

Быть мамой – просто!

№5 2019 май

мама,этой!

как привить
полезные
привычки

пикник на
траве: правила
перекуса

Это страшное
слово «МЕНИНГИТ»

10 **здоровье/уход**
правил ухода
за детской кожей

Тема номера

Работающая мама

* с кем оставить малыша * секреты кормления грудью * занятия с крохой

Семейный выходной: идем в парк аттракционов

→ www.mamaexpert.ru



16+



В этом номере журнала
«Мама, это Я!» –
диагностика и лечение
гастрита у малышей

Можно тысячу раз повторять ребёнку, что зубки чистят два раза в день, что при встрече здороваются, а толку не будет. Это не новость, что только личный пример доходчивее самых красноречивых слов поможет привить малышу правильные привычки и хорошие манеры. Взрослые, разумеется, знают об этом. Но часто забывают. Так что воспитание – это сложный процесс, так как воспитывать приходится прежде всего... себя. А преодолевать годами нарабатываемые привычки гораздо сложнее, чем сеять разумное, доброе, вечное в незамутнённые детские умы. Но стоит только порадоваться возможности поработать над собой. Тем более тогда процесс воспитания пойдёт естественнее и безболезненнее, ведь вам не придётся ничего специально делать. Ваша задача – быть примером, а кроха сам скопирует. И хорошее, и, к сожалению, плохое. В общем, как и во многих других вещах начинать придётся с себя. Теоретическую базу вы найдёте в нашем журнале: мы и про хорошие привычки рассказываем, и про привязанность малыша. А ещё, как всегда, предлагаем рецепты для детского меню, советы специалистов. Желаем вам приятного чтения!



Yana Kononova

Яна Кононова
главный редактор

наши эксперты

ЕЛЕНА МИРОШНИК,
зав. педиатрическим
отделением
№1 ЦКБ Управления
делами
Президента РФ,
врач-неонатолог,
педиатр



ЮЛИЯ КЛИМОВА,
педиатр
Европейского
медицинского
центра, к. м. н.



МАРИНА КОПЫТЬКО,
к. м. н., зав.
отделением
диетологии
клиники
«Ревиталь»



ЕКАТЕРИНА СВИСТАКОВА,
детский
эндокринолог



ЕКАТЕРИНА ИВАНЕЦ,
педагог-психолог, мастер-
тренер направления
детского
фитнеса федеральной сети
фитнес-клубов



ИРИНА КОВАЛЕВА,
педиатр,
детский
невролог



Пикник для крохи



ДАЖЕ У САМЫХ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ АППЕТИТ. Для родителей – это настоящий повод задуматься, что взять с собой на пикник или длительную прогулку. С грудничком устраивать пикник проще всего. Если вы всё ещё кормите кроху своим молоком, то проблема решена полностью. Достаточно найти тихую скамеечку или разместиться на каремате на уединённой лужайке. Для младенца на искусственном вскармливании возьмите сухую молочную смесь. Читайте об этом на стр. 30.



С кем оставить кроху?.....14
Кому поручить заботу о малыше работающей маме: наши советы помогут сориентироваться

Чем накормить малыша?.....18
Как совместить выход на работу и полноценное питание ребёнка: рекомендации специалистов

Пока мама на работе.....22
Как организовать игры с ребёнком и процесс обучения крохи, пока мамы нет рядом

Гастрит у малыша

Если малыш жалуется на боли в животике, это повод срочно обратиться к врачу. Ведь гастрит – серьёзное заболевание!

38



26

И можно без хлеба? Прежде чем решить, давать крохе хлеб или нет, разберёмся в полезных свойствах продукта.



36

Не грусти – похрусти! Как можно чаще в весенне-летний период включайте в рацион малыша такой полезный овощ, как огурец.

мама,этой!

СОДЕРЖАНИЕ

май 2019

МАЛЫШИ

ЖДУ МАЛЫША

Перемены в настроении.....12
Как и какие гормоны влияют на состояние будущей мамы

ПИТАНИЕ

И можно без хлеба?.....26
Какие сорта хлеба наиболее полезны для ребёнка
Пикник для малыша.....30
Какие продукты предпочтительнее взять с собой
Молодо-зелено!.....34
В чём польза зелени для растущего организма
Не грусти – похрусти!.....36
Рецепты блюд из свежего огурчика

ЗДОРОВЬЕ

Гастрит у малыша.....38
Что поможет защитить ЖКТ малыша от заболевания
Менингит: мифы и реальность.....42
Что из себя представляет недуг, чем опасен и поддаётся ли лечению
10 правил ухода за кожей крохи.....46
Вот заноза!.....50
Первая помощь при занозе

ПЕРВЫЙ ГОД

Любовь к классике.....52
Героине рубрики 3 месяца

РАЗВИТИЕ

Любовь к хорошему.....64
Прививаем ребёнку хорошие манеры на собственном примере
Развиваем крупную моторику.....66
Комплекс полезных упражнений
Жуки жужжат.....68
Знакомимся с семейством «жужжащих»

МАМА И ПАПА

ПСИХОЛОГИЯ

Без мамы ни шагу!.....72

Сильная привязанность к маме – это норма или повод насторожиться? Мнение психолога

ЗВЁЗДНАЯ СЕМЬЯ

Гиперактивная мама Марина Девятова.....74

КОРМИМ ГРУДЬЮ

Сцеживаем молоко.....78

В каких случаях нужно сцеживаться и как правильно это делать

Меню кормящей мамы.....80

БЫТЬ ПАПОЙ

Законный отец.....82

Как оформить отцовство по закону

ДЕТСКАЯ МОДА

Джинсовая история.....84

Модная одежда из денима

ПРАКТИКУМ

Убираем следы игр.....88

ДОМ ДЛЯ МАЛЫША

Детская своими руками.....88

Интересные идеи для интерьера

ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Развлекаемся в парке.....90

Отправляемся всей семьей в парк аттракционов

МАМАEXPERT.RU

Полезная информация для будущих и молодых мам.....96

ИЗ НОМЕРА В НОМЕР

Обратная связь.....4

Фотоконкурс «Мой малыш».....5

Новости.....6

Новинки.....8

Аптечка.....53

Фотоконкурс «Две капли».....73

Афиша.....101

«Мамины помощники».....105

Обязательно прочтите!

Маме маленького ребёнка всегда трудно выкроить достаточно времени на чтение. Если у вас нет возможности сразу прочитать весь журнал, то мы рекомендуем вам обязательно обратить внимание на 10 самых важных тем этого номера:

26 И можно без хлеба?

30 Пикник для малыша

34 Молодо-зелено!

38 Гастрит у малыша

42 Менингит: мифы и реальность

46 10 правил ухода за кожей крохи

64 Любовь к хорошему

72 Без мамы ни шагу!

78 Сцеживаем молоко

82 Законный отец



74

Гиперактивная мама Марина Девятова

Исполнительница народных песен рассказывает о своей семье и воспитании дочери.



86

Убираем следы игр Стены и мебель не удалось отмыть после творчества крохи? Наши советы исправят положение.

УМНИЧКА



Программа раннего развития

РАЗВИВАЕМ РЕЧЬ КРОХИ

0-1 год

Ежедневное развитие.....58

1-2 года

Разговоры между делом.....60

2-3 года

«Развивалки» из ничего.....62

Развлекаемся в парке Появились свободные от дел выходные? Срочно отправляйтесь всей семьей в парк аттракционов.



90

В редакцию журнала «Мама, это Я!» ежедневно приходит огромное количество ваших писем. На страницах нашей специальной рубрики вы можете делиться своим опытом в воспитании детей. Пишите нам и присылайте фотографии своих малышей!*



Письмо месяца



Здравствуй, дорогой журнал «Мама, это Я!»! Когда мне было 27 лет, я была счастлива в браке, работала на очень интересной работе, меня окружали замечательные коллеги. И в один прекрасный момент я почувствовала, что в моём организме произошли какие-то изменения: и вроде бы всё как пре-

жде, но что-то уже не так. Поделюсь своими ощущениями с любимым, на что он сразу как-то подозрительно так заулыбался, а вечером следующего дня вернулся с работы и вручил мне тест на беременность... и журнал «Мама, это Я!». Конечно, беременность подтвердилась, любимый муж радовался и обещал, что всё теперь будет иначе: жизнь станет насыщеннее. Прошло около 3 лет, и да, всё случилось!

Софья Казарина,
г. Калуга

Здравствуй, милый журнал! Пишет тебе новоиспечённая тётушка замечательного племянничка Данилки. Не могу не поделиться с тобой и читателями столь ярким и значимым событием в жизни моего брата и его супруги. Это их первый малыш (надеюсь, не последний), его они ох как ждали! Мой брат познакомился со своей женой, когда она заканчивала школу, это была любовь с первого взгляда. Всё складывалось у них как нельзя лучше: учёба, работа, свадьба и... появление первенца.

Я за них очень обрадовалась, когда узнала, что скоро будет приключение. Долго думала, что подарю на рождение, на крестины, на первый юбилей... И самое поразительное – ничего «путного» в голову вообще не приходило. Тогда я отправилась в огромный ТЦ и стала ходить по магазинам для детишек,

рассматривать ассортимент, старалась запомнить цены... Затем отправилась в книжный магазин. Вот так я ходила и выбирала, пока одна женщина не посоветовала сначала купить несколько разных журналов для беременных и уже родивших мам. Сказано – сделано. Купила, принесла, вместе с будущей мамой рассматривали и читали журналы. И обе пришли к мнению, что самым понятным языком написано здесь! Спасибо, что ты такой!

Ольга Савельева,
Московская обл.

ОТ РЕДАКЦИИ

Дорогая Софья! Спасибо за письмо и Ваши воспоминания. Мы рады, что Ваш малыш растёт в любви и ласке, окружён заботой папы и мамы. Желаем вам благополучия

и семейного счастья. А ещё мы хотели бы вручить Вам подарок – набор фигурок Рерра Pig. Весёлые фигурки из игрового набора помогут малышу стать участником увлекательных приключений героев его любимого мультфильма про свинку Пэппу.



ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемая Ольга! Поздравляем Вас и Ваших близких с рождением малыша и желаем ему крепкого здоровья. Мы уверены, Вы – прекрасная и заботливая тётя. Помимо статей, в нашем журнале и на нашем сайте проводятся фотоконкурсы, в которых каждый желающий может принять участие. Ждём фотографии Данилки.

* Присылайте ваши письма по адресу: 117218, Москва, а/я №38, АО «КОНЛИГА МЕДИА» («Мама, это Я!»), или по e-mail: mama@konliga.ru.



Для самых СТИЛЬНЫХ

Детские солнцезащитные очки от Babiators – это стиль, безопасность и прочность. Гибкая резиновая оправа возвращается в норму после того, как её изогнут или скрутят. И даже если малыш сядет на очки, с ними ничего не случится. Это очки с гарантией от поломок и потерь. Очки Babiators обеспечивают 100% защиту от полного спектра УФ-лучей. Очки также доступны в трёх размерах (0-2 и 3-5 и 6+ лет) и в 25 удивительных цветах.

Стиль и комфорт

Кроссовки ECCO COOL KIDS легко снимать и надевать благодаря удобной липучке. Модель изготовлена из высококачественной натуральной кожи премиум-класса. Технология FLUIDFORM повторяет естественные изгибы стопы, обеспечивая отличную амортизацию и высокое качество сборки без клея и швов. Мембрана GORE-TEX SURROUND эффективно отводит влагу от стопы, препятствует попаданию воды внутрь ботинка и позволяет ногам дышать.



Сладких снов, малыш!

Здоровый сон – залог хорошего самочувствия малыша, ведь новорождённые в первые месяцы жизни проводят в стране грёз 16-18 часов в сутки. Сон малыша будет сладким и комфортным в кроватке Baby Chipak, созданной специально для сладких снов малышей от 0 до 3 лет. Вся мебель Baby Chipak производится на собственном мебельном заводе. В основе каждого предмета лежит высокое качество материалов, функциональный и эргономичный дизайн, а также забота о безопасности и здоровье детей и их родителей.

ДОМА И НА ПРОГУЛКЕ

Хипсит-рюкзак Combi от Mum's Era со спинкой, поддерживающей кроху, идеально подойдёт как для использования дома, так и на прогулке. Плотный и удобный пояс максимально снижает нагрузку на поясничный отдел позвоночника мамы, широкие плечевые лямки равномерно распределяют нагрузку, а удобное эргономичное сиденье амортизирует вес ребёнка. Подойдёт для детей от 6 месяцев до 2-3 лет.



СТУЛЬЧИК НА ВСЕ ДЕТСТВО

Стульчик Nomi Evomove подходит для детей с 0 до 12 лет. Это значит, что родителям не придётся раз в год покупать новый стульчик по мере роста ребёнка. Стульчик Nomi состоит из деревянного основания, к которому крепятся крестообразные ножки, шезлонг, сиденье, подставка для ног. Младенец в нём находится на одном уровне с сидящим взрослым. Позже устанавливается сиденье и подножка, которые опускаются по мере роста ребёнка.



От чистого сердца

В апреле в отеле The Ritz-Carlton, Moscow, состоялась благотворительная распродажа в поддержку детей и взрослых с заболеваниями печени, подопечных фонда «Жизнь как чудо». Гостей ожидал большой выбор брендовой одежды, обуви, украшений и аксессуаров женского, мужского и детского гардеробов. А для малышей организаторы придумали отдельную детскую зону с аниматорами и играми.



БЕРЕЖНЫЙ УХОД ЗА ТКАНЬЮ

Экстремально мягкое средство для стирки детских вещей Burti Baby Liquid идеально подходит для стирки детского белья из деликатных тканей, обеспечивая дополнительный бережный уход за тканью, и отлично выполаскивается. Не раздражает чувствительную детскую кожу, позволяя избежать аллергической реакции у ребёнка на моющее средство. Средство не содержит фосфатов и хлора, гипоаллергенно и экономично в использовании.

Чудо-коляска

Дизайн коляски Reindeer Raven – новинки 2019 года – не оставит равнодушным ни одного из родителей. Люлька впечатляет своими большими внутренними размерами, а её деревянное дно обеспечивает оптимальный для ребёнка микроклимат внутри коляски. При помощи системы easy click люлька быстро и надёжно крепится к лёгкой и маневренной алюминиевой раме коляски, оснащённой двойной регулируемой амортизацией.



В этой рубрике вы найдёте обзор новых товаров для детей и взрослых, которые помогают молодым мамам растить малышей, а также облегчают ведение хозяйства и уход за собой.



На долгую память

BABY ART – бельгийская компания – лидер в производстве уникальных наборов. Тройная деревянная рамочка классического дизайна от **BABY ART** – это неповторимый сувенир на долгую память, который позволяет разместить фото и 2 отпечатка – ручки и ножки малыша. В наборе предусмотрены наклейки, которые дают возможность проявить фантазию и персонализировать внешний вид рамочки.

УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ

Удобные и красивые детские купальники **Babyswimmer** с поплавками помогут малышу успешно освоить водную стихию. В отличие от обычных плавательных средств, купальник надевается полностью и остаётся на ребёнке весь период, пока вы находитесь возле водоёма или бассейна. Специальные вставки из лёгкого плавучего материала плотно вставляются в нашитые на купальнике кармашки, поэтому это плавательное средство не может выскользнуть ни при каких



Прогулка в любую погоду

Дождь и ветер – не причина отказываться от прогулки с ребёнком. Дождевик **Leokid** гарантирует комфорт крохи в любую погоду.

Этот аксессуар подойдёт практически для любой коляски. Большие окна обеспечивают лёгкий доступ к малышу и создают отличный обзор. По бокам предусмотрены специальные отверстия для вентиляции.

В ДАЛЬНЕЕ ПЛАВАНИЕ

Надувные круги **SWIMTRAINER classic** разработаны с учётом возраста и навыков ребёнка. 5 независимо надуваемых камер, включая ремешок безопасности, 3-точечная запатентованная система креплений с защитной крышечкой у замка и нескользящий материал гарантируют безопасность в воде. 3 вида/цвета/размера (красный, оранжевый и жёлтый) – для детей от 3 месяцев до 8 лет.



СПОКОЙНЫЕ НОЧИ



Чем старше ребёнок, тем неудобнее ему в классических подгузниках. Японская новинка **MOMI Premium Night** – это усовершенствованные трусики для сна. Супервпитывающий абсорбент подгузников оставляет кожу сухой до 16 часов, а покрытие из хлопка обеспечивает нежность.



Спокойный сон

Одноразовые подгузники Kioki мягкие, комфортные и имеют индикатор влаги. В них малыш будет спать спокойно всю ночь и не потревожит родителей своим плачем, а наутро проснётся бодрым. Подгузники Kioki своей заботой помогают крохе расти и развиваться.

ФАНТАЗИРУЕМ, ИГРАЯ

Фабрика «Полесье» представляет серию конструкторов, выполненных в виде динозавров, – «Тираннозавр», «Велоцираптор», «Трицератопс», «Стегозавр», «Диплодок». Игрушка выполнена в ярких цветах, из качественного материала. Все элементы конструктора соединяются с помощью пластмассовых шурупов. В набор также входит крестообразная отвёртка.



Натуральное средство

Мыльная стружка для стирки детских вещей и пелёнок Dr.Tuttelle – экологическое моющее средство для стирки одежды и белья на основе натурального мыла для одежды младенцев и людей, страдающих аллергией. Средство не содержит фосфатов, оптических отбеливателей, красителей и ароматизаторов, дерматологически протестировано. Легко растворяется в воде, отлично удаляет грязь и не повреждает ткань.



НЕЖНАЯ ЗАБОТА О МАЛЫШЕ

Новая скандинавская коллекция одежды Voksi из 100% меринсовой шерсти выполнена в мягких сдержанных тонах: нежно-розовый, глубокий синий и серый. На весенней прогулке в джемпере и рейтузах или в комбинезончике малышу будет уютно, а на зимней – тепло.

ПЕРВЫЙ ТРАНСПОРТ МАЛЫША

Коляска Junama Diamond Special от польских дизайнеров – выражение изысканности и элегантности. Она эффектна, удобна, безопасна, комфортна и легка в управлении. Junama Diamond Special – «бриллиант» среди колясок, обладает изумительным и стильным дизайном, продуманным механизмом и разнообразной комплектацией, а ещё это великолепный вариант в качестве первого транспорта для малыша.



Вы словно на американских горках – то ни с того ни с сего прыгаете от счастья, то плачете по пустякам. Это гормоны! Благодаря этим удивительным веществам растёт ваш животик и зашкаливают эмоции.



Перемены в настроении

Гормональные бури в организме беременной женщины – это ещё одно доказательство мудрости природы. Будущей маме стоит пройти через период особой чувствительности, чтобы эмоционально принять малыша.

Прогестерон и эстрогены

Уровень женских гормонов увеличивается во время беременности чуть ли не в тысячу раз! Их роль чрезвычайно важна: прогестерон защищает оплодотворённую яйцеклетку, расслабляет мускулатуру матки.

А из-за эстрогенов изменяется всё ваше тело – именно так, как необходимо для материнства. Но на психику гормоны действуют противоположным образом. Эстроген стимулирует, прогесте-

рон успокаивает. Вот почему вы раздражительны и порой не можете понять сами себя. Прогестерон также угнетает нервное возбуждение, и вы чувствуете себя несколько заторможено. Это нормально! Рассеянность – естественный спутник беременности, так что вам не стоит бояться своих психологических изменений.

Кортизол

Для обычного человека это вещество является гормоном стресса. Но для беременной женщины он равносителен допингу. Благодаря ему ваш организм мобилизует ресурсы для вынашивания ребёнка.

Из-за него вы подвержены

приступам непонятной тревоги. В такие минуты постарайтесь отвлечься. К примеру, ещё раз взгляните на снимок УЗИ.

Адреналин

Ваше тело работает за двоих. А для этого требуется колоссальная энергия. Адреналин заставляет сердце биться быстрее, все органы работают с повышенной активностью. Что касается эмоций, то влияние адреналина трудно назвать приятным.

Вам хочется закатить любимую настоящую истерику со всеми



Это важно: А вот резкие перемены гастрономических предпочтений во время беременности никак не связаны с гормональным фоном. На них влияет баланс витаминов и микроэлементов в организме будущей мамы.