему врачу. Помимо того что в симптомах болезни мало радости, это состояние при отсутствии своевременного лечения может привести к инфицированию почек – и даже к дефициту веса у ребенка при рождении. Врач подберет вам препарат, максимально безопасный для будущего малыша и, возможно, порекомендует постельный режим. Также при цистите поможет специальная диета: острому, соленому, жареному и жирному – нет, тушеному, вареному и печеному, а также морсам – клюквенному и брусничному – да.

#### 5 Когда нужна операция

Острый аппендицит у беременной женщины – состояние, требующее немедленного оперативного вмешательства. Начинается все с внезапной резкой боли в животе. Потом боль становится постоянной, ноющей и перемещается в район аппендикса – то есть в правую часть низа живота (или выше, если срок уже приличный). В большинстве случаев возникают также тошнота и рвота, может подняться температура. Если лежать на правом боку, боль усиливается – увеличенная в размерах матка давит на воспаленный аппендикс.

Скорую нужно вызывать как можно быстрее. «Резать, немедленно резать, не дожидаясь перитонита!» – слова брутальной докторши из «Покровских ворот» в данной ситуации как нельзя более кстати. Поверьте, последнее, что вам сейчас нужно, – это перитонит. ■

#### ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

От цистита, или воспаления оболочки мочевого пузыря, беременные женщины, увы, страдают чаще небеременных.





# Буду мамы

всё для будущих мам

РЕКЛАМА

## Летняя распродажа с 8 июня!

\* Подробности об условиях, сроке, месте и порядке проведения акции узнавайте у продавцов магазинов «Буду Мамой» и на сайте [www.budumamoy.ru](http://www.budumamoy.ru)  
Акция проходит с 08.06.15 по 30.06.15г.

интернет-магазин  
**budumamoy.ru**

ООО «Планета ФАРМА»,  
ОГРН 1047806011868,  
195271, г. Санкт-Петербург,  
Кондратьевский пр., д. 83, корп. 1



**8-800-100-7623**

звонок по России  
бесплатный



**Москва:** ЦДМ на Лубянке, ТЦ «Золотой Вавилон» (Ростокино), ТРК «Облака», ТЦ «Калужский», ТРЦ «Азовский», ТРЦ «Пятая Аvenues», ТРК «Красный Кит» (Мытищи), ТЦ «Бива» (Северное Бутово), ТРЦ «МариЭль», ТРЦ «Орбита» (Люберцы);  
**Санкт-Петербург:** ТРК «Галерея», Загородный 28, ТРК «Шкиперский Молл», ТРЦ «Питерлэнд», ТРК «Меркурий», ТРК «Сити Молл», ТРК «Гранд Каньон», ТРК «Континент» на Байконурской, ТРК «Родео Драйв», ТРК «Европолис», ТРК «Лето», ТРК «Питер», ТРК «Континент» на Стачек, ТРЦ «Жемчужная Плаза», ТРК «Континент» на Звездной, ТРК «Балкания NOVA», ТРК «Континент» на Бухарестской, ТРК «Июнь», ТРК «Заневский Каскад», ТРК «Лондон Молл», ТРК «Невский-2», ТЦ «Бада-Бум», ТРК «Румба», ТРК «ОКА» (г. Колпино), ТРК «Ладога» (Кириши);  
**Абакан:** ТЦ «Европа»; **Архангельск:** ТРК «Титан-Арена»; **Барнаул:** ТРЦ «Весна»;  
**Белгород:** ТРК «Сити Молл» Белгородский; **Березники:** ЦУМ; **Владивосток:** ТРК «Галерея»; **Волгоград:** молл «Парк Хаус», ТРЦ «Акварель»; **Вологда:** ТРЦ «Мармелад»; **Воронеж:** ТРЦ «Московский проспект»; ТРЦ «Максмир»; **Екатеринбург:** ТРЦ «Карнавал», ДРЦ «Алатырь»; ТРЦ «Меганполис»; **Иваново:** ТЦ «Серебряный город»; **Ижевск:** ТРК «Петровский»; **Иркутск:** ТРЦ «КомсомоЛЛ»; **Ишим:** ТБЦ «Гагаринский»; **Йошкар-Ола:** ТРК «Yoka»; **Казань:** ТРК «Тандем», ТЦ «Кольцо», ТРЦ «Южный»; **Калуга:** ул. Московская 31;  
**Каменск-Уральский:** ул. Кунавина, д. 11; **Кемерово:** ТРК «Промнад-1»; **Киров:** ул. Маклина 45; **Краснодар:** ТРК «СБС Мегамолл», ТРЦ «OZ Молл», ТРК «Галерея Краснодар»; **Красноярск:** ТРК «Планета», ТРК «Торговый комплекс на Свободном»; **Курск:** ул. Садовая 10; **Липецк:** ТРЦ «Москва»; **Магнитогорск:** ТРК «Гостиный двор»; **Миасс:** ТРК «СЛОН»; **Мурманск:** ТРЦ «Северное Нагорное», ТРЦ «Мурманск Молл»; **Нижневартовск:** ТРЦ «Подсолнух»; **Нижнекамск:** ТРК «СИТИ МОЛЛ»; **Нижний Новгород:** ТРЦ «Фантастика», ТРЦ «РИО»; **Нижний Тагил:** ТРЦ «КИТ»; **Новокузнецк:** ТРЦ «Планета», ТРЦ «Сити Молл»; **Новороссийск:** пр. Ленина, д. 22; **Новосибирск:** МФК «Сан Сити», ТРЦ «Сибирский Молл»; **Новый Уренгой:** МТРЦ «Солнечный»; **Обнинск:** ТЦ «Атлас»; **Омск:** ТРК «Festival City»; **Оренбург:** МТК «Армада», ТРК «Гулливер»; **Пермь:** ТРК «Семья», ТРК «Столица»; **Петрозаводск:** ТРЦ «Макси»; **Ростов-на-Дону:** ТЦ «АШАН Сити», ТРЦ «Золотой Вавилон»; **Рязань:** ТРК «Малина», ТРЦ «Премьер»; **Самара:** ТРК «Московский», ТРК «Вива Лэнд», ТРК «Аврора»; **Саранск:** ТРК «РИО»; **Саратов:** ТРК «Форум»; **Смоленск:** ТРЦ «Макси»; **Стерлитамак:** ТЦ «Фабрика»; **Сургут:** ТЦ «Новый мир», ТРК Сургут «Сити Молл»; **Сыктывкар:** ТРЦ «Макси»; **Тольятти:** молл «Парк Хаус»; **Томск:** ТРК «Изумрудный город»; **Тюмень:** ТЦ «Па-На-Ма», ТРЦ «Солнечный», ТРК «Галерея ВОЯЖ»; **Ульяновск:** ТРЦ «АкваМолл»; **Уфа:** ТРК «Семья», ТРК «Иремел», ТРК «Планета»; **Челябинск:** ТРК «Куба», ТРК «Фиеста», ТРК «Родники»; **Чебоксары:** ТРЦ «Мадагаскар»; **Череповец:** ТРЦ «Северо-Западный»; **Якутск:** ТЦ «Атлант»; **Ярославль:** ТРЦ «РИО» на Московском, ТРЦ «РИО» на Тутаевском.

Адреса магазинов сети смотрите  
на сайте: [www.budumamoy.ru](http://www.budumamoy.ru)

Адрес оптового отдела и шоу-рума:  
195271, Санкт-Петербург,  
Кондратьевский пр., 83/1,  
тел.: (812) 309-31-23,  
e-mail: [shop@binco.ru](mailto:shop@binco.ru)





Будущие мамы нередко жалуются на чувство неполного вдоха, нехватку воздуха, учащенное дыхание. Все это признаки одышки. Почему она возникает? Как наладить дыхание?

В норме женщина делает около 16–18 дыхательных движений в минуту, при одышке приходится дышать чаще.

# Если трудно ДЫШАТЬ...

Обычно одышка может усиливаться при интенсивной физической нагрузке, в душном помещении, при волнении, лежа на спине, из-за тесной одежды или объясняется определенными болезнями. При беременности чаще всего причина одна – у женщины в процессе ожидания малыша происходит перестройка дыхательной системы. Уменьшается одышка обычно за 2–4 недели до родов, когда головка малыша опускается в малый таз, живот женщины смещается ниже, давление на диафрагму уменьшается и дышать

женщине становится легче.

Конечно, после родов трудности с дыханием пройдут сами по себе. Однако как чрезмерная гипервентиляция легких, так и недостаточная могут привести к нарушению кровотока в плаценте и нарушению течения беременности и развития малыша. Так что обязательно сообщите об одышке вашему акушеру-гинекологу.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

■ Если дискомфорт при дыхании связан с заложенностью носа, проветрите комнату перед сном.

Важно переключить внимание на что-либо другое (например, полистать журнал), поднять подушку повыше, не лежать долго на одном боку, чтобы не усиливать приток крови к той или иной стороне, что способствует отеку слизистой носа и затруднению дыхания. **Сосудосуживающими каплями пользоваться нежелательно**, так как в них есть вещество, которое может всасываться в кровоток и отрицательно повлиять на растущего малыша. Но если заложенность носа становится совсем невыносима, можно все же изредка пользоваться

Фото: Shutterstock



ся детским каплями – в них содержится меньшая концентрация действующего вещества.

■ **Примите такое положение, которое ослабит давление на диафрагму.** Например, можно сесть, встать на четвереньки или лечь на бок.

■ **Не лежите на спине, особенно во второй половине беременности.** Сдавливание нижней полой вены увеличенной маткой может сопровождаться усилением одышки, головокружением и даже обмороком. Спать желательно на левом боку или с высоко приподнятым головным концом (можно положить под голову несколько подушек).

■ **Не носите тесную одежду,** особенно с поясом или туго застегивающуюся на груди.

■ **За физические нагрузки беритесь в посильном темпе,** не вызывающем появления одышки. Но если она все же возникла, то чтобы восстановить дыхание, необходимо расслабиться, устроиться поудобнее и положить левую руку на грудь, а правую – на животик. На «раз-два-три» вдохнуть, на «четыре» выдохнуть (при этом плечи, шея должны быть максимально расслаблены). Поможет также подъем рук над головой с выполнением нескольких глубоких вдохов и выдохов (мнение о том, что беременным нельзя поднимать руки вверх, – это миф). Но не забывайте о легких физических нагрузках и прогулках. Кроме дополнительного обеспечения организма будущей мамы и малыша

кислородом тренироваться будет и ваша дыхательная система.

■ **Пойте!** Пение – отличная зарядка для легких.

■ **Понюхайте эфирное масло** мелиссы, выпейте травяной чай на основе пустырника или валерианы.

■ **Занимайтесь йогой для беременных.** Эти упражнения помогут и позже – облегчат боли во время схваток и потуг.

■ **Принимайте витаминно-минеральные комплексы** для беременных. Но только после консультации с врачом. Также необходимо включать в рацион достаточно мясных продуктов, богатых железом (говядина, говяжий язык, печень), чтобы предотвратить развитие анемии беременных, которая способствует появлению одышки. Ведь при недостаточном уровне эритроцитов снижается и количество гемоглобина, доставляющего кислород тканям, поэтому мозг дает сигнал дыхательному центру чаще посылать импульсы к легким и, соответственно, частота дыхательных движений увеличивается.

■ **В ожидании малыша избегайте стрессовых ситуаций,** которые приводят к повышенному выбросу адреналина (а чувствительность рецепторов к нему во время беременности и так повышена) и учащению как дыхания, так и сердечных сокращений. Снять напряжение и нормализовать дыхание хорошо помогает расслабляющий массаж головы, шеи и плеч. Можно его сделать самой, а лучше привлечь к этому занятию, например,

## ВАЖНЫЙ СОВЕТ



**Не пере едайте, особенно перед сном. Если пища переполнит желудок, диафрагма может испытывать давление. Откажитесь от кофе, крепкого чая, шоколада и кока-колы. Кофеин провоцирует одышку.**

мужа. Так расслабление получится более полноценным. Это могут быть легкие поглаживающие движения, по направлению сверху вниз, по ходу тока крови в сосудах (если делать снизу вверх, то это будет способствовать повышению давления). Подойдут и легкие круговые движения (особенно на волосистой части головы), как будто «рисую спираль», желательно делать массаж от центра головы к периферии.

Если все эти меры не помогают и одышка продолжает вас беспокоить, стоит проконсультироваться с врачом, наблюдающим вашу беременность. Он разберется в причинах этого состояния, подскажет, как его облегчить, и при необходимости назначит маме лечение. ■

## ВНИМАНИЕ

**Откладывать визит к доктору не стоит, если одышка беспокоит будущую маму постоянно или появляется в покое, сопровождается обмороками, повышением температуры, кашлем, болями, перебоями в работе сердца, а также если синюют губы и кожа. Эти признаки могут быть проявлением какого-либо заболевания сердца, легких или анемии. Тогда будущей маме врач назначит необходимое лечение, направленное на устранение проблем.**

# ЯРКИЙ МЯЧ

## для радостных мам



Фитбол – большой надувной мяч – прочно занял свое место как в лечебной физкультуре, так и в фитнесе. Обратите на него внимание и вы – во время беременности он может оказаться весьма полезен!

**Н**екотрые фитнес-клубы проводят групповые занятия на фитболах для будущих мам. Впрочем, иметь такой мяч дома даже выгоднее: стоит он недорого, а вы можете использовать его не только для

занятий. Конечно, прежде чем заводить себе фитбол (особенно если вы никогда раньше не имели дела с фитнесом), стоит посоветоваться со своим врачом. На сегодня это одно из самых безопасных занятий для беременных (если, конечно, вы не умудритесь свалиться с мяча). Так что если нет серьезных патологий беременности, врач наверняка возражать не будет. Впрочем, и при некоторых осложнениях фитбол может даже облегчить состояние у вас и у будущего малыша.

Фитбол позволяет мягко укрепить именно те мышцы, которые необходимы для нормального вынашивания ребенка и родов, улучшить растяжку. Заниматься на нем можно вплоть до самых родов, и даже во время схваток использовать эту надувную опору для сниже-

Фото: Overline Polska, Shutterstock, текст: Татьяна Минина





Не зря эти цветные мячи можно увидеть в родовой палате в качестве приспособления, облегчающего родовые боли.

ния боли. После рождения малыша вы увидите, что не растеряли свою физическую форму безвозвратно и сохранили тонус тела. Кстати, после родов фитбол и походить поможет, и наверняка понравится вашему малышу. Впрочем, это уже другая история.

### ОСОБЕННЫЙ ФИТБОЛ

Сначала давайте разберемся с самим мячом. В спортивных магазинах вы наверняка увидите и простой фитбол, и «фитбол для беременных». В чем различие? Оно невелико: мяч для беременных должен иметь нескользящую сторону, которой его нужно класть на пол, – тогда он не сможет выкатиться из-под вас. Обычный же мяч, чтоб не укатился, надо упирать в стену, стул или подкладывать под него резиновый коврик.

Важно, что и обычный, и «для беременных» фитбол сделаны из прочного материала, который, если вы его вдруг прокололи, не лопается, а плавно сдувается. То есть риска «хлопнуться» вместе с мячом нет. Мячи надлежащего качества выдерживают вес 200–300 кг.

Выбирают фитбол для беременных так же, как и обычный – исходя из роста. В идеале, когда вы сидите на мяче, ваши колени должны находиться на 5–10 см ниже бедер. Если попробовать возможности нет, то используйте простое правило: люди выше 173 см покупают мяч 75 см в диаметре, ниже – 65 см.

Последний вопрос – насколько сильно надувать

мяч? Делается это обычным насосом – «лягушкой», которая зачастую идет в комплекте с мячом. Общий совет – накачивать надо плотно, но так, чтобы мяч прогибался при надавливании. Учтите, что чем слабее накачан мяч, тем устойчивее на нем сидеть – но и труднее встать без опоры. Однако степень надувания зависит и от роста – скажем, при росте 160, возможно, вам не надо накачивать мяч 65 см полностью.

### ПЕРВЫЙ РАЗ

Упражнения для беременных на мяче, конечно же, существенно отличаются от обычного фитнеса. Их подбирают так, чтобы решить главные проблемы беременности и подготовить вас к родам. Поэтому позы и движения должны укрепить поясницу и снизить болезненные ощущения в ней, улучшить гибкость и кровообращение, предохранить ноги от варикоза и подготовить их к работе во время родов (врачи во время потуг советуют по сильнее упираться ногами). Кроме того, в обычном фитнесе занимающиеся часто опираются на мяч животом, для беременных такие позы, понятное дело, исключены.

■ Если вы новичок, не начинайте упражнения на фитболе в одиночестве, особенно если живот уже большой. Попросите мужа, подругу или родственницу ▶

**А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДУШКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ СПОСОБНА ИЗМЕНИТЬ ВАШ СОН УЖЕ С ПЕРВОЙ НОЧИ?**

**Интересно, как она это делает?**

- помогает принять удобную позу и полностью расслабиться
- контролирует положение тела во время сна
- облегчает боли в спине и пояснице
- снижает нагрузку на мышцы и связки
- оберегает животик от внешних воздействий
- дарит чувство комфорта и защищенности

**ЭТО ВСЕ - за 3 рубля в день\***

\*Гарантия на подушку 3 года

Для Вас **ПОДАРОК**  
ДЕТСКАЯ ПОДУШКА  
Секретное слово: "Жду малыша"

2 970 руб.

**БИО**  
ПОДУШКА

[www.biopodushka.ru](http://www.biopodushka.ru)

Информация об организаторе акции, сроках\*\* и правилах ее проведения:

**8 (495) 989-10-86, 8 (800) 775-25-86**

\*\*Акция бессрочная

придерживать мяч, пока вы научитесь балансировать.

■ **Не надевайте скользкую обувь, носки или тапочки.** Занимайтесь в кроссовках, чешках или босиком (носки проскальзывают между ногой и полом, босые ноги не скользят).

■ **Сядься или вставая, расставьте ступни примерно на 60 см друг от друга.** Одной рукой при этом держитесь за мяч или, если чувствуете себя совсем неуверенно, за помощника или опору (стену, устойчивый стул, закрытую дверь).

■ **Для начала положите руки на колени и пружиньте вверх-вниз, затем покачайте таз в стороны и вперед-назад.** Опирайтесь не только на мяч, но и на собственные ноги. Если вы чувствуете себя уверенно, помощник вам больше не понадобится. Если уверенности нет, попробуйте слегка спустить мяч, мягкий более устойчив.

■ **Делайте упражнения без спешки и осторожно, не учащайте дыхание.** Боль или дискомфорт – причина отменить упражнение и делать следующее, или вообще прекратить занятие.

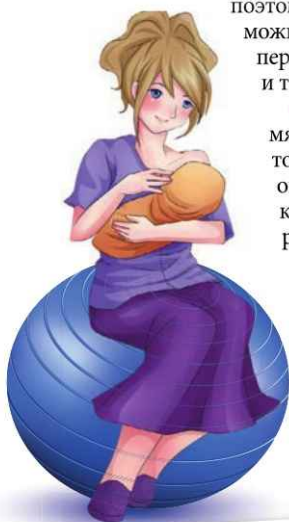
## ЧЕМ МОЖЕТ – ТЕМ ПОМОЖЕТ

В принципе на фитболе полезно даже просто сидеть: сжатый воздух внизу компенсирует давление веса собственного тела на позвоночник. Именно поэтому во время беременности его можно использовать вместо стула перед компьютером, телевизором и т.п.

● **Легкое покачивание** на мяче вызывает вибрации, которые снижают болезненные ощущения, улучшают работу кишечника и даже стимулируют работу надпочечников.

● **Упражнения лежа спиной на мяче** укрепляют мышцы спины и живота, а также учат их расслабляться, что пригодится во время родов.

● **Упражнения сидя на мяче** тонизируют мышцы таза, помогая избе-



**После родов вы можете обнаружить, что кормить, сидя на фитболе, вам куда удобнее, чем на стуле! Особенно первые дни, когда в промежности еще могут сохраняться болезненные ощущения и швы.**



жать гипертонуса матки, улучшают работу почек.

● **Упражнения стоя на четвереньках** – разгружают позвоночник, улучшают кровообращение в матке и плаценте, готовят внутренние мышцы тела к родам.

● **«Покататься» на мяче вперед-назад, чуть наклонившись** – полезно во время схваток для снятия боли. Это также повышает количество кислорода, поступающего в кровь, который так необходим вашему малышу именно в момент родовых схваток.

## СПОРТИВНЫЕ ПЛАНЫ

Приведем примеры самых простых упражнений, которые делают ежедневно по 3–5 минут каждое.

■ **Готовимся к родовой деятельности.** Сядьте на мяч, широко расставив ноги, и вращайте тазом вперед-назад сначала по часовой стрелке, затем обратно.

■ **Улучшаем растяжку и укрепляем ноги.** Сядьте на пол, разведите колени и поместите между ними мяч. Сжимайте мяч коленями.

■ **Разгружаем поясницу, готовим промежность к родам.** Стоя на коленях, наклонитесь вперед и обнимите мяч. Покачивайте бедрами из стороны в сторону. Не садитесь при этом ягодицами на пятки!

■ **Улучшаем работу внутренних мышц и кишечника.** Поместите фитбол под поясницу, руки свободно опустите вниз, расслабьтесь. Затем осторожно «катайте» мяч под поясницей по часовой и против часовой стрелки.

■ **Расслабляем и укрепляем спину.** Переместитесь на мяч так, чтобы он оказался примерно под лопатками. Напрягите мышцы бедер и ягодиц, держите корпус параллельно полу. Задержитесь, считая до 15-ти, затем слегка покачайтесь на мяче влево-вправо.

■ **Предохраняем ноги от варикоза.** Опуститесь на спину на пол, мячик поместите под пятки и откатите от себя (но так, чтобы совсем не «убежал»). Переносите вес с одной пятки на другую, постучите пятками по мячу. ■





С ЖУРНАЛОМ

# мама,этой!

БЫТЬ МАМОЙ – ПРОСТО!



МНЕНИЕ  
ЭКСПЕРТОВ

АКТУАЛЬНЫЕ  
ТЕМЫ: ПРОСТО  
И ДОСТУПНО

ПРАКТИЧНЫЕ  
СОВЕТЫ

ПОЛЕЗНЫЕ  
ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ  
И НОВИНКИ

ВСЕ О ЗДОРОВЬЕ,  
ПИТАНИИ, УХОДЕ  
И РАЗВИТИИ  
МАЛЫША



БЫТЬ МАМОЙ – ПРОСТО!

№6 2015 июнь

# мама,этой!

**5** питание малыша  
ПРАВИЛ СМЕНЫ  
РАЦИОНА КРОХИ

**УЧИМ  
МАЛЫША**  
*постоять  
за себя*

**Мононуклеоз  
или ангина?**

**Пробуем нырять**

Тема номера

## В дорогу с малышом

\* дорожная аптечка \* питание в пути \* во что поиграть

ФИЗКУЛЬТ-УРА: ЗАРЯДКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

[www.mamaexpert.ru](http://www.mamaexpert.ru)

в продаже с 18 мая

РЕКЛАМА. ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ, ДОСТИГШИХ ВОЗРАСТА 16 ЛЕТ

РУБРИКУ ВЕДЕТ



акушер-гинеколог,  
Москва

**НИНА  
БЕЛЕНКО**

**СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ**

■ Мне 24 года, первая беременность, срок 34 недели. При анализе крови выяснился ДВС-синдром крови. Скажите, какие меры нужно принимать?

**Алиса, Изверск**

Нередко диагноз хронического синдрома диссеминированного внутрисосудистого свертывания крови ставится ошибочно. У вас уже достаточно большой срок беременности, не все анализы можно «успеть» сделать, чтобы досконально разобраться в этой ситуации до родов. Специальные генетические анализы на носительство определенных вариантов генов, ассоциированных с более высоким риском развития нарушений кровотока и свертывания во время беременности (то, что некоторыми врачами может интерпретироваться как ДВС), выполняются порядка 10–14 дней. Учитывая достаточно большой срок беременности, можно порекомендовать в ближайшие дни провести развернутый анализ крови на свертывание (гемостазиограмма, Д-димер, антитромбин III, активированный протеин C). Обязательно наблюдение за состоянием плода с помощью КТГ минимум раз в неделю. Врач определит необходимость повторных УЗИ и доплерометрий, а также показания для дородовой госпитализации.

Нарушения кровотока и свертывания крови могут стать причиной развития гестоза (осложнения, при котором нарушается работа многих систем и органов беременной, чаще проявляется повышением артериального давления, появлением отеков, белка в моче), хронической и острой гипоксии плода во второй половине беременности и в родах. Поэтому беременные с нарушениями кровотока и свертывания крови нуждаются в более частых посещениях женской консультации, а также в более внимательном патронаже со стороны врача и акушерки как до родов, так и во время родов, а ребенок (плод) – в мониторинге за сердечной деятельностью до и во время родов. Обязателен ежедневный контроль артериального давления, контроль общего анализа мочи раз в неделю. Вам могло бы понадобиться расширенное обследование на предрасположенность к сосудистым нарушениям и нарушениям свертывания крови во время беременности, а именно: генетический анализ на полиморфизмы генов системы гемостаза и регуляции сосудистого тонуса; обследование на антифосфолипидный синдром (АФС); определение уровня гомоцистеина в крови. Учитывая, что в большинстве женских консультаций эти рекомендации выполнить сложно, возможно, госпитализация оправданна. ■

**КРАПИВНИЦА**

■ У меня 15 недель беременности. На руке вылезла крапивница, а на лице появились пятна с шелушениями. Терапевт прописал антигистаминный препарат (полтаблетки на ночь), но я очень боюсь – не навредит ли это ребенку? Как мне быть, подскажите.

**Ольга, Москва**

Лечение аллергических заболеваний во время беременности, в том числе крапивницы, должно осуществляться специалистом – врачом-аллергологом. Прием антигистаминных препаратов во 2-м триместре возможен по показаниям и по согласованию с лечащим врачом акушером-гинекологом. Возможно, врач-аллерголог будет рассматривать вопрос о «местном лечении» мазями или кремами, содержащими кортикостероидные гормоны. Местно и коротким курсом применение таких мазей во время беременности допустимо и не связано с какими-то серьезными рисками для здоровья ребенка и самой беременной женщины. ■

**УКОЛЫ КРАСОТЫ**

■ Беременность – 6 недель, внеплановая, но желанная. 5 и 4 месяца назад делала уколы местного воздействия для снижения активности определенных мышц лица для предотвращения появления мимических морщин, а также гелевые уколы для увеличения объема губ. Могут ли эти процедуры сказаться на текущей беременности и на здоровье будущего ребенка?

**Ульяна, Москва**

Учитывая, что процедуры были выполнены ранее, чем 3 месяца назад, можно считать, что на настоящую беременность негативного влияния они не оказывают. В любом случае не пренебрегайте плановыми осмотрами и исследованиями, в том числе пренатальным скринингом (анализом на гормоны и ультразвуковыми исследованиями, которые позволяют исключить вероятность врожденных пороков развития плода), что поможет удостовериться в нормальном развитии будущего ребенка. ■





В этой рубрике мы знакомим читателей с новинками фармацевтического рынка и препаратами, которые уже успели себя зарекомендовать. Они предназначены для будущих мам и малышей. Перед применением не забудьте ознакомиться с инструкцией и проконсультироваться с врачом.

## «ВИБРОЦИЛ»

Начиная с апреля 2015 года упаковка препарата от насморка для детей и взрослых «Виброцил» предстанет в новом ярком облике. Лаконичные голубые и зеленые полосы старого дизайна заменят сомкнутые кольца, символизирующие баланс бережного воздействия и эффективности препарата. «Виброцил» – бережный препарат с двойной формулой, оказывающий щадящее воздействие на слизистую оболочку носа.



## «ГРИППФЕРОН»

От простуды и гриппа будущей маме поможет «Гриппферон», отечественный лекарственный препарат в виде капель в нос и спрея. «Гриппферон» создан на основе рекомбинантного интерферона альфа-2b и эффективно предотвращает распространение респираторных вирусов в слизистой носа. Препарат применяется для профилактики и для лечения и подходит детям с рождения, беременным женщинам и кормящим мамам.



## CLEARBLUE

Цифровой тест на овуляцию Clearblue с точностью 99 % определяет уровень лютеинизирующего гормона, чтобы указать 2 наиболее фертильных дня цикла у женщины. А домашний цифровой тест на беременность Clearblue с индикатором срока зачатия с точностью до 99 % покажет, беременна ли вы. Достаточно лишь подержать тест под струей мочи и дождаться результата. Дисплей цифрового теста на беременность от Clearblue демонстрирует сразу два результата. «+» или «-» показывает, беременна ли женщина, а 3 различных варианта срока помогают определить, когда произошло зачатие.



## EXTRAPLAST

Во время беременности организм женщины переживает сильные гормональные изменения, поэтому особенно в первые месяцы женщину могут беспокоить головные боли. Однако принимать лекарства в этот период небезопасно для плода. В этом случае на помощь придет охлаждающий гелевый пластырь-компресс EXTRAPLAST «От головной боли», который быстро снимет головную боль. В состав пластыря входят эфирные масла мяты перечной, лаванды и эвкалипта.



## «СИАЛОР»

«Сиалор Аква» и «Сиалор Рино» – препараты для лечения насморка. На первом этапе «борьбы» с насморком нужно промыть нос. С этой задачей справится «Сиалор Аква» – морская вода. После того, как полость носа очищена, на помощь придет оксиметазолин «Сиалор Рино» – сосудосуживающее средство. Оно избавит малыша от насморка на период до 12 часов.



## «ВИДЕСТИМ»

Сухость, раздражение, потертости, потница, шелушение кожи у малышей – нередкие проблемы, знакомые многим мамам. Защитить кожу ребенка поможет мазь «Видестим» – эффективное витаминное средство для ежедневного ухода и лечения. «Видестим» решает проблемы натуральным, быстрым и эффективным способом.



ДНЕВНИК  
Анны  
Кельмановой  
3 МЕСЯЦ



Мой любимый животик

ЗНАКОМЬТЕСЬ:  
НАШИ ГЕРОИ

**Будущие родители: Анна Кельманова (30 лет) – журналист, домохозяйка и Дмитрий Кельманов (27 лет) – семинарист, алтарник в храме. Вместе они 5 лет. Это их третий ребенок. Старший сын Евгений (4,6 года), вторая дочка Марианна (1,9 месяцев).**

**30 сентября.** Завидую я иногда своим беременным подружкам, которые способны посылать своих мужей среди зимы искать арбуз или клубнику, потому что «вдруг очень-очень захотелось!» За все мои предыдущие беременности меня как-то не посещали подобные желания, хотя я и подозреваю, что это всего лишь милые женские капризы и отличный повод для мужчин проявить повышенную заботу о любимых.

Поэтому сегодня я решила дать такую замечательную возможность

своему супругу. Уже несколько дней мечтаю о торте, несмотря на токсикоз. Видать, Дракоше наконец захотелось сладенького! Тем более что такой торт я последний раз ела лет в четырнадцать. К вечеру любимый приехал с работы с тортом и большим пакетом мороженого. Как оказалось, по дороге домой он прочитал в интернете, что если сначала съесть что-то холодное, есть шанс на какое-то время справиться с токсикозом. И знаете, это реально помогло! Впервые за много дней я смогла отведать сладкое, большой

кусоч любимого торта! Вот так за время беременности учишься ценить простые вещи и получать удовольствие от, казалось бы, самой обыкновенной еды.

**6 октября.** Пока по прогнозам погоды осень продолжает радовать солнышком и яркими красками, мы всей семьей решили оставить на время домашние заботы и выйти на небольшой субботник на территории нашей дачи. Летние райские кущи цветов и кустарников к осени нуждаются в обязательной



На прогулке



Бабушкин юбилей!

Фото, текст: Анна Кельманова



подготовке к зимнему сезону. Да и обрезка кустов в моем положении позволила отвлечься от постоянного желания пожалеть себя и залечь на диван. Беременным полезно почаще бывать на воздухе, и если не гулять, то хотя бы, как мне, – ковыряться в земле. Приятно, когда рядом спуют маленькие помощники, а муж заботливо варит кофе по окончании работы.

**11 октября.** Позвонила врачу, и мы решили, что я пока вполне транспортабельна, чтобы отправиться в небольшое путешествие. Моей бабушке в этом году исполняется 85 лет, очень хотелось повидаться. Да и детки всегда радуются поездкам и возможности поздравить родственников с памяtnыми датами. Заказала билеты, муж поинтересовался, нужно ли свозить меня в магазин посмотреть наряды – юбилей все же намечается. Критично осмотрев себя в зеркале, я решила, что время для походов по магазинам для беременных еще не пришло, мой животик едва округлился. Поэтому я недолго выбирала вещи для поездки, пожалуй, самыми долгими оказались сборы детских чемоданчиков. Дочь, как истинная леди, набрала целую сумочку украшений и заколок. Вроде все, мы готовы ехать в Ульяновск!

**16 октября.** Второй триместр моей драгоценной беременности открыл бабушкин юбилей. В такие редкие моменты, когда сразу четыре поколения собираются вместе, становится особенно приятно ощущать себя частью большой и дружной семьи! И осознавать, что

## Дачные радости



я участвую в дальнейшем продолжении рода, нося под сердцем новую жизнь. Жаль, что мы не смогли поехать в полном составе – у мужа так редко бывает выходной, что запланировать поездку с ним возможно чаще всего только в период отпуска. После официальной части в ресторане и семейных посиделок мы с детьми успели погулять по городу, зайти в местное кафе-мороженое и даже дойти до краеведческого музея.

**25 октября.** После недельного отсутствия мы наконец-то вернулись домой.

В Москве заметно похолодало, а мой токсикоз прошел! Жаль, что это не повод съесть уйму пончиков, шоколада или еще чего-нибудь очень вкусного. Ведь в период беременности можно позабыть про лишние сантиметры на талии. Но, как говорит мне врач, лишнего надо постараться не наедать, чтобы после родов не страдать от ненужных килограммов. В таких вот непростых условиях я все же реши-

ла себя порадовать большой чашкой горячего шоколада и любимым тирамису в кафе около медцентра.

Очередная партия анализов сдана, все плановые врачи пройдены. Как говорится, полет нормальный. На УЗИ мой Дракон так и не показал свой пол, сохранил интригу до следующего осмотра...

На самом деле мне не так уж и важно, кто там внутри, – главное, чтобы был здоровым и в назначенный час появился на свет Божий! Каждый приходящий в семью ребенок – всегда дар свыше, уникальная судьба и загадка, которую разгадываешь всю оставшуюся жизнь... Удивляешься, восхищаешься и думаешь о том, как мудро в том мире все устроено.

Вторую половину дня, несмотря на непогоду, мы все же провели на пешей прогулке – малышу в животе это явно нравится, он активно двигается, особенно когда меня сопровождают любимый супруг и детки. И я радуюсь этим движениям. Значит, все отлично! ■



**МОЙ ДНЕВНИК**  
Заведи свой дневник на сайте  
**mamaexpert.ru!**

kao

Enriching lives, in harmony with nature.

# Дышащие подгузники для нежной кожи малыша

Выводят влагу наружу, сохраняя кожу сухой

Оригинальная волнистая поверхность

МЯГКО

Попка малыша

Вид сбоку

1

Свободная циркуляция воздуха внутри подгузника помогает выводить влагу наружу

2

Изумительная мягкость

3

Превосходная впитываемость



Сделано в Японии



Дышащая поверхность



Подгузники номер один в Японии\*

\*Самая большая доля рынка в категории «Подгузники на липучках» в Японии по количественным и финансовым показателям на протяжении 8 лет (данные синдикативных исследований Intage с октября 2006 по сентябрь 2014 года)  
\*\*Улыбись \*\*\*Merries

Более подробная информация о Merries

<http://www.kao.com/ru/merries/>

Реклама





# Как родить УМНИЦУ

Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребенок вырос умным. И эта статья вам поможет. Сегодня ученые уверены в том, что интеллект ребенка зависит от того, насколько правильным было питание мамы во время беременности.

**П**редвидим возражения скептиков. Дескать, как можно советовать, ведь все определяется природой. И если ребенку повезло с умными папой и мамой, то и он сам родится с хорошей светлой головой. Действительно, гениальность малыша во многом определяется генетикой. Но последние исследования медиков обнаружили, что некоторые продукты, содержащие жирные кислоты омега-3 и холин, известный как витамин B<sub>4</sub>, оказывают большое влияние на IQ малыша. И если женщина соблюдала соответствующий рацион, шанс у нее родить если не гениального, то хотя бы просто умного малыша намного выше.

## Пища для мозга

Что главное в диете для вундеркиндов? Не ошибемся, если скажем, что мозгу полезно все то, что полезно остальному телу. Правда, здесь есть свои особенности.

**1** Мозг состоит на 60 % из жира, поэтому жирам, их качеству и составу нужно уделять особое



внимание. Об этом надо не забывать мамам, которые опасаются прибавки в весе и садятся на строгую низкокалорийную диету. Мозгу полезны полиненасыщенные жиры, а вредны – насыщенные. Особенно важны для умственной деятельности, как считают ученые, так называемые **омега-3 жирные кислоты**. Их много в **рыбе (особенно в лососевых), семенах льна, орехах (особенно фисташках) и киви**. Суточная доза омега-3 жирных кислот должна быть как минимум 300 мг в день, но ее можно доводить и до 1000 мг.

**2** Маме, заботящейся о серых клеточках своего малыша, надо включать в рацион **пророщенную пшеницу, яйца, говядину, молочные продукты как источники холина**.

**3** Другим важным компонентом диеты для мозга считаются бел-

## МАМИНО МОЛОКО КАК ЭЛИКСИР МУДРОСТИ

Наука давно доказала, что кормление грудью младенца влияет на его интеллектуальный потенциал в будущем. Канадский ученый Майкл Крамер и его коллеги наблюдали за 17 тысячами детей с момента рождения до 6 лет и установили, что чем продолжительней было кормление грудью малыша, без перерывов на искусственное кормление, тем выше IQ он показывал позже в тестах.



ки. Дело в том, что от них зависит наша долговременная память. Если выключить в мозге на какое-то время образование новых протеинов, то способность что-то запо-



## ЧЕТЫРЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ

### По мнению ученых...

...уровень интеллектуальных способностей матери передается по наследству больше, чем папин IQ. Однако если отец умный или в его семье были гениальные предки, то вероятность рождения ребенка с высоким интеллектом намного возрастает.

...если мама с детства развивала логику и тренировала мозг, то ребенок рождается с высоким уровнем развития интеллекта. Для увеличения шанса рождения умного малыша ученые советуют беременным женщинам решать кроссворды, заучивать на память стихи.

...роды без осложнений – важное условие для рождения умственно развитого ребенка. Если он родился естественным путем и прошел через родовые пути, то проявит более высокие умственные показатели, чем появившийся с помощью кесарева сечения.

...интеллект ребенка зависит от состояния организма беременной женщины. Рожать женщине лучше в возрасте от 19 до 28 лет. Чем старше женщина, тем меньше шансов родить умного ребенка.

минать и, соответственно, чему-то учиться будет близка к нулю. Мы даже не вспомним вечером, что делали утром или вчера. Так что опять же **мясо, рыба, молочные продукты, бобовые** должны быть в мамином рационе ежедневно.

**4** Серым клеточкам малыша нужны антиоксиданты. Будущей маме рекомендуется ежедневно набирать как минимум 3000–6000 единиц антиоксидантной активности. Сделать это совсем нетрудно, особенно летом, когда поспевают свежие ягоды. Беременной полагається съедать примерно **80–100 г свежей черники, ежевики, малины, клубники или 50 г клюквы или черной смородины.**

**5** Существуют особые нутриенты, без которых мозг человека просто не может функционировать. Серьезные расстройства работы мозга может вызывать нехватка **витамина B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub> или железа.** Два последних вещества мама может получить в достаточном количестве, если в ее рационе есть **печень, почки и другие мясные субпродукты, просто мясо, птица, рыба, молочные и кисломолочные продукты, сыры. А фолиевую кислоту (витамин B<sub>9</sub>),** как самую важную, лучше получать в виде препаратов, поскольку достаточное ее количество в организме

мамы снижает риск аномального развития нервной системы у ребенка на 72 %.

**6** Но, пожалуй, важнее всего для умственной деятельности человека самая **обычная глюкоза, сахар.** Мозг работает только на этом топливе и не имеет практически никаких запасов энергии, кроме небольшого количества гликогена. Скорость потребления глюкозы мозгом колоссальна – 100 мг в минуту или 6 г в час. Без нее мозг не может обходиться ни секунды. Хотя мозг составляет всего 2 % от массы тела, он потребляет 20 % всей энергии, поступающей с пищей, и 20 % всего кислорода, вдыхаемого легкими. У детей энергопотребление мозга еще больше, чем у взрослых, у новорожденных оно может достигать пика в 60 %. Мозг ребенка потребляет в два раза больше глюкозы на массу тела, чем мозг взрослого человека. Не думайте, что мы призываем будущих мам налегать на сладкое. Падение уровня глюкозы происходит не тогда, когда женщина отказывается от шоколадок и пирожных, а когда пропускает завтрак или обед. Так что выполняйте рекомендации **питаться дробно и часто,** если хотите, чтобы ваш ребенок отличался гибким умом, хорошо учился в школе, сделал карьеру в жизни. ■

## Внимание, конкурс!

### «Мое любимое блюдо»

У каждой хорошей хозяйки обязательно есть свое фирменное блюдо. Присылайте нам на конкурс фото и пошаговое описание рецепта вашего кулинарного шедевра. И, конечно, не забывайте, что рецепты для будущих мам должны быть не только вкусными, но и полезными!



Три победителя конкурса получают банку детской смеси (Kabrita 3/400 г) и мягкое детское полотенце.



Ждем ваши письма до 15 июня по адресу 105082, Москва, а/я №5, ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» («Жду малыша») или по e-mail: [malyshe@konliga.ru](mailto:malyshe@konliga.ru) (с темой письма «Мое любимое блюдо»). **Итоги будут подводиться в №8.**

Победители, проживающие в Москве, получают призы в редакции, из других городов – по почте.



## ИДЕМ на ПИКНИК

**С**амое традиционное блюдо для пикника – это шашлык. Но положение будущей мамы накладывает серьезные ограничения на меню. Ни для кого не секрет, что неправильно приготовленный шашлык – это прямой путь к отравлению и кишечной инфекции. Несвежее или непрожаренное мясо, грязная посуда и невымытые руки, острый маринад – все это опасно для здоровья мужчины с крепким желудком, не говоря уже о будущей маме с ее чувствительной пищеварительной системой. Мясо, подвергшемся недостаточной термической обработке (проще говоря, плохо прожаренном), очень много вредных бактерий. Ребенку они не успеют навредить, так как сработает иммунная си-

стема женщины, но вот ей самой не избежать расстройства желудка (рвоты, поноса). Вряд ли удовольствие от кусочка шашлыка стоит таких испытаний. Страшнее, если мясо было заражено паразитами – например, токсоплазмой. Вызываемый ею токсоплазмоз может вызвать поражение внутренних органов матери и ребенка, в тяжелых случаях – привести к выкидышу.

Вы можете съесть 1–2 кусочка в том случае, если все правила приготовления были точно соблюдены. Но лучше оставить шашлык для других.

Голодать на пикнике с родственниками или друзьями тоже не стоит. Сделайте ставку на овощи. Поджаренные на мангале кусоч-

Конец весны и лето – время пикников. Что может быть лучше, чем провести время на природе с друзьями и близкими? Пение птиц, ласковое весеннее солнышко, игры на свежем воздухе и, конечно, вкусные блюда.

ки баклажанов, цукини и других овощей, замаринованных в зелени небольшим количеством чеснока, – отличная замена шашлыка при беременности. Многие будущие мамы с удовольствием едят поджаренные на шампурах молодые початки кукурузы.

Такие блюда содержат большое количество витаминов и минеральных веществ, а кроме того, они богаты пищевыми волокнами – клетчаткой, которая ценится за ее способность полноценной очистки кишечника. Так что блюда из овощей и зелени – ваши лучшие друзья на пикнике.

Можно заранее приготовить и взять на природу полезные сэндвичи – из цельного хлеба с овощами и отварным мясом. Отличным вариантом могут стать рулетики из лаваша с самыми разнообразными наполнителями, например, с сыром, зеленью, яйцом и болгарским перцем.

А на десерт нет ничего лучше салата из свежих фруктов и ягод, заправленного йогуртом. ■

### НА ЗАМЕТКУ

**Еда, которая будет приготовлена еще дома, должна быть упакована в герметичную посуду, в которой она не испортится быстро.**



## Рецепты для пикника

Картофель, печенный с сыром



Овощи на гриле



Рулет с семгой



Ягодный салат



## Овощи на гриле

### СОСТАВ:

- 2 кабачка
- 3 луковицы
- 4 сладких перца
- 8 помидорок черри
- 2 баклажана
- 200 г оливкового масла
- 4 ст. л. лимонного сока
- зелень кинзы, петрушки, укропа
- соль, перец



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**1** Баклажаны и кабачки нарежьте ломтиками, а лук – кольцами. Овощи насадите на шампуры, смажьте маслом и жарьте на гриле 20–30 минут.

**2** Зелень мелко нашинкуйте, добавьте масло, лимонный сок, соль и перец. Полейте получившимся соусом готовые овощи.

## Картофель, печенный с сыром

### СОСТАВ:

- 4 шт. картофеля
- 150 г сливок
- 100 г сыра
- 25 г сливочного масла
- зелень петрушки и укропа
- соль, перец



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**1** Из двух листов фольги сделайте импровизированный противень и смажьте его маслом. Зелень мелко нашинкуйте.

**2** Картофель очистите, нарежьте тонкими ломтиками, выложите на фольгу, полейте сливками и посыпьте зеленью. Накройте листом фольги и запекайте на гриле 30 минут.

**3** Раскройте фольгу, посыпьте картофель тертым сыром и запекайте, пока сыр не расплавится.

## Ягодный салат

### СОСТАВ:

- 200 г малины
- 400 г клубники
- 300 г черники
- 200 г ежевики
- 0,25 стакана сахара
- 0,5 л натурального йогурта



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**1** Ягоды тщательно промойте и обсушите.

**2** Смешайте ягоды, посыпьте сахаром и залейте йогуртом.

## Рулет с семгой

### СОСТАВ:

- 1 большой лаваш
- 300 г слабосоленой семги
- 1 огурец
- 250 г творожного сыра
- укроп



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**1** Лаваш намажьте сыром, стараясь распределить равномерно.

**2** Рыбу порежьте тонкими ломтиками. Разложите поверх сыра.

**3** Огурец (можно почистить шкурку) нарежьте тонкой соломкой, положите сверху на рыбу.

**4** Посыпьте мелко нарезанным укропом.

**5** Сверните лаваш рулетиком.







# САЛАТ-ЛАТУК

Чтобы будущая мама и ее малыш чувствовали себя хорошо и были здоровы, женщине необходимо правильное и полезное питание. Какие витамины и минералы содержатся в хорошо знакомых нам фруктах и овощах и что полезного вы получите, употребляя их в пищу, – в нашей рубрике «Витаминология».

**Калорийность: 12 ккал**  
**Белки: 1,2 г**  
**Жиры: 0,3 г**  
**Углеводы: 1,3 г**

**Слово «латук»** (lactuca) переводится с лат. как «молоко» (сок этого растения содержит лактуцин, по внешнему виду напоминающий молоко). Еще его иногда называют салат айсберг. Нежные листья кочанного латука внешне схожи с обычным салатом, но отличаются тем, что собраны в небольшие по размеру капустоподобные кочаны. Листовой ла-

тук является древнейшим видом салата. Характеризуется слабо выраженным пресным вкусом, наличием кудрявых листочков. Быстро вянет и портится, поэтому его лучше есть свежим.

## ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Салат-латук богат витаминами – А, С, Е, К, а также витаминами, принадлежащими к группе В; микроэлементами – селеном, цинком, медью, железом и марганцем; и макроэлементами – фосфором, магнием, кальцием, калием и натрием.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав позволяет причислить латук к продуктам с мощным воздействием против воспалений. Польза для здоровья проявляется в нормализации пищеварительной системы, понижении вредного холестерина. Салат включают в рацион при лишнем весе, бессоннице, туберкулезе, сахарном диабете, болезнях половой системы, гипертонии, атеросклерозе. Благодаря содержанию калия

салат-латук обладает полезными свойствами. Этот элемент совместно с натрием нормализует в организме гидробаланс. Если регулярно употреблять листья, можно значительно улучшить аппетит и состояние пищеварительной системы.

В листьях находится много фолиевой кислоты, регулирующей обмен веществ и необходимой для женского здоровья.

Полезные свойства применимы и в сфере косметологии: для лечения волос и укрепления корней, восстановления структуры сухой и жирной кожи. Ввиду низкой калорийности сочные листья салата обязательно присутствуют в меню диет для похудения.

Латук способен оказывать эффективное отхаркивающее, мочегонное, седативное, а также противокашлевое действие. Доктора рекомендуют его употреблять при бессоннице, туберкулезе, сахарном диабете, ожирении, гипертонии, атеросклерозе, а также при серьезных проблемах с нервной, пищеварительной и мочеполовой системами.

Из измельченных семян салата-латука готовят настой, который рекомендуется употреблять кормящим матерям с целью усиления лактации. ■





# Страна СОВЕТОВ

Будущих мамочек учат все кому не лень – от родителей и подруг до соседей и случайных прохожих. Все считают своим долгом дать совет: как питаться, одеваться, лечиться, рожать. Нужно ли прислушиваться к их наставлениям?

**Е**сть золотое правило: не давать советов, если вас не просят. Между тем непрошенных советчиков – пруд пруди. Как правило, у них благие намерения – они хотят уберечь беременную женщину от возможных неприятностей, а также от собственных ошибок. Чаще всего в роли таких «гуру» выступают близкие родственники и друзья.

Но бывает, что наставления дают и совершенно незнакомые люди. Они могут приструнить беременную за то, что ходит без шапки, за лишний вес или, напротив, за чрезмерную удобу: «Милочка, вам надо есть за двоих – вы же за ребенка отвечаете. А вы только о своей фигуре думаете». За подобными указаниями нередко скрывается желание повысить собственную значимость: уж они-то грамотные и ответственные, не то что «неразумная» будущая мать!

## КАК СЛОВО НАШЕ ОТЗОВЕТСЯ

Впрочем, даже если советчики действовали из добрых побуждений, они все равно могут навредить: будущие мамочки настолько впечатлительны, что способны расстроиться из-за сущего пустяка, и его раздуть до масштабов всемирной катастрофы. Им порекомендуют есть больше мяса, чтобы

Фото: Shutterstock, текст: Юлия Неровнова



## ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

**Вы вправе хранить молчание. Не корите себя за то, что поступаете невежливо, – нетактично поступают те, кто вторгается в ваше личное пространство.**

не было анемии, – а они начинают «грызть» себя за то, что не обеспечивают ребенка полноценным питанием. Им скажут, что нужно чаще разговаривать с «животиком», – а они изводят себя тем, что «я плохая мать – делаю это редко и на бегу».

Им посоветуют больше двигаться, а они чувствуют себя виноватыми за то, что им хочется спать и ничего не делать... То есть любой совет, даже невинный, может вызвать бурю переживаний у беременной женщины. А это не件 полезно ни ей, ни малышу.

Поэтому если уж и давать наставления беременной, то осторожно и деликатно. А самой будущей маме нужно изменить отношение к этим самым наставлениям, научившись отделять вредные от полезных.

## ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

К сожалению, перечислить все вредные советы (равно как и всех вредных советчиков), невозможно. Однако чаще всего к ним относятся:

■ **Рекомендации «бывалых» в интернете.** Что делает будущая мамочка, когда ее беспокоит какая-то проблема? Первым делом бежит в интернет, выискивая интересующую ее информацию на всевозможных сайтах, форумах и комментариях. А на каждом форуме есть свои наставники, которые охотно раздают советы новичкам. Женщина может консультироваться с ними по любому поводу, например, спрашивать их мнение по поводу госпитализации, на которой настаивает врач, – соглашаться ей или нет. И что насоветуют «бывалые», неизвестно. Одни могут написать, что ее проблема очень серьезна и нужно срочно ложиться в больницу (а начитав-

шись подобных комментариев, женщина расстроится так, что в больницу придется ехать не просто срочно, а не-

медленно), другие – что это не проблема, а пустяк: «Не бери в голову. Меня тоже пугали госпитализацией, но я вылечилась травками и БАДами». Понятно, что подобное «лечение» может оказаться опасным и для нее, и для малыша.

■ **КАК РЕАГИРОВАТЬ.** Лучше вообще не «советоваться» с интернетом и не выискивать там истории, похожие на вашу. Вас что-то мучает? Идите к врачу. Сомневаетесь в своем докторе? Покажитесь еще одному специалисту.

■ **Заочные врачебные консультации, в том числе онлайн.** Не менее опасны и виртуальные консультации врачей, когда заочно назначается лечение. Запомните: хороший доктор НИКОГДА не будет лечить кого-то на расстоянии – он будет настаивать на очном приеме и обследовании. В крайнем случае даст общие рекомендации или посоветует обратиться

к смежным специалистам – кардиологу, неврологу, хирургу.

■ **КАК РЕАГИРОВАТЬ.** Если вам поставили диагноз на глазок и подробно расписали схему лечения (особенно рекомендуя препараты, «которые продаются только у нас»), бегите от такого специалиста! И уж точно не берите в голову все его назначения.

■ **Всевозможные приметы и суеверия.** Не стоит обращать внимания и на советы из серии «нельзя стричься во время беременности – плохая примета» или «это хорошо, что мучает изжога, – значит, у ребенка волосики растут. Терпи!». Но если, игнорируя парикмахера, вы рискуете лишь выглядеть неухоженной, то, игнорируя изжогу, – можете страдать не один месяц. Ведь с ростом волос у малышка изжога никак не связана – просто из-за повышенной выработки гормона прогестерона снижается тонус матки, а вместе с ней расслабляются и другие мышцы, в том числе сфинктер, разделяющий желудок и пищевод. Кроме того, увеличивающаяся матка давит на желудок, что вызывает заброс пищи в пищевод и появление изжоги. Поэтому лучше ▶

**Не менее опасны и виртуальные консультации врачей, когда заочно назначается лечение. Запомните: хороший доктор НИКОГДА не будет лечить кого-то на расстоянии – он будет настаивать на очном приеме и обследовании.**



## ВСЕГДА ПОД РУКОЙ



Из книг и журналов о беременности и родах вы почерпнете для себя немало ценных советов, которые вам наверняка пригодятся. К тому же они обладают еще и «психотерапевтической» функцией: глядя на фотографии улыбающихся карапузов и их мам, беременные настраиваются на позитивный лад. На пользу пойдут и издания о кулинарии, домоводстве, ландшафтном дизайне – все, что умиротворяет и успокаивает. А вот с классикой поосторожнее. Выберите книги с хорошим финалом. Та же «Анна Каренина» наверняка заставит вас волноваться, что в вашем положении нежелательно.

не слушать советчиков, а соблюдать диету и принимать антациды, назначенные врачом.

**КАК РЕАГИРОВАТЬ.** Никак. Спокойно скажите, что вы не суеверны и поступайте так, как считаете нужным: стригитесь, красьте волосы, покупайте детское приданое... Приметы придумали не для вас!

■ **Рассказы об ужасах беременности и родов.** К сожалению, находятся женщины, которые с удовольствием делятся подобными страшилками с беременной (и в виртуальном пространстве, и в реальной жизни). Их хлебом не корми – дай поведать всему миру, как они чуть не умерли от страшной болезни или чудом избежа-

ли заражения суперинфекцией. И вроде бы цель у них благородная – предупредить о возможных опасностях: «Ты тоже на всякий случай сделай этот анализ – вдруг и у тебя проблемы со здоровьем?», однако каждая беременность индивидуальна (даже беременности одной женщины всегда разные!). Так зачем примерять на себя чужой опыт, тем более негативный?

**КАК РЕАГИРОВАТЬ.** Не поддавайтесь на провокации. Повторяйте, как мантру: «У нас с малышом все отлично, мы прекрасно себя чувствуем». Пропускайте страшилки мимо ушей (можно в этот момент подумать о чем-то приятном, например, представить, как вы оформите клумбу на даче). Если есть возможность – уйдите или переведите разговор на другую тему.

■ **Наставления посторонних.** Не так стоишь, не здесь идешь, не так выглядишь. Такие «ценные указания» вообще не принимайте во внимание: учить жизни чужих людей – верх невоспитанности.

**КАК РЕАГИРОВАТЬ.** Не вступайте в полемику – тем более перепалку, берегите нервы. Собеседник наверняка будет пытаться вызвать вас на разговор, но вы вправе хранить молчание. Чем яснее вы покажете свое безразличие, тем быстрее непрошенный советчик потеряет к вам интерес. И не корите себя за то, что поступаете невежливо, – нетактично поступают те, кто вторгается в ваше личное пространство (кстати, психологи считают подобные вторжения психологической агрессией).

## ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

В то же время отмахиваться от всех рекомендаций не стоит – среди них есть и полезные. Берите на заметку:

• Повторяющиеся советы, услышанные от разных людей. Например, если и свекровь, и подруга ре-

## ВНИМАНИЕ

**Будущей маме нужно изменить отношение к этим самым наставлениям, научившись отделять вредные от полезных.**

комендуют вам больше отдыхать: «Что-то у тебя уставший вид», значит, действительно, не мешает расслабиться.

• Замечания лечащего врача. Именно доктор должен стать для вас главным авторитетом на протяжении этих девяти месяцев. Он лучше других знает, как протекает ваша беременность, и может вовремя что-то подкорректировать. Поэтому если врач советует изменить питание, двигательную активность, назначает те или иные препараты, услышьте его!

• Полезные ссылки о роддомах, специалистах по грудному вскармливанию, детских поликлиниках, медицинской страховке для ребенка и пр. Подобной информацией охотно делятся женщины, которые недавно стали мамами. Если у вас нет таких подруг, можно «прошерстить» интернет, анализируя отзывы о том или ином учреждении или враче. Только постарайтесь быть объективными, не закидывайтесь на отрицательных комментариях (из-за повышенной тревожности и мнительности будущие мамочки нередко замечают лишь негативные отзывы, а позитивные игнорируют).

• Рекомендации, которые вам дали на занятиях для будущих мам: о развитии вашего малыша, влиянии сотового телефона на беременность, питании и режиме дня беременной, правильном дыхании во время родов и возможных трудностях после родов. Единственное «но»: если вы обнаружите, что делали какие-то вещи неправильно, не корите себя – от ошибок никто не застрахован. Просто постарайтесь в будущем их избежать. ■



## РУБРИКУ ВЕДЕТ

психолог,  
Москва**Вера  
СКАЧКОВА****НОВЫЙ ПАПА**

■ Отец моего ребенка оставил нас, когда до родов оставалось три месяца. Не хочу вспоминать об этом периоде – все было просто ужасно. Сейчас Павлику полгода, и так получилось, что именно он познакомил меня с человеком, который изменил жизнь к лучшему. Он будущий детский врач, проходил практику в роддоме. Сначала приходил по долгу службы, потом просто навестить подопечного, а потом мы как-то подружались. Сейчас у нас настолько хорошие отношения, что это меня пугает. И на его предложение пожениться я, не зная почему, ответила отказом. Мне с ним очень хорошо, но разве может человек любить чужого ребенка? Может, ему просто нас жалко?

**Кристина, Екатеринбург**

Тревога и сомнения в подобной ситуации естественны, но связаны они, скорее всего, не только с будущим малыша. Любому человеку, пережившему боль расставания, нелегко решиться на новые отношения. Первое, что необходимо, – это время на восстановление. Конечно, новые дружеские и любовные отношения помогают поддержать пошатнувшуюся самооценку и оптимистичнее взглянуть в будущее. Но пережив потерю, столкнувшись с собственным или

чужим непостоянством, потеряв то, что казалось таким прочным, легко усомниться в преданности и любви вообще. Страх возможных расставаний и измен бывает очень сильным, и человек предпочитает отказаться от близких отношений вообще, чем жить в ожидании новых потерь.

Не стоит торопить события. Вы слишком болезненно ко всему относитесь, чтобы именно в это время начать строительство новой семьи. Но это не значит, что она в принципе невозможна, у подобных отношений есть все шансы стать прочными и счастливыми. Вы боитесь, что на вас хотят жениться из жалости... Но ведь ваш друг не сделал предложение всем мамам своих маленьких пациентов? Скорее, это ваше собственное чувство жалости к себе и, опять же, сниженная самооценка заставляют думать, что это – единственное чувство, которое по отношению к вам могут испытывать окружающие.

А что касается чужого ребенка... Есть масса примеров того, что биологическое родство – не гарантия по-настоящему близких семейных отношений и того, что отсутствие кровных уз совсем не мешает любви и привязанности. Это касается и детей, и взрослых. Хорошими родителями не рождаются, а становятся. Чем меньше по возрасту ребенок, тем проще наладить с ним отношения неродным родителям. Так что мужчина, желающий стать отцом ребенку, которого он знает практически с рождения, имеет на это прекрасные шансы. ■

**КАК НЕ ОБРАЩАТЬ  
ВНИМАНИЕ НА ПРИДИРКИ**

■ Скажите, пожалуйста, как мне перестать реагировать на свекровь. Я на третьем месяце беременности, а она постоянно при-

дирается ко мне, невзирая на мое состояние. Я же чувствую себя с ней всегда неуверенно и скованно.

**Анна, Санкт-Петербург**

Дело в том, что философия уверенного поведения основана на предположении, что многие люди забыли или им просто не говорили, что мы все равны и имеем равные права. Цель уверенного поведения – отстаивать свои права без нарушения прав других людей. Мне кажется, вам было бы полезно ознакомиться с некоторыми базовыми правами уверенной личности, разработанными отечественными психологами. На первый взгляд они очевидны, но мы так часто забываем о них.

**Итак,**

- у меня есть право выражать свои чувства;
- у меня есть право выражать свои мнения и убеждения;
- у меня есть право говорить «да» или «нет»;
- у меня есть право менять свое мнение;
- у меня есть право просто быть самой собой и не подстраиваться под мнения других людей;
- у меня есть право просить о чем-то других;
- у меня есть право устанавливать свои собственные приоритеты;
- у меня есть право на то, чтобы меня слушали и серьезно ко мне относились;
- у меня есть право делать ошибки и чувствовать себя комфортно, признавая их;
- у меня есть право быть нелогичным, принимая решения;
- у меня есть право быть счастливым!

Надеюсь, что их осмысление поможет вам в ваших «баталиях» со свекровью. Побольше думайте о себе, будущем ребенке. И главное, думайте позитивно! ■

# МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ: КОГДА ОН ПРОСНЕТСЯ?

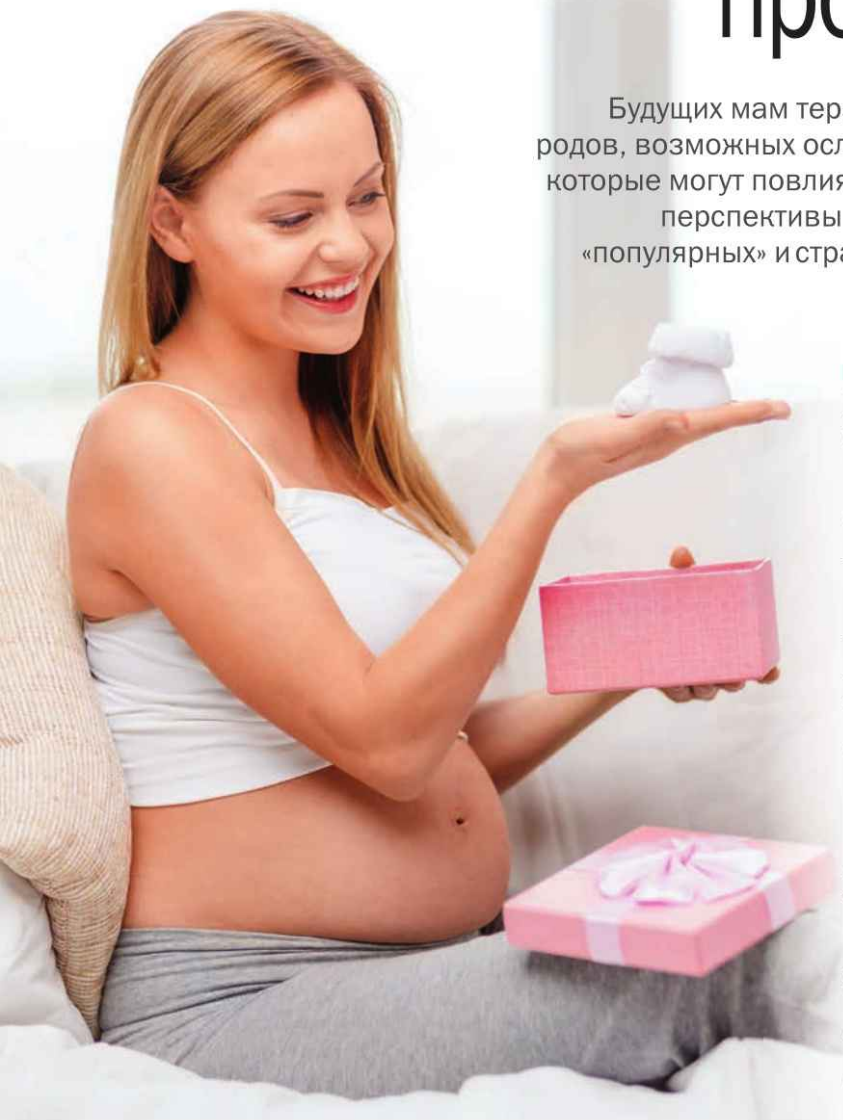
Будущих мам терзает тревога. Они боятся родов, возможных осложнений беременности, которые могут повлиять на здоровье малыша, перспективы растолстеть... Вдесятке «популярных» и страх стать плохой матерью.

## ИЗ ПИСЬМА В РЕДАКЦИЮ:

«Стыдно признаться, но, кажется, у меня нет материнского инстинкта. Мне 23 года, забеременела случайно. Муж был не против, но и не очень за. Сама я к детям отношусь хорошо, но как бы это сказать – без особого трепета, что ли... У меня никогда не возникало особого восторга при виде малышей, мне не хотелось их тискать и целовать. Раньше я думала, что это касается только чужих детей. Но сейчас, когда я нахожусь на пятом месяце беременности, я не испытываю особых чувств и к собственному ребенку. Делаю все, чтобы он родился здоровым, – правильно питаюсь, много гуляю, разговариваю с животом (вернее, заставляю себя разговаривать – потому что так надо), но проникнуться к малышу материнскими чувствами не получается. Подруги, у которых уже есть дети, успокаивают: дескать, родишь – полюбишь. А если нет? А если я плохая мать и материнский инстинкт у меня никогда не проснется?»

Екатерина М.

Фото: Shutterstock, текст: Юлия Неронова





## ВЫ НЕ ОДИНОКИ!

Подобные страхи возникают довольно часто. Как правило – на ранних сроках беременности, особенно если беременность – первая (когда у женщины есть ребенок, привязанность ко второму зарождается практически сразу). Будущие мамочки чувствуют, что ничего... не чувствуют по отношению к малышу. Или ощущают, но недостаточно сильно. Хотя должны.

Ведь если верить рекламе и глянцевым фото в журналах, беременные преисполнены любовью, нежностью и умилением к еще не родившемуся наследнику. Они то и дело гладят животик, разговаривают с ребенком, поют ему песенки, читают сказки и ждут не дождутся, когда же он появится на свет, чтобы обрушить на него всю мощь материнской любви.

Однако так происходит не всегда. Психологи считают, что становление материнского инстинкта (а это включает в себя безграничную любовь к своему чаду, потребность заботиться о нем, защищать от всех невзгод, готовность жертвовать для него всем и даже собой) у всех происходит по-разному.

Некоторые созревают до материнства еще задолго до материнства. А другим требуется время. И когда наступит час икс, спрогнозировать сложно. Кому-то, чтобы ощутить себя матерью, достаточно почувствовать толчки крошечных ножек в животе, кому-то – услышать первый крик младенца, кому-то – приложить его к груди и увидеть, как малыш улыбается маме счастливой беззубой улыбкой... А есть женщины, у которых материнский инстинкт «пробуксовывает» недели и даже месяцы после родов. Что же влияет на этот процесс?

**Ваша холодность и скованность растут, едва вы увидите свое сокровище, прижмете его к груди и ощутите неповторимый «грудничковый» запах.**

## ГЛОБАЛЬНАЯ «ПЕРЕЗАГРУЗКА»

В психологии есть такое понятие – «кризис рождения матери». Он подразумевает кардинальные изменения в организме беременной женщины – как физиологические, так и психологические. И не всегда они проходят гладко.

В этом смысле «беременный» кризис мало чем отличается от пресловутого кризиса переходного или среднего возраста. Меняется тело (возникает ощущение, что ты им больше не владеешь – растет живот, появляется лишний вес, болевые ощущения то там, то сям), психика (женщина становится тревожной, ранимой, неуверенной в себе, ведь прежняя жизнь, с ее привычным укладом, осталась позади).

Возникает необходимость брать ответственность не только за себя, но и за новую жизнь, ограничивать себя в питании, развлечениях (например, отказываться от походов в ночной клуб и шумных посиделок с друзьями), спорте, работе (а то и вовсе не работать, если беременность протекает с осложнениями) – то есть любое свое действие согласовывать с «животом». А это, опять-таки, непривычно и тяжело. Особенно молодым женщинам.

У многих беременных появляется страх перед будущим – они целыми днями размышляют, справится ли их семья с возможными материальными и жилищными трудностями, смогут ли они после рождения малыша вернуться на работу и продолжить карьеру, не испортятся ли их отношения с мужем, особенно если он не очень



хотел ребенка... Все это порождает тревогу, растерянность и неуверенность в себе – неизвестность всегда пугает. Отсюда и бесконечные сомнения: «А вдруг я стану плохой матерью?», «Смогу ли я полюбить своего ребенка?», «Появится ли у меня материнский инстинкт?».

## ЛЮБОВЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ

Однако если материнский инстинкт пока запаздывает, пусть вас это не пугает. Он обязательно проснется, ведь любовь к ребенку заложена в женщине на биологическом уровне. И даже если роды не за горами, а вы по-прежнему не чувствуете ничего особенного, ваша холодность и скованность растут, едва вы увидите свое сокровище, прижмете его к груди и ощутите неповторимый «грудничковый» запах.

Ведь в первые 36 часов после родов в организме женщины выделяется мощный коктейль гормонов, отвечающих за формирование привязанности к ребенку. Если вы планируете кормить малыша грудью, организм выработает дополнительную порцию «гормонов любви», и ваша связь с младенцем окрепнет еще больше (вот еще один резон для сохранения груд-



ного вскармливания!). И с каждым днем она будет только усиливать-ся – ее будут подпитывать ваша тревога за малыша и забота о нем; его очаровательная улыбка, взгляд, так похожий на ваш, первые шажки и первое слово...

#### ■ А пока постарайтесь:

**■ Не навешивать на себя ярлыки типа «я плохая мать».** Страх стать плохой матерью еще не означает, что вы ею станете. Как раз наоборот! По мнению психологов, подобные опасения чаще всего возникают у гиперответственных мамочек, которым безразлично будущее своего ребенка. Кроме того, этот страх свидетельствует о том, что вы потихоньку выбираетесь из «беременного» кризиса и адаптируетесь к новым жизненным условиям. Ведь наша психика устроена таким образом, что, найдя предмет для тревоги (в данном случае, что вы не испытываете чувства любви к ребенку), она уже делает первый шаг для ее преодоления.

**■ Простить свою мать и отпустить детские обиды,** если таковые имеются, – вы сразу почувствуете облегчение. Это разбудит ваш собственный материнский инстинкт.

#### ■ Избавиться от стереотипов и нормативов.

Если вы когда-то нарисовали в своем воображении иллюзорно-глянцевую картину семейного счастья: большой дом с зеленой лужайкой, успешный муж, который, несмотря на свою занятость и востребованность на работе, еще и прекрасный семьянин, вы – красавица и умница, окруженная тремя прекрасными детьми, то любое отклонение от этого идеала может расцениваться как поражение. Таким же «неудом» может стать и отсутствие любви к малышу: «Я беременна уже 14 недель, должна любить своего ребенка, а все никак не полюблю!» Это рождает чувство вины и комплекс неполноценности. Однако никаких нормативов здесь нет и быть не может – все мы разные и созревание чувств происходит по-разному!

#### ■ Перестать себя запугивать.

Да, мы живем в непростое время: доллар растет, зарплаты падают. Однако для того, чтобы стать хорошей матерью, необязательно

### ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

**Чтобы стать хорошей матерью, необязательно покупать самые дорогие игрушки и ползунки от кутюр. Все, что нужно ребенку, – ваша любовь и забота.**

покупать самые дорогие игрушки и ползунки от кутюр. Все, что нужно ребенку, – ваша любовь и забота. А это от экономической ситуации в стране не зависит.

#### ■ Жить здесь и сейчас.

Чтобы избавиться от повышенной тревожности, осваивайте медитацию, технику глубокого дыхания (самое простое – задержать дыхание на вдохе, а потом медленно выдыхать, сложив губы трубочкой), запишите на йогу для беременных (если нет противопоказаний). Больше гуляйте, наслаждаясь природой, пением птиц, журчанием ручья – звуки природы расслабляют и настраивают на позитив. Когда будущая мама находится в умиротворенно-счастливом состоянии, ей проще укрепить эмоциональную связь с малышом.

#### ■ Осознать происходящие

**свами перемены, принять их и перестать бояться.** Как только исчезнут страх и неуверенность, ваши чувства к малышу окрепнут. Просто их пока блокирует страх. Но это обязательно пройдет! ■

### ПО ВТОРОМУ КРУГУ

Еще один тонкий момент – **отношения с собственными родителями, особенно с матерью.** Психологи обнаружили закономерность: если женщина была не слишком ласкова с дочерью: уделяла ей мало внимания, занималась только собой, например, устраивала личную жизнь после развода или делала карьеру, перекладывая заботу о ребенке на бабушек и нянь, девочка могла страдать от недолюбленности и брошенности. И хорошо еще, если с годами обида прошла, – тогда она не будет мешать формированию собственного материнского инстинкта. Если же обида на мать «застряла» в подсознании, женщина может бояться осознанно или неосознанно повторить ошибки родительницы. А это мешает установить эмоциональный контакт с ребенком.



# Растущие животики

**ВНИМАНИЕ,** подводим итоги конкурса фотографий!



**Марина Богданова:**

«Время летит и мы растем, запоминая каждый прекрасный момент беременности».

**В №6 победительницей становится Марина БОГДАНОВА (МИНСК) и получает в качестве приза набор «ПРЕМИУМ» бутылочек Born Free, которые делают процесс кормления максимально приближенным к грудному вскармливанию.**



Победители конкурса, проживающие в Москве, получают призы в редакции, а из других городов – по почте.

Дорогие читатели! В журнале «Жду малыша» №3 мы объявили фотоконкурс «Растущие животики». Мы получили от вас множество писем с трогательными и красивыми снимками ваших животиков. Каждая фотография уникальна, поэтому нам было очень сложно выбрать победительницу. Благодарим всех участниц, приславших в редакцию письма с фотографиями своего растущего животика.



1 мес.



4 мес.



7 мес.



2 мес.



5 мес.



8 мес.



3 мес.



6 мес.



9 мес.

Жена уехала в роддом. И у будущего папы есть дня 3 – от силы неделя, чтобы к приезду супруги и ребенка в квартире все было готово, чисто и красиво. Как все успеть и при этом не опростоволоситься?

**В**ыбирать пеленки-распашонки и другую одежду будущему младенцу – святое право беременной женщины. Лишать ее этого удовольствия нельзя. А вот отвечать за крупные вещи: ремонт детской, покупку коляски и кроватки, а также автокресла лучше мужчине.

### РАБОТА ПО-КРУПНОМУ

Беременные – народ странный и импульсивный. Под влиянием гормонов могут совершать всякое.

Например, способны купить дорогую коляску просто потому, что она такого милого салатного цвета и в желтый цветочек. А то, что вещь неманевренная, с маленькими колесами и поэтому по грязи и снегу она, скорее всего, не пройдет, да еще и с низкими бортиками (открытая всем ветрам, узкая и короткая, и малыш из нее скоро вырастет) – это в расчет не берется. То же самое – с кроваткой. Многие женщины при покупке заинтересуются лишь ее цветом и дизайном. Ну максимум – как работает у нее маятник. Илишь дотошные мужчины проверят, насколько надежна, экологична, прочна, безопасна и удобна кроватка. По этой причине такие покупки лучше не делать по интернету. Или сначала нужно определиться с моделью, посетив магазин или салон, а потом уже делать заказ в Сети.

# Успеть ВСЁ!



Дотошные и хозяйственные мужчины проверят, надежна ли кроватка, экологична, прочна, безопасна и удобна.

### ПРО ТЕХНИКУ

И все же если с кроваткой все более-менее ясно, то о коляске, весах и видеоняне неплохо поговорить подробнее.

■ Для начала супругам важно определиться, покупать ли на первое время **коляску-люльку**, которая понадобится малышу лишь его первые полгода, или сразу же предпочесть трансформер (люлька плюс прогулочный блок), что послужит от рождения до 3-х лет. Многие выбирают второй вариант, он бюджетный.

■ **Коляска 2 в 1** может быть как на классической раме, так и с поворотными передними колесами (что повышает ее маневренность). Материал колес тоже важен. Если

ребенок родился зимой, предпочтительны надувные колеса или шины из пенной резины. Пластиковые по снегу не едут. Некоторые модели снабжают набором «летних» и «зимних» колес. Если в ближайшие планы входит жизнь на даче или в деревне, стоит купить коляску на ремнях или рессорах, а не на пружинах – такие модели более маневренные.

Удобный колясочный «гаджет» – регулируемая по высоте ручка. Удобно, если с малышом будут гулять то миниатюрные мама и бабушка, то высокие папа и дед. Но главное – хорошие тормоза и надежные ремни безопасности. Пя-



«Правильные» мужья в детские магазины без смартфона не ходят. Подробное описание и высланная супруге фотография товара – гарантия того, что жена не расплатится, поскольку все купленное – не то, что надо.

титочечные ремни – оптимальный вариант. Важно, чтобы ткань коляски можно было почистить. В идеале чехол должен быть съемным, его легко закинуть в стиральную машину. Материал внешней обивки должен быть влагоустойчивым и непродуваемым. Или необходимо купить специальный дождевик (в некоторых моделях он идет в комплекте). Внутри короб люльки должен быть обшит натуральной тканью, лучше хлопком. Ткань должна сниматься для стирки.

■ **Весы** необходимы для самостоятельного контроля за весом новорожденного. Бытовые весы «грешат» примерно на 1%, они помогут маме вовремя корректировать

режим питания. Медицинские точнее, их погрешность при взвешивании новорожденного всего 5 г и они позволяют контролировать каждое кормление, что особенно важно для малышей, у которых есть проблемы с набором веса.

■ **Видеоняни** – настоящая «палочка-выручалочка», они позволят не подбегать к малышу при каждом шорохе. Можно спокойно наблюдать за происходящим с дисплея. Приборы с функцией автоматического слежения улавливают движение и поворачиваются в его сторону. А обратная связь позволяет маме успокоить плачущего малыша своим голосом, еще до того, как она войдет в комнату.

## НА ПАРИТЕТНЫХ НАЧАЛАХ

Помимо коляски и кровати необходимо будет приобрести кучу всего. Конечно, лучше бы это сделать заранее. Но если не вышло – не страшно, все обычно можно найти в одном крупном магазине для детей. Покупать или нет пеленальный комод или обойтись пеленальной доской, какую выбрать ванночку и какие аксессуары к ней нужны, бортики и полог в кроватку – все это следует обговаривать заранее с супругой (или хотя бы – с тещей). Также необходимо согласовать и любые перестановки в детской. Кроватку малыша разумнее всего поставить рядом с кроватью мамы и папы. Комод тоже лучше установить неподалеку. Если у супруги есть свои резоны все сделать по-другому (как советует фен-шуй или подсказывает ее материнское чутье), то лучше не перечить. ■

# маман®

## ВИДЕОНЯНЯ с автоматическим слежением

Незаменимая помощница для родителей новорожденного, а также подросткового малыша, который уже научился делать первые шаги: теперь камера сама повернется в сторону ребенка, который пошел исследовать другую часть комнаты!

Снабжена функциями: «Обратная связь», «Ночное видение», 2-кратного увеличения и др.

Дальность до 150 метров.



Модель: VM2502

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Модель: ВЭНД-01

МЕДИЦИНСКОЕ  
ИЗДЕЛИЕ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
ПРОВЕРКА  
ГОСТ Р 53228-2008

ПРОИЗВЕДЕНО  
В РОССИИ

## МЕДИЦИНСКИЕ детские весы «Малыш»

Профессиональные весы предназначены для использования в роддомах и поликлиниках, а также дома. Позволяют контролировать с высокой точностью количество выпитого грудного молока.

Снабжены функциями «Память», «Тарирование», «Разность».

Максимальный вес измерения 15 кг.

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ  
или получить консультацию специалиста

www.maman.su Телефон: +7 (499) 130 92 65



Во время беременности женщина может поправиться на 12 кг, и кожа отвечает на эти нагрузки появлением растяжек (стрий). Поговорим о том, как подобрать средство для борьбы с ними.

**П**ричины этого явления – не только резкий набор веса, но и наследственная предрасположенность, гормональные изменения в организме будущей мамы. В период беременности надпочечники женщины начинают интенсивнее производить кортизол – гормон, разрушающий коллагеновые волокна. Из-за этого эластичность кожи снижается, и при увеличении объемов живота, груди, бедер на ее поверхности появляются растяжки. К сожалению, после родов они не исчезают, так как по сути являются микрошрамами. Но предупредить их появление вполне в ваших силах.

# МАСЛО от растяжек

## ВЫБИРАЕМ МАСЛО

Лучшим средством от растяжек по праву считается масло. В аптеках можно найти море продуктов, которые корректируют растяжки при беременности. Они безопасны и разработаны специально для будущих мам. Мы рекомендуем покупать такие средства только в аптеке или интернет-магазинах для мам. Ведь покупка некачественного или поддельного косметического продукта при беременности может привести к неприятным последствиям.

Напомним, что растяжки возникают из-за разрушений волокон коллагена и снижения эластичности кожи. Процесс этот закономерный и необходимый для расширения тазовых соединений в процессе родов. Но на кожу он влияет не самым лучшим образом. Поэтому, выбирая средство от растяжек для беременных, обращайте внимание на содержание в нем коллагена или компонентов, стимулирующих его образование в коже.

Для поддержки нормального синтеза коллагеновых волокон средство от растяжек для беременных должно содержать основные аминокислоты и гиалуроновую кислоту.

А для улучшения питательных свойств в него, как правило, добавляют микроэлементы и витамины Е, А и С.

Ретинол, или витамин А, нужен в первую очередь при проблемной и сухой коже, склонной к

шелушению и образованию микротрещин. Выбирая масло от растяжек для беременных, поинтересуйтесь, входят ли в его состав препараты, улучшающие кровообращение в капиллярах кожи.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Если вы решили приготовить средство от растяжек самостоятельно, используя базовое масло (оливковое) и эфирные, помните о том, что некоторые из них могут и навредить здоровью будущего малыша. Вот список масел, которые запрещено использовать беременным женщинам:

- имбирь и шалфей;
- базилик;
- душица;
- ромашка;
- кедр и можжевельник;
- корица;
- петрушка;
- розмарин и фенхель;
- мускатный орех;
- полынь;
- роза;
- тимьян.

А вот масло ши или жожоба подойдут вам идеально. Хорошо улучшает упругость кожи масло виноградных косточек и миндальное масло.

Важно, чтобы масло от растяжек не содержало консервантов и красителей. Запах желателен нейтральный: сильные ароматы могут раздражать и даже вызывать аллергию. ■





Специализированная забота о коже  
в период беременности и после родов

[www.materna.ru](http://www.materna.ru)

### MATERNEA Anti-Stretch Marks Body Cream

разработан специально для будущих и кормящих мам. Он эффективно борется с растяжками и абсолютно безопасен для малыша.

- Комплекс активных веществ **Regestril™** стимулирует регенерацию клеток.
- **Миндальное масло** улучшает упругость соединительной ткани.
- **Витамин Е** глубоко увлажняет и защищает.
- **Витамин С** участвует в синтезе коллагена.
- **Масло жожоба** смягчает и успокаивает.



Продукцию Materna можно приобрести  
в интернет-магазине [eje-vika.ru](http://eje-vika.ru), а также:



На правах рекламы, Товар сертифицирован. ООО «НДК-Косметикс»  
107140, г.Москва, Красносельский 2-й пер., д.18, ОГРН 1147748025260 от 12.12.2014

# А еще случается: **РАЗ** – и сразу **ДВА**

Рождение двойни или даже тройни сегодня перестало быть из ряда вон выходящим событием. Тем не менее появление на свет сразу нескольких малышей имеет свои особенности, их надо обязательно учитывать.



**М**ногоплодная беременность – это всегда более высокий риск осложнений, чем при обычной беременности. Поэтому врачи относятся к женщинам, вынашивающим двойню или тройню, как к хрустальным вазам.

## РАДОСТИ И ПРОБЛЕМ БОЛЬШЕ ВДВОИНЕ

Среди осложнений, возникающих у будущих многодетных мам, – анемия, гестозы (повышение артериального давления, отеки, белок в моче), проблемы с сердечно-сосудистой системой, пре-

ждевременные роды, преждевременная отслойка и предлежание плаценты, а также аномалии расположения плода (тазовое предлежание и поперечное положение в матке). Бывают и проблемы со стороны малыша: задержка внутриутробного развития и врожденные пороки развития, а также диссоциированное развитие плодов (когда один из двойни развивается нормально, а другой отстает в развитии). Как правило, во 2-м и 3-м триместрах у каждой второй будущей мамы, вынашивающей двойняшек или тройня-

шек, возникает угроза прерывания беременности. Женщинам приходится заранее ложиться в родильный дом и принимать препараты, расслабляющие матку.

## ЧТО ПОКАЖУТ АНАЛИЗЫ И УЗИ?

Впервые узнать о своем грядущем двойном или тройном счастье женщина может уже в первое посещение гинеколога. Ведь в самом начале беременности размеры матки, в которой развиваются два или больше эмбрионов, больше, чем при обычной, одноплод-

Фото: Shutterstock, текст: Елена Нечаенко



ной беременности. Ну а к концу 1-го триместра этот признак становится наиболее очевидным.

Но, конечно, подтвердить факт наличия многоплодной беременности может только УЗИ (в 8–12 недель). Но возможны и ошибки – так, например, бывает, если один малыш во время исследования решил «спрятаться» за другого. Кстати, интересный момент. При многоплодной беременности тройной тест (альфа-фетопротеин, хорионический гонадотропин, эстриол), по которому судят о наличии у плода пороков развития и хромосомных заболеваний, не работает. Дело в том, что этих веществ в организме мамы, вынашивающей двойню или тройню, вырабатывается больше, чем обычно.

### СЧАСТЬЕ ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ

Будущая мама должна быть готовой к тому, что ей придется:

- Посещать акушера-гинеколога чаще, чем при обычной беременности. Во 2-м триместре – каждые 10 дней, а в 3-м – как минимум еженедельно.

- Внимательнее следить за прибавкой веса. Прибавка должна составить 13–15 кг (при обычной беременности разрешается набирать 9–10 кг).

- Не отказываться от госпитализации даже при самых, казалось бы, незначительных проблемах.

- Последние 2 недели перед родами провести в стационаре.

### ДОНОШЕННЫЕ ДЕТИ, РОДИВШИЕСЯ ДО СРОКА

Доношенная многоплодная беременность всегда короче, чем обыкновенная. Несмотря на то, что дети появляются на свет гораздо раньше и с меньшим весом, чем малыши из одноплодной беременности, это для них обычно не является проблемой. Установлено, что у двойняшек и тройняшек раньше,

## ПОЧЕМУ ДВОЙНЯШЕК И ТРОЙНЯШЕК СТАЛО БОЛЬШЕ

Это связано с несколькими факторами.

- Широкое распространение вспомогательных репродуктивных технологий, при которых в организм женщины подсаживают сразу нескольких эмбрионов.

- Проведением стимуляции овуляции – процедуры, которую сегодня широко проводят даже в обычных женских консультациях. В циклах стимуляции овуляции назначаются препараты, которые часто приводят к одновременному созреванию в яичниках более одной яйцеклетки. Повышают шанс на беременность двойней и длительное лечение от бесплодия гормональными препаратами.

- За последние годы выросло и число самопроизвольной беременности двойняшками (забеременеть тройней самостоятельно получается крайне редко). Ученые предполагают, что это происходит благодаря увеличению числа поздних родов, а женщины за 35 чаще рожают двойню.

### МНЕНИЯ АКУШЕРОВ РАЗДЕЛИЛИСЬ

Любые роды начинаются со схваток или с отхождения околоплодных вод. И многоплодные роды тут не исключение.

Но при рождении двойни или тройни уроженец часто отмечает слабость родовой деятельности. Это объясняется тем, что из-за слишком большого объема живота матка чрезмерно растягивается, а перерастянутые мышцы матки не способны хорошо сокращаться. Поэтому уже при небольшом от-

чем у обычных деток, созревают легкие. Это позволяет им самостоятельно дышать, даже если они родились не в 40 недель, а почти на месяц раньше.

Однако одинайцевые и двуйцевые близнецы зачастую по-разному адаптируются после родов. Малыши, появившиеся из одного плодного пузыря и делившие одну на двоих плаценту, немного хуже переживают послеродовой период, чем двуйцевые близнецы, каждый из которых имел свои собственные плодный пузырь и плаценту. У одинайцевых близнецов обычно чаще, чем у двуйцевых, возникают расстройства дыхания, отеки и желтушный синдромы, а также задержка физического развития.

Самым благоприятным сроком родов для рождения двоен врачи признают 36–38 недель беременности, а для троен этот срок еще короче – 34–36 недель.





кандидат  
медицинских  
наук, врач  
акушер-гинеколог  
роддома №1,  
Москва

**Анна  
ДОБРОВА**

Чтобы все прошло благополучно, женщине, беременной двойней или тройней, нужно крайне ответственно относиться к своему положению: избегать стрессов, больше отдыхать, следить за питанием, а главное – регулярно посещать врача и соблюдать все его рекомендации. Очень важна ранняя постановка на учет по беременности. Вынашивая сразу трех малышей, будущая мама должна принять как факт, что ей, скорее всего, придется принимать специальные препараты, поддерживающие беременность, и неоднократно ложиться в стационар на сохранение. Это – не прихоть врачей, а насущная необходимость. У подавляющего числа женщин, беременных тройней, развивается цервикальная недостаточность, при которой увеличивается риск выкидыша, поэтому, как правило, на сроке 16 недель необходимо наложить швы на шейку матки (или установить акушерский пессарий), чтобы не потерять беременность. Ведь у большинства женщин, носящих тройняшек, из-за перерастяжения матки роды наступают преждевременно – в 24–26 недель. И зачастую только специальными мерами можно предотвратить эту угрозу и доносить малышей хотя бы до 30 недель.

крытии шейки матки врачи часто прибегают к вскрытию плодного пузыря и стимуляции родовой деятельности.

Тактика ведения родов при многоплодной беременности неоднозначна. И у каждого акушера – свое суждение по этому поводу. Но в любом случае окончательное мнение о способе родоразрешения принимается в индивидуальном порядке, в зависимости от сложившейся акушерской ситуации и состояния здоровья будущей матери.

### СРОЧНО МЕНЯЕМ ТАКТИКУ!

Иногда решение в пользу кесарева сечения возникает по ходу дела. Поэтому нередко бывает так, что первого малыша женщина рождает сама, а второй появляется на свет с помощью кесарева сечения. Поэтому роды при многоплодной беременности иногда ведут на фоне эпидуральной анестезии, что дает врачам возможность в любой момент быстро приступить к операции.

Но чаще всего во время схваток роженице ставят капельницу с физиологическим раствором, чтобы при необходимости было легко без промедления начать введение лекарственных препаратов.

Если беременность доношенная и первый ребенок (то, что находится ближе к «выходу») занимает правильное положение в матке, а к тому же если у малышей оптимальный вес (не слишком большой, но и не маленький) и у матери нет противопоказаний к естественным родам, то женщина рождает сама.

Если же первый плод находится в тазовом предлежании, а второй – в головном, то рожать через естественные родовые пути очень рискованно. Плоды могут сцепиться головками, после чего выйти на свет самостоятельно для них будет невозможно.



Нередко бывает так, что первого малыша женщина рождает сама, а второй появляется на свет с помощью кесарева сечения.

А вот тройню самостоятельно не рожают – только с помощью операции.

### ОДИН ЗА ДРУГИМ

Промежуток между рождением старшего и младшего близнецов зависит от эффективности потуг: чем те интенсивнее, тем этот срок короче. В среднем дети появляются на свет с интервалом в несколько десятков минут. Малыши, которые развиваются из одного плодного яйца (монозиготная двойня), рождаются минут через 10 друг после друга, а dizиготные близнецы (из разных плодных яиц) могут замешкаться. Порой один отстаёт от другого аж на несколько часов.

Чтобы ускорить процесс, акушеры применяют раннее вскрытие плодного пузыря, введение препаратов, сокращающих матку, оперативное вмешательство при начальных признаках гипоксии. На практике врачи часто предлагают женщинам с многоплодной беременностью делать плановое кесарево сечение. Хотя и роды двойняшек через естественные родовые пути – тоже не редкость. ■



# СТС love

СМОТРИ НА НОВОМ ТЕЛЕКАНАЛЕ

ПОБЕДА – ВСЕМ, ЛЮБОВЬ – КАЖДОМУ

# МОЛОДЕЖКА

22:00

КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
С 1 ИЮНЯ

16+

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. СВИД. О РЕГ. СМИ ЭЛ № ФС 77-56383 ОТ 11.12.2013Г. СОДЕРЖИТ ИНФ. ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ВОЗР. КАТЕГОРИИ 16+, 12+, 16+, 18+



Наша «беременная» фотосессия! 9-й месяц

Я всегда хотела  
быть мамой!  
В детстве я заявила  
родителям,  
что когда мне  
исполнится 18,  
я рожу ребенка.  
К счастью, так рано  
это не произошло.  
Но мамой я все-  
таки стала –  
в 28 лет.

## ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

**В** 26 я вышла замуж, но беременность не наступала. В моей голове уверенно поселилась мысль, что я не смогу иметь детей. Вслух я боялась это произносить, а тем временем каждый месяц бегала к гинекологам, но врачи утверждали, что у меня все в порядке.

От месяца к месяцу картина была неизменной: отрицательная тест-полоска. Спустя 5 месяцев стараний снова одна полоска... Муж расстроен, я в ужасе, угрожаю ему начать лечение. Хотя смысла в нем не было никакого, ведь мы оба абсолютно здоровы.

Через пару дней, сама не понимая зачем, я сделала тест снова, и снова он отрицательный. Выбрасывать его почему-то не стала. Выпила чай и, выходя на улицу, снова посмотрела на тест и не поверила своим глазам: проявилась вторая полоска!

Следующие три часа я бегала по аптекам в поисках электронного теста на беременность, чтобы окончательно убедиться, что это

не ошибка. Было трудно дотерпеть до вечера, чтобы сообщить эту новость супругу. Восторг и счастье меня переполняли, я гуляла по улице и улыбалась прохожим.

### ПЕРВЫЙ ОСМОТР

На 12-й неделе я отправилась к гинекологу, чтобы встать на учет. Этого дня я ждала, как праздника. Однако из кабинета врача я уехала на машине скорой помощи в Московский областной перинатальный центр с диагнозом «начавшийся прогрессирующий выкидыш».

Уже при осмотре я поняла: что-то идет не так. Из-за внутреннего кровотечения у меня образовалась «пробка», и при осмотре началось сильное наружное кровотечение. Спасибо врачу женской консультации, который максимально квалифицированно, тихо и спокойно оказал мне помощь, внимательно отнесся ко мне. И особенно я благодарна доктору за то, что он не

озвучил страшный диагноз, лишь вписал его в карту и, ободрив меня, отправил стационар.

### СТРАХ, БОЛЬ, ОТЧАЯНИЕ

А там меня ждали часы ужаса. При осмотре дежурный врач заявил, что плод не соответствует развитию, то есть отстает на 2 не-



10 марта нам исполнился год!



дели, и, вероятно, беременность замершая. Ясность должен был внести результат УЗИ. Сложно передать, что было в голове в тот момент. Прошло почти два года, но без слез вспоминать об этом не могу до сих пор. Я даже боялась звонить мужу.

В кабинете УЗИ, после долгих минут ожидания, я услышала стук сердечка моей малышки. «Все, беги, сохраняй свою беременность», – эти слова доктора стали самыми важными, которые я слышала за всю мою жизнь.

Долгие и мучительные недели я провела в больнице, лежала на сохранении. Мой муж всегда был рядом: приезжал трижды в день, звонил, баловал вкусностями. Тогда это было так важно!

Когда меня выписали, дома я провела три дня, и снова началось кровотечение. И опять я попала в больницу.

Ко второму триместру угроза выкидыша миновала, и я спокойно вынашивала малыша. Первая фотография с УЗИ, первые шевеления – это волшебный период моей жизни. Я мечтала о мальчике, а муж ждал дочку. На второй скрининг мы отправились вместе, где нам сообщили, что ждем девочку. Наш папа был в восторге!

### ПЕРВЫЕ СХВАТКИ

В положенный срок наша дочь решила появиться на свет. Когда в пять утра начались схватки, первое, что я сделала, – побежала на кухню пить чай и наедаюсь шоколадными конфетами. Впрямь, так как этой радости меня лишит на долгие месяцы грудное вскармливание. Я дождалась, пока проснулся муж, и мы отправились

в роддом за нашей дочерью.

Удивительно то, что страх совсем пропал, и муж был уверен, что мы сейчас вернемся домой. Но из приемного отделения меня сразу проводили в родовую палату.

Через три часа после первых схваток я уже лежала в отделении. Первые 4 часа я просто лежала и корчилась от боли, поэтому мне вызвали анестезиолога: я решила на эпидуральную анестезию. Сказать, что стало лучше, я не могу: уснуть я не смогла. Но резкие болевые спазмы ушли. Еще через два часа мне сделали прокол пузыря и отошли воды, и вот тогда стало по-настоящему страшно и невыносимо больно. Время застыло. У меня было полное раскрытие 10 см, но головка младенца упорно не вставала в родовые пути. Акушер приходила и уходила. И в очередной момент я даже закричала: «Нет! Не уходите, сейчас мы сами точно родим». После этого врач заулыбалась и говорит: «Ну, давай родим». Она осталась, подошли еще врач и медсестра, поставили подпорки под ноги, и после третьей потуги моя дочь уже смотрела на меня, розовенькая и сонная. Ее сразу же положили рядышком, она совсем не кричала, просто крутила головкой и не понимала, зачем ее потревожили.

Потом детский врач ее осмотрел, в это время мне удалили остатки плаценты, после чего меня поздравили и мы остались с ней вдвоем. В общей сложности



Дашенька – наше счастье!

наша Дашенька рвалась посмотреть на мир 14 часов.

### СКОРО ДОМОЙ!

С первой минуты мы не расставались. Мы три дня были вместе: я училась правильно кормить, надевать подгузники и не верила, что все основные сложности уже позади.

Перед выпиской на последнем осмотре обнаружили остатки плаценты и в результате небольшое воспаление. Меня ждала еще одна неприятная процедура, но с момента поступления в стационар я решила полностью доверять врачам и ничего не бояться.

С появлением Дарьи жизнь изменилась, наполнилась смыслом, радостью и громким смехом. А совсем недавно доченька научилась крепко обниматься. Это настоящее счастье!

Наталья, г. Москва

Если вы хотите, чтобы ваша история была опубликована, пишите и присылайте фото по адресу: 105082, Москва, а/я № 5, ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» («Жду малыша» – «Моя история») или по электронной почте: [malysh@konliga.ru](mailto:malysh@konliga.ru)



# Обратно к грудному вскармливанию!

Иногда обстоятельства складываются таким образом, что просто необходимо перевести ребенка на искусственное либо смешанное вскармливание. Но как вернуться к кормлению грудным молоком?

**С**ейчас так много говорят о значении и пользе грудного вскармливания, что, пожалуй, это известно 98 женщинам из 100. Но, к сожалению, иногда возникает необходимость перевести малыша на вскармливание молочными смесями на непродолжительный или постоянный срок. Стоит ли отчаиваться в такой ситуации?

## ПЕРЕХОД К МОЛОЧНЫМ СМЕСЯМ

Существует несколько причин перевода малыша на искусственное вскармливание. Это:

- Медицинские показания: осложненная беременность и роды (потребность организма матери в восстановлении), прием мамой лекарственных препаратов, проникающих в грудное молоко, некоторые заболевания и прочее;

- Снижение или отсутствие выработки грудного молока, безуспешные попытки стимулировать лактацию: диагностировать проблему помогают контрольные взвешивания. С их помощью определяют недостаточную прибавку в весе;

- Ситуации, когда маме приходится оставлять малыша на длительное время под присмотром других людей, когда сцеженного и замороженного молока ребенку явно недостаточно.

Но знаете ли вы, что ни один из этих пунктов не означает, что естественное вскармливание прервано раз и навсегда?

## НАДЕЖДА ЕСТЬ?

Для женщины, лишенной возможности самой кормить свое дитя, уже не так важна причина,

вынудившая ее дать ребенку бутылочку смеси. Ведь сердце матери разрывается от обиды, несправедливости и даже, возможно, комплекса неполноценности! Она винит себя в том, что оказалась неспособна следовать так широко известным рекомендациям врачей относительно продолжительного естественного вскармливания. Кажется, возврата нет, впереди только бутылочка смеси... Но дорога назад, к грудному вскармливанию, есть!

## ВПЕРЕД, В ПРОШЛОЕ!

Специалисты по грудному вскармливанию утверждают, что перевести ребенка с питания молочными смесями на естественное вскармливание можно в любом возрасте и с любого количества смеси. Однако, безусловно, с воз-

Фото: Shutterstock



растом малыша и увеличением количества смеси сделать это все труднее. Но и такие «чудесные возвращения» существуют.

Итак, вы твердо решили вернуть грудное вскармливание, и ничто не ослабит вашу веру в себя? Тогда наши советы окажутся вам очень кстати.

**Итак, определим основные моменты, необходимые для возвращения ребенка к груди:**

■ **Необходимо, чтобы ребенок брал грудь.** К сожалению, часто случается, что малыш от нее отказывается. В таком случае попробуйте использовать однообразный, монотонный звук во время кормления (пылесос, звук воды из крана, «пустая» частота в радиоприемнике и т.п.) и так называемый «метод гнезда». Он состоит в следующем: на три-четыре дня вы полностью погружаетесь в общение с ребенком, уютно устраиваясь в постели и покидая ее только для посещения ванны, туалета и кухни. Максимально часто предлагаете малышу грудь и ничего более. Этот же способ очень хорош для увеличения и восстановления лактации.

■ **Важно, чтобы малыш правильно захватывал сосок.** Это прямая дорога к увеличению количества молока (за счет более полного опустошения груди), здоровью, неболезненным соскам и обоюдному удовольствию от про-

цесса кормления. Правильный захват должен быть немного асимметричным, т.е. грудь «смотрит» соском не в рот ребенку, а на верхнее небо. Малыш должен захватывать большую часть соска, сосать, не издавая цокающих звуков, подбородком прижавшись к груди, щечки должны быть круглыми, нижняя губка вывернута наружу.

■ **Наличие молока в груди.** Стимулировать выработку молока можно с помощью «метода гнезда», контактом с малышом «кожа к коже», частыми сцеживаниями, лактогонными сборами. Перед кормлением выпейте теплый сладкий чай или теплый компот из сухофруктов, примите теплый душ и расслабьтесь! Это усилит приток молока.

■ **Докорм давать НЕ из бутылочки!** В случае, когда количество докорма более двухсот граммов, нельзя сразу убрать все количество, предлагая крохе только грудь. Это может быть стрессом для малыша и приведет к неприятным последствиям. Поэтому давать докорм нужно равными частями в течение дня, как лекарство, а не с позиции «сколько скушает».

Кроме бутылочки способов докорма довольно много: шприц (разумеется, без иглы), ложка (или специальная мягкая ложка, бутылка-ложка), чашка, пипетка. Конечно, эти способы менее удобны для прикорма, но здесь важно понять,



.....  
**Даже после длительного отказа от кормления грудью верьте, вернуть кроху к груди возможно.**  
.....

что кормление из бутылочки медленно, но верно забирает надежду на столь полезное кормление грудью!

Главное – не отчаиваться и терпеливо следовать этим рекомендациям. Если у вас есть желание вернуть малышу естественное кормление, все в ваших руках. Обратитесь к опытному консультанту по грудному вскармливанию, проводите как можно больше времени с ребенком, поручите все прочие заботы помощникам и полностью посвятите себя важному делу – возвращению к грудному кормлению. Ведь известно немало случаев успешного восстановления лактации даже после полугодового перерыва.

Для стимуляции выработки молока давайте грудь по первому сигналу беспокойства со стороны крохи, обязательно меняйте грудь каждое кормление, наладьте ночные кормления (примерно 3–4 за ночь) и постепенно уменьшайте количество искусственного питания. ■

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Существует много средств для повышения лактации. Но ни одно из них не будет действовать, если мама нервничает, не высыпается, не отдыхает.
- Не изводите себя и малыша постоянными контрольными взвешиваниями!
- Для успешного возвращения к грудному вскармливанию в период отказа от смеси оградите малыша от гостей, эмоциональных событий и даже смены прически мамы!

# МЕНЮ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

Любая кормящая мама сталкивается со сложностью составления собственного меню: многие из привычных блюд теперь приходится исключить из рациона. Но если вы хотите питаться вкусно и разнообразно, — ищите в каждом номере нашего журнала примерное меню кормящей мамы на один день. Каждая молодая мама вполне может подойти к нашему образцу творчески, составив свой вариант правильного питания. И собрать свою коллекцию меню.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### ЗАВТРАК:

- банановый смузи с йогуртом ..... 200 г
- салат из сельдерея, яблок и рукколы..... 150 г
- свежесваренный байховый чай ..... 1 ст.

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- яичница с помидорами..... 250 г

### ОБЕД:

- суп с фрикадельками..... 300 г
- отварная говядина с гарниром из брокколи, приготовленной на пару..... 300 г
- тминный квас..... 1 ст.

### ПОЛДНИК:

- морковные оладьи с изюмом..... 200 г
- клюквенный морс ..... 1 ст.

### УЖИН:

- куриные оладьи с картофельным пюре и овощами ..... 200 г

### ПЕРЕД НОЧНЫМ КОРМЛЕНИЕМ (23.30–24.00):

- простокваша не более 3 % жирности ..... 1 ст.

## РЕЦЕПТЫ

### СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

30 мин.

Блюдо богато белком и витаминами группы В.

**Состав на 4 порции:** • 500 г мясного фарша • 1/2 стакана риса • 1 луковица • 2 помидора • 2 картофелины • 1 болгарский перец • зелень укропа • 1 яйцо • черный молотый перец • мясной или овощной бульон – 2 л • соль – по вкусу.

Пищевая ценность: 124 ккал  
Белки: 5,69 г  
Жиры: 9 г  
Углеводы: 5,21 г



#### Приготовление

- Заранее приготовьте мясной или овощной бульон. Фарш пропустите с луком и болгарским перцем через мясорубку, хорошо размешайте, добавьте соль и перец по вкусу.
- Вбейте яйцо, еще раз перемешайте.
- Соедините фарш с рисом, отваренным до полуготовности. Снова перемешайте.
- В кипящий бульон положите картофель, нарезанный брусочками.
- Вылепите из фарша фрикадельки и бросьте их в кипящий бульон. Убавьте огонь и варите до готовности.
- В суп добавьте мелко нарезанные томаты, зелень.

**СОВЕТ:** Это горячее блюдо лучше всего подавать со сметаной и свежей зеленью. А также свежими хрустящими тостами.

### КУРИНЫЕ ОЛАДЬИ

25 мин.

Это прекрасное блюдо для тех, кто хочет сохранить фигуру во время беременности.

**Состав на две порции:** • 600 г курицы • половина луковицы • 2 картофелины • 1–2 моркови • немного свежей зелени • 2 ст. л. сливочного масла • 1 яичный желток • соль – по вкусу.

Пищевая ценность: 222 ккал  
Белки: 18 г  
Жиры: 10 г  
Углеводы: 14 г



#### Приготовление

- Куриное филе нарежьте мелкими кубиками или полосками, чем мельче, тем лучше.
- Лук натрите на терке, добавьте в мясо и оставьте на полчаса.
- 2 картофелины и 1–2 моркови крупно порубите в комбайне или нарежьте мелкой соломкой.
- Все смешайте, приправьте нарезанной зеленью и обжарьте с двух сторон как обычные оладьи.
- Используйте минимум масла. Ведь в приготовлении оладьев главное – это раскаленная сковорода.
- Подавать оладьи лучше всего со сметаной или несладким йогуртом.

**СОВЕТ:** К оладьям из рубленой курицы в качестве гарнира подойдет салат из свежих овощей или картофельное пюре.



**НОВИНКА!**  
БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА  
**мама,этой!**

СЕРИЯ СКАЗОК, В КАРМАННОМ ФОРМАТЕ  
ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ

# ПЕРВЫЕ СКАЗКИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ!



Яркие и забавные  
рисунки помогут  
малышам лучше  
усвоить и запомнить  
прочитанное

СКАЗКИ  
УДОБНО БРАТЬ  
В ДОРОГУ  
С МАЛЫШОМ

Удобный карманный  
формат книжек  
делает их особенно  
привлекательными  
для мам и малышей

**ЛЮБИМЫЕ СКАЗКИ ИЗ ДЕТСТВА! 0+**



# Дорожная АПТЕЧКА

Чтобы вы всегда могли оказать крохе быструю помощь вдали от дома, возьмите с собой в дорогу набор основных лекарств.

**О**тправляясь в отпуск с ребенком, хочется думать только о счастливом времени, проведенном вместе. Но не стоит забывать, что на отдыхе малышей могут подкарауливать различные неприятности, в том числе и болезни. Чтобы подобная ситуация не застала вас врасплох, соберите заранее полноценную аптечку.

## ЕСЛИ У МАЛЫША ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА

Большинство детских заболеваний протекают на фоне повышенной температуры тела. Именно поэтому в первую очередь возьмите с собой градусник и жаропонижающие средства.

Градусник может быть классическим ртутным, но гораздо удобнее в транспортировке и в использовании его электронный аналог.

Что касается жаропонижающих средств, то детям рекомендуются препараты на основе парацетамола или ибупрофена. Советуем вам запастись ими в различных лекарственных формах.

■ **Сироп** – позволяет довольно быстро снизить температуру тела. Однако его нельзя применять при заболеваниях, сопровождающихся рвотой.

## ВНИМАНИЕ

Помните, что в большинстве заграничных стран лекарства нельзя приобрести без рецепта врача.



■ **Свечи** являются оптимальным для детей вариантом. Как правило, они дают длительный эффект, однако он развивается не сразу, а в течение одного-двух часов. Помните, что свечи должны храниться в холодном месте. Для этого используйте специальные охлаждающие пакеты или сумку-холодильник.

## СНИМАЕМ БОЛЬ

При болевых ощущениях в животике рекомендованы спазмолитики, например, на основе дротаверина. Обезболивающие средства широкого спектра действия пригодятся, если у малыша разболится голова.

Спазмолитики и обезболивающие препараты рекомендуется захватить в форме не только таблеток, но и ампул (в случае выраженной боли, если есть такая возможность, лучше сделать укол, так как он подействует быстрее и эффективнее). Соответственно, положите в аптечку шприцы и спиртовые салфетки для проведения инъекций.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

Синяки и ушибы, которыми



обычно изобилует детский отдых, требуют специальных гелей, снимающих отек и боль. Можно также купить специальную грелку, которую наполняют холодной водой или колотым льдом, дабы уменьшить отек и боль.

Для обработки царапин, ссадин и порезов потребуется 3%-й раствор перекиси водорода, йод и «зеленка». Необходим также весь арсенал перевязочного материала: стерильный и эластичный бинты, ватные диски, бактерицидный пластырь. Нелишними будут кровоостанавливающий жгут, пинцет, ватные палочки и напалечник.

Ожоги на отдыхе тоже случаются.

Чтобы эти неприятности не застали вас врасплох, приобретите средство от ожогов, а также специальный противомикробный крем, который наносится с целью профилактики воспаления. Существуют также кремы, ускоряющие регенерацию, то есть восстановление кожного покрова.

Отправляясь на пляжный отдых, не забудьте взять детское средство с высокой степенью защиты от солнечного излучения.

## ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРИЕНИЕМ

Иногда поездки с малышом могут омрачаться нарушениями стула – запором или поносом. Важно заранее спрогнозировать этот вариант, ведь детские животы могут реагировать на смену климата, питания и воды всевозможными расстройствами.

При поносе, особенно обильном или с пеной, а также с изменением окраски рекомендуется использовать противомикробные средства для кишечника. При длительном поносе организм теряет не только жидкость, но и соли. Поэтому важно захватить с собой препараты, восстанавливающие минеральный баланс в организме.

При переедании ребенку по-

## В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ

Сначала в аптечку надо положить те препараты, которые ваш малыш получает по рекомендации врача в связи с тем или иным хроническим заболеванием. Например, если кроха страдает от аллергии, не забудьте взять антигистаминные препараты и десенсибилизирующее средство в виде сиропа или геля для наружного применения (его можно использовать также при укусах насекомых для снятия отека и зуда).





педиатр

**Олеся  
БУТУЗОВА**

К сожалению, во время летних поездок отмечаются расстройства пищеварения различного рода. В зависимости от поражения разных отделов желудочно-кишечного тракта, заболевание может протекать в виде гастрита, гастроэнтерита, энтерита, колита и энтероколита. Для лечения инфекционных заболеваний понадобятся противомикробные средства, комплексные иммунные препараты, энтеросорбенты, специальные препараты для выпаивания детей.

Неинфекционные расстройства пищеварения могут развиваться при резком изменении диеты и режима питания на новом месте пребывания, другом солевом составе воды, употреблении непривычной пищи. Из-за этого нарушается переваривание и всасывание пищи, активизируется условно-патогенная флора кишечника, появляются микроорганизмы, в норме не присутствующие в просвете кишечника, что приводит к развитию дисбактериоза. Его проявления – диареи или запоры, повышенное газообразование в кишечнике. Для коррекции нарушений назначают препараты-пробиотики или селективные стимуляторы роста собственной микробной флоры кишечника. Часто назначают натуральные препараты-пробиотики с комплексом полезных бактерий, они расселяются по всем отделам кишечника. Некоторые препараты применяют с первого дня жизни.

требуются ферменты, чтобы помочь организму в целом и поджелудочной железе в частности справиться с повышенной нагрузкой.

При отравлении крохе потребуются энтеросорбенты – препараты, абсорбирующие и выводящие из организма токсины и шлаки. Их рекомендуется давать ребенку после промывания желудка.

При запоре малышу могут потребоваться препараты на основе лактулозы – они размягчают стул в прямой кишке и способствуют дефекации. Но учтите, что действие препарата развивается только через один-три дня. Для экстренной помощи при запорах помогут свечи с глицерином, клизма (не забудьте взять спринцовку!) или размягчающие микроклизмы.

При повышенном газообразовании и вздутии живота помогут ветрогонные средства.

### ЛЕЧИМ ПРОСТУДУ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ

При кашле маленьким детям требуются препараты, разжижающие мокроту и облегчающие ее отхождение. Если малыш часто болеет бронхитом, рекомендуем захватить с собой дорожный вариант небулайзера – прибора для ингаляции, а также физиологический раствор и препараты, расширяющие просвет бронхов (бронходилататоры). Положите в аптечку и горчичники, их можно ставить на спинку, грудь или стопы малыша при кашле. Однако помните, процедура под строгим запретом, если повышена температура тела.

При осиплости голоса, боли и першении в горле можно использовать противовоспалительные спреи.

Для промывания и очище-



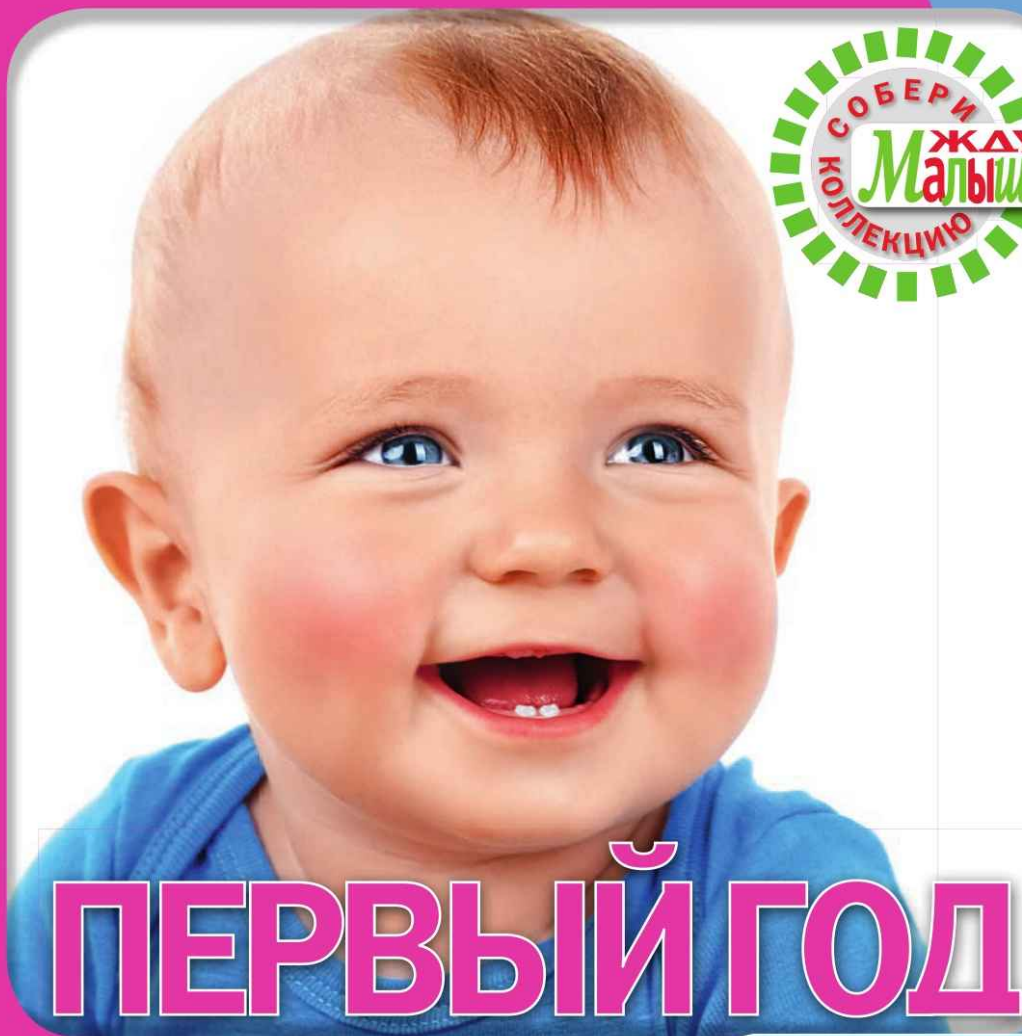
ния носа от слизи при насморке вам потребуются препараты на основе морской воды. Для облегчения носового дыхания при сильнейшей заложенности носа, мешающей ребенку есть и спать, помогут сосудосуживающие препараты. Если же в выделениях появляется «зелень», придется подключать антибактериальные спреи для носа.

При боли в ушах понадобятся противовоспалительные капли, раствор борного спирта, пипетка, вата.

Для промывания воспаленных и покрасневших глаз можно использовать раствор, приготовленный из теплой чистой воды и фурацилина. После промывания малышу следует закапать специальные противовоспалительные капли для глаз.

Что же касается антибиотиков, то вы, конечно же, знаете, что их можно принимать только по назначению врача. Но на отдых все-таки взять следует хотя бы один препарат широкого спектра действия, особенно если вы едете за границу. Лучше всего положить в аптечку антибиотик из группы макролидов. Эти средства применяются как при инфекции мочевыделительной системы, так и при заболеваниях органов дыхания. ■





В каждом номере журнала «Жду малыша» мы даем полезные советы по здоровью, питанию и уходу за малышом в первый год его жизни. Для вашего удобства раздел «Первый год» можно вырезать и подшить для домашнего архива. А когда родится кроха, все рекомендации будут у вас под рукой!

Удаляем  
теменные корочки

7 вопросов  
о молоке

Мифы и правда  
о стафилококке

# Удаляем ТЕМЕННЫЕ КОРОЧКИ



Многие младенцы обзаводятся «колыбельной шапочкой». Нет, это не новый головной убор – так врачи называют корочку на коже головы. От нее надо срочно избавляться!

**П**ри взгляде на малопривлекательные желтые и серые корочки на голове малыша мамы, конечно же, расстраиваются. Откуда они взялись?

Достается такой «подарок» практически всем новорожденным. Причина – в усиленной секреции сальных желез на голове, особенно в районе темечка. Поэтому корочки называют еще и теменными. Однако они могут образоваться также в области висков и даже на бровях.

Аллергическая реакция тоже является причиной возникновения чешуек. Если в первые месяцы жизни у крохи их не было, а потом они обнаружили, то, похоже, в этом виноват какой-то аллерген.

Вы моете малышу голову несколько раз в неделю? Этого делать не стоит. Ведь таким образом смывается защитный слой на коже и тем самым провоцируется возникновение «колыбельной шапочки».

Как видите, причин появления

Если на протяжении длительного времени не удается избавиться голову малыша от себорейных корочек, сообщите об этом участковому педиатру. Возможно, после осмотра он порекомендует обратиться за консультацией к дерматологу.





себорейных корочек немало. Но не волнуйтесь, сделать кожу головы чистой не так уж трудно. Главное – правильный и постоянный уход.

## Решение проблемы

Малыш сладко спит в кроватке, а вы сидите рядом и любуетесь своим сокровищем. Но когда взгляд падает на чешуйки, вам так и хочется соскрести их ногтем. Так поступать не надо!

Во-первых, карапуз может проснуться. Во-вторых, подобным способом вы все равно не удалите корочки полностью. В-третьих, вы можете поранить нежную кожу головы и занести инфекцию.

Зачем рисковать, если существуют более простые и безопасные способы избавления от назойливой «шапочки»?

### ■ Купаем

Вечером помойте волосы малыша детским шампунем. Следите, чтоб средство не попало ему в глаза. Потом промокните голову полотенцем, но не вытирайте досуха.

### ■ Размягчаем

Возьмите любое масло. Безусловно, лучше, если оно будет предназначено специально для детей, но можно использовать и обычное

растительное. Смочите в нем ватный тампон и протрите те места на голове, где есть чешуйки. Затем наденьте на карапуза чепчик. Это нужно для того, чтобы корочки хорошо размягчились. Пусть ребенок поспит в нем или побудет некоторое время.

### ■ Вычесываем

Утром или через несколько часов после нанесения масла снимите чепчик. Детской расческой вычесите чешуйки. Они должны легко отделяться от кожи. Часть корочек будет оставаться среди волос. Те из них, что окажутся на расческе, периодически смывайте или вытирайте салфеткой.

Малыш не в восторге от такой процедуры? Не настаивайте. Пойдите на хитрость: периодически проводите по голове гребешком так, чтобы карапуз ничего не заметил. Медленно, но верно! И без слез.

### ■ Снова купаем

И опять кроха принимает водные процедуры. Помойте ему волосы специальным детским шампунем, можете намылить голову несколько раз (если малыш не против). За одну процедуру масло вряд ли удастся смыть. После купания расчешите ребенку волосы, проверьте, не осталось ли корочек.

## Как шелк!

Важно не только правильно избавляться от корочек, но и не провоцировать их возникновение.

Возьмите за правило причесывать кроху щеткой с мягкой щетиной ежедневно. Особенно если природа одарила его роскошными кудряшками. Пусть он приучается к уходу за ними с младенчества. А вы таким образом будете стимулировать рост волос и проводить своеобразную профилактику появления «колыбельной шапочки».

**ПОМНИТЕ:** кожа обязательно должна дышать. Поэтому теплые шапочки, которые перегревают голову, ребятишкам противопоказаны. Когда вы снимаете головной убор, волосы должны быть совершенно сухими.

Всегда мойте карапузу голову детскими шампунями. И не только потому, что от них малыши не плачут. Производители настолько продумали состав, что эти средства увлажняют и смягчают кожу головы, а не пересушивают ее.

И последний совет: не допускайте «одревенения» чешуек. В этом случае избавиться от них будет сложнее. ■

## ВАШИ ПОМОЩНИКИ

■ **Обязательно приобретите специальный набор детских расчесок для ребенка. Он очень удобен и прослужит вам долго. Яркий гребешок кроха сможет позже брать с собой в детский сад.**

■ **Для того чтобы смягчить корочки, можно использовать не вату, а тряпичные салфетки. Они нежные и приятные на ощупь.**

■ **Специальное масло для детей – еще одно средство, без которого вам не обойтись в борьбе с чешуйками.**



# СЕМЬ ВОПРОСОВ О МОЛОКЕ



Существует много противоречивых мнений относительно коровьего молока. Вы не знаете, давать ли его крохе или нет? Мы расставим все точки над «і».

**Б**абуски говорят, что они, наши родители, да и мы с вами выросли на молоке, поэтому настойчиво предлагают поить им малыша чуть ли не с первых месяцев. Да и у вас в подсознании наверняка звучит знакомая с детства фраза: пить молоко полезно для здоровья.

Но на самом деле эта истина далека от реальности. Цельное молоко не рекомендуется детям до года. Оно не соответствует потребностям маленького ребенка.

Вот почему каждой маме так важно получить ответы на самые распространенные вопросы о том, как и когда можно давать маленькому гурману такой полезный, но в то же время такой непростой для детско-

го организма продукт.

Итак, коровье молоко...

**...заменяет грудное?**

**Нет!** И на этот вопрос не может быть других ответов. Мамино молоко благодаря уникальному составу на все 100 % подходит младенцу.

Малыш, который находится на естественном вскармливании, получает из грудного молока все необходимые витамины, минералы, антитела. А вот коровье молоко способно нанести ему вред, ведь организм младенца до года не в состоянии полноценно переваривать его.

## БУРЕНКА ИЗ МАСЛЕНКИНА

**Если у вас есть возможность давать ребенку после года только что надоенное молоко от коровы, убедитесь в том, что животное здорово и ест корм, выращенный без использования вредных химических веществ. Также вы должны быть уверены, что во время дойки соблюдались правила гигиены. И всегда предлагайте малышу только кипяченое молоко!**





### ...содержит ценные вещества?

**Да.** В молоке есть почти все витамины (в тех или иных количествах), многие микро- и макроэлементы. А оптимальное соотношение кальция и фосфора способствует тому, что кальций из молока отлично усваивается ребенком старше года. Особую ценность представляют белки и жиры, которые хорошо перевариваются организмом здорового годовалого ребенка.

### ... полезно в любом возрасте?

**Нет.** Малышу, находящемуся на грудном вскармливании, в качестве самостоятельного блюда впервые предложите коровье молоко в год. В этом возрасте его желудочно-кишечный тракт уже созрел для того, чтобы переварить этот продукт и получить из него максимум пользы. Если ребенок находился на искусственном вскармливании и у него не было аллергии на молочные смеси, можно ввести кефир и йогурт в его рацион в 8 месяцев, а творожок предложить малышу между 4–6 месяцами.

### ...самое лучшее?

Состав молока от коров, овец, коз различается, но нельзя сказать, что одно лучше другого. Второе по распространенности в нашей стране – козье молоко. Оно богаче жиром, белком, некоторыми витаминами (А, С, D, РР). Однако специфический запах козьего молока может не понравиться малышу.

### ...можно пить в любых количествах?

**Нет.** К полутора годам малыш может выпивать до 200 мл в сутки (без учета кефира, йогурта, творога). Этой нормы стоит придерживаться до трех лет. Помните, что коровье молоко – не напиток, а самая настоящая еда. Им нельзя утолять жажду. Не давайте молоко после еды, так как оно снижает кислотность и уменьшает действие желудочного сока на пищу. Пусть карапуз пьет его натошак, небольшими

глотками и, конечно же, не холодное. А немного подогретое.

### ...бывает «детское» и «взрослое»?

**Да.** Обычное молоко, которое продается в магазинах, отлично подходит для мам и пап. Но не для их сыночков и дочек. Пока ребенку не исполнится три года, покупайте для него специальное детское молоко. Проверьте, производители сделали все, чтобы малыш получал от него только пользу! Такое молоко отбирается в сертифицированных сырьевых зонах, а сам процесс производства проходит в отдельных цехах. Продукт обрабатывается по технологии ультрапастеризации, которая позволяет уничтожать патогенную микрофлору. При этом полезные вещества – белок, кальций – сохраняются. Обогащение витаминами – еще один плюс специального детского молока.

### ... нельзя долго хранить?

**Да.** Открытую упаковку надо использовать в течение суток. Все это время обязательно храните ее в холодильнике, а перед употреблением не забудьте молоко подогреть.

## Внимание: аллергия!

Самое безобидное проявление аллергии на коровье молоко у ребенка после года – это покраснение щечек, шелушащаяся кожа. У некоторых ребятшек проблемы могут быть посерьезнее – у них возникает крапивница (высыпания в виде волдырей), atopический дерматит либо отек Квинке.

Вы исключили коровье молоко из рациона малыша и аллергическая реакция сразу или со временем исчезла? Теперь вы точно знаете – его организм плохо реагирует именно на этот продукт.

Но для того чтобы полностью удостовериться в своих подозрениях, сдайте кровь крохи на аллергены. Участковый педиатр подскажет, где можно сделать такой анализ. ■

НАШ  
ЭКСПЕРТ



профессор  
педиатрического  
факультета  
РНИМУ им.  
Пирогова

**Петр  
ШУМИЛОВ**

К сожалению, коровье молоко подходит не всем детям. Организм некоторых малышей плохо переносит этот продукт. Не стоит давать детское молоко детям до года. Ребенок должен получать специализированные молочные продукты, адаптированные для детского организма. И внимательно наблюдайте за малышом. Дело в том, что молоко содержит компонент, с которым может не подружиться детский организм – лактозу (молочный сахар). Часто в кишечнике маленького ребенка (особенно недоношенного или пережившего гипоксию) не хватает фермента лактазы для его переваривания. Отложите введение молока на более поздний период, если возникла нежелательная реакция. Не волнуйтесь, недостаток ферментов – временная проблема. А пока, если ребенок на искусственном вскармливании, используйте специализированную детскую сухую низколактозную смесь, содержащую питательные вещества, подобные тем, что в материнском молоке. А если у ребенка врожденный дефицит лактазы, то обычно это тяжелое состояние. И именно в этом случае часто необходимо почти полностью исключить лактозу.

# Правда и мифы О СТАФИЛОКОККЕ



Об этом коварном микробе ходят всевозможные слухи. Если вы основательно изучите противника, то сможете уберечь малыша от коварных происков опасного стафилококка.

**В** отличие от большинства бесцветных бактерий золотистый стафилококк (*Staphylococcus aureus*) имеет желтый цвет – отсюда и его название. А под микроскопом он напоминает красивую виноградную гроздь. Однако микроб не так безобиден, как может показаться. Стафилококк относится к условно-патогенной микрофлоре: то есть он провоцирует различные заболевания лишь при определенных условиях.

## Живет только в больнице

**МИФ** Стафилококк – это микроб, широко распространенный в окружающей среде (он обитает в пыли, на игрушках, предметах обихода).

Примерно каждый 2-й человек является его носителем, ведь стафилококк легко приживается на коже и слизистых. Передается он и контактно-бытовым, и воздушно-капельным путем, застраховаться от заражения невозможно.

Что касается больниц, роддомов, то здесь встречается особый вид *Staphylococcus aureus*. Он выживает даже в стерильных условиях и от него довольно трудно избавиться.

## Передается от мамы к крохе

**ПРАВДА** Во время беременности женщине несколько раз предложат пройти микробиологическое обследование (бакпосевы из носоглотки и половых органов) для выявления

стафилококка. Враг обнаружен? Тогда будущей маме понадобится специальное лечение. В противном случае крохе грозит внутриутробное инфицирование, чего допускать нельзя. Поэтому старательно следуйте всем рекомендациям врача.

Микроб передается малышу и при кормлении грудью – ведь стафилококк обитает на коже соска. Таким образом, при сосании он попадает в организм крохи. Но вместе с молоком ребенок получает и мамины антитела к токсинам бактерий. Благодаря такой защите золотистый стафилококк ему не страшен.

## Микроб атакует грудничков

**ПРАВДА** Новорожденный, попадая из стерильных условий материнского живота в среду обитания вирусов и бактерий, подвергается атаке окружающей микрофлоры. Это колоссальная иммунная нагрузка на организм, но без нее кроха не сможет адаптироваться в новой среде.

Однако бывает, что и ребенок постарше становится носителем стафилококка. Любое снижение иммунитета (после болезни, стресса, вакцинации) способно привести к заражению и развитию серьезного недуга.

**Бывают ситуации, когда маленький пациент страдает сильнейшей интоксикацией и есть подозрение на сепсис. В этом случае нужно сдать анализ крови, чтобы определить стерильность крови и лейкоцитарную формулу.**





## Место обитания стафилококка – кишечник

**МИФ** Подобное утверждение абсолютно не соответствует истине. В организме человека трудно найти систему, куда бы не смог проникнуть золотистый стафилококк. Но именно в кишечник ему труднее всего попасть, так как здесь наиболее сильно развита система иммунной защиты. Даже патогенному стафилококку не всегда под силу ее разрушить! Если же микроб сюда проникает, у крохи нередко диагностируют дисбактериоз (он способствует размножению стафилококка). Избавиться от него можно только после специальной терапии, когда баланс полезной микрофлоры восстановится.

## Лучшая защита – профилактика

**ПРАВДА** Людей настолько плотно окружают разные виды стафилококка, что мы привыкли хорошо уживаться с ними. Эти микроорганизмы являются для человека отличными иммунологическими тренажерами, а мы для них – средой обитания. Лишь в особых случаях, когда организм ослаб, возникает серьезная болезнь.

## Симптомы у всех одинаковые

**МИФ** Проявление жизнедеятельности стафилококка зависит от многих факторов: от среды его обитания, места возникновения воспаления, общего состояния здоровья ребенка. Да и болезнь протекает по-разному у каждого малыша по тем же причинам. Вариаций множество – начиная от гнойной ангины, аденоидита с сильной интоксикацией и высокой температурой (до 39 °C) и заканчивая банальным носительством стафилококка в зеве и носу. Заболевание может выявиться совершенно случайно без единой жалобы на самочувствие. Нередко

возникает также длительная диарея, сопровождающаяся болями в животе и недобором веса, пневмония, конъюнктивит, перикардит, артрит, гнойные поражения кожи (например, импетиго, фурункулы). А каждая из болезней, как известно, имеет свои симптомы и, соответственно, требует особой терапии.

## Лечение необязательно

**ПРАВДА** Изменить среду обитания человека, в которой живет масса микроорганизмов, невозможно, да и не нужно. Так что если *Staphylococcus aureus* не создает никаких проблем и не проявляет своего присутствия, лечиться от него нет необходимости. Специальная терапия требуется лишь в том случае, когда организм действительно не справляется с инфекцией и ребенок серьезно заболевает.

## Спасение – в бактериофагах

**МИФ** Некоторые подвиды стафилококка довольно устойчивы к действию бактериофагов – вирусов, уничтожающих определенные бактерии, например, к стафилококковому бактериофагу, пиобактериофагу. Поэтому назначать лекарства доктор должен после того, как будет проведено исследование на фагочувствительность. Если же анализ показал, что этот штамм поддается воздействию биопрепаратов, вы можете их применять по схеме, разработанной лечащим врачом.

## Антибиотики бессильны

**ПРАВДА** Золотистый стафилококк невероятно устойчив к антибактериальным препаратам. И их назначают лишь тогда, когда того требует лечение недуга, вызванного стафилококком. Но даже в этом случае, прежде чем прописать средство, врач должен взять у крохи

## СДАЕМ АНАЛИЗЫ

Для того чтобы определить, какой микроорганизм вызвал воспаление в зеве, носу или в глазах, достаточно сделать бактериальные посевы патологического содержимого (гноя).

■ Если у крохи болит живот, стул желтый, пенистый, – обязателен посев кала на дисбактериоз.

■ На коже появились гнойнички? Из них берут секрет и тоже делают посев с антибиотикограммой.

бактериальный посев. Этот анализ позволит проверить чувствительность к антибиотику того штамма, которым заражен ребенок, и правильно подобрать лекарственный препарат.

## Повторно заразиться нельзя

**МИФ** Как это ни печально, но стафилококковая инфекция не оставляет после себя стойкого иммунитета. Дело в том, что в каждом случае антитела вырабатываются лишь к токсинам, выделяемым определенным видом стафилококка. К встрече с другим штаммом и его токсинами организм может быть не подготовлен. А так как видов стафилококка великое множество, то новых «знакомств» избежать не удастся. Правда, дети с крепким иммунитетом достойно противостоят врагу. Значит, лучший способ профилактики – закаливание с рождения! Ведь несмотря на поразительную устойчивость во внешней среде, а также на токсины, которые выделяет микроб, он абсолютно бессилен перед иммунной системой здорового человека. ■

Что нужно сделать первым делом, как только вы узнали, что ждете ребенка? Правильно: порадовать близких, встать на учет и начать вести особо правильный образ жизни. А еще – завести дневник.



# ДНЕВНИК будущей мамы

## ЗАЧЕМ ПИСАТЬ?

■ **Во-первых, дневник – прекрасное средство от забывчивости.**

О том, как из памяти беременной женщины чудесным образом испаряются самые насущные вещи, сложено немало анекдотов. Когда в следующий раз идти в женскую консультацию или на УЗИ, в какой день и до которого часу необходимо сдать анализы в поликлинике, сколько вы весили неделю назад и что именно говорить на при-

еме у гинеколога – все это ужасно трудно держать в голове, когда гормоны то и дело пускаются в пляс. А когда малыш родится, ситуация станет еще запутаннее: мало того что его нужно кормить-поить-купать – изволь еще помнить, когда идти к врачу и сколько он должен прибавлять в весе! Чего проще – пусть это за вас помнит дневник.

■ **Во-вторых – на долгую добрую память.** Через несколько лет вам будет очень забавно вспомнить,

что вы чувствовали, вынашивая вот этого симпатичного глазастого сорванца (вот эту очаровательную капризную девочку). Да и самому малышу будет интересно узнать, как вы любили его уже в то время, когда он и родиться еще не успел. И тем более – какими были его первые шаги и первые слова.

■ **В-третьих, что называется, для протокола.** Особо добросовестные детские врачи обожают при каждой, даже, казалось бы, пустя-

Фото: Shutterstock, текст: Людмила Потанчук



ковой, болезни малыша дотошно расспрашивать маму: а как проходила беременность? Насколько был выражен ранний токсикоз? Какие продукты вы предпочитали, часто ли гуляли на улице? Не простужались ли, не расстраивались ли, как долго страдали от отеков? Когда малыш начал держать головку и реагировать на резкие звуки? А молодые мамы в ответ глубоко и надолго задумываются. Потому что роды и первые месяцы ухода за младенцем способны изглаживать из памяти все подробности. Родился – и слава богу. Ест, спит, улыбается – и хорошо. Почему я знаю, какая у меня была температура на тридцать пятой неделе беременности и как часто ребенок срыгивал на первой неделе жизни?! То ли дело – когда есть дневник: там все записано!

### КАК ПИСАТЬ?

Можно по старинке – на бумаге. Сейчас и в книжных магазинах, и в магазинах товаров для беременных, и даже в интернет-сообществах можно купить премиленький дневничок в прочной обложке и даже с картинками. Обычно в таких книжках-дневниках напечатано несколько полезных статей для будущей мамы – как правильно питаться во время беременности, как развиваться в животике малыша. Но большая часть страниц отведена для самостоятельных записей, а также для приклеивания фотографий.

Есть, впрочем, и более творческий вариант – купить толстую тетрадь и оформить дневник по сво-

ему вкусу. Например, при помощи модного сейчас скраббукинга. А потом записывать туда наблюдения за собой и малышом.

Можно использовать высокие технологии – зря, что ли, умные люди их изобретали? Существует масса мобильных приложений для устройств на платформе Android и iOS специально для будущих и начинающих мам. Это весьма удобно – тем более что многие разработчики предлагают своим верным пользователям бесплатные версии этих программ. Приложения дают возможность вести дневник беременности, узнавать нужную и полезную информацию. С их помощью ваш любимый гаджет будет сам подсказывать, какие навыки у малыша лучше всего развивать именно сейчас и когда придет пора делать очередную прививку.

### ЧТО ПИСАТЬ?

Даже если вы никогда не вели дневниковых записей и вам трудно вот так взять и приступить к описанию самой себя, главное – начать.

Необязательно сразу настраиваться на создание «Войны и мира» – начните с самого простого и очевидного. Сколько вы весили до беременности и как меняется ваш вес с ее наступлением. Какие продукты вы едите с удовольствием, а какие вызывают отвращение. Начала ли увеличиваться грудь. Что сказал доктор на первом приеме, какие вам прописали препараты и витамины. В общем, сухие факты. А уже потом, когда втянетесь, можно будет начинать описывать

### СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ



Можно «приобщать к делу» и материальные объекты – или их снимки, если дневник ведется виртуальный. Например, первый состриженный локон малыша, отпечаток его крохотной ручки или ножки. Представьте, с каким умилением вы будете рассматривать подобные артефакты лет через двадцать!

свои чувства и переживания по поводу своей беременности, свои мысли по поводу выбора имени малышу – и вообще все что угодно: от фантазий на тему «каким он будет» до собственных снов.

Кстати, у многих беременных из-за изменения гормонального фона бывают очень яркие и необычные сны – вполне достойные того, чтобы их увековечили.

Украшение любого дневника – фотографии. Нет такого текста, которому помешали бы хорошие иллюстрации. То, что беременным нельзя фотографироваться, – это все бабушкины сказки, не имеющие под собой научной основы. Смело позируйте фотографам и помещайте снимки в дневник. А уж новоявленного члена семьи, как только он появится на свет, тем более нужно фотографировать – и как можно чаще! Ведь в первый год жизни младенцы меняются практически каждый день. Не упускайте самого интересного! ■

### МАМА-БЛОГЕР

Самые продвинутые мамочки ведут блоги в интернете. Такой дневник хорош своей доступностью окружающим: то, что вы в нем пишете, могут прочесть ваши друзья, беременные и «детные» подруги – прочесть и, возможно, дать вам дельный совет. Общение, в том числе и виртуальное, – это прекрасно. Единственное: если хотите сохранить свои записи для потомков – лучше копируйте их на жесткий диск. Просто на всякий случай.



# САРАФАНЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Летний гардероб просто немыслим без легких платьев и сарафанов. На пике моды они уже не первый сезон и невероятно удобны во время беременности благодаря своему свободному крою. В этом году самыми актуальными будут модели в стиле baby-doll. Ну а длина сарафана может быть абсолютно любой – от классической длины по колено и до романтической в пол.



Сарафан  
**Mothercare**  
2699 руб.



Сарафан  
«Буду мамой»  
2790 руб.



Сарафан  
**I Love mum**  
2600 руб.

Обратите внимание на модели из тонкого трикотажа: благодаря тому, что он хорошо растягивается, сарафан «сядет» на вас, даже когда размеры тела изменятся. А еще вы сможете носить его и после родов!

Рюкзак  
**Anna Wolf**  
2850 руб.



Кеды  
**Bershka**  
2299 руб.

Редакция благодарит за присланные фотоматериалы бренды «Буду мамой», I Love mum, Mothercare, MummySize, Sweet Mama, Bambinomalia, Mango, Monsoon





Клатч  
**Anna Wolf**  
790 руб.

Колье  
**MANGO**  
1999 руб.



Браслет  
**Monsoon**  
1150 руб.



Сарафан  
**Bambinomania**  
3500 руб.

Сарафан  
**MammySize**  
3894 руб.



Сарафан  
**Sweet Mama**  
3750 руб.



Сандалии  
**Monsoon**  
2450 руб.



Сумочка  
**Anna Wolf**  
4000 руб.



Хорошей альтернативой трикотажу может стать лен и хлопок, главное, чтобы ткань вашего сарафана была легкой и пропускала воздух. А крой был максимально комфортным для вас.





# ГУСТЫЕ И СИЯЮЩИЕ!

Каждой беременной женщине хочется оставаться красивой, а составляющие привлекательного образа – это гладкая нежная кожа, густые блестящие волосы и в целом сияющий вид.

**П**оговорим о здоровье волос: что с ними происходит во время беременности, как лучше за ними ухаживать, каких процедур избегать, а какие, наоборот, полезны.

Беременность приносит множество изменений будущим мамам: меняются приоритеты, ощущения, самочувствие, жизнь начинает течь совершенно в другом ритме. Происходят перемены и во внешности – иногда положительные, такие как расцвет женственности, ощущение собственной исключительности и совершенно особенной красоты, а ино-

гда – не очень приятные. В результате серьезной гормональной перестройки у беременной меняется состояние кожи, волос, ногтей. Причем в каждом случае этот процесс сугубо индивидуален: многие женщины замечают, что в период ожидания малыша их волосы стали гуще и почти не выпадали, а другие жалуются на ухудшение их состояния – сухость, тусклость или чрезмерную жирность. Некоторые обнаруживают у себя перхоть и чувствительность кожи головы.

## КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВОЛОСАМИ

Уход за любыми волосами должен состоять из нескольких этапов: мытья, питания, смягчения, расчесывания, массажа головы (руками или с помощью расчески). Во время беременности нужно использовать самые щадящие и естественные средства. Моющие компоненты шампуня должны быть максимально мягкими, отдавайте предпочтение на-

Фото: Shutterstock. Редакция благодарит сеть медицинских клиник «Семейная» за помощь в подготовке материала.



туральным компонентам, ограничьте воздействие химических веществ. Можно использовать средства с добавлением биоактивных веществ для укрепления и питания волос и кожи головы – витаминов, аминокислот и других полезных составляющих. К тому же эти добавки обычно смягчают моющую основу. Сейчас многие косметические линии выпускают комплексы специальных средств для беременных – они проходят жесткий дерматологический контроль, проверяются на аллергию и другие нежелательные воздействия. Таких линеек довольно много, можно выбрать в зависимости от своих потребностей, вкуса и финансовых возможностей. Лучше всего использовать сочетающиеся между собой продукты – то есть шампунь, ополаскиватель и маску одного производителя. Применение фена, равно как ▶



1. Экспресс-маска для увлажнения сухих и восстановления поврежденных волос от «КОРА».  
2. Органическое масло для волос от WELEDA.  
3. Питательно-восстанавливающий шампунь-крем DERCOS от VICHY.

4. Безаммиачное интенсивное тонирование для волос от Londa Professional.  
5. Шампунь «Эксперт-Здоровое сияние» от Oriflame.  
6. Двухфазный экспресс-кондиционер восстановления волос от EVELINE.

# ГЛАВНЫЙ СОВЕТЧИК БУДУЩИХ МАМ!

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ

## «ЖДУ МАЛЫША»

В ВАШЕМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ  
или на сайте

[www.konliga.biz](http://www.konliga.biz), [www.vipishi.ru](http://www.vipishi.ru),  
[www.ural-press.ru](http://www.ural-press.ru)



Подписка на 2-е полугодие 2015 года включает  
6 номеров (с №8/15 по №1/16)



«Почта России»  
индекс

**80227**

Наиболее полную информацию  
о подписке можно получить  
на сайте [www.konliga.ru](http://www.konliga.ru),  
по телефону: (495) 775-14-32  
или по e-mail: [podpiska@konliga.ru](mailto:podpiska@konliga.ru)

Желающие получать не только будущие,  
но и уже вышедшие номера, могут оформить подписку  
во всех отделениях Сбербанка РФ. ООО «С-Инфо»,  
тел. (495) 363-42-62, [stimul12@si.ru](mailto:stimul12@si.ru)

информационная продукция для лиц, достигших возраста 16 лет.

косметолог, дерматолог сети  
медицинских клиник «Семейная»**Мария ДОНСКАЯ**

В период беременности женщине нужно больше прислушиваться к своему внутреннему голосу, который подскажет, что нужно делать, а чего желательно избегать. Также ни в коем случае не стоит пренебрегать советами своего лечащего врача и в любых спорных ситуациях обращаться к нему с вопросами. Помните, что многие привычные способы ухода за волосами могут оказаться совершенно не подходящими во время беременности. Не нужно злоупотреблять краской на основе химического окислителя и ароматическими маслами, которые часто добавляются в косметические продукты. Ведь эфирные масла (как и краска для волос) могут быть сильным аллергеном, и неизвестно, как организм на них отреагирует. Пользуйтесь специализированными, мягкими и щадящими средствами на основе натуральных ингредиентов.

Вы можете записаться на консультацию, на которой косметолог подберет подходящие именно для вас процедуры по уходу за волосами, а также эффективные и безопасные для беременных комплексы для ухода за лицом. И не отказывайте себе в визите в салон красоты: делайте красивую стрижку, натуральное тонирование или окрашивание – и ваше отражение в зеркале будет всегда вас радовать.

и всевозможных утюжков, плоек и другого оборудования нужно сократить всем беременным – горячий воздух еще сильнее сушит волосы, а разнообразные выпрямители или приборы для завивки делают их более ломкими и слабыми.

#### ■ Если ваши волосы стали сухими.

Сухость волос происходит из-за снижения салоотделения. Уход за сухими волосами нужно осуществлять с использованием самой мягкой косметики спометкой «для сухих волос». Перед мытьем волос можно делать маски, причем не только готовые, но и самостоятельно сделанные из подручных средств. Полезны желтковые и масляные маски – из яичных желтков и оливкового масла. Для ухода полезно использовать теплые отвары и настои трав. Так, подойдет настой листьев крапивы, которым ополаскивают волосы после мытья.

#### ■ Уход за жирными волосами.

Жирные волосы приходится мыть чаще – через день, иногда даже каждый день. Пользуйтесь средствами с минимумом питательных веществ и без жировых добавок. Для ополаскивания и лечения волос можно использовать отвар корня лопуха, настой мать-и-мачехи, подойдет и настой листьев крапивы, который благотворно влияет на волосы любого типа и устраняет перхоть. Для восстановления состояния кожи можно наносить на волосистую часть головы простоквашу или кефир. Их нужно обильно втереть в кожу, затем покрыть голову полотенцем и через полчаса смыть теплой водой с шампунем.

Что касается массажа головы, то он не только улучшает состояние волос, но и нормализует кровообращение, снимает усталость, помогает заснуть.

### ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО

Структура волос, сальных и потовых желез во время беременности меняется, процесс отшелушивания роговых клеток происходит несколько иначе. К тому же возрастает чувствительность к различным запахам и риск возникновения аллергии. По этим причинам врачи не советуют беременным красить, обесцвечивать волосы и делать химическую завивку.

■ Во-первых, результат окрашивания или завивки может быть непредсказуемым и вы получите вовсе не то, на что рассчитывали (а виной всему гормоны!).

■ Во-вторых, запах краски и химии может стать причиной плохого самочувствия – тошноты, головокружения, изжоги, а также появления аллергии на какие-то компоненты используемых средств, что отразится и на самочувствии плода. При этом сами вещества, содержащиеся в краске и средствах для химической завивки, патологий у ребенка не вызовут, это миф. Во втором и третьем триместрах пользоваться краской можно, но желательно безаммиачной и не содержащей перекиси водорода, или естественными красителями, такими как отвар ромашки, хна, басма, кора дуба и др. Чтобы ограничить себя от неприятного запаха, можно на время процедуры надеть респираторную маску.

Не нужно принимать специальные витаминные комплексы для волос. Используйте только витамины для беременных, которые вам посоветует врач. ■

#### СОВЕТ

**Настоятельно не рекомендуется красить волосы в первом триместре, когда зародыш еще уязвим и подвержен любым внешним воздействиям – лучше не рисковать.**



Существует мнение, что имя оказывает влияние на судьбу человека. Действительно, свое имя ребенок будет слышать чаще, чем любое другое слово. Звуки имени содержат различные частоты, каждый нюанс которых, вибрируя, приводит в возбуждение определенный участок головного мозга, формируя таким образом личность. Поэтому имя должно звучать красиво, быть приятным по форме и созвучным с отчеством и фамилией. В каждом номере нашего журнала мы предлагаем толкование различных имен. Выбирайте то, какое подойдет вашему будущему малышу.

## ОЛЬГА

*От скандинавского – «святая»*

**Сокращенно:** Оля, Олечка, Олюся, Лёля, Оленька.

**Именины:** 10 февраля, 6 марта, 14 марта, 11 июля, 17 июля, 24 июля, 23 ноября.

**Значение:** Основные черты характера Ольги – это сильная воля, интеллект и большая работоспособность. Она упрямо идет к намеченной цели, не замечая возникающих вокруг нее проблем. Ольга стремится быть независимой во всем. В школьные годы Оля серьезна и вдумчива. Ольга весьма строга к себе и самолюбива, что часто проявляется в склонности к самокопанию. Ольга не желает играть на работе второстепенную роль. Она может быть и врачом, и общественным деятелем.

## ОЛЕСЯ

*От славянского – «из леса»*

**Сокращенно:** Леся, Олесенька, Олесечка.

**Именины:** 22 марта, 2 апреля, 6 мая, 31 мая, 17 июля, 13 октября, 19 ноября, 23 декабря.

**Значение:** Олеся растет спортивной и независимой девочкой. Обладательнице этого имени порой свойственны весьма эксцентричные поступки. Самокритика не ее конек. Но это даже помогает ей в жизни – Олеся верит в свои силы и не падает духом от неудач. Обычные подходящие девушке профессии Олесю мало интересуют. Скорее всего, она себе выберет профессию, в которой женщина – редкость. Спорить с ее выбором не имеет смысла.

## ОКСАНА

*От греческого – «чужестранка»*

**Сокращенно:** Ксюша, Окса, Оксанка, Ксюня.

**Именины:** Оксана немного чудака, подвержена мимолетным настроениям. Добивается лишь тех целей, которые лично себе определила. Помочь кому-то для нее не так важно, как добиться личной цели. И использует для этого она множество способов. Главный из них – это манипулирование людьми. У нее хорошо получается играть на чувствах других, она достаточно обидчива и чувствительна. Оксана обожает детей и ради них может изменить привычное для нее поведение. С ними она само терпение, сама чуткость и само внимание и понимание.



Зайдите на сайт [mamaexpert.ru](http://mamaexpert.ru) и подберите имя своему будущему малышу

## ОЛЕГ

*От скандинавского – «святый»*

**Сокращенно:** Олежек, Алик.

**Именины:** 3 октября.

**Значение:** У Олега острый ум и есть склонность к точным наукам. Он подвергает анализу все и вся в своей жизни, и на фоне этого у него появляется чувство некоего превосходства над другими. Он не стремится руководить, не хвастается своими познаниями, но всегда может отстоять свою точку зрения и доказать собственную правоту. У Олега всегда все лежит на своих местах. Он сосредоточен, аккуратен, последователен. Эти качества помогают ему выбирать и спутницу жизни, и квартиру, и место отдыха.

## ОСКАР

*От скандинавского – «божественный»*

**Сокращенно:** Оskarушка, Осик.

**Именины:** 3 февраля.

**Значение:** Оскар растет беспокойным и болезненным ребенком. Мальчик неусидчив и задирист, в желаниях любознателен и настойчив. Повзрослев, Оскар становится спокойнее. Оскар умеет ждать. Не в его стиле ввязываться в авантюры и сомнительные предприятия. Прежде, чем действовать, Оскар досконально изучает вопрос, ждет, пока ситуация прояснится. Оскар слишком зависит от своей интуиции, хотя и обладает глубоким интеллектом и крепкой памятью. Оскар очень обидчив. Об этом стоит помнить, общаясь с ним.

## ОСТАП

*От греческого – «стойкий»*

**Сокращенно:** Остапка, Ося.

**Именины:** 17 января, 17 февраля, 6 марта, 11 апреля, 5 мая, 13 июня, 20 июля, 10 августа, 3 октября, 3 декабря.

**Значение:** С детства Остап хочет лидировать среди сверстников. Именно эта цель побуждает его действовать и проявлять активность. Его интересы обширны и охватывают весь мир. Остап стремится реализовать свои интересы, находя для этого нестандартные решения. В характере Остапа присутствует уверенность, самостоятельность, хорошее чувство юмора, хотя этот человек не стремится отрываться окружающим.



# ГОРОСКОП ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

## ИЮНЬ

### ОВЕН (21.03–20.04)



Фортуна вам улыбается. Не бойтесь менять жизнь – в июне хватит решительности. Месяц должен распахнуть

перед вами несколько возможностей для реализации своих сил и умений. Успевайте и зарядкой заниматься, и рукоделием. В целом месяц – первый шаг на пути к настоящим высотам и большому перемене. Будет возможным уладить давно мешавшие противоречия в отношениях с близкими, родными, любимыми. Вы будете стремиться к отдыху – для тела и для души.

### ТЕЛЕЦ (21.04–20.05)



В начале июня вы будете рады ощутить свой авторитет среди близкого окружения. Период комфорта и для принятия финансовых решений. Однако не следует торопиться, действуйте медленно и обдуманно. После 15-го вы будете очень хороши в роли вдохновителя, организатора и заводилы. Занимайтесь делами, которые приносят удовольствие. После 20-го предъявляйте больше требований к окружающим. Иначе многое из запланированного останется на бумаге. Не потакайте капризам близких.

### БЛИЗНЕЦЫ (21.05–21.06)



Достаточно благоприятный, хотя и несколько расслабленный месяц. Исключение составляет середина месяца, когда

нужно сконцентрироваться, чтобы не упустить даже мимолетные шансы. Будут семейные сборы, поднимутся злободневные вопросы, вам придется принимать решение, которое может заставить выйти вас из зоны комфорта. Не следует в июне давать деньги в долг – шансы получить их обратно равны нулю. Высыпайтесь и не поднимайте тяжести, организм сейчас нуждается в отдыхе.

### РАК (22.06–22.07)



Загадочные сны и удивительные сошествия могут подогреть ваш интерес к мистике. Руки потянутся за

поиском книг по психологии и другой познавательной литературе. Вероятны вещие сны, хотя особых знамений не ожидается. В середине месяца будьте готовы проявить как раз трезвый и рациональный подход, чтобы быстро разобраться с важными вопросами. Кстати, неожиданно бурно могут сдвинуться проекты и глобальные задачи, от которых вы уже устали ждать хоть какого-нибудь движения.

### ЛЕВ (23.07–23.08)



Полагайтесь на свои силы! Это важно, поскольку начало месяца будет прямо-таки выталкивать вас на активную позицию (даже вопреки вашему желанию). А еще это необходимо, поскольку в середине месяца вы столкнетесь с тем, что кто-то из вашего окружения окажется ненадежным. После 15-го постарайтесь покончить с мрачными мыслями и всем, что вас тормозит. Настало время подвести черту под тем, что произошло за последнее время. Не тратьте время на то, что может стать помехой после родов.

### ДЕВА (24.08–23.09)



В июне есть шансы улучшить финансовое положение. Если до 10-го речь идет скорее о случайных и небольших удачах,

то в середине месяца возможен и более серьезный «улов». Также готовьтесь, что окружающие попросят вас выступить в роли посредника в некоем деликатном деле. После 15-го в разгаре будет ситуация, которая вызовет тревогу. Сдерживайте нетерпение и не опережайте события, все будет в свое время. А еще вас ожидает большое количество бумажной волокиты и редкая непонятливость родственников.



Если ситуация в июне окажется зыбкой и неопределенной, лучше всего отойти на шаг в сторону и взять паузу. Результат приятно удивит и позволит увидеть жизнь с куда более интересной стороны. В теплые летние вечера самое время секретничать с близкими о своих желаниях, делиться с ними сокровенным и тревожным, получать их одобрение и поддержку. Ближе к 18-му числу захочется как-то разнообразить свою жизнь. Найдите время для выставки, музея или концертного зала. Возможны неожиданные изменения в планах на будущее.



Астролог  
Елена Малыгина

### ВЕСЫ (24.09–23.10)



Начало июня может принести ощущение, что вы ходите по кругу, вместо того чтобы двигаться к поставленным

целям. Напомните себе, что цель у вас сейчас одна – это успешные роды. После 15-го старайтесь отстраняться немного от повседневности. На работе уходите от суеты, больше мечтайте и размышляйте о предстоящей жизни с малышом. Разберитесь в себе, восстановите спокойствие духа, и ваш энтузиазм опять вернется. После 25-го – период наведения порядка в мыслях, делах, бумагах.

### СКОРПИОН (24.10–21.11)



В начале июня не бойтесь брать инициативу в свои руки, а также не стесняйтесь общаться с людьми, от которых вы зависите,

сейчас это очень даже полезно. В середине месяца снизьте активность, важно поберечь здоровье. После 20-го избегайте конфликтов, порой лучше согласиться с собеседником или промолчать, даже если вы не разделяете его точку зрения – особенно если собеседник старше по возрасту или должности. Весь июнь – период получения интересных впечатлений и гастрономических удовольствий.

### СТРЕЛЕЦ (22.11–21.12)



Прилив энергии и уверенности в себе может вызвать в вас чувство своего превосходства и способности справиться едва

ли не с любой задачей. Пожалуй, это недалеко от истины при условии верных действий и правильного образа жизни. Если к позитивному влиянию звезд вы добавите собственную гибкость – все сложится в вашу пользу! Месяц принесет перемены в сфере ваших интересов, появится новое хобби, ожидаются и финансовые блага. С 15-го будет возможность совершить удачную покупку.

### КОЗЕРОГ (22.12–20.01)



Вам предстоит многих учить и многим помогать. Достойное занятие, и вам оно будет не в тягость. Но ни в коем случае не делайте

должений и не показывайте тем, кому помогли, как многим они вам обязаны. На самом деле как раз вы, отдавая другим силы и время, сейчас получаете больше пользы. А еще в июне вы получите ответы на вопросы, которые давно не давали покоя. Эти ответы необязательно окажутся приятными, но получить их будет полезно. В один из выходных вас ждет неожиданная встреча или поездка.

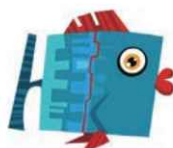
### ВОДОЛЕЙ (21.01–19.02)



Июнь принесет хорошие новости, следствием которых станет изменение ваших планов на близкое будущее. Вас может

ожидать долгожданная поездка, новое увлечение или понимание чего-то важного. После 13-го вам могут предложить нечто, что вы никогда не делали, не спешите ответить отказом. К концу месяца возрастут амбиции. Любое дело вы будете рассматривать как возможность самоутвердиться. В последние выходные намечено нечто очень приятное, будет предложение от близких, ваша задача его принять.

### РЫБЫ (20.02–20.03)



В первой половине июня вы будете чрезвычайно эмоциональны и страстны. Эти качества обычно чреваты как приятными

последствиями, так и определенными трудностями. Вы способны сделать немало полезных дел для себя, родных и дома. Однако самый пустяковый конфликт вполне может вырасти до размеров немалой обиды. Во второй половине месяца вы можете добиться нужных решений от людей старшего поколения. После 23-го – лучшие дни для партнерских отношений, будьте нежнее к мужу.



### ЗДОРОВЬЕ

#### Если жара в тягость

Лето это не только солнце, приятный ветерок, легкие платья, но и проблемы – отеки, одышка, головокружение, трудности со сном, жажда, отсутствие аппетита... Как маме пережить жару?



### ЗДОРОВЬЕ

#### Стоит ли пугаться?

Какие бывают интимные выделения во время беременности? О чем свидетельствуют? В каких случаях надо срочно бежать к врачу? А когда нужно успокоиться, поскольку повода для серьезной тревоги нет?

### ПСИХОЛОГИЯ

#### Секс «в положении»: быть или не быть?

Секс во время беременности – тема спорная. Одни считают, что будущей маме даже думать об этом нельзя, другие – что очень даже можно (и не только думать). Кто же прав?



### ПСИХОЛОГИЯ

#### Ищу попучика!

Когда речь заходит о летнем отдыхе, большинство беременных волнует одно – куда поехать: на дачу, к морю, в санаторий... Но нужно еще решить, с кем поехать: «неправильная» компания может испортить отпуск.



### РОДЫ

#### Выбираем роддом

Уже пора задуматься, где пройдут роды. Обязательное медицинское страхование дает право подобрать понравившийся роддом. На что обратить внимание? Какие моменты самые важные?



### ПИТАНИЕ

#### Маму маслом не испортишь

В летний салат так и просится хорошее растительное масло. Какое предпочесть будущей маме – оливковое или подсолнечное? Или, может, остановить выбор на экзотических – масле из виноградных косточек, из грецких орехов?



## ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА

### • ТОВАРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И БЕРЕМЕННЫХ

#### Москва

##### MOTHERCARE

Тел.: 8 (495) 608-88-68 (общая справочная)  
Новокуркинское шоссе, ТЦ «МЕГА Химки»; ТЦ «МЕГА  
Теплый Стан»; Рублевское шоссе, д. 38; Мира просп., д. 12;  
Ленинский просп., д. 83/1

**ELS** (Центр раннего развития) Кузцовский просп., д. 24;  
ТЦ «МЕГА Теплый Стан»

##### «Детский мир»

8 (800)-333-00-00 (единая справочная), [www.detmir.ru](http://www.detmir.ru)  
ТД «Новоарбатский», Новый Арбат ул., д. 11, стр. 1;  
Красная Пресня ул., д. 24; ТРК «Щука», Щукинская ул., д. 42;  
ТЦ «Метрополис», Ленинградское шоссе, д. 16А, стр.4; ТЦ  
«МЕГА Белая Дача»; ТЦ «МЕГА Теплый Стан»; ТЦ «МЕГА Химки»

##### «РусМам»

Сокольническая пл., д. 9А, пав. 315; Щелковское шоссе, д. 44,  
корп. 5; Грина ул., д. 28, корп. 1

Тел.: 8 (495) 545-75-98, [www.maminshop.ru](http://www.maminshop.ru)

##### Магазин детской обуви «ТИФЛАНИ»

ТЦ РИО, Б. Черемушкинская ул., д. 1, тел.: 8 (985) 740-99-54;  
ТЦ «Совенок», Сушевский вал, стр. 5, пав. М 39, тел.: 8 (916)  
418-47-06; 8 (905) 579-37-59; «Копоменская ярмарка дет-  
ских товаров», павильоны 8 и 105, первая территория, пави-  
льоны 7/8, 1 ряд, тел.: 8 (985) 180-95-23; Дмитровское шоссе,  
д. 98, ТЦ РТС, 2-й этаж, тел.: 8 (926) 726-19-05,  
8 (965) 215-52-59. Дисконт-магазин детской обуви «ТИКО»  
и «ТИФЛАНИ» Торговый дом «Ясенево», Литовский б-р, д.  
22, минус 1 этаж, тел.: 8 (929) 560-35-17. [www.tico-shoes.ru](http://www.tico-shoes.ru)

##### Академия разумного материнства

Москва, Верхняя ул., д. 34, стр. 1  
Тел.: 8 (495) 961-51-90, [www.rodimlegko.ru](http://www.rodimlegko.ru)

##### «Буду мамой»

Одежда для беременных  
ЦДМ на Лубянку, 3 этаж; ТРЦ «Золотой Вавилон - Ростокино», 2  
уровень; ТРК «Облака», 3 этаж; ТЦ «Калужский», Детский квар-  
тал, 1 этаж; ТЦ «Азовский», 3 этаж; ТРЦ «Литая Авантю», 2 этаж;  
ТРК «Красный Кит» (Мытищи), 3 этаж; ТРЦ «МариЭль»,  
2 этаж; ТРЦ «Орбита» (Люберцы), 3 этаж; ТЦ «Вива» (Северное  
Бутово), 2 этаж. [www.budumamoy.ru](http://www.budumamoy.ru)

#### Благовещенск

«Мальшам и мамам»

Амурская ул., д. 108, 2 этаж

#### Калининград

«Вундеркинд»

ТЦ «МЕГА-Сити»

#### Санкт-Петербург

«СКАЗКИ ЛЕСА»

Интернет-магазин детских деревянных игрушек

Тел.: 8 (812) 926-09-60, 8 (911) 926-09-60

[www.skazkilesaspb.ru](http://www.skazkilesaspb.ru)

### • МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

#### Медицинский центр «Вита-Контакт»

Летчика Бабушкина ул., д. 42

Тел.: 8 (499) 184-63-00, 184-74-08. [www.vita-kontakt.ru](http://www.vita-kontakt.ru)

#### Банк стеновых клеток Гемабанк

Бесплатный номер по России: 8 (800)-250-90-05

[www.gemabank.ru](http://www.gemabank.ru)

### • ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

#### Студия йоги на Маросейке

Маросейка ул., д. 7/8, стр. 1, 2 этаж

Тел.: 8 (495) 971-07-18, 8 (495) 628-56-53

[www.yoga78.ru](http://www.yoga78.ru)

### • ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ

#### Центр семейной психологии «Клевер»

Москва, Денисовский пер., д. 8, тел.: 8 (495) 518-71-96

### • САНАТОРИЙ «СОКОЛЬНИКИ»

Москва, 6-й Лучевой протек, строение 19

Тел.: 8 (499) 268-49-06. [www.sanatoriisokolniki.ru](http://www.sanatoriisokolniki.ru)

### • ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «ОТ МАЛА ДО ВЕЛИКА»

Москва, Ибрагимовская ул., д. 16

Тел.: 8 (495) 365-25-95. [www.deti-rulyat.ru](http://www.deti-rulyat.ru)

### • ПОЛЕЗНЫЕ САЙТЫ

[www.mamaexpert.ru](http://www.mamaexpert.ru)

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПОДПИСКА В ДРУГИХ СТРАНАХ

#### • Германия:

DMR Rueusexpress GmbH,  
Atriumstr. 4, 04315 Leipzig  
Internet: [www.pressa.de](http://www.pressa.de); [www.mini-abo.eu](http://www.mini-abo.eu)

Тел.: +49 (341) 68-706-0,

Факс: +49 (341) 68-706-10

#### • Республика Беларусь:

РУП «Белпочта»

220050, Республика Беларусь

г. Минск, просп. Независимости, д. 10

Internet: [www.belpost.by](http://www.belpost.by)

Телефон горячей линии: +375 (017) 200-04-06

#### • Казахстан:

TOO «KAZPRESS»

г. Алматы,

Тел.: +7 (727) 271-83-73, 250-22-60

#### • Украина:

«Вариантпресс-В»

г. Киев, просп. Воссоединения, д.3а

Тел./факс: +380-44-575-32-10, 575-32-15,

575-32-16

е-mail: [variantp@variantp.com.ua](mailto:variantp@variantp.com.ua)

Internet: [www.mirmody.com.ua](http://www.mirmody.com.ua)

# МЖДУ Мальша

№6 (70) июнь 2015

#### Главный редактор

Светлана Константиновна ЧЕЧИЛОВА

#### Арт-директор

Наталья МАКАРОВА

#### Дизайнер

Иван ГЕРЦЕВ

#### Выпускающий редактор

Анна Абрамова

#### Редактор

Лилия БОЙЦОВА

#### Фоторедактор

Елена ГУРДИНА

#### Корректор

Марина ГОЛОУРНАЯ

#### Учредитель и издатель

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»

#### Основатели компании

А.В. КОЛОСОВ

Р.Я. НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА

#### Генеральный директор

Максим ЗИМОВ

#### Издательский директор

Дарья НЕМЦОВА

#### Финансовый директор

Наталья СТАРКОВА

#### Директор по распространению

Кирилл ЕГОРЕНКО

#### Директор производственного отдела

Светлана ПЕХТЕРЕВА

#### Директор по маркетингу:

Ирина Коростылева ([i.korostyleva@konliga.ru](mailto:i.korostyleva@konliga.ru))

#### Отдел рекламы:

Тел./факс: (495) 775-14-35

#### Коммерческий директор

Светлана ХАРЧЕНКО ([s.kharchenko@konliga.ru](mailto:s.kharchenko@konliga.ru))

#### Директор по рекламе:

Ольга РОМЖИНА ([o.romzhina@konliga.ru](mailto:o.romzhina@konliga.ru))

#### Менеджеры по рекламе:

Ольга КУНЦЕВИЧ ([o.kuntsevich@konliga.ru](mailto:o.kuntsevich@konliga.ru))

Наталья МОЗГОВАЯ ([n.mozgovaya@konliga.ru](mailto:n.mozgovaya@konliga.ru))

Татьяна СТРУНИНА ([t.strunina@konliga.ru](mailto:t.strunina@konliga.ru))

#### Менеджер по контролю за размещением рекламы

Мария ФИЛИПОВА

#### Адрес редакции (для писем):

105082, Москва, а/я № 5, ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»

(«Жду малыша»)

#### Адрес издателя и редакции:

105082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10

Телефон: (495) 775-14-35

Электронный адрес: [malyshe@konliga.ru](mailto:malyshe@konliga.ru), [www.konliga.ru](http://www.konliga.ru),  
[www.mamaexpert.ru](http://www.mamaexpert.ru)

Отдел мелкооптовой продажи: ул. 1-я Ямская, д. 8,

тел.: (495) 689-01-66

Подписной индекс 80227 в каталоге «Почта России»

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» – член Международной ассоциации

периодической печати.

Печать: ООО «МДМ-ПЕЧАТЬ»

188640, Ленинградская область, г. Всеволожск,

Всеволожский пр., д. 114

Тел.: +7(812) 459-95-60, факс: +7(812) 41-07/05

Тираж 120 000 экз. Цена свободная. ISSN 1817-6909

Дата выхода в свет: 05.05.15

Первый день продаж: 11.05.15

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи

и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-35363 от 19.02.2009. Информационная продукция для детей

старше 16 лет. Все права на распространение журнала в России и

зарубежных странах принадлежат ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов

и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением

читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного

разрешения редакции. Пересылка текстов, фотографий и иные материалы,

отправленные (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных

материалов и передает редакции все исключительные права на

использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том

числе право на публикацию в изданиях

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».



Фото на обложке: модель Александра Литвина,  
фотограф Мария Никитина



Вы всегда можете купить свежие и архивные номера  
журнала, в том числе цифровую версию, в магазине Konliga.Biz!  
<http://konliga.biz/catalog/magazines/>

## НАСМОРК ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ



**ВНИМАНИЕ! Подбирать лечение должен только врач!**

Если насморк лечить, он пройдет через 2 недели. Если не лечить – через 14 дней. Для беременной женщины это шутивное правило не годится.

Подхватить насморк вирусного происхождения женщине в «интересном положении», у которой организм нередко ослаблен, – пара пустяков. Нередко проблемы с носом обостряются у будущих мам, страдающих вазомоторным ринитом, при котором нарушена нервная регуляция тонуса сосудов. Усугубить ситуацию может также деформация перегородки носа.

Но есть и другая разновидность **ринита беременных** – гормональная. По наблюдениям специалистов, он встречается у 30–60 % будущих мам и обусловлен изменением гормонального статуса женщины, а именно – повышенной секрецией эстрогенов и плацентарным гормоном роста, вызывающим отечность слизистой оболочки носа.

### Что делать?

Считается, что ринит при беременности не требует специфического лечения и не нанесет вреда будущей маме и ее

малышу. Специалисты этого мнения не разделяют: ведь вечно заложенный нос может стать не только причиной нарушения сна, храпа, но и привести к гипоксии (кислородному голоданию) организма матери и плода.

А значит, лечить насморк при беременности нужно. Вот только как, учитывая, что выбор лекарственных средств во время беременности сильно ограничен?

### Чем лечить насморк при беременности?

Опытные лор-врачи действуют в этом случае очень осторожно.

- **Солевые растворы для промывания носа.** Их без вреда здоровью маме будущего ребенка можно применять довольно часто.

- Из средств, проверенных годами, – **капли с ионами серебра.** Они не нарушают естественные процессы, протекающие в слизистой. Ионы серебра помогают создать защитную пленку на поверхности слизистой оболочки носа.

### Чем нельзя лечить насморк у беременных?

- От применения сосудосуживающих капель у беременных женщин специалисты давно отказались. Ведь плацента – сосудистый орган. Воздействуя на слизистую носа, такие капли могут вызвать гипоксию (кислородное голодание) у будущего ребенка.

- Нельзя применять капли и спреи для носа, в состав которых входят растительные компоненты. Они могут вызвать сильнейшую аллергию.

- Противопоказаны при беременности и многие физиотерапевтические процедуры. Подобрать необходимое будущей маме лечение может только врач. ■

**Больше статей о здоровье вы найдете на сайте:**

**mamaexpert.ru/  
berem-zdorovie**



Сканируй код и заходи на сайт!

**mamaexpert.ru/  
ask/child-phrases**



## ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ

**Дорогие мамочки! Поделитесь смешными высказываниями малышей у нас на сайте, и они будут напечатаны в журнале!**

### ЛУКА, 1 ГОД 7 МЕСЯЦЕВ

Мама заходит в комнату и видит, что Лука стоит перед зеркалом, гладит и целует его.

– Что ты делаешь? – спрашивает мама.

– С собой люблю! – с восхищением восклицает Лука.

### АЛИНА, 5 ЛЕТ

Алина увидела, как мама меняет закончившийся стержень в ручке, подошла и спросила: «У твоей ручки бензин кончился, да?»

## ФОТОКОНКУРСЫ

**Поздравляем победительницу конкурса «Счастливые 9 месяцев»**



**Ирину ЕРМОЛАЕВУ,  
Санкт-Петербург**

**mamaexpert.ru/  
fotokonkursi**



**Объявляем новый конкурс для будущих мам «Ждем встречи с чудом»**

Конкурс пройдет на сайте **mamaexpert.ru/fotokonkursi** с 12 по 31 мая 2015 года.

Итоги конкурса будут опубликованы в журнале «Жду малыша» № 8/2015.







**Lonex Sweet Baby** - 2 в 1, снятие люльки одной кнопкой, высокая маневренность, легкий вес, возможность установки на раму автокресла



**Lonex Carrozza** - 2 в 1, супер мягкая амортизация всех 4-х колес, большая люлька и капюшон, возможность установки на раму автокресла



**Lonex Classic Retro** - 2 в 1, натуральная лоза, утонченный стиль, мягкая амортизация, возможность установки на раму автокресла

● Высочайшее качество ● Стильный дизайн ● Комфорт для мамы и малыша ●

**Коляска Lonex BERGAMO – БУДЬ ЯРЧЕ ЭТОЙ ВЕСНОЙ!!!**  
Супермягкая амортизация, большой капюшон, закрытая корзина



**Lonex Sweet Baby Crystal**  
2 в 1 с переливающимися стразами



**Lonex – мир, сотворенный сердцем!**

Выбери свой стиль Lonex на [www.lonex-msk.ru](http://www.lonex-msk.ru)

ПРИ ПОКУПКЕ КОЛЯСКИ –  
ЗОНТИК В ПОДАРОК\*

Дарить молоко также просто,  
как Дарить ЛЮБОВЬ.

РЕКЛАМА

## Натуральные Ощущения Новый ручной молокоотсос

Сочетание мягкости и эффективности сцеживания,  
для длительного и комфортного грудного вскармливания.

Кормление грудью незаменимо для малыша, так как материнское молоко содержит все необходимое, чтобы ребенок рос здоровым. Новый ручной молокоотсос Chicco станет надежным спутником в период грудного вскармливания, оказывая необходимую нежность и заботу.



Эффективность  
сцеживания  
благодаря  
инновационной  
технологии  
Chicco System



Максимальный  
комфорт  
благодаря  
эргономичной  
ручке



Максимальное  
удобство  
использования  
благодаря  
невероятно мягкой  
силиконовой воронке



0%ВРА\*\*

Сделано в Италии  
с использованием  
качественных  
материалов

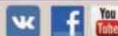
\*92% мам оставили положительные отзывы по эффективности, 89% мам оставили положительные отзывы по общему комфорту (рыночное исследование 2013 года, Италия, 110 мам. Данные предоставлены компанией «Артсана С.п.А.»).

\*\*В соответствии с действующим законодательством



С международным проектом  
«Счастье передается от сердца к сердцу»  
Chicco поддерживает Фонд "aiutare i bambini".

[www.chicco.ru](http://www.chicco.ru)



Счастье – это путешествие,  
которое начинается  
с рождения.



везде, где есть ребенок