

Лиза

МОЙ РЕБЕНОК®

всё для мамы и папы

май 2019

ЗАМЕТКИ ПАПЫ БЛОГЕРА

Мужской взгляд
на рождение и воспитание
детей

Опять СКАНДАЛ!

Разбираем
конкретные
ситуации

ПРИВИВКИ ПЕРЕД ШКОЛОЙ ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕТ?

СВЕТЛЫЙ ПРАЗДНИК

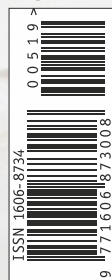
Пасхальные поделки:
яркие и эффектные

Рецепты
традиционных
угощений

Мастер-класс
по детским
десертам

Рыльце
в пыльце:
чем помочь
аллергику?

16+



всего 54 рубля
*рекомендуемая цена

К ПРИКОРМУ ГОТОВ?

ПРИШЛО ВРЕМЯ ПРОБОВАТЬ НОВУЮ ЕДУ

Читайте в номере май 2019



14

Четвертый триместр

Позитивный подход к трудностям материнства: меняйтесь сами!



44

Рыльце в пыльце

Как помочь малышу-аллергику пережить пору цветения?



52

Прививки перед школой

Будущему первокласснику необходима ревакцинация

ДЕТСКИЙ МИР

- 3 Слово редактора
- 6 Афиша интересных событий

У МЕНЯ БУДЕТ МАЛЫШ

- 8 Головной вопрос
- 12 Женская консультация

Я РОДИЛСЯ

- 14 Четвертый триместр
- 18 Малыш выходит на работу
- 20 К прикорму готов?
- 24 Собираемся на прогулку
- 26 Как папа встретил Артема
- 30 Импринтинг — мама навсегда
- 32 Отвечает консультант по грудному вскармливанию
- 34 Как тебе дышится?

МОЙ ЧЕЛОВЕЧЕК

- 36 Идем играть!
- 40 Чем заняться с детьми вечером
- 41 Полезные мелочи
- 42 Консультация психолога
- 43 К новым победам!
- 44 Рыльце в пыльце
- 48 Растим таланты!
- 50 Поперек горла

МЫ УЖЕ БОЛЬШИЕ

- 52 Прививки перед школой
- 56 Прямое попадание

МАМИН КЛАСС

- 58 Кажется, перекормили...
- 62 Отдыхаем, как большие
- 64 Дисбактериоз: реальная проблема или миф?
- 66 Друзья бывают разные...
- 70 Яркая Пасха
- 74 Праздничное застолье
- 77 Сладкое гнездышко
- 78 Консультация педиатра
- 79 Афиша интересных событий

НА ПЛАНЕТЕ „СЕМЬЯ”

- 82 Папа может всё?
- 84 Опять скандал!
- 86 Детский лепет: „Поздравляем призеров!”
- 87 Полезные мелочи
- 88 Детские изобретения, перевернувшие мир
- 90 Новости медицины
- 91 Консультация логопеда
- 92 Новинки косметики

КАЛЕЙДОСКОП

- 94 Забавы для малышей
- 96 Фотоальбом: „Мой чистюля”
- 97 Астропрогноз
- 98 Импресум



70

Яркая Пасха

Готовимся к празднику вместе с крохой: подарки и украшения своими руками



Афиша

Май

Вокруг так много интересного!
Куда пойти
с ребенком?

премьеры, выставки,
праздники, фестивали



Отправляемся в полет

Гастрольное шоу Cirque du Soleil „Торук — Первый полет” по мотивам фильма „Аватар” в постановке Мишеля Лемье и Виктора Пилона пройдет в Москве и Санкт-Петербурге с 19 апреля по 12 мая и перенесет зрителей в загадочный мир, наполненный чудесами.

www.cds.ru

ВЫСТАВКА

Межпланетные путешествия

Государственный музей истории космонавтики им. К.Э. Циолковского и московский Музей космонавтики представляют выставку PROKOCMOC „Межпланетные путешествия”. Посетители Nautilus в Санкт-Петербурге увидят обратную сторону Луны и даже совершат виртуальный выход в открытый космос.

www.prococosmos.info



МУЗЫКА

Музыкальный мир Фэнтези

В рамках проекта „Дни Британской культуры” фонд „Бельканто” представит спектакль „Музыкальный мир Фэнтези” по мотивам произведений Джоан Роулинг. Любимые герои оживут под музыку Джона Уильямса в сопровождении картин песочной анимации и художественного повествования.

www.belcantofund.com



ОПЕРА



Звероопера

Детский музыкальный театр имени Наталии Сац представляет весеннюю премьеру — веселую „Зверооперу” по сказкам Ивана Крылова, посвященную 250-летию великого баснописца. „Звероопера” написана молодым композитором Игорем Холоповым по заказу театра для зрителей от 6 лет.

www.teatr-sats.ru



ЯРМАРКА

В гости к куклам

Более десяти тысяч кукол соберутся на Международной выставке-ярмарке кукол и мишек Teddi Moscow Fair. Здесь можно увидеть и куклотильд, и реалистичных реборнов, и наномишек размером с муравьев! А еще — отметить день рождения Барби, удивиться эволюции куклы за 60 лет и посмотреть на раритет — самую первую Барби, которая выставляется только на Moscow Fair.

19–21 апреля в ТВЦ „Тишинка”

ТЕАТР

Слон Хортон

Знаете ли вы историю о слоне Хортоне, который высиживал яйцо? Да, Хортон был так добр, что... но не будем забегать вперед! Спектакль театра „Практика” наполнен юмором, интерактивными приемами и движением. Каждый сможет потрогать то самое яйцо, а кому-то ненадолго достанется главная роль!

19 мая в 12:00, www.praktikatheatre.ru



СПЕКТАКЛЬ

Необыкновенный побег игрушек

В Театре армии поставили удивительно теплую, веселую и трогательную волшебную историю по мотивам сказки Джанни Родари „Путешествие „Голубой стрелы”. Ночью из магазина сбегает ожившие игрушки... Приключения начинаются! Будет много музыки, песен, танцев.

www.teatrarmii.ru



МЮЗИКЛ В ТЕМНОТЕ

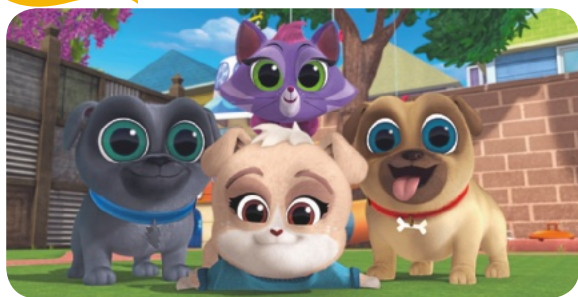
СВЕТ ВНУТРИ

Актеры-невидимки

С 28 апреля по 7 мая на сцене Центрального Манежа состоятся премьерные показы иммерсивного мюзикла „Свет внутри”. В условиях полной темноты зритель свободен сам представлять, как выглядят персонажи и окружающий их мир. В мюзикле задействованы 30 актеров и музыкантов, и все невидимые!

www.concertinthedark.ru

СЕРИАЛ



Приключения мопсов

6 апреля в утренней рубрике „Узнавайка” на Канале Disney стартует второй сезон популярного мультсериала „Дружные мопсы”. По выходным в 11:00 юных зрителей ждет еще больше захватывающих путешествий в компании Бинго и Ролли, а также знакомство с новой обаятельной героиней.

www.disney.ru/kanal

МУЛЬТФИЛЬМ

Подружиться с Бигфутом

„Потерянное звено” — новое захватывающее анимационное приключение от студии Laika. Сэр Лайонел Фрост, ученый и путешественник, всю свою жизнь посвятил поискам фантастических созданий из сказок и легенд. Удача улыбается ему в Новом Свете, где он наконец-то встречает легендарного Бигфута — Снежного Человека!

В кинотеатрах с 4 апреля



ГОЛОВНОЙ ВОПРОС

Беременность — прекрасное состояние! Но если гармонию нарушает головная боль, нужно постараться сделать все, чтобы маме было комфортно



Текст: **Елена Федорук**

Консультант — **Наталья Николаевна Пфайфер**, акушер-гинеколог, консультант по грудному вскармливанию

Головная боль стоит на втором месте среди самых распространенных проблем будущих мам в первом триместре беременности. Опережает ее только токсикоз. Боли могут иметь совершенно раз-

личный характер. Если у мамочки первый триместр, в них, в основном, винят гормональную перестройку организма. В таком случае ближе к середине беременности уровень гормонов стабилизируется, и неприятные ощущения стихнут.

Но если головные боли частые, приступообразные, или, наоборот, внезапные, резкие и сопровождающиеся неприятными сопутствующими симптомами, то нужно обязательно установить их причину, поскольку они могут быть небезопасными, и даже свидетельствовать о серьезных заболеваниях. А для женщины в положении очень важно быть здоровой!



ритма жизни: если гимнастика, то специальная, если движения, то не резкие, если ходьба, то спокойная, если плавание, то без дальних дистанций.

Также будущим мамочкам следует избегать стрессов, шумных мест и резких запахов. Стрессовые ситуации, наряду с недосыпом и усталостью, могут явиться причиной так называемых болей напряжения, локализующихся, главным образом, в затылочной части головы, в шее, плечах, спине. А резкие запахи могут спровоцировать не только приступ токсикоза, но также и мигрень. Кстати, последние исследования подтвердили, что головную боль у беременных могут вызвать также пищевые добавки и даже продукты питания! Не удивляйтесь, но нитриты и нитраты, искусственные ароматизаторы, усилители вкуса (глутаматы натрия и калия) могут явиться причиной головной боли. У некоторых мамочек бывает и индивидуальная непереносимость каких-либо продуктов (цитрусовых, орехов, кофе, чая, шоколада, копченостей), от которых также может разболеться голова. Для перекусов будущей маме подойдут фрукты, натуральный йогурт, но ни в коем случае не фастфуд!

Чтобы малыш чувствовал себя комфортно, мамочке нужно следить за давлением (а головная боль может явиться следствием как повышенного, так и чрезмерно низкого артериального давления), правильно питаться и соблюдать питьевой режим, вести размеренный образ жизни и вообще — любить себя!

Лечение на выбор

При лечении головной боли стоит соблюдать простые но важные принципы.

• **Не навреди́те!** Необходимо воздерживаться от приме-

нения средств с недоказанной безопасностью. Прежде всего, надо думать о здоровье ребенка, которое ни в коем случае нельзя подвергать риску! Этот принцип имеет отношение не только к приему лекарственных препаратов, но также и к методам нетрадиционной медицины: фитотерапии, ароматерапии, лечению теплом или холодом. Все это может не только не облегчить состояние, но даже навредить и маме, и малышу.

• **Используйте медикаментозные средства только при наличии безусловных показаний.** Если боль вызвана напряжением или гормональной перестройкой организма, не следует принимать медикаменты. Лучше создать приятную атмосферу, расслабиться, прогуляться. Часто боль проходит и без лекарств.

• **Не занимайтесь самолечением.** Если все же возникла объективная и обоснованная необходимость в приеме медикаментов, обратитесь к врачу. Только он имеет право назначать любые, даже самые простые лекарства от головной боли.

Если заболела голова, прежде всего, нужен полноценный отдых в спокойной обстановке. Если невыносимо клонит в сон, отпроситесь с работы, проветрите комнату, где вы можете отдохнуть так, чтобы вам никто не мешал, закройте шторы и хорошенько выспитесь.

Если вы чувствуете тяжесть в голове, спутанность мыслей, выйдите на свежий воздух, лучше в парк. Или хотя бы откройте окно и проветрите помещение. Сделайте несколько движений на вытяжение спины (можно просто потянуться, несколько раз размеренно наклониться); измените положение тела: если сидели — встаньте и пройдитесь, если стояли — сядьте и расслабьтесь в удобной позе.



Думаем за двоих

Самая частая причина головных болей у будущих мамочек — это гормональные изменения в организме. Дело в том, что во время беременности прогестерон расслабляет матку и кровеносные сосуды. Расширяясь, они дают эффект, как при пониженном давлении. Поэтому беременным рекомендуют придерживаться удобного



При головных болях хорошо помогает теплый, или наоборот, прохладный компресс на лоб с помощью смоченного в воде полотенца. Снимает усталость и обычный душ. Прекрасно, если вы посещаете специальные занятия в бассейне для будущих мам или просто плаваете в свое удовольствие.

Если до беременности у вас бывали боли в спине и шее, обязательно проконсультируйтесь с неврологом и ортопедом: во время беременности происходит смещение центра тяжести, и шейный остеохондроз может приводить к постоянным головным болям.

Если вы прошли обследование у специалистов, но органической природы головной боли они не выявили, необходимо внимательно контролировать свое давление. И, прежде всего, нужно узнать свое рабочее давление в каждом триместре. Это делается так: утром, не вставая с постели, и вечером, полежав минут 10, измеряйте давление в течение 7 дней. Найдите среднее значение этих измерений — это и будет ваше рабочее давление. Это знание нужно для того, чтобы, измеряя давление уже



во время головной боли, быть уверенной, в какую сторону его корректировать: стараться понизить (например, выпив чашку зеленого чая) или, наоборот, повысить (чашкой черного чая, другим способом), чтобы снизить болевой импульс.

Но, все-таки, если у будущей мамочки регулярно случаются приступы головной боли, конкретные рекомендации может дать только врач, причем индивидуально. Причины могут быть и пустяковые, и серьезные.

Массаж для здоровья и расслабления

Проблему головной боли иногда можно решить с помощью самомассажа.

Его несложные приемы способен освоить каждый!

1 Подушечками средних пальцев разгладьте лоб. Направления движений должны быть такими: от бровей вверх к линии роста волос, от центра лба к вискам.

2 Разотрите виски легкими круговыми движениями. Иногда помогает простое надавливание на височные кости.

3 Поставьте большие пальцы на косточки за ушами (это края основания черепа). Надавливайте на это основание, постепенно продвигаясь вверх, к центру. Наверняка

вы найдете одну или несколько симметрично расположенных болевых точек, после продолжительного надавливания на которые почувствуете заметное облегчение.

4 Кончиками указательного и среднего пальцев разомните шейные мышцы сзади, особое внимание уделяя области, находящейся в центре у основания черепа.

5 Кончиками пальцев помассируйте кожу головы. Можно слегка потянуть себя за волосы, если этот прием не доставляет дискомфорта.

Железа не хватает

Вряд ли есть человек, не знакомый с понятием анемии.

Исследования установили, что каждая седьмая беременная испытывает явный или латентный дефицит железа. Сложность диагностики в том, что анемия имеет весьма неспецифические симптомы и даже при нормальных показателях гемоглобина (более 115 г/л) запасы железа могут быть на исходе. Для выявления скрытого железодефицита врач может назначить дополнительные анализы. Например, биохимический анализ крови показывает уровень сывороточного железа — того, из которого будет производиться гемоглобин. Низкий уровень сывороточного железа послужит прогнозом развития анемии.

Основные признаки анемии:

- сонливость;
- ухудшение состояния ногтей, волос, кожи;
- утренние головные боли;
- голубоватый оттенок склер;
- пристрастие к несъедобным веществам (мел, нафталин, мыло);
- желание шевелить ногами перед засыпанием;
- обмороки в душном помещении;
- повышения температуры.

Неприятное наследство

Мигрень — наследственное заболевание, которое обычно передается по женской линии. Мигрени особенно часто случаются у женщин после 20 лет. Головная боль при мигрени имеет ряд отличительных черт:

- возникает в одной половине головы (левой или правой);
- голова болит сильно, резко, нестерпимо, эта боль носит „пульсирующий” характер, усиливается при любом движении;
- за несколько часов до возникновения боли будущая мама может ощутить „ауру” — специфические звуковые, зрительные, тактильные или обонятельные ощущения (неприятные запахи, вспышки света перед глазами, онемение каких-либо частей тела);
- приступ может сопровождаться боязнью света и громких звуков;
- длительность приступа варьирует от пары часов до нескольких дней. Девушки чаще испытывают приступы мигрени во время менструаций. С наступлением беременности у абсолютного большинства мигрень отступает, возвращаясь только после окончания грудного вскармливания. Однако у одной из десяти страдающих мигренью женщин эта болезнь, наоборот, обостряется как раз в период беременности. Приступы мигрени успешно купируют медикаментозно. Однако обычные для этих целей препараты в период беременности противопоказаны. Это плохая новость. А хорошая в том, что интенсивность приступов обязательно снизится во второй половине беременности. Для профилактики исключите из рациона продукты, способные провоцировать боли: крепкий чай, кофе, копчености, острые, соленые, горькие продукты. Если все же приступ не снимается без лекарств, назначает их только врач.

Срочно требуется помощь!

Конечно, при головной боли обычно помогают сон, отдых, прогулки. Но иногда следует немедленно обратиться к врачу. Особенно, если мигрени сопутствуют и другие неприятные симптомы:

- ✱ головная боль сильная и сочетается с затуманенностью зрения, слабостью, судорогами, нарушением речи, чувством страха;
- ✱ имела место потеря сознания, даже однократная;
- ✱ будущая мама резко набрала вес на фоне постоянно увеличивающихся отеков;
- ✱ резко снизилось количество выделяемой мочи;
- ✱ присутствуют интенсивные боли „под ложечкой”, одышка;
- ✱ у мамы рвота и тошнота, не связанные с интоксикацией (особенно опасно это в III триместре);
- ✱ заложенность носа, сочетающаяся с головной болью в области

лба и глаз, зубная боль (признаки синусита);

- ✱ ригидность шейных мышц и повышение температуры (признаки менингита).

Если же у будущей мамочки просто время от времени побаливает голова, никаких других признаков неблагополучия не наблюдается, то стоит просто уделять достаточно внимания собственному здоровью, следить за режимом дня, делать гимнастику, правильно питаться, побольше отдыхать и, конечно, наслаждаться радостью своего чудесного положения. А профилактикой головных болей послужат хороший настрой и приятные эмоции!

ХАРАКТЕР БОЛИ	СОПУТСТВУЮЩИЕ СИМПТОМЫ	ВОЗМОЖНЫЙ ДИАГНОЗ
Монотонная, сдавливающая, возникает обычно ближе к вечеру	Общая усталость, боль в спине и шее, возможен депрессивный настрой	Головная боль напряжения
Сильные острые головные боли, шумы в голове, головокружение	Боль в руках, плечах, цветные пятна или мелькание „мушек” перед глазами	Шейный остеохондроз
Пульсирующая, „сосудистая” боль в области затылка	Головокружение, „мушки” перед глазами, редко — носовое кровотечение	Гипертония
Сосудистая боль, нарушение зрения (нечеткость, выпадение полей зрения)	Отеки, судороги, возможно — потеря сознания	Преэклампсия
Давящий характер боли на фоне общей слабости	Бледность, зябкость конечностей, слабость	Анемия
Умеренная головная боль, возможно, при повышении температуры тела	Кашель, насморк, ломота в теле, нарушения стула	Интоксикация организма
Интенсивная, чаще — односторонняя, пульсирующая боль	Иногда — „аура” перед приступом, слезотечение, светобоязнь	Мигрень
Распирающая боль по всей поверхности головы	Ригидность затылочных мышц (невозможно прижать подбородок к груди в положении лежа)	Менингит

MP



ЧЕТВЕРТЫЙ ТРИМЕСТР



ИЗДАТЕЛЬСТВО
„АСТ” ПРЕДСТАВЛЯЕТ
главу из новой книги
для родителей,
в которой просто,
толково и с юмором
рассказывается
о самых значимых
в жизни событиях

Младенцы плачут, просыпаются по ночам, хотят на ручки, страдают от колик, едят каждые полчаса... И их не изменить! Но есть и хорошая новость — можно измениться самой. И по-новому посмотреть на трудности материнства

Текст: **Лиза Мока**, многодетная мама, доула, блогер,
автор книги „Роды просто”



фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Странно, но обычно мамы хотят узнать все о беременности и родах, а вот периодом младенчества интересуются гораздо меньше. С чем ассоциируется младенчество? С умильными фотографиями, со стандартными фразами: „Ой, у нас в семье все немолочные, и я кормить не смогу“; „Теперь впереди бессонные ночи, колики“. И только один волнующий всех вопрос: „Давать ли пустышку?“ Поэтому, когда вдруг вы видите маму, которую не беспокоит все это, в голову не приходит, что с вами что-то не так, ведь это „ей просто повезло“! И я постоянно слышу от подруг: „Тебе повезло, у тебя так не было!“ Мои-то дети да, спят по ночам, и в роду у меня все молочные, а главное — на ручках никто не сидит, все сами, все сами. Что ж, хотите, чтобы про вас говорили так же, читайте внимательно!

Пять важных правил

1 Необходимо запомнить, что ваш новорожденный не имеет ничего общего с другими. Я утрирую, но сравнения с другими детьми и правда до добра не доведут. Даже у одних и тех же родителей дети получаются очень разные.

2 Новорожденность мамы и малыша — это четвертый триместр беременности. Если вы наивно полагаете, что сразу после родов перед вами образуется личность, которая может и должна пребывать отдельно от вас, то вам будет тяжело. Перед вами младенец, который нуждается в вас так же, как нуждался все 9 месяцев беременности.

3 Кормить грудью могут, а главное должны, практически все. Вы сейчас в сердцах заявите, что мать имеет право на выбор? Да, имеет, но до того, как произошло зачатие. Если у вас уже появился ребенок, его здоровье — ваша ответственность. А грудное вскармливание — залог здоровья. И кстати, не только ребенка, но и мамы.

4 У младенца не может и не должно быть режима, он постоянно меняет свои привычки, а главное — попытки соблюдать режим способны навредить грудному вскармливанию.

5 С младенцем можно появляться в общественных местах, путешествовать, жить!

Не всем мамам эти правила кажутся важными и очевидными, поговорим о некоторых пунктах подробнее.

Мамина суперсила

Родился ребенок, и чуть не с первых дней начинается сравнение его с другими детьми. Кажется, у соседей младенец не был таким красным, а у подруги не плакал и заговорил почти сразу после родов...

Почему сравнение часто оказывается не в пользу собственного ребенка? Дело

Если сомневаетесь в своих силах, вспомните, что ребенок выбрал своей мамой не меня, не вашу подругу, он выбрал вас, а значит вы — лучшая мама для него!

в том, что с детьми, с которыми мы неустанно сравниваем своих, мы не живем, а значит, все то, что нам кажется со стороны — только кажется и не имеет ничего общего с действительностью. Более того, на чужого ребенка мы смотрим вскользь, а свой всегда под пристальным вниманием.

Не ждите от ребенка мгновенной адаптации. Не надейтесь, что сейчас исполнятся ваши заветные детские мечты — красивая кроватка, легкий балдахин, спящий младенец и, как по взмаху волшебной палочки, вся ваша жизнь превратится в сказку про маму. Конечно, все мы помним поговорку, в которой говорится, что первый ребенок — это последняя кукла, а вот первый внук — первый ребенок, но не поддавайтесь на эту провокацию. Если вы не доиграли в куклы, забудьте, не доиграете уже никогда, ну, или купите себе куколку. Потому что младенец не имеет ничего общего с представлением о материнстве из наших детских грез. Он кричит, если вы его одеваете, он кряхтит и краснеет, когда хочет пукнуть, он пыхтит, когда писает, он просыпается от каждого шороха...

Что же сделать, чтобы материнство не разбивало ожидания, а приносило радость? Надо вспомнить, что факт рождения не означает отделения от вас ребенка, кроха еще полностью зависим от мамы! И после родов у вас начинается четвертый триместр! Беременность не заканчивается родами. Если вы запомните это, вам не будет так грустно оттого, что сразу по-

