

Лиза **МОЙ РЕБЕНОК**

всё для мамы и папы

июнь 2017

ТРУДНО БЫТЬ ПАПОЙ

Как увлечь отцов
семейными делами?
Есть идеи!

с.22

5 СЕКРЕТОВ ДЕТСКОГО РИСУНКА

- Настроение
- Темперамент
- Страх с.76

Фестиваль
журнала

МОЙ РЕБЕНОК

ПРИХОДИТЕ К НАМ

НА ПРАЗДНИК

РОДЫ БЕЗ БОЛИ — РЕАЛЬНОСТЬ?

Учимся
слушать свое
тело с.8

ПРОБУЕМ ЛЕТО НА ВКУС

Лучшие рецепты полезных салатов из сочной зелени
одуванчиков, щавеля, молодой крапивы с.68



Читайте в номере июнь 2017



8

Секреты легких родов

Овладейте действенными
и простыми психотерапевтическими
техниками самопомощи в родах

36

7 лайфхаков для мамы погодков

Бойтесь, что с двумя
маленькими детьми вам
не справиться? Зная
некоторые хитрости —
запросто!

54



Проложим рельсы

Железная дорога — любимая забава
малышей. Как сделать игру увлекательней?

68

Салатное настроение

Рецепты вкусных блюд
из свежей зелени и
первых побегов с вашей
дачной грядки



ДЕТСКИЙ МИР

- 3 Слово редактора
- 6 Афиша интересных событий

У МЕНЯ БУДЕТ МАЛЫШ

- 8 Секреты легких родов
- 12 Женская консультация

Я РОДИЛСЯ

- 16 Давайте без паники!
- 20 Пошуршим?
- 22 Папа может все
что угодно!
- 26 Новинки детского рынка
- 28 Отвечает консультант
по грудному
вскармливанию
- 30 Красота без жертв
- 34 Уходи, потница!

МОЙ ЧЕЛОВЕЧЕК

- 36 7 лайфхаков мамы
погодков
- 40 Держи спинку, малыш!
- 46 Солнечные ванны
- 48 Воспитатель: друг
или враг?
- 52 Получается ожог

МЫ УЖЕ БОЛЬШИЕ

- 54 Проложим рельсы
- 57 Пора ли в школу
- 58 Послушаем сердце

МАМИН КЛАСС

- 60 Семейка Айболютов
- 63 Дар месяца:
„Сочный ревень“
- 64 Пора в дорогу!
- 66 Полезные мелочи
- 68 Салатное настроение
- 71 Миссия выполнима!
- 72 Кулинарный блог:
куриный рулет с овощами
- 73 Консультация диетолога
- 74 Психолог отвечает
на вопросы родителей
- 76 О чем расскажут рисунки
- 79 Консультация педиатра
- 80 А комар-то злится,
злится
- 82 Консультация логопеда
- 83 Детский лепет:
поздравляем победителей!

НА ПЛАНЕТЕ „СЕМЬЯ“

- 84 Преступник наказан?
- 87 Новости медицины
- 88 Полезные мелочи

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 90 Вот это фигура!
- 92 Новинки косметики

КАЛЕЙДОСКОП

- 94 Забавы для малышей
- 96 Астрологический
прогноз
- 98 Адреса

фото: Shutterstock / Twellmann, Birgit/Fotodom.ru; Shutterstock / E+/Getty Images; darianlogan/Fotolia.com

Афиша

Фестиваль журнала

МОЙ РЕБЕНОК

Журнал „Лиза. Мой ребенок“ приглашает всех на яркий и красочный семейный фестиваль, который начнется в парке „Сокольники“ в субботу 3 июня в 12 часов.

Приходите с детьми, друзьями и знакомыми, мы приготовили развлечения для всех. На территории парка будут работать несколько площадок, а гостей фестиваля ждут многочисленные сюрпризы.

ПРИХОДИТЕ К НАМ

НА ПРАЗДНИК

Июнь

Вокруг так много интересного!
Куда пойти
с ребенком?

премьеры, выставки,
праздники, фестивали

НАУКА

В гости к роботам

„Робостанция“ — пространство, где люди и роботы становятся друзьями, — вновь открывает свои двери. Вас ждет еще больше смарт-машин и необыкновенных шоу. Гордость „Робостанции“ — Робопес. Он быстро бегает, дает лапу и лает. Здесь же можно встретиться с роботом-поваром и роботом-актером.



ТЕЛЕКАНАЛ

Все для вас, мамочки!

Телеканал „МАМА“ — единственный круглосуточный канал для родителей. Известные психологи, специалисты по грудному вскармливанию, педагоги, опытные врачи и диетологи отвечают на ваши вопросы. Семейные телешоу, реалити, лучшие российские документальные фильмы, посвященные родительской тематике.

mama.tlum.ru



Фото: PR



АНИМАЦИЯ

Любимые сериалы

Киножурнал „МУЛЬТ в кино” — это сборник только самых новых серий любимых мультсериалов „Сказочный патруль”, „Лунтик и его друзья”, „Бумажки”, „Волшебный фонарь”, „Аркадий Паровоз спешит на помощь”, „Тима и Тома”, „Ми-Ми-Мишки” и других. Смотрите многосерийный киножурнал „МУЛЬТ в кино” в 470 кинотеатрах по всей стране! Подробная информация на сайте проекта и в кинотеатрах вашего города.

#мультвкино
multvkino.tlum.ru



Песочная фантазия

Маленький принц с далекой крохотной планеты заставит малыша задуматься над такими понятиями, как дружба, преданность, любовь. Сказку ставили миллионы раз, но в сочетании с музыкой и песочной анимацией — возможно, впервые. Впечатление усиливает музыка Баха, Чайковского, Грига.

Музей А.С.Пушкина, 20 мая, 15 час.
www.belcantofund.com

МЕЦЕНАТЫ

„Горячая линия” для родителей

Благотворительный фонд помощи недоношенным детям „ПРАВО НА ЧУДО” создан в 2015 году Натальей Зоткиной, мамой недоношенного ребенка. Работает „горячая линия” поддержки семей с недоношенными детьми: бесплатная экстренная социально-психологическая, юридическая, информационная помощь по телефону: 8 (800) 555 29 24.

Право на чудо

Благотворительный фонд помощи недоношенным детям

Завтра наступит!

СОБЫТИЕ



На встречу с мультгероями!

31 мая на ВДНХ стартует праздник анимации и развлечений для детей — фестиваль „Мультимир”. Юных гостей ждут встречи с Машей и Медведем, Фиксиками, Лунтиком, Барбоскиными, Мимишками, феями Винкс и другими персонажами любимых мультфильмов. Также в программе — МУЛЬТконцерт, МУЛЬТпарад, МУЛЬТквест, конкурсы, игры, аттракционы и множество подарков.

www.multimir.tv
ВДНХ, павильон 75, 31 мая—4 июня

ПРЕМЬЕРА

Черепашки-ниндзя снова на экране

В мае зрителей Nickelodeon ждет продолжение анимационного сериала „Черепашки-ниндзя”. Лео, Раф, Мики и Донни возвращаются на экран в очередном, уже пятом по счету сезоне шоу. Отважные братья проявят чудеса героизма и найдут выход из самых удивительных ситуаций.

Смотрите новые серии по воскресеньям с 14 мая в 10 час. 20 мин. Повторы по субботам в 12 час. 55 мин. и 18 час. 05 мин.

СЕКРЕТЫ ЛЕГКИХ РОДОВ

Я настроена
на легкие
и благополучные
роды

Первое, что нужно сделать, почувствовав приближение схваток, — улыбнуться! Совсем скоро вы сможете обнять своего малыша

Текст: **Екатерина Антюфьева**, психолог клиники „ОСТЕОН“ (Москва), арт-терапевт, член Российской арт-терапевтической ассоциации (РАТА), ведущая арт-терапевтического курса для будущих мам „В ожидании чуда“

Каждая будущая мама мечтает о том, чтобы появление ее малыша на свет стало радостным и запоминающимся событием. Однако одни женщины рассказывают о своих родах с удовольствием и без колебаний готовы прожить этот опыт снова, а другие с содроганием вспоминают о них как о тяжелом, изматывающем, очень болезненном процессе. Есть ли какие-то секреты психологической подготовки к родам, позволяющие обеспечить их благополучное и более легкое течение?

Боль –
часть процесса
родов, но я знаю приемы
естественного
обезболивания и верю
в их эффективность



1

Вооружаемся знаниями

Главный наш противник во время родов — страх. Именно он мешает нам расслабиться, повышает в крови концентрацию гормонов стресса (адреналина, норадреналина и кортизола), приводит к ухудшению кровообращения и напряжению мышц, что препятствует естественному протеканию родового процесса и многократно усиливает боль.

А больше всего пугает неизвестность. Если вы будете хорошо представлять, какие этапы родов вам предстоит пройти, какими они могут быть, вы не просто будете чувствовать себя увереннее, но и станете активной участницей процесса, помогая малышу пройти непростой путь.

Ваши действия: Начните изучать тему предстоящих родов — как они проходят, что вы можете сделать во время беременности, чтобы лучше подготовиться к ним (освоение дыхательных техник, приемов самомассажа и т.д.). При этом очень важно выбирать правильные источники информации: это могут быть книги или статьи, написанные специалистами (врачами, акушерками, психологами), курсы или экспресс-семинары для беременных. Обсуждения на Интернет-форумах не всегда объективны.

Я
полностью
доверяю свое-
му телу и знаю, что
роды пройдут
хорошо

3

Учимся слушать свое тело и расслабляться

Для более легкого и успешного течения родов необходимо уметь максимально расслабляться и слышать свое тело. Учитесь слушать свое тело, осознанно ищите максимально комфортные для вас и малыша положения (сидя, лежа, в движении).

Ваши действия: Несколько раз в день делайте упражнение „Золотистый свет”. Удобно устройтесь в тишине. Закройте глаза и прислушайтесь к себе. Что вы ощущаете? Тепло, прохладу, напряженность, энергию, слабость? А теперь мысленно очень медленно пройдите по всему телу снизу вверх, уделяя внимание каждому участку тела — от ступней до лица... Если где-то вы чувствуете дискомфорт, слегка меняйте положение и представляйте, что с каждым выдохом (через рот) вы расслабляетесь и „выдуваете” напряжение из тела, а на вдохе „заливаете” освободившееся пространство мягким теплым золотистым светом. Для расслабления лицевых мышц, улыбнитесь про себя. Эта техника поможет вам во время схваток.

2

Устанавливаем контакт

Врачи отмечают, что роды проходят легче у женщин, которые еще во время беременности находились в контакте со своим ребенком — внимательны к его шевелениям, разговаривают с ним, поют ему песенки, гладят свой животик. Не зря говорят акушерки, „не только женщина рождает, но и ребенок рождается”. Будущая мама легче сосредоточивается не только на своих переживаниях, но и на том, как помочь малышу, как правильно дышать, расслабляться, отдыхать между схватками, тужиться. Такое смещение фокуса внимания помогает намного легче перенести болевые ощущения и придает сил.

Ваши действия: В период ожидания малыша как можно больше общайтесь с ним, настраивайтесь „на одну волну”, улыбайтесь ему, называйте ласковыми именами, отмечайте, как он реагирует на ваши прикосновения, как ведет себя во время прогулок, прислушивайтесь к его движениям.

4

Создаем правильный настрой

В ожидании родов у будущих мам возникают самые разные переживания. Не стоит их игнорировать или пытаться подавить. Лучше выписать их на лист бумаги (потом его можно будет сжечь или выбросить), либо проговорить с подругой, имеющей позитивный (это очень важно!) опыт родов, а при необходимости — с психологом.

Ваши действия: На каждую тревожащую вас мысль можно сформулировать противоположное позитивное утверждение (аффирмацию). Например: „Я боюсь растеряться, когда все начнется” ⇒ „Я буду спокойна, потому что знаю, что нужно делать при первых признаках родов”; „Меня пугает боль во время схваток” ⇒ „Каждую схватку я буду встречать с радостью, ведь она будет еще на шаг приближать меня к встрече с малышом”. Так вы создадите свой, индивидуальный настрой на благополучные роды, который можно перечитывать регулярно. Еще одна эффективная техника — визуализация (создание приятных зрительных образов). Представьте процесс родов в виде какой-то красивой метафоры: медленно раскрывающегося бутона цветка, в центре которого находится ваш кроха, набегающей морской волны, на гребне которой дельфины бережно несут малыша...



5

Определимся, где и с кем рожать

Пора выбрать, где, как и с кем рожать. Очень важно, чтобы в день родов вы были спокойны с самого начала, иначе потом восстановить душевное равновесие будет труднее. Подготовьте все заранее: выберите роддом и врача, с которым вы будете чувствовать себя комфортно, оговорите такие детали, как возможность применения анестезии, присутствие мужа на родах. Планируете партнерские роды? Обсудите с супругом, будет ли он присутствовать на протяжении всего процесса, или вы предпочтете, чтобы он был с вами на схватках, но вышел в момент потуг (возможно, так вы будете чувствовать себя более свободно).

Ваши действия: К 35–36 неделе соберите сумки в роддом со всем необходимым для вас и малыша. Убедитесь, что адрес и телефон роддома, а также мобильный номер врача (если вы будете рожать по контракту) есть не только у вас, но и у ваших близких. Куда бы вы ни направлялись, обменная карта, полис и паспорт, а также зарядка для мобильного должны быть всегда в вашей сумочке. Скачайте в телефон любимую музыку и подготовленный список аффирмаций для легких родов. Обсудите с врачом, в какой момент нужно ехать в роддом (частота схваток, отхождение вод), учитывая расстояние от вашего дома и возможные пробки. Тогда, почувствовав приближение родов, вы спокойно отправитесь на встречу с малышом.

Совсем скоро на свет появится наш долгожданный малыш, и впереди нас ждет долгая и счастливая жизнь, полная любви и радости

6

Отдыхаем и набираемся сил

Во время беременности хочется многое успеть, тем более что ожидание малыша часто дает прилив сил и вдохновения. Многие будущие мамы ведут достаточно активный образ жизни, с удовольствием ходят на любимую работу или учебу, занимаются домашними делами, активно встречаются с друзьями. Но вот последние недели перед родами лучше полностью посвятить себе и отдохнуть, ведь сил вам понадобится немало, как во время родов, так и после.

Ваши действия: Составьте свой „список удовольствий“ и каждый день радуйте себя чем-нибудь из этого списка. Провести вечер в обнимку с мужем за просмотром хорошего фильма, пригласить в гости подруг, побаловать себя чем-то вкусным, заняться творчеством, погулять с фотоаппаратом в близлежащем парке, полежать на диване с новой книгой любимого автора... Ваша главная задача — наполниться приятными впечатлениями и эмоциями.

Я могу расслабляться и контролировать свое дыхание



7

Доверяемся своей природе

На протяжении долгих месяцев вы готовились к рождению крохи. Во время беременности заботились о своем здоровье, питании и хорошем настроении, выполняли рекомендации врача. Выбирали мебель для детской и красивые ползунки. Возможно, посещали курсы для будущих мам, читали книги о беременности, родах и обсуждали прочитанное с опытными подругами. И перед родами очень важно замедлиться, позволить себе просто расслабиться и сказать: „Я сделала все, что от меня зависит. Я готова к встрече с моим любимым малышом. Я знаю, что мое тело способно зачать, выносить и родить здорового ребенка, ведь это естественный природный процесс. Я справлюсь, а со мной рядом будут специалисты, которые мне помогут“.

Ваши действия: Думайте только о хорошем — о том, как вы возьмете на ручки малыша, этот чудесный подарок жизни, живое воплощение вашей любви, о том, как он будет расти и вы будете вместе с ним вновь открывать этот мир. Самое главное, что нужно для подготовки к родам — это ваша любовь к будущему малышу и позитивный настрой! **МР**

Каждая схватка делает нашу встречу с малышом все ближе



Во время родов тело само вспомнит нужные движения, положения, а паника и страх отступят



Юлия
ЧЕРНЫШЕВА,
акушер-гинеколог
сети медицинских
клиник
„Семейная“

ЖЕНСКАЯ консультация

В редакцию журнала приходит много вопросов от заботливых мам и пап. Наши эксперты отвечают всем родителям, в том числе будущим

Прижигать ли эрозию перед зачатием?

Врач в консультации нашла эрозию на шейке и сказала, что надо прижигать. Пошла в другую клинику: там гинеколог сказал, что точка совсем небольшая, надо просто наблюдать за ней и можно спокойно беременеть. Так стоит ли прижигать до беременности или лучше после? Кто прав? Рита

Для начала нужно выяснить, истинная это эрозия или эктопия. Истинная эрозия является дефектом слизистой оболочки и встречается довольно редко. Она может быть вызвана инфекционно-воспалительными процессами, гормональным дисбалансом, каким-то механическим, травматическим повреждением. В этом случае нужно заняться лечением воспаления и инфекций при их наличии, а не прижиганием эрозии.

А вот эктопия — это нормальное состояние шейки матки, и в лечении, тем более у нерожавшей женщины, не нуждается. Вам обязательно нужно сдать соскоб на цитологию — PАП-мазок, который точно укажет, в каком состоянии находится шейка матки и не идет ли в ней патологический процесс. После этого врач сможет дать правильные рекомендации.

Всем женщинам после 20 лет показано ежегодно сдавать мазок из шейки матки, чтобы вовремя обнаружить атипичные клетки



Почему малыш так больно „дерется“?

Сейчас у меня уже приличный срок — 30 недель. Малыш здоров, но очень активный. Иногда так стукнет изнутри, что просто слезы на глаза. И, кажется, с каждым днем все больнее и больнее. Только мне стоит прилечь, он сразу начинает прыгать туда-сюда. Почему так? И что посоветуете делать? Может, есть какая-то гимнастика? Как дотянуть до родов в таком режиме? М.

Чтобы удостовериться в том, что с малышом все в порядке, что нет гипоксии, маловодия, нужно провести УЗИ с доплерометрией, а также кардиотокографию (КТГ). Врач направит вас и на дополнительные анализы. Если диагноз плацентарной недостаточности не подтвердится, и результаты обследования покажут, что все в норме, постарайтесь расслабиться.

Через пару недель места в матке станет меньше и энергичность ребенка, скорее всего, поутихнет. Также может измениться и характер шевелений: малыш будет то усиленно двигаться, то на несколько часов затихать. Пинки во время вашего покоя объяснимы: пока вы ходите, занимаетесь делами, кроху как бы „укачивает“, а стоит вам прилечь — он требует поменять позу, пройтись. Просто у вас пока не совпадают режимы сна и бодрствования. Скоро станет легче! Вам рекомендована йога для беременных, плавание, ношение дородового бандажа, использование специальной подушки „банан“.



Третий малыш — лишь несбыточная мечта?

Первая беременность была в 2010 году (ЭКС), вторая — закончилась на 6-м месяце (разошелся рубец после первого КС). В прошлом году я родила второго ребенка. Задумываться о третьем малыше мне, наверное, даже и не стоит? Наталья

Четвертое кесарево сечение несет определенный риск (разрыв матки по рубцу во время беременности, вращение плаценты в область рубца). Однако случаи, когда женщины успешно рожали четырех детей с помощью КС не редки. Прежде чем принимать решение, нужно сделать УЗИ органов малого таза или гидроснографию, МРТ малого таза, а также гистероскопию, чтобы оценить состояние рубцовых тканей. Рубец к моменту родов должен быть более 3 мм толщиной. Оценку его состоятельности проводят по следующим критериям: типичность положения; отсутствие деформаций; толщина и структура миометрия в области нижнего маточного сегмента; отсутствие гематом в структуре рубца; нормальный кровоток в миометрии в области рубца. В случае несостоятельности рубца врач может предложить пластику рубцовых тканей. В любом случае, после третьей операции должно пройти минимум 2 года, организм должен восстановиться.

Вероятность

ошибки теста невысока, но он может показать неверный результат из-за неправильного хранения, некорректного использования, гормонального дисбаланса женщины

Это была беременность или ошибка теста?

У меня была задержка 5–6 дней. Тест показал две полоски. Но через несколько дней пришли месячные. Это могла быть „несостоявшаяся беременность“? Лена

Без дополнительного обследования трудно сказать однозначно, что это было — возможна как ошибка теста, так и несостоявшаяся беременность. Прежде всего, вам нужно сдать кровь на гормон беременности — в-ХГЧ, проверить его уровень и сделать УЗИ органов малого таза сразу после окончания менструации. Также нужно проконсультироваться с эндокринологом, сдать анализы на половые гормоны, обследовать щитовидную железу, сдать мазки на заболевания, передающиеся половым путем и на цитологию. В дальнейшем вам нужно наблюдаться у опытного гинеколога и выполнять его рекомендации по подготовке к беременности.

Будущая мама на пляже

Несмотря на беременность (17 недель), собираюсь на море. Чувствую себя хорошо, анализы в порядке. Есть ли для будущих мам какие-то ограничения? Можно ли загорать? Белка

Второй триместр — благоприятное время для отдыха. Тем не менее, перед поездкой нужно посетить гинеколога, убедиться, что все в полном порядке. Загорать не рекомендуется, но и постоянно прятаться от солнца тоже не нужно. Для солнечных ванн самое благоприятное время — до 12 и после 17 часов. В промежутке носите закрывающую грудь и живот одежду, головной убор, пользуйтесь солнцезащитным кремом.



Вы можете задать свой вопрос по электронной почте

a.tarasova@burda.ru



Давайте БЕЗ ПАНИКИ!

Текст: **Инга Адмиральская,**
психолог

После эйфории первых дней у молодых мам и пап появляются страхи: а мы точно справимся?

Первый ребенок — территория сплошной неизвестности для молодых родителей, словно гонки по пересеченной местности: что там ждет за поворотом? Вот почему малыш плачет? Ему больно, холодно, голодно, страшно или скучно? И почему никак не успокаивается? У кого бы спросить? Начинающие родители растеряны и испуганы, и это совершенно нормально. Более того, подобные страхи — это дорога, по которой до них прошли сотни тысяч людей. С одной стороны, природа неслучайно заложила в нас эту тревожность: она заставляет присматриваться и прислушиваться к новорожденному, оберегать его. С другой, — переживания усиливают стресс, в котором и так пребывает семья. Можно выделить несколько распространенных страхов молодых мам и пап и поработать с ними.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru; Afanasia/Fotolia.com