

# МАМА ПАПА

МАРТ/МАЙ  
2014

**СЛИНГ  
ИЛИ КОЛЯСКА?**  
ИЩЕМ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

**АЛЛЕРГИЯ  
НА ЖИВОТНЫХ**  
НЕ СПЕШИТЕ ОТДАВАТЬ  
ПИТОМЦА!

**ЗАПРЕТНАЯ  
ЗОНА**  
ТАБУ ДЛЯ  
БЕЗДЕТНЫХ  
СЕМЕЙ

**РАСПОЛАГАЙТЕСЬ  
УДОБНЕЕ**  
ОБЛЕГЧАЕМ БОЛЬ  
ПРИ СХВАТКАХ

**КОГДА В ДОМЕ  
ДВА МАЛЕНЬКИХ ТЕЛЬЦА**

Все самое полезное смотрите на нашем сайте: [www.mamapapa24.ru](http://www.mamapapa24.ru)





Анна Величко  
редактор журнала «МамаПапа»

## Здравствуйте, дорогие читатели!

**Весна!** Как много в этом слове! Не знаю, для кого как, но для меня весна всегда была самым любимым временем года. Я люблю её всю: перепады температур, слякоть и сырость, снег, выпавший в начале мая. Люблю все это вместе с ярким теплым солнышком, свежим, высоким, чистым небом, первыми зелеными травинками на проталинах...

В этом, весеннем, номере, конечно, мы не могли обойти стороной **тему витаминов** — гиповитаминоз очень распространенное весеннее явление в наших широтах. Мы постарались развенчать некоторые мифы, **которые навязывает нам общество аптечного потребления**, а также узнали о том, что делать, если **у ребенка возникла аллергия на животное**, а бросать любимого питомца — совершенно нежелательный вариант. Также, конечно, не могли мы и не сказать **о транспорте для маленьких деток**: грязь и весенняя распутица накладывают своей отпечаток на вопрос о передвижениях, а теплая погода не оставляет выбора между гулять и не гулять. Так что удобнее — мощный «танк» на четырех

колесах или легкий рюкзачек-слинг для быстрого передвижения?

Весна — это всегда начало новой жизни и, понятно, хочется, чтобы она началась не только у природы, но и у деток, которые по каким-либо причинам остались без попечения родителей. Наша постоянная рубрика **«Подари семью»** поможет обрести желанное семейное счастье парам, которые не могут иметь детей. Кстати о том, какие **темы не рекомендуется затрагивать** в разговоре с такими парами и почему, мы тоже поразмышляли на страницах весеннего номера.

А также в нашем издании, по уже сложившейся традиции, вы найдете **реальные рассказы о жизни красноярских мамочек, советы экспертов, интересные мастер-классы**. И, конечно, мы ждем ваши вопросы и истории, связанные с детьми — интересные, смешные или поучительные. **На вопросы мы обязательно ответим**, а лучшие истории — опубликуем на страницах журнала. Поэтому **пишите нам** и не забывайте указывать свою фамилию, имя и контактную информацию.



Автор проекта  
Елена Долгова  
director@mamapapa24.ru

Главный редактор  
Анна Величко  
editor@mamapapa24.ru

Авторы  
Кристина Сокович,  
Марина Соболева,  
Алена Харитонченко

Фото  
Юлия Сидорова,  
Анастасия Павлова,  
Анастасия Дегтярева

Иллюстратор  
Мария Юганова

Обложка:  
Первая детская фотостудия  
«Арбат»

Интернет-проект «МамаПапа» разработан для родителей. Содержит информацию, полезную для тех, кто проживает в городе Красноярске.

На сайте работает предложение: размещение в Справочнике на безвозмездной основе. Свои предложения присылайте на почту info@mamapapa24.ru с пометкой: Справочник. Ваше письмо должно содержать фотографии, логотип организации и что предлагаете красноярским родителям.

Данный интерактивный PDF-журнал является дополнением к интернет-порталу www.mamapapa24.ru.

Размещение рекламных материалов в PDF-журнале является платным. Запрос на коммерческое предложение по адресу: adv@mamapapa24.ru. По вопросам сотрудничества обращаться: director@mamapapa24.ru

## НАШИ УСЛУГИ:

Фотосессии  
Фотошокола  
Свадьбы  
Утренники  
Дни рождения  
Фото на документы



# СТОдва

ФОТОСТУДИЯ



### Контакты:

Т.К. АРБАТ, цокольный этаж

тел. 2-955-102

сайт: [studio-102.ru](http://studio-102.ru)

группа в контакте: [vk.com/studio-102](https://vk.com/studio-102)

**ТК «АРБАТ», цокольный этаж**

**тел. 2-955-102**

**[www.studio-102.ru](http://www.studio-102.ru)**

**[vk.com/studio-102](https://vk.com/studio-102)**

# ЧИТАЙТЕ


*в этом номере:*

		2
ЗНАКОМСТВО		6
ПОДАРИ СЕМЬЮ		8
ЗДОРОВЬЕ		12
ЗДОРОВЬЕ		16
ЗДОРОВЬЕ		20
СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ		24
ОЖИДАНИЕ		28
ОЖИДАНИЕ		32
РАЗВИТИЕ		36
ПОКУПКИ		38
МАСТЕР-КЛАСС		42
ОТ РЕДАКЦИИ		46

**Дорогие мамы и папы, а так же современные дедушки и бабушки! Перед вами первый красноярский интерактивный журнал для родителей «МамаПапа». Интерактивный, значит имеющий обратную связь с читателем. А поэтому, предлагаем Вам небольшую инструкцию к чтению.**

Любой рекламный модуль, который Вы видите перед глазами активен, то есть при нажатии на него Вы непременно попадете на сайт, где получите исчерпывающую информацию об организации.

Текст, выделенный **прямоугольником** это тоже ссылка, пройдя по которой Вы можете получить дополнительную информацию к тексту.

Нажав на любой из этих значков, вы можете связаться с автором текста любым удобным для Вас способом: 

# ПЕЧАТЬ ФОТОГРАФИЙ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ!

**БэбиФото.рф**  
Фото с заботой!  
Печать через интернет семейных фото в Красноярске

Тел.: 2082821  
E-mail: babyfoto24@yandex.ru

Главная О нас Часто задаваемые вопросы Отзывы Контакты

Удобная печать семейных фотографий через интернет

- 10x15 - 4,5руб.
- Печать на фотолаборатории FUJIFILM FRONTIER
- Доставка фото **БЕСПЛАТНО**

Подробнее...



ПРИГЛАШАЕМ МАМ И ПАП ПОСЕТИТЬ НАШ САЙТ **БЭБИФОТО.РФ**  
И ЗАКАЗАТЬ ПЕЧАТЬ СВОИХ СЕМЕЙНЫХ ФОТОГРАФИЙ!

## picture postcard


Студия открыток изготавливает:

- приглашения на свадьбу  
девичник/мальчишник/день рождения;
- конверты для денег;
- альбомы для пожеланий;
- открытки ручной работы;
- подарочные сертификаты.

### А ТАКЖЕ НОВИНКА!

Блокноты ручной работы «с нуля». Лучшие ткани США и Германии, искусственно состаренная бумага, декор, коптский переплет. Форматы А6 и А5.

Приобрести блокноты ручной работы можно,  
позвонив по телефону: **271-90-31**,  
или написав на почту: **diz\_otkrytka@mail.ru**.  
Работы можно посмотреть на сайте:  
**художественнаяоткрытка.рф**





*Когда в доме*  
**ДВА МАЛЕНЬКИХ**  
**Тельца**

Елена Тиличьева, педагог-Монтессори со стажем, соруководитель детского оздоровительного сада «Цветы Жизни», а также мама двоих очаровательных детишек: Марка и малышки Киры, рассказывает как уживаются дома двое весенних ребятишек и как ей удается находить с ними общий язык.

**ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ**, что оба мои сокровища родились весной и оба по гороскопу – Тельцы. В чем-то они, безусловно, схожи. Старший Марк всегда добивается своего, любимы путями. Он очень артистичный, любит внимание знакомых, малознакомых, незнакомых людей, играть на публику. Недавно едем в лифте, а он спрашивает у меня про пассажиров: «Мама, а что это за тетя? А кто этот дядя?». Марк легок на подъем и без стеснения вступает в разговор со взрослыми. Может вдруг громко сказать: «Эй, папа Илюши, а что ты делаешь?». На моей памяти только дважды заскромничал сильно: когда увидел деда Мороза на утреннике и когда снимали на камеру для сюжета на телевидении. А вот моя младшая Кира более избирательна в своих симпатиях. К некоторым она легко идет на руки и улыбается, и даже как-то по-женски заигрывает, глазки строит! А бывает, что и при виде вроде бы знакомого человека может заплакать. Но в воспитании сына и дочери я заметила, что они оба своенравные и ранимые. Легко обижаются, но упрямые оба до победного! И характеры обоих мягкими я не назову. Но с ними всегда можно договориться.

**КИРА ОБОЖАЕТ БРАТА**, с восторгом на него смотрит, постоянно находится рядом с ним. Если вдруг Марк начинает что-то говорить, она всегда реагирует на его голос. Ходит за Марком по пятам, все ей интересно, чем он занимается, куда идет. Марк может одинаково сильно и обнять, поцеловать, погладить сестренку, приговаривая: «Я юбью Киячку, она же такая маенькая совсем!», и также с любовью большой стукнуть, толкнуть, отобрать что-то.

**МАРК ЛЮБИТ МУЛЬТИКИ** про маленьких «эйнштейнов», поезд динозавров, поговорить перед сном (про комаров или про то, как когда он вырастет, то будет таким «башиим зееным комаём с такими кыльями» или про то, кто ночью спит, а кто нет). Заметила, что Марк любит все зеленое: йогурт в зеленой упаковке, паравозик обязательно раскрасит зеленым карандашом. На вопрос: «что ты хочешь на новый год?» вдруг ответил: «Зеленого снеговика!». Ну и, конечно, у Марка настал период вопросов: а может это ты муравьиная матка? а какая машина возит другие

машины? а какая машина такая длинная не возит другие машины? а зачем человеку «глазы»? а снеговик ночью спит в таком своем сугробе? а сова ночью спит? а как кальмар говорит? А так же сопровождает все это бесконечными «зачем» и «почему» и «какой такой»? Марк не любит болеть... может даже начать симулировать, чтобы дали сиропчик от горлышка.

**БОЛЕЮТ МОИ ДЕТИ НЕ ОЧЕНЬ ЧАСТО**, Марк за свои три года почти серьезно болел раза три, и Кира за первый год один раз (простуда). Я бы не сказала, что болячки к нам сильно цепляются. Мне кажется, они закаленные, хотя специально мы их не закаливали. Марк первые полтора года своей жизни провел в деревне, гулял много и часто. Я его никогда сильно не одевала, как капусту. Он вообще жаркий парень, ему всегда жарко. Кира более мерзлявая, но и ее я особо не кутаю.

**КИРА ТУТ КОШКУ ИСПУГАЛАСЬ**, в гости были, она ее как увидела, так визжала и рыдала! А Марк ровно ко всем животным относится. Но вот собаку Билла, который живет с бабушкой и дедушкой они любят! Но животных домой пока не выпрашивают.

**И ПЕРВАЯ И ВТОРАЯ БЕРЕМЕННОСТИ** попали, в основном, в холодную погоду, особенно последние сроки. Но обе беременности были абсолютно разные. С Марком я летала с огромным животом, набрав 23 кг, а с Кирой еле ползала с 16кг и небольшим животиком. И болела много во вторую беременность: сплошные простуды, да и токсикоз мимо не прошел. С Марком я работала всю беременность, училась, ездила в город на курсы. С Кирой еле заставляла себя встать утром и свозить Марка на занятия в детский центр.

**ИЗ ВСЕГО ПЕРЕЧНЯ ВИДОВ ТРАНСПОРТИРОВКИ МАЛЫША**, однозначно, я предпочитаю коляску! И только ее! Пыталась подружиться со слингами - не получилось. Пару-тройку раз пользовалась ими за все время.

**СПЕЦИАЛЬНО ИММУНИТЕТ ДЕТЯМ Я НЕ ПОДНИМАЮ**. Стараюсь не забывать давать витамин D, но не более. В основном, мы кушаем фрукты, пьем соки, гуляем, не кутаемся, не потеем, соответственно, иммунитет у нас стабильный!

**ХАРАКТЕРЫ  
ОБОИХ МОИХ  
ДЕТЕЙ МЯГКИМИ  
Я НЕ НАЗОВУ.  
НО С НИМИ  
ВСЕГДА МОЖНО  
ДОГОВОРИТЬСЯ.**

# ИЩУ МАМУ И ПАПУ

**АНАТОЛИЙ** - активный и любознательный мальчик, охотно идет на контакт со взрослыми и детьми. Толик с радостью катается на велосипеде, принимает участие в спортивных соревнованиях. Мальчик любит, когда его хвалят, старается получить одобрение. 2401560

**ДМИТРИЙ** - сообразительный и рассудительный мальчик. Дима очень хорошо учится, активно занимается спортом и современными танцами: футбол, дзюдо, брейк-данс. В свободное время мальчик любит посидеть за компьютером, причем не только поиграть на нем, но и порисовать. Дима – старательный мальчик, ему нравится помогать другим. Он общительный, контактный, хорошо ладит со сверстниками. 2401466

**ВЛАДИСЛАВ** - очень трудолюбивый и веселый мальчик. Влад настоящий помощник воспитателей, всегда без напоминаний выполняет свои поручения и идет на выручку другим ребятам. Свой досуг он проводит за игрой в настольные игры, чтением комиксов или просмотром фильмов жанра «фэнтэзи». 2401468

**ВЛАДИМИР** - добрый, любознательный мальчик. У Володи активный познавательный интерес к точным наукам, он любит учиться и имеет хорошие успехи в школе. Мальчик с интересом изучает книги по истории искусств и занимается конструированием. Он всегда рад пообщаться с внимательными к нему людьми. 2401470

**АРТЕМ** - открытый, спокойный мальчик. Помогает как взрослым, так и детям в группе. Любит собирать пазлы, играть в подвижные игры, смотреть мультфильмы. 2401562

**ЛИКАНДР** - добрый и активный мальчик, ему все интересно, он большой фантазер и творческая личность. У Ликандра хорошая память, поэтому он быстро учит стихотворения и с удовольствием их рассказывает. Он очень коммуникабельный и дружелюбный ребенок, любит, когда его хвалят, старается поступать так, чтобы заслужить одобрение. Занимается в театральной студии, с удовольствием участвует в спектаклях и концертах детского дома. 2400146

**ДАНИЛ** - активный, ласковый мальчик. Преобладающее эмоциональное состояние положительное, мальчик легко идет на контакт. Данил любит играть с машинками, повторяет знакомые действия за взрослыми. 2401450







ВЛАДИМИР



КСЕНИЯ

ДИМИТРИЙ



ЕКАТЕРИНА



ОЛЕГ



ЕГОР



МАРИНА



АЛИНА



**ВЛАДИМИР** - сообразительный и рассудительный мальчик. Любит играть в командные игры на свежем воздухе, собирать конструктор. 2401252

**КСЕНИЯ** - спокойная, ласковая девочка. Проявляет интерес к музыкальным игрушкам, любит собирать пирамидку. 2401367

**ЕКАТЕРИНА** - ласковая, общительная девочка. Она хорошо говорит, с удовольствием идет на контакт со взрослыми, любит играть со сверстниками. Самые любимые игрушки – куклы. Катя активная девочка, она с интересом посещает развивающие занятия, старательно изучает новое. Любит рисовать, раскрашивать, собирать пазлы. 2401383

**ДИМИТРИЙ** – спокойный, ласковый мальчик. Проявляет доброжелательное отношение ко всем. Он любит играть с мячом, машинкой, строить сооружения из кубиков, рассматривать картинки в книгах. Дима нравится посещать занятия по физической культуре, и несмотря на то, что еще не все получается, он все упражнения старается выполнять правильно. Дима очень исполнительный мальчик и любое дело он доводит до конца. 2401330

**МАРИНА** - добрая, отзывчивая, веселая девочка. Ей нравится слушать сказки, рассматривать фотоальбомы и рисовать. Марина с удовольствием занимается на развивающих занятиях. 2401443

**ЕГОР** - коммуникабельный и любознательный ребенок. Любит разговаривать со взрослыми, с удовольствием занимается с воспитателями. На занятиях проявляет активность, старается все делать самостоятельно. С детьми у мальчика положительные отношения, он всегда помогает и жалеет, если кто-то огорчен. 2400446

**ОЛЕГ** - сообразительный, позитивный и общительный мальчик. Любит подвижные игры и развлечения, приходит в восторг от езды на велосипеде и катании с горки. С интересом занимается с педагогами, старательно выполняет все задания и искренне радуется, когда его хвалят. 2401464

**АЛИНА** – любознательная, активная девочка. Легко идёт на контакт с людьми, вежлива со взрослыми, к детям доброжелательна. Любит танцевать, петь, принимать участие в спектаклях. 2401445

**СВЕТЛАНА** - общительная, вежливая девочка. Хорошо говорит, любит петь. Проявляет интерес ко всему новому. Света с удовольствием смотрит сказки и эмоционально переживает с героями радостные и грустные моменты. 2400341

**ЭРНЕСТ** - жизнерадостный и подвижный мальчик. Эрнест с удовольствием разговаривает со взрослыми, делится своими наблюдениями, спрашивает о том, что непонятно. Мальчик любит смотреть мультфильмы про супергероев, увлеченно собирает пазлы и играет с ребятами в активные игры. 2401558

**СЕРГЕЙ** - очень открытый и доброжелательный мальчик, любит подвижные игры: ему нравится бегать, прыгать и «осваивать» различные тренажеры. 2401250

**ЯНА** - любознательная девочка с лучезарной улыбкой, отзывчивая и аккуратная. Яна уверена в себе и настойчива в достижении цели. Она серьезно занимается вокалом, является участницей краевых фестивалей детского творчества. Девочке нравится что-то делать своими руками, видеть результаты усилий, поэтому в свободное время она занимается бисероплетением. 2401381



## Орф-семинар Ирины Шестопаловой

4-5 апреля  
2014

Тема семинара:  
Игровое пространство музыки. Синтез искусств.

### В программе:

- песенки и танцы для малышей
- проект «Буквы»
- аффирмативы
- игровые возможности считалок
- и многое другое

**Всем, кто хочет зарядиться, вдохновиться, подчеркнуть новый материал для занятий с детьми - к нам!**

**Предварительная запись на семинар обязательна! 8-923-350-97-60**

ВЕДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ СЕМЬИ  
«ЛАДИНЫ РОСЫ»



*«Изменим  
Мир по-женски!»*

**III ЖЕНСКИЙ ФОРУМ**

**8-10  
МАРТА 2014**

**ФОРУМ ПРОЙДЕТ НА ТЕРРИТОРИИ КОМПЛЕКСА «ГРЕНАДА».  
НАСЫЩЕННАЯ ПРОГРАММА!**

**СИЛЬНЫЙ СОСТАВ МАСТЕРОВ И НАСТАВНИКОВ!  
ПРИЕЗЖАЕТ ПРЕКРАСНАЯ ЖЕНЩИНА ИЗ НОВОСИБИРСКА -  
ЛУЧШИЙ ЖЕНСКИЙ ПСИХОЛОГ, ПСИХОТЕРАПЕВТ, МАСТЕР  
РАССТАНОВОК ПО Б. ХЕЛЛИНГЕРУ - НАТАЛЬЯ ЗАТОНСКАЯ!  
УЧАСТНИЦАМ МОИХ МЕРОПРИЯТИЙ СКИДКА 15%.**

**ИНФОРМАЦИЯ/РЕГИСТРАЦИЯ НА ФОРУМ**

# ВИТАМИННЫЙ «салат»



Витамины — это «модераторы» нашего организма: они регулируют работу сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшают зрение и укрепляют кости, стимулируют память и предохраняют от вирусов. В общем, польза от этих волшебных веществ очевидна, главное — понять, чем именно и в каких количествах нужно подкармливать ребенка.

Необходимые для нормального роста и развития ребенка витамины в основном поступают в наш организм из пищи. Они защищают малышкой от негативного воздействия окружающей среды, помогают противостоять инфекциям и стимулируют работу иммунной системы. Конечно, гипотетически родители в состоянии выстроить ребенку такой рацион питания, придерживаясь которого можно будет получить «витаминный набор» исключительно из еды. Для этого в меню карапуза ежедневно должны появляться овощи, фрукты, кисломолочные продукты, крупы, мясо, рыба, птица и многое-многое другое. Однообразное же питание, даже при очень высокой пищевой ценности, не может обе-

спечить малыша всем спектром полезных веществ. В общем, учитывая современный образ жизни, качество продуктов, продающихся в наших магазинах, и сомнительную экологическую ситуацию в целом, обойтись без специальных «витаминных» добавок вряд ли удастся.

## ЧТО И СКОЛЬКО?

При выборе витаминов для ребенка главное — обращать внимание на возрастные рекомендации по их употреблению. Вот так выглядят нормы, утвержденные Российским министерством здравоохранения.

## ВИТАМИН

## СФЕРА ВЛИЯНИЯ

**С**  
(аскорбиновая  
кислота)

Повышает сопротивляемость организма, предохраняет от вирусных и бактериальных инфекций, ослабляет действие аллергенов, ускоряет заживление ран и ожогов.

**В1**  
(тиамин)

Необходим для нервной системы, стимулирует работу мозга, способствует росту, повышает защитные силы организма, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.

**В2**  
(рибофлавин)

Участвует в процессах роста, обеспечивает нормальное световое и цветовое зрение, влияет на кроветворение, отвечает за здоровье кожи, ногтей и волос.

**Пантотеновая  
кислота**

Необходима для нормального развития центральной нервной системы, поддерживает иммунитет, предупреждает быстрое утомление.

**В6**  
(пиридоксин)

Участвует в жировом обмене, способствует повышению кислотности желудочного сока, поддерживает иммунитет.

**В12**  
(цианокобаламин)

Предупреждает развитие малокровия, стимулирует рост ребенка, способствует улучшению аппетита и памяти.

**Фолиевая  
кислота**

Необходима для нормального синтеза белка и производства клеток кожи, волос и крови.

**РР**  
(ниацин)

Улучшает пищеварение и зрение, регулирует работу нервной системы и головного мозга.

**Н**  
(биотин)

Уменьшает выраженность экземы и дерматита; требуется для синтеза аскорбиновой кислоты.

**А**

Отвечает за заживление воспалений, повышает сопротивляемость организма различным инфекциям, улучшает внимание, способствует росту и укреплению костей, сохраняет здоровье кожи, волос и зубов.

**D**

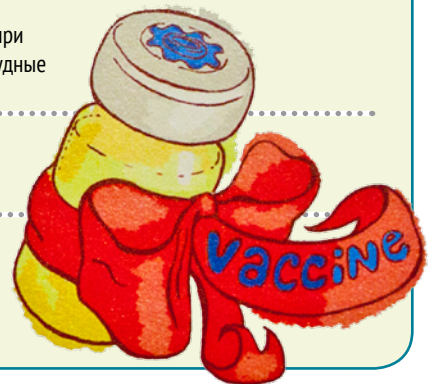
Участвует в регуляции обмена кальция и фосфора, обеспечивает нормальный рост и плотность костей, при сочетании с витаминами А и С предотвращает простудные заболевания.

**Е**

Поддерживает работу иммунной системы, снижает утомляемость; эффективен при лечении мышечной дистрофии.

**К**

Предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния, ускоряет заживление ран, обеспечивает организм энергией и помогает костям усваивать кальций.



Специалисты института питания считают, что комплексы с 50% содержанием витаминов оказывают на детский организм исключительно поддерживающее действие, а те, в которых содержится 100%-ная ежедневная норма, полностью ликвидируют имеющийся дефицит активных веществ. Стало быть, если у ребенка нет проблем с аппетитом, а его рацион достаточно разнообразен и хорошо сбалансирован, то ему будет вполне достаточно получать дополнительно 50% от общей суточной нормы. А вот если наследник часто болеет и плохо ест, то ему необходима стопроцентная витаминная поддержка.

### МЕНЬШЕ, ЧЕМ НУЖНО

Дефицит витаминов, то есть состояние, когда организм обеспечен теми или иными веществами в недостаточной степени, подразделяется на три формы: авитаминоз, гиповитаминоз и сниженная обеспеченность витаминами.

**Авитаминозом** называется практически полное истощение ресурсов организма, нередко сопровождающееся возникновением симптомов цинги, пеллагры и прочих заболеваний.

**Гиповитаминоз** характеризуется резким (но не полным) снижением запасов витамина в организме и сопровождается потерей аппетита, легкой апатией и быстрой утомляемостью.

В случае сниженной обеспеченности витаминами происходит несильное нарушение тех или иных физиологических реакций: если малышу не хватает, например, Рибофлавина, он может жаловаться на то, что у него стали сильно уставать

глаза, а если наследник часто простужается, то, вероятнее всего, он испытывает недостаток витамина D.

### БОЛЬШЕ, ЧЕМ НУЖНО

Гипервитаминоз, то есть передозировка витаминами, крайне опасна для детского организма.

Существуют две формы гипервитаминоза: острая (отравление чрезмерно большой дозой витаминов, принятых за один раз) и хроническая (длительное употребление в избыточном количестве).

Вот так выглядят симптомы гипервитаминоза, вызванного передозировкой определенных видов витаминов:

**ГИПЕРВИТАМИНОЗ А** – головная боль, рвота, сонливость, светобоязнь и судороги (в редких случаях). Может развиваться каротиноз.

**ГИПЕРВИТАМИНОЗ В6** – онемение рук и ног, покраснение лица и шеи, жжение кожи, головокружение.

**ГИПЕРВИТАМИНОЗ D** – у грудничков рвота, снижение аппетита, плохая прибавка веса (или его уменьшение); у дошкольников головные боли, слабость, иногда артрит и судороги.

**ГИПЕРВИТАМИНОЗ С:** повышение систолического артериального давления, покраснение лица и шеи, жжение кожи, головное головокружение, боли в животе, иногда тошнота и понос.

Лечение гипервитаминоза любого типа сводится главным образом к максимальному исключению из рациона продуктов, содержащих «избыточный витамин». **МП**

## Вот основные причины возникновения витаминной недостаточности у дошкольников:

### ПИТАНИЕ

Низкое содержание витаминов в суточном рационе;  
Разрушение витаминов в процессе приготовления или неправильного хранения продуктов;  
Несбалансированное, однообразное питание;  
Религиозные запреты;

### ЗДОРОВЬЕ

Нарушение нормальной кишечной микрофлоры, которая должна самостоятельно вырабатывать ряд витаминов;  
Врожденное или приобретенное нарушение всасывания витаминов (к этому приводят проблемы с кишечником или с печенью);  
Инфекционные заболевания;

Конфликтное взаимодействие витаминов с выписанными ребенку лекарствами. Чаще всего дефицит витаминов проявляется снижением иммунитета в период распространения гриппа или простудных заболеваний. Но помимо этого, родителям стоит задуматься о недостатке активных веществ в рационе ребенка, если спокойный и трудолюбивый малыш стал испытывать трудности с концентрацией внимания и безо всяких видимых причин перестал справляться с физическими нагрузками.

# 5 ПОПУЛЯРНЫХ ВОПРОСОВ О ВИТАМИНАХ

## КОГДА ЛУЧШЕ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ – ДО, ВО ВРЕМЯ ИЛИ ПОСЛЕ ЕДЫ?

Оптимальный вариант – сразу после еды, в этом случае усвоение полезных веществ происходит значительно эффективнее.



## НУЖНО ЛИ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО ВРЕМЕНИ ПРИЕМА ВИТАМИНОВ?

Лучше всего принимать их утром, чтобы обеспечить организм всем необходимым на целый день.

## КОГДА ЖДАТЬ ЭФФЕКТА ОТ ПРИЕМА ВИТАМИНОВ?

Витаминная профилактика проявляется в снижении заболеваемости и повышении устойчивости к неблагоприятным внешним факторам. Но ждать быстрого эффекта не стоит: полезные вещества должны накопиться в организме в достаточном количестве.

## ИГРАЕТ ЛИ КАКУЮ-НИБУДЬ РОЛЬ ФОРМА ВЫПУСКА ВИТАМИНОВ?

Действительно, витаминные препараты выпускаются в самых различных формах – в продаже есть разнообразные таблетки, капсулы, порошки, сиропы и жевательные пастилки, но малышам подходит далеко не все из этого списка! Например, для детей, не достигших пятилетнего возраста, исключен прием таблеток или капсул. Им необходимы жидкие формы витаминов – сиропы или разведенные в воде специальные порошки. А вот начиная с 5 лет ребенок уже смело может глотать таблетки или жевать пастилки.



## КАК ДОЛГО СЛЕДУЕТ ПИТЬ ВИТАМИНЫ?

Практически круглогодично. В принципе, от них можно отказаться только на три летних месяца, да и только в том случае, если ваш ребенок не сидит в городе, проводит много времени на воздухе и сбалансировано питается.

# ПОВЫШАЕМ иммунитет

В медицине, как известно, разбираются все. Каждая нормальная мама в курсе, что такое иммунитет, и располагает по меньшей мере десятком верных рецептов его «повышения». Вот только, к сожалению, далеко не все эти чудоспособы работают. Так что же на самом деле нужно делать для того, чтобы дети болели как можно реже?



## ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

**ИММУНИТЕТ** – это способность организма выявлять и уничтожать чужаков (вирусы, бактерии, даже свои собственные клетки с патологически изменившимися свойствами). Иммунитет бывает специфическим и неспецифическим. Последний активен всегда и у всех, даже у новорожденных. Специфический же иммунитет «включается» только в присутствии опасных вирусов и бактерий. С его помощью иммунная система запоминает врагов и при повторном проникновении уничтожает их сразу же, не позволяя развиться заболеванию (это явление называется иммунологической памятью). Основным оружием специфического иммунитета

являются антитела (иммуноглобулины) – особые белки, которые связывают и уничтожают чужеродные элементы.

## ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Естественно, сложной многоступенчатой системе с большим количеством разнообразных связей требуется много времени и окончательного становления и созревания. Здоровый доношенный ребенок появляется на свет с полностью сформированными органами иммунной системы, которые (теоретически) могут работать с той же активностью, что и у взрослого. Однако, в первые 12-24 месяца жизни механизм неспецифиче-



ского иммунитета функционируют «вполсилы», а синтез иммуноглобулинов идет крайне медленно. У дошкольников активность иммунной системы постепенно растет, но все равно до 6-7 лет она остается незрелой. Но самое главное в другом: у детей отсутствует развитая иммунологическая память, поэтому практически любой контакт с вирусом или бактерией оборачивается инфекцией. Вот почему частые простудные заболевания у ребенка 2-5 лет, особенно в первый год посещения детского сада, - это абсолютно нормальное явление, а не признак «слабого» иммунитета! К 5-7 годам, когда иммунологическая память наберет побольше сведений о вирусах и бактериях, а система местного иммунитета заработает в полную силу, картина изменится сама собой, и в конечном итоге из вечно «сопливых» детей вырастут здоровые и редко болеющие взрослые.

**ВНИМАНИЕ!** *4-8 простудных инфекции в год для дошкольника – не патология, а признак естественного процесса формирования надежной иммунологической памяти!*

## ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ

Итак, у большинства детей, несмотря на частые ОРВИ, иммунитет работает как надо и специально поднимать его не требуется – он и не падал. Но постараться сделать так, чтобы малыш реже болел, можно. Правда, для начала взрослым нужно забыть о всевозможных «волшебных» средствах для «поднятия» иммунитета можно условно разделить на три группы:

### ГОМЕОПАТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ

Эксперты Всемирной организации здравоохранения однозначно заявляют: эффективность таких препаратов – не доказана.

### ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ИНТЕРФЕРОНА (КАПЛИ В НОС, МАЗИ, АНАЛЬНЫЕ СВЕЧИ)

Эти лекарства широко используются для лечения и профилактики респираторных заболеваний, но к сожалению, они совершенно бесполезны. Интерферон плохо всасывается через слизистые (его нужно вводить подкожно, внутримышечно или внутривенно), он не помогает при острых респираторных заболеваниях и кроме всего про-

чего обладает массой побочных эффектов. Современная медицина использует препараты интерферона при лечении хронических гепатитов и некоторых злокачественных опухолей.

### ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ БАКТЕРИАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ (НАЗАЛЬНЫЕ АЭРОЗОЛИ, ТАБЛЕТКИ И ПОРОШКИ ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ)

Такие лекарства используются преимущественно для профилактики респираторных инфекций в комплексной терапии хронических заболеваний.

## ШАГ ЗА ШАГОМ

Для того, чтобы ребенок никогда не болел (ну или делал это как можно реже), вам придется потрудиться. Наберитесь терпения – предстоит долгая, кропотливая и, чего уж там, довольно скучная работа по организации правильного образа жизни малыша. Вот что нужно делать:

**ЗАКАЛИВАТЬ РЕБЕНКА.** Полгода планомерных занятий – и частота простудных заболеваний снизится в 2-3 раза. Но закаливать тоже надо с умом. Если вы выведете неподготовленного ребенка на балкон и начнете растирать его снегом – можете сразу вызывать врача на дом. Поэтому начинать нужно с обливания ступней малыша в ванне прохладной водой. А вообще методик существуют тысячи, было бы желание искать.

**ОДЕВАТЬ КРОХУ ПО ПОГОДЕ,** а не по календарю. Малыши, которые не перегреваются и не потеют реже простужаются.

**СЛЕДИТЬ ЗА ВЛАЖНОСТЬЮ ВОЗДУХА В ДОМЕ.** В сухом воздухе защитные способности слизистых оболочек снижаются – соответственно, дети чаще болеют. Использование приборов-увлажнителей помогут справиться с этой проблемой.

**СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ.** Вирусы и бактерии носятся в воздухе не сами по себе, они цепляются за капельки слюны, которые выделяются при кашле, чихании и даже простом разговоре. Приучите ребенка умываться и тщательно мыть руки с мылом каждый раз, когда он возвращается с прогулки. Дополнительно

можно орошать слизистую носа физиологическим солевым раствором, который увлажняет, смывает пыль, микроорганизмы и другие вредные частицы.

**ПОЗАБОТИТЬСЯ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ.** Пресловутая «витаминизация» имеет весьма опосредованное отношение к иммунитету. Естественно, витамины нужны, но, в данном случае, важнее обеспечиваться оптимальный уровень белка, ведь именно этот компонент играет большую роль в защите от инфекций. Поэтому в питании ребенка обязательно должно быть достаточное количество молока, молочных продуктов и мяса (именно мяса, а не сосисок, колбасы и пельменей). Причем мясо ценно вдвойне – в нем содержится железо, необходимое для профилактики железодефицитной анемии и для обеспечения достаточной активности неспецифического иммунитета (постоянные простуды, кстати, часто являются следствием железодефицитной анемии).

**ОБЕСПЕЧИТЬ РЕБЕНКУ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН.** Дошкольник должен спать не менее 12 часов в

сутки (с учетом дневного сна). Недосып ведет к нарушению обмена веществ и ухудшению работы мозга, именно поэтому у хронически не высыпавшихся детей возрастает риск формирования ожирения, слабеют защитные системы организма, снижается память, возникают проблемы с поведением и т.д.

**НЕ ЗАПУСКАТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.** Наличие таких болезней, особенно, аллергических (поллиноз, бронхиальная астма), уменьшает активность неспецифического иммунитета – следовательно микробам становится легче проникнуть в организм.

**ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ.** «Моего ребенка нельзя вакцинировать! У него слабый иммунитет!» - это крайне противоречивое заявление. Частые простудные заболевания являются прямым показанием к тому, чтобы дополнительно защитить малыша от бактерий, провоцирующих возникновение бронхитов, пневмоний, отитов и т.д. **МП**

Подарки, розыгрыши, призы  
от спонсоров

**БЕСПЛАТНЫЕ ФОТОСЕССИИ**

Beautiful People  
MODEL AGENCY

**Весеннее  
открытие  
года**

**8 марта в 14.00**  
в Творческом бизнес-центре Пилот  
(ул. Аэровокзальная, 10)

СОСТОИТСЯ ГРАНДИОЗНОЕ СОБЫТИЕ:  
Торжественное открытие модельного агентства Beautiful People  
и показ от интернет-магазинов детской одежды,  
показ от Красноярских дизайнеров детской одежды. (ВХОД СВОБОДНЫЙ)



24 dar.ru

ИМ игрушек и детских  
товаров «От зайчика»

Скидка 5%

код для заказа NG2014

*Все лучшее детям  
от ведущих производителей  
по разумным ценам*

(391)285-65-50;

vk.com/24dar; ok.ru/im24dar

# ЕСЛИ У РЕБЕНКА

## *аллергия на животных*

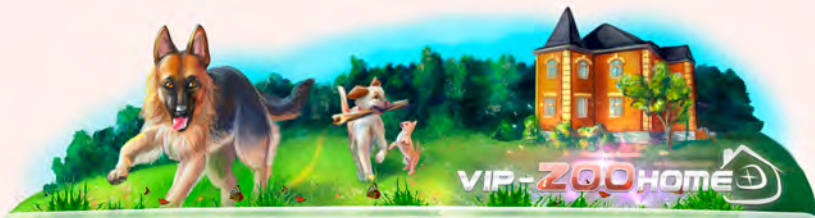


Нередко новоиспеченные родители, сталкиваясь с подобной проблемой, впадают в полный ступор. Как правило, если дело в кошке или собаке, ставшей уже полноценными членами семьи — все домочадцы находятся в совершенной растерянности. Не намного проще, когда ребенок выпросил, наконец, котенка/щенка/кролика/морскую свинку или еще кого, и вдруг выяснилось — четвероногому мохнатому комочку именно в вашем доме — не место.

Не спешите паниковать! Возможно, прозвучит странно, но аллергию можно побороть. В жизни вообще многих трагедий можно избежать, изучив вопрос досконально.

### *Первым делом - к аллергологу*

Не то, чтобы это такой уж полезный поход — что называется, для очистки совести. Ведь 99% аллергологов однозначно и категорично заметят: «Избавляйтесь от животных!». Другие варианты, будучи здравомыслящим человеком, ни один аллерголог предлагать не станет.



## ГОСТИНИЦА ДЛЯ ЖИВОТНЫХ vip-zoohome

Круглосуточная гостиница для животных. Домашнее содержание в загородном кирпичном коттедже. Трёхразовый выгул. У каждого питомца своё отдельное место. Мойка, причёска, стрижка по желанию. Выгул на территории коттеджа или в лесу по желанию клиента. Возможно соединение с вашими любимцами по скайпу. Кормление по договорённости. Возможно приготовление еды. Радужный приём, хорошее отношение гарантируем.

### наши ФОТОГРАФИИ



Норман



Дэй



Лео

## КОНТАКТЫ

### Телефоны

+7 (923) 361-96-60 Екатерина  
+7 (923) 333-18-01 Владислав

### Сайт

[vip-zoohome.ru](http://vip-zoohome.ru)



### Группа в контакте

[vk.com/vipzoohome](https://vk.com/vipzoohome)

### Наш адрес

г. Красноярск,  
посёлок Элита,  
ул. Солнечная, 3.



Лишь 1% врачей-аллергологов из 100% решится взять на себя ответственность, в случае чего, его же компетентность и подвергающую, и предложит вам специфическую десенсибилизацию. Но об этом чуть позже.

Как бы то ни было, к аллергологу нужно идти! Возможно, то, что вы приняли за аллергию, окажется чем-то совсем иным, поскольку есть целый спектр заболеваний со схожими симптомами. Не исключено также, что аллергеном выступил не домашний питомец, а, к примеру, новоприобретенный стиральный порошок.

Так что сдайте анализы, притом, желательно в нескольких разных лабораториях. То же применимо и к аллергологу – их можно посетить несколько. Совпавшие результаты разных анализов и заключений специалистов, вызывают куда больше доверия, не так ли?

## Отдавать ли питомца?

Нет, это должна быть самая крайняя мера. Безусловно, речь не идет о случаях, когда вы сперва завели «игрушку» для себя или ребенка, потом, к искреннему изумлению, узнали, что щенок может

Суть в следующем: когда животное впервые оказывается в вашем доме, реакция первых дней очень сильная. Как правило, выражается в конъюнктивите, сыпи, аллергическом рините, некоторые даже отмечают обострение астмы или ее первое появление. Спустя уже 3-4 дня симптомы постепенно угасают, а после 2-3 недель исчезают почти полностью. Вне зависимости от того, принимали вы антигистаминные препараты (как раз и предназначенные для аллергиков), или же нет.

Здесь работает крайне простой механизм, как в случае с прививками. Поскольку четвероногие, особенно котят, играясь, повреждают кожу своими когтями, под нее все время попадает аллерген. Суть метода специфической гипосенсибилизации как раз и состоит в подкожном введении натурального специфического аллергена.

Так как животные аллергены, в отличие от, например, растительных, значительно более «индивидуальны» и куда менее устойчивы к каким бы то ни было типам консервации, тот же принцип лечения у врача – в случае с аллергией на животных – можно считать попросту неэффективным. Вместо того, чтобы палить из пушки по воробьям, в случае со специфической десенсибилизацией вы используете натуральные аллер-

Когда животное впервые оказывается в вашем доме, реакция первых дней очень сильная. Как правило, выражается в конъюнктивите, сыпи, аллергическом рините, некоторые даже отмечают обострение астмы или ее первое появление. Спустя уже 3-4 дня симптомы постепенно угасают, а после 2-3 недель исчезают почти полностью.



Фото Анастасия Еремко

гадить в обувь и грызть предметы, а котенок – драть мебель, и решили под благовидным предлогом избавиться от источника проблем.

В случае, если вам дорог любимец, и вы ищете способ оставить его – **знайте, животное может само «излечить» вас от аллергии на себя.** Да, само. Это весьма распространенное «о, чудо!» называется не иначе, как самопроизвольная специфическая гипосенсибилизация. Хотя, стоит признать, со 100% вероятностью, как многое другое в жизни, не срывается и она.

гены, без всякой консервации, и именно вашего животного. Это значит, что хоть на «своего» кота аллергии не будет, но обниматься со всеми подряд четвероногими любимцами вам по-прежнему не рекомендуется.

## Почему это работает?

Даже если вы не очень-то привычны вылизывать своего питомца, с его появлением аллергенов



Когда животное впервые оказывается в вашем доме, реакция первых дней очень сильная. Как правило, выражается в конъюнктивите, сыпи, аллергическом рините, некоторые даже отмечают обострение астмы или ее первое появление. Спустя уже 3-4 дня симптомы постепенно угасают, а



в воздухе становится чудовищно много, и попадают они далеко не только на кожу.

Так вот, в какой-то момент иммунная система перестает воспринимать эти частицы как чужеродные. Происходит некий «щелчок»: частички попадают в организм всеми способами, и их слишком много, чтобы отнести их к разряду аллергенов. Иммунная система отступает, а аллергический ответ - гаснет.

### Практические советы...

Если симптомы не опасны, а под опасными я понимаю приступы удушья, выражающиеся в астме либо аллергическом отеке, если вы жаждете оставить животное практически любыми способами, тогда не торопитесь. Посетите аллерголога – выслушайте, покивайте, после приема закупитесь антигистаминными и просто выждите 2-3 недели. При этом контакт с животным желательно несколько ограничить, но не полностью. Аллергия или сильно уменьшится, или же исчезнет сама собой.

Конечно, по возвращении домой после командировки или отпуска, вам, как вариант, придется испытать все заново, но повторная реакция будет значительно тише и спокойнее.

Учитывайте, что если аллергия на вашего кота исчезла полностью, она вполне может остаться на чужих котов. Кстати, все последующие коты, возникающие в вашем доме на ПМЖ, будут давать все более слабую реакцию.

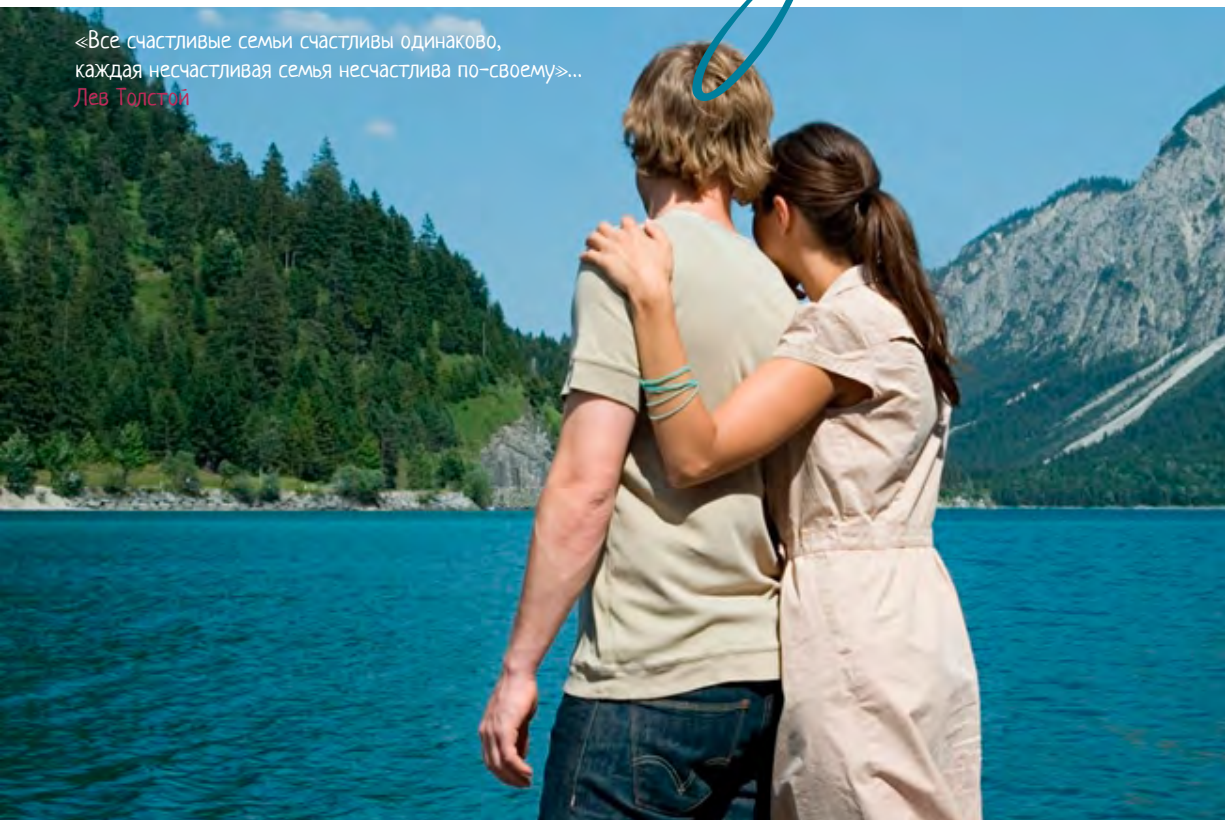
Если аллергия на животное была, притом довольно сильная, но вы ее побороли, усвойте все же два простых правила: не пускать животное на постель и не касаться лицом его теплого пушистого бока. То же касается и одежды, именно изнаночной ее стороны, а также прикосаний к лицу сразу после контакта с питомцем.

Впрочем, не стоит доводить до маразма, бегая мыть руки по 100 раз на день. Мало того, что утомительно, так и смысла особого нет. Уже коснувшись дверной ручки ванной, вы восстановите практически прежнее число аллергенов на руках.

Помните главное: аллергия – не приговор. Здоровья вам и вашим деткам, и большого счастья от общения с пушистиком. **МП**

# ЗАПРЕТНАЯ зона

«Все счастливые семьи счастливы одинаково, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему»...  
Лев Толстой



Современные семьи делятся на тех, кто хочет детей и кто пока не готов к такой ответственности. Это «пока» может продолжаться годами, но как ни обидно, и у тех, кто готов, далеко не всегда все получается легко и просто. Так, сейчас, наверное, каждый знает, что есть такие, пары, которым счастье родительства дается очень нелегко. Они проходят различные процедуры, сдают горы анализов, оставляют огромные суммы в клиниках репродуктивной, ходят к психологам... Иногда эти изнурительные хождения по мукам продолжают годами, иногда даже — десятилетиями.

У каждой семьи своя дорога на карте жизни, и если вдруг вам придется общаться с семьей, в которой детей нет, некоторые темы для разговоров могут не только показаться неуместными, неэтичными, но и оскорбительными, и тогда даже крепкая прежде дружба может дать трещину.

Мы подготовили несколько тем, над которыми вы можете подумать, но не обсуждать их с бездетными парами.





### «Почему у вас нет детей?»»

Не знающий ситуацию человек, но видящий перед собой двух любящих людей, скорее всего, поднимет эту тему. Такой простой на первый взгляд вопрос подразумевает под собой совсем непростые ответы. Возможно, пара уже несколько лет борется с бесплодием, и совсем не в настроении говорить о наблевшем. Или все еще хуже: люди счастливы и без детей, а потому еще больше они не хотят отстаивать свою точку зрения, «оправдываясь» перед не менее счастливыми родителями.



### «Не затягивайте с детьми»»

Обычно такие фразы имеют продолжение: «Вот повзрослеете и поймете..», «Ты просто еще не встретил/а нужного человека»... Такого рода мысли превращают идею рождения ребенка в семье как некий финальный этап на пути к познанию истинного счастья. Но это не так. Родительство - это выбор. Каждый сам определяет для себя дорогу счастья.



### «Пока не родите, не узнаете, что такое любовь»»

Очень обидная фраза. Получается, что теплые, нежные чувства, которые испытывают бездетные супруги друг к другу, к родственникам или близким друзьям - это вовсе не любовь. Несомненно, любовь родителей к детям - самое сильное чувство, но, по сути, оно отличается от любви к другим лишь своей безусловностью.



### «Родите, тогда поймете, что такое усталость»»

Забота о детях выматывает, бесспорно. Но ваша бездетная подруга или друг, работая сверхурочно почти каждый день, параллельно занимаясь организацией своей предстоящей свадьбы и заботясь о больной бабушке, имеет полное право чувствовать усталость. Такого рода фраза будет уместной лишь в том случае, если ваш бездетный собеседник устал от собственной лени.

**Mammy's**  
бутик для новорожденных  
**Little star**  
ТК "Комсомольский"  
2 этаж - бутик 2-152

Для самых маленьких...  
Для самых нежных...  
Для самых любимых...  
от 0 до года!

тел. 296-36-16  
[vk.com/mamlittlestar](http://vk.com/mamlittlestar)



*«Я так не могу,  
у меня ребенок...»*

Если вы - ответственные родители, с появлением детей у вас будет меньше времени или не будет совсем на ранее любимые занятия. Ваши знакомые бездетные пары могут позволить себе до победного конца строить карьеру или в выходные устроить себе тихий час или вечеринку на всю ночь. Ваш глубокий вздох и сожаление о невозможности совершения того же, будет звучать так, как если бы вы были заключенным, страстно жаждущим свободы. Раз так, не заставляйте бездетную пару чувствовать себя виноватыми, потому что они живут в свое удовольствие, или просто ощущать некую долю вашей зависти. К тому же, вас никто не заставлял рожать ребенка, поэтому жалеть вас не за что. Я, скорее, пожелаю родителей, которые нанимают няню в целях продолжения своей личной праздной жизни: они не только лишают детей своего тепла, но и добровольно отказываются от возможности самим почувствовать всю радость и счастье быть родителями.



*«Кто в старости подает  
вам стакан воды?»*

Как минимум, нечеловечно рожать ребенка, видя в нем потенциальную няню в будущем. А если объективно, то у половины постояльцев дома престарелых есть дети, которые не оправдали надежд своих родителей. Этот вопрос может сформировать о вас несколько негативное представление как о личности или укрепить нежелание бездетной пары иметь детей.



*«Заведите собаку,  
это тот же ребенок!»*

Гуляя как-то с детьми в парке, я услышала свое имя: Надя. Повернувшись на оклик, я увидела лабрадора с мячом, бегущего к своей хозяйке. Собаке дали человеческое имя. Надька. Я думала, что только рекламный кот может носить имя Борис, но оказалось, что идея имеет вполне жизненные корни. Да, есть такие люди, которые так сильно любят своих домашних питомцев, что те не только дают человеческие имена, но и ласково их называют «доча» или «сына». Не говорите такого бездетной семье, возможно, они пытаются родить ребенка уже 5 лет, пройдя все круги ада, а вы предлагает им собаку... Ни одно животное не заменит счастье материнства.



*«Пока не заведете детей -  
не поймете!»*

Состоявшиеся родители любят завершать этой фразой диалоги на разные темы: на тему окружающего мира, политики, искусства. Да, мировоззрение людей, имеющих детей, несколько меняется и, может, относительно многих тем для обсуждения, но это не значит, что их мнение настолько глубокое и мудрое, что бездетные люди его не смогут понять. Порой бездетная женщина может дать более ценный совет относительно, скажем, психологического здоровья вашего ребенка, чем мать-героиня.



*«У нас на празднике будут  
только родители с детьми»*

Не нужно решать за бездетную пару: они не дети и вправе сами решать идти им на праздник, где будут веселье детские крики, или нет. В противном случае вы можете заставить их почувствовать себя изгоями. А вдруг им так хотелось пообщаться с детьми, которых они сами пытаются завести уже несколько лет?



*«Роды - это женский  
подвиг!»*

Не скрою, родив первого ребенка, я ощущала себя хранительницей секрета, который известен только познавшим чувство материнства. Будучи мамой двоих детей, я храню 2 секрета о большой материнской любви. Но на медаль героя Российской Федерации я не претендую. Родить - это не подвиг, это нормальная физиологическая функция женского организма. Взять несколько приемных детей: воспитать ребенка-инвалида или несколько здоровых детей, дать им хорошее образование, сделать из них достойных людей и при этом не потерять саму себя; состояться как мама и как женщина... В семье и на работе, или в любимом деле - вот это может быть отчасти маленьким подвигом большого материнского сердца. Поэтому не стоит хвалиться материнством перед бездетной подругой - у каждого человека есть свои маленькие или большие подвиги. **МП**

# Учебный курс



теоретическая  
и практическая  
часть

## Основные темы

- ✓ Рост и развитие детей 1 года, физиологические основы, гигиенические требования. Показания и противопоказания. Виды массажа.
- ✓ Основные приемы классического массажа, применяемые для детей 0-3 лет. Техника и методика приемов. Поглаживание, растирание.
- ✓ 5 комплексов массажа и гимнастики. Оценка физического и нервно-психического развития здорового ребенка. Упражнения на мяче.
- ✓ Массаж и гимнастика для здоровых детей 1-3 лет. Собеседование.

## Преподаватель

детский врач-невролог,  
специалист по детскому  
массажу.

## Детский массаж

[ курс для  
родителей ]



Естественное средство помощи ребенку, которое не противоречит его физиологии, а помогает настроить согласованную работу органов и систем и восстановить их нарушенные функции.

Курс детского массажа адаптирован для мам и пап, не имеющих медицинского образования. Весь теоретический и практический материал дается в доступной форме. Родители ребенка или будущие родители гарантированно смогут в процессе обучения обрести профессиональные навыки массажиста и затем помогать своему малышу расти большим, умным и здоровым.



**Звоните! +7 (391) 2-120-574, 2-960-123**  
пр. Мира, 79А • [uc.ku-pol.ru](http://uc.ku-pol.ru) • [centr\\_kupol@mail.ru](mailto:centr_kupol@mail.ru)

# ДЫШИТЕ *равно!*



О том, что с момента зачатия у супругов начинается принципиально другая жизнь, знают все — и это нормально. Но некоторые женщины в период беременности меняются настолько радикально, что оставаться с ними под одной крышей становится настоящим испытанием. Мы поможем будущему отцу сохранить рассудок.

## «Все очень грустно»

### или постоянные слезы

Фильмы, разговоры с подругами, романтические песни и еще много что вызывает у вашей жены одну единственную реакцию: слезы. Ты меня не любишь! Я никому не нужна! И рыдания. Она может плакать и без причины, перед визитом в женскую консультацию и после, а на все попытки как-то ее успокоить, отвечает: «Ты ничего не понимаешь!», и снова начинает рыдать.

**ПРИЧИНА.** Правильно, это гормоны! Во время вынашивания ребенка, в организме женщины повышается гормон эстроген (именно он и провоцирует депрессию и панические атаки) и

Вам, между прочим, еще рожать, потом кормить, потом худеть... Пусть старается!

## «В странно м вкусе» или ест

### сладкое с соленым и нюхает гуаляш

Поедание соленых огурцов и селедки – это еще цветочки! Страсть к чесноку перед сном, обнюхивание головы мужа или острое желание облизать латунную дверную ручку, согласитесь, производят большее впечатление. Новые привычки порой не только пугают мужчин, но часто еще и раздражают. Увы и ах, ваша любительница пирожных и шоколадок, а так же фанатка изысканных духов превратилась в маньячку... Опять

Просто побудьте рядом.

Подержите за руку, погладьте по голове,  
покорно подставляйте плечо, грудь и живот.

прогестерон (подавленность и быстрая утомляемость). Поэтому от беременных и на работе нет никакого толку. Повышенная нервозность и слезы пройдут через некоторое время после родов, а пока супругу стоит запастись терпением – спорить с гормонами не только непродуктивно, но и опасно.

#### НЕПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ.

В ответ на 25-е за день рыдания иронично подшутить, рассказать детский стишок про слезы, а потом обозвать истеричкой.

#### ПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ.

Не мешайте жене плакать – пусть плачет сколько хочет. Не надо тут оперировать логическими аргументами – просто побудьте рядом. Подержите за руку, погладьте по голове, покорно подставляйте плечо, грудь и живот.

**СОВЕТ ЖЕНЩИНАМ.** Особо сознательные женщины говорят своим мужьям: «Не обращай на меня внимания!». Как это не обращай? Пусть обращает! Обнимает и целует и ходит за арбузами зимой.

же, это нормально! Зачастую таким образом организм сигнализирует будущей маме о нехватке каких-то витаминов и микроэлементов. Острое желание пожевать мел, например, свидетельствует о недостатке кальция, пристрастие к соленому – о дефиците натрия, хлора и йода, внезапно вспыхнувшая страсть к оранжевым и красным продуктам объясняется потребностью витамина А.

#### НЕПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ.

В ужасе оттаскивать любимую от свежоотштукатуренных стен. Ваши старания тщетны: свой заветный мелок она все равно найдет.

#### ПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ.

На некоторое время вам придется взять на себя женские функции и проследить за тем, насколько сбалансировано питается ваша семья. Да, это занятие довольно скучное, но вы можете помочь супруге и вашему ребенку питаться более правильно, покупая жене продукты, содержащие белки, углеводы, жиры, клетчатку, а так же витамины.

**СОВЕТ ЖЕНЩИНАМ.** *Не слушайте вы никого! Хотите часами нюхать зубную пасту? Нюхайте Бога ради.*

### «Не обижай меня» или спасаемся от нервов

Это один из самых распространенных «заскоков» будущих мам. Женщины считают, что в период беременности их психика становится настолько хрупкой, что любое незначительное расстройство способно превратить ребенка в истерика и невротика. Конечно, спекуляция большим животом выглядит не очень красиво, но и провоцировать тревожность беременной тоже не следует. Папам стоит взять на заметку, что иногда таким образом женщина хочет убедиться в том, что она, растолстевшая и нервная – по-прежнему любима и значима для вас.

#### НЕПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ.

Испытывать вину за то, что не можете обеспечить полный покой и безоблачный эмоциональный фон.

#### ПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ.

Сохраняйте самообладание. Старайтесь не спорить с женой, станьте для нее источником позитива и отнеситесь с пониманием к перепадам настроения. И пожалуйста, приходите мириться первым!

**СОВЕТ ЖЕНЩИНАМ.** *Беременность – не болезнь, а вполне нормальное состояние, поэтому не стоит требовать от мужа слишком многого, он не обязан бежать к вам по первому зову и разделять абсолютно все ваши желания на данный момент.*

### «Как ты со мной живешь!» или как избавиться от комплексов

Какие-то глупые подружки рассказали вашей жене, что во время беременности нельзя стричься, красить глаза и губы, тонировать волосы и делать маникюр. А родная бабушка вашей жены подарила славный фланелевый комбинезончик для беременных. Увидев такой, Карлсон бы умер от зависти. А тут еще и весы наглядно показывают будущей маме как чудовищно она потолстела. Конечно, по поводу стрижки, косметики – чистой воды суеверия. Будущая мама должна быть красивой.

#### НЕПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ.

Придумать супруге симпатичные прозвища Тюленюша, Булочка или Шарик, а проходя мимо, задумчиво сгребать в кулак ее бочок и многозначительно хмыкать.

#### ПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ.

Вам необходимо убедить любимую, что она по-прежнему остается для вас самой желанной и красивой. Говорите ей комплименты по поводу соблазнительно округлившихся форм и не забывайте подкреплять слова делом: ни в коем случае не пренебрегайте супружескими обязанностями.

**СОВЕТ ЖЕНЩИНАМ.** *Посмотрите на себя в зеркало, ну что же ужасного? Волосы блестят, перестали выпадать, цвет лица улучшился, а щеки зарумянились, глазки блестят, а ногти... Они ведь раньше не были такими крепкими, как сейчас? И обязательно оцените вашу грудь: она сейчас самая красивая!*

### «Все плохо!»

#### или чтобы любимая не боялась

Такое впечатление, что жена заразилась какой-то ужасающей психологической болезнью! Все очень плохо. Нет, не так. **ВСЕ ОЧЕНЬ ПЛОХО!** Вас скоро выгонят с работы, жить будет не на что, а когда начнутся роды, вы, разумеется, не успеете доехать до роддома. Дома тоже все страшно: там микроволновка с излучением...

**НЕПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ.** Устав рассказывать супруге о принципах действиях электромагнитных волн, перемотать ее живот фольгой. На всякий случай.

#### ПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ.

Вам помогут логика и разум. На каждый новый страх супруги находите верный, простой и убедительный ответ. Ссылайтесь на мнения несуществующих психологов и экспертов. Главное, чтобы жена поверила.

**СОВЕТ ЖЕНЩИНАМ.** *Если вы действительно боитесь всего на свете и отравляете собственную жизнь – поговорите с вашим врачом, ведущим беременность. Он может посоветовать вам психолога, после разговора с которым, вам должно стать значительно легче. **МП***



Спортивно-оздоровительный  
детский сад

# ЦВЕТЫ ЖИЗНИ

[www.цветыжизни24.рф](http://www.цветыжизни24.рф)

Для ваших малышей  
в детском саду «Цветы Жизни»:

- Уютная домашняя атмосфера;
- Команда профессиональных преподавателей, имеющих многолетний опыт работы с детьми дошкольного возраста;
- Индивидуальный подход к каждому ребенку.



Спортивные занятия  
(акробатика, теннис,  
йога, фитнес);



Развивающие занятия  
по системе Монтессори;



Иностранный язык  
(английский, французский)

с 2014 года (в летний период)  
на оз.Белё (база "Большой Плёс")  
будет работать  
детский спортивный  
развивающий лагерь  
"Цветы Жизни"



Количество  
мест ограничено!  
спешите записаться!

Мы будем рады вам!  
звоните!

8 (391) 2422623

# РАСПОЛАГАЙТЕСЬ УДОБНЕЕ!



## АНАСТАСИЯ ЛЯЛИНА

Руководитель центра сопровождения семьи «Семья+».

Безусловно, чем ближе срок родов, тем чаще роженицу одолевает страх: как пройдут роды, будет ли настолько больно, как говорят и как пережить и перетерпеть эту боль? Перинатальные психологи советуют правильное дыхание, занятия на мяче, а так же подключить супруга или доулу на период схваток. Совместно с центром сопровождения семьи «Семья+» и фотостудией «СтоДва» предлагаем будущим мамам популярные положения тела для облегчения родовой деятельности.



**ПОЗУ СОВМЕСТИТЬ  
С ВРАЩЕНИЯМИ БЕДРАМИ  
В СТОРОНЫ  
(ПЕРЕНОС ВЕСА ТЕЛА  
+ ДВИЖЕНИЯ)**

**ПОЗА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ ПОМОГАЕТ  
РАЗГРУЗИТЬ СПИНУ, ОБЛЕГЧИТЬ  
НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ  
В ПОЯСНИЦЕ**







**ПОЗА ПОДХОДИТ  
ДЛЯ СХВАТОК, КОГДА НЕОБХОДИМА  
ОПОРА НА РУКИ,  
А СИЛ СТОЯТЬ УЖЕ НЕТ.**

**ЗА СЧЕТ ОПОРЫ  
НА СТЕНУ, ЖЕНЩИНА  
МОЖЕТ ПЕРЕНЕСТИ  
ВЕС ТЕЛА НАЗАД  
И «ПОПРУЖИНИТЬ»  
НА НОГАХ, ЧТОБЫ  
СМЕСТИТЬ ФОКУС  
ВНИМАНИЯ  
С ЖИВОТА, СПИНЫ  
И ПОЯСНИЦЫ НА  
БЕДРА И НОГИ.  
ОПОРА ПОМОГАЕТ  
ЧУВСТВОВАТЬ  
СЕБЯ УВЕРЕННЕЕ  
В ВЕРТИКАЛЬНОМ  
ПОЛОЖЕНИИ**



**КОМФОРТ+ РАЗГРУЗКА ДЛЯ СПИНЫ  
И ПОЗВОНОЧНИКА. КОЛЕНИ  
РАЗДВИНУТЬ В СТОРОНЫ НА  
МАКСИМАЛЬНУЮ ШИРИНУ**



**ПОДХОДИТ ПОКА СХВАТКИ  
ОЩУТИМЫЕ, НО НЕ СИЛЬНЫЕ,  
ОСОБЕННО ЕСЛИ РЯДОМ  
ПАРТНЕР, КОТОРЫЙ ДЕЛАЕТ  
МАССАЖ ПОЯСНИЦЫ И  
ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ!**



**ЕСЛИ В ДРУГИХ ПОЗАХ  
ЗАТЕКАЮТ РУКИ  
ИЛИ УЖЕ ПРИШЛО ПРИВЫКАНИЕ  
И ПРОШЛЫЕ ПОЗЫ УЖЕ  
НЕЭФФЕКТИВНЫ.**



**ПОЗА ПОДХОДИТ ДЛЯ СХВАТОК,  
КОГДА СИЛ СТОЯТЬ УЖЕ НЕТ.  
ДЕЛАЕМ ОПОРУ НА РУКИ, ПОД  
КОЛЕНКИ КЛАДЕМ ПОДУШКУ:  
ЧТОБЫ БЫЛО КОМФОРТНЕЕ СТОЯТЬ  
НА КОЛЕНАХ.**



**СТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕНЕСТИ ВЕС  
ТЕЛА С НОГ НА РУКИ, А ЗАОДНО  
И ВЕРТИКАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ  
ТЕЛА БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ  
НА ПРОВОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА ПО  
РОДОВЫМ ПУТЯМ.**

Благодарим за помощь в организации фотосъемки фотостудию «СтоДва», перинатального психолога Анастасию Лялину, а так же счастливую будущую маму Галину Ямкову

**СТОДва**  
ФОТОСТУДИЯ





Запись на курсы  
в Красноярске:  
**296-86-34**  
семья-плюс.рф



## ПРИГЛАШАЕМ НА ЗАНЯТИЯ:

- ▶ психологическая подготовка к родам  
*«Готовлюсь стать мамой»;*
- ▶ подготовка к партнерским родам  
*«Роды вместе»;*
- ▶ тренинг для будущих пап  
*«Счастливый отец»;*
- ▶ сопровождение беременности  
*«В ожидании чуда...»;*
- ▶ курс выходного дня *«Скоро роды»;*
- ▶ индивидуальное и семейное консультирование.

# БЕЖИМ

# играть!



Не знаете чем занять детей на улице? Предложите им поиграть! Активные развлечения на улице улучшают координацию движений, ловкость, развивают реакцию и сообразительность, а еще — отлично поднимают настроение!

## АКТИВНЫЕ ИГРЫ

### Запрещенное движение

Сначала выбирается ведущий, за которым идут игроки и повторяют за ним движения, кроме одного (оговоренного заранее). Например, нельзя поднимать руки вверх или подпрыгивать. Тот, кто ошибся, становится в конец цепочки. Побеждает самый внимательный игрок, который за несколько раундов допустил меньше всего ошибок.

**УСЛОВИЯ:** количество игроков от 5 и выше. Площадка любого размера.

### Домики

Мелом на асфальте или палочкой рисуют кру-

ги. Их должно быть на один меньше, чем участников. По команде ведущего все бегут в «домики», а тот, кому домика не досталось, выбывает.

**УСЛОВИЯ:** количество игроков от 5 и выше. Небольшая площадка.

### Сова

Для игры выбираются ведущий и сова, а остальные становятся птичками. Когда ведущий объявляет, что на улице день, птички свободно перемещаются, танцуют и веселятся. Как только ведущий объявляет, что наступила ночь, все птички должны замереть на месте, а вышедшая

на охоту сова сцапать тех, кто пошевелился. Побеждает последняя оставшаяся пташка.

**УСЛОВИЯ:** количество игроков от 5 и выше. Площадка любого размера.

### *Рыбалка*

Игроки становятся кругом (это рыбки), в центре ведущий – рыбак. Рыбак берет скакалку или веревку и раскачивает ее на расстоянии 10-15 см от земли. Задача рыбок не попасться в сеть, т.е. перепрыгнуть через бечеву. Тот кто зазевался, выбывает. Выигрывает самый прыгучий участник.

**УСЛОВИЯ:** количество игроков 3-6 человек (если больше, неудобно прыгать). Нужна легкая скакалка, которая не оставит следа на ноге, если ребенок не успеет прыгнуть.

**ВАЖНО! ВЕДУЩИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВЗРОСЛЫЙ. ВОЗРАСТ ИГРОКОВ ОТ 3-Х ЛЕТ.**

### *Пограничники и парашютисты*

Участники делятся на парашютистов-одино-

чек и пограничников. Последние перемещаются только цепочкой, держась за руки. По сигналу ведущего парашютисты начинают бегать по площадке, а пограничники их ловить и замыкать в кольцо.

**УСЛОВИЯ:** количество игроков от 4-х человек. Площадка небольшого размера.

### *Светофор*

На игровом поле на расстоянии 5 метров друг от друга чертятся две линии, а участники встают за одну из них. Ведущий отворачивается и называет цвет. Если на игровке есть одежда этого цвета, то он остается месте, если нет, то ему нужно перебежать и встать за вторую линию, а ведущий должен поймать. Тот, кого поймали, становится ведущим.

**УСЛОВИЯ:** количество игроков от 4-х человек. Нужна веточка или мел для разметки территории. Важно! Повторять цвета запрещено. Меняться одеждой тоже.

## ИГРЫ НА РЕАКЦИЮ И СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

### *Крокодил*

Ребята делятся на две команды. Игроки одно из них загадывают слово и пытаются показать его пантомимой, а участники второй команды отгадать. Если команда отгадала, что настает их черед загадывать слово, а другой – отгадывать.

**УСЛОВИЯ:** для 3-4 летних игроков от 5-ти человек.

### *Я садовником родился*

Каждый участник назначается каким-нибудь цветком. Ведущий говорит: «Я садовником родился, не на шутку рассердился: все цветы мне надоели, кроме...» и далее говорит цветок, например: роза. «Роза» говорит: «Ой!», ведущий спрашивает: «Что с

тобой?», Роза: «Влюблен!..» и называет другой цветок, например: Гербера. И теперь «Гербера» должна ойкнуть и назвать другой цветок и так далее.

**УСЛОВИЯ:** количество игроков от 4-х человек.  
**КСТАТИ. В ИГРЕ МОГУТ БЫТЬ НЕ ЦВЕТЫ И САДОВНИК, А ОХОТНИК И ЗВЕРИ.**

### *Испорченный телефон*

Первый игрок загадывает слово и шепчет его быстро на ухо другому. Тот передает следующему и так по цепочке. Как правило, начальное слово и конечное редко совпадают – к всеобщему веселью!

**УСЛОВИЯ:** количество игроков от 4-х и выше.

## ИГРЫ С МЯЧОМ

### *Съедобное-несъедобное*

Ведущий называет слово и одновременно с тем бросает мяч участнику. Если слово съедобное, то участник должен постараться поймать мяч, если несъедобное – отбить.

### *Пятнашки*

Участники встают в круг и перебрасывают мяч друг другу. А ведущий пытается задеть того, у кого в данный момент в руках мяч. «Запятнанный» меняется местами с «Центрированным».

# ЧТО ВЫБРАТЬ: *слинг или коляску?*



Не так-то просто определиться, что будет удобнее для прогулок с ребенком – коляска или слинг. Давайте вместе рассмотрим все плюсы и минусы, особенно если вы еще в ожидании, и как раз сейчас стоите на распутье.



## Коляска

Тут уж как повезет. Если удастся найти легкую, и при этом по душе – считайте, полдела сделано. Остальные полдела – за условиями, в которых вы живете. Не хочу хвастать, но нам в этом смысле повезло: и коляска легкая, и лифт грузовой, и даже пандус у подъезда. Так что прогулки на меня, довольно миниатюрную девушку, не наводят ужас до сих пор. Коляска стала буквально незаменимым атрибутом и на улице, и даже дома – ребенок легко и с удовольствием засыпает в любимой коляске, где бы ни находился.

Но это скорее исключение. Как правило, все с точностью до наоборот. Кошмар тягания громоздкой коляски, да если еще и без лифта, не забудет ни одна мамочка, которая его пережила. Например, одна из моих подруг и по сей день не может заста-

вить себя испытать этот кошмар вновь, и преспокойно выгуливает дитя на балконе. А с коляской – только с неоценимой помощью молодого папы.

В любом случае, у коляски не отнять ряд огромных плюсов. Во-первых, ребенок в ней расположен строго горизонтально, как и требуется малышу, а укачивающая система легко вызывает сонное состояние.

В карман под коляской также можно спихнуть тонну всяких необходимых вещей, тем самым обеспечив себе не лишний груз на плече, а полностью автономное гуляние.

Очень весомое преимущество коляски перед слингом – в том, что в ней малышу относительно удобно менять подгузник, чем слинг похвастать ну никак не может.

Минусы у коляски тоже есть. Прежде всего, она громоздкая и для дома, особенно небольшой квартиры, и для автомобиля – но, опять же, смотря какого.

Держать коляску в подъезде – тоже не вариант. С наступлением холодов – подъезд становится местом обитания и бомжей, а где-то и кошек. Так, подруге бездомные кошки бесстыдно испаганили коляску, приняв ее за большой лоток, когда последняя обитала на первом этаже подъезда.

#### ПЛЮСЫ:

- ▶ В теплую погоду коляска позволяет подолгу гулять, с комфортом меняя подгузники.
- ▶ Руки свободны от таскания разного барахла.
- ▶ Защищает от снега, дождя и любых других возможных осадков.
- ▶ Коляска отлично заменяет кроватьку.

#### МИНУСЫ:

- ▶ Как правило, коляски довольно тяжелые и габаритные.
- ▶ Проблематично преодолевать дальние расстояния в промозглую погоду.
- ▶ В отсутствие личного транспорта, в такси ездить с ней достаточно проблематично.
- ▶ Постоянное мытье колес коляски, если она используется в квартире.
- ▶ Занимает дома много места.

Поездка на дальние расстояния с коляской также выйдет не слишком комфортной. Добежать до магазина или поликлиники, особенно по сибирским холодам, если находятся они не слишком близко – довольно проблематично. Только строго в парк или вокруг дома, и обратно.

Хотя, справедливости ради, коляска превосходно заменяет в доме кровать-люльку. Мы, к примеру, положили одеяло в коляску так, чтобы оно плотно прилегло к малышу по бокам. Ему комфортно «тесно», как некогда в животе. И успокаивается, а затем и засыпает в коляске малыш – просто на раз-два.





## Слинг

Слинг – просто находка для мамочек, которые не водят автомобиль и не готовы все время подстраиваться под график пап. В теплую погоду с детем в слинге сбегать до поликлиники, просто прогуляться по парку, заскочить на обратном пути в магазин – одним словом, свобода!

Ребенок в слинге действительно кажется не тяжелым, даже если по весу давно перегнал самые спелые и большие арбузы, когда-либо вам встречавшиеся. Таким образом, очевидный бонус slingа выражается просто: минус двадцать к громоздкости и плюс пятнадцать к мобильности.

Кроме того, укачивание в коляске срывает все же дает временами сбой, а вот в слинге ребенок засыпает в десяти случаях из десяти.

В относительно теплую погоду ребенка можно не кутать как капусту, так как он согревается об родителя.

И все же, не обделен минусами и слинг.

Заворачивание в слинг большинство детей ненавидят примерно так же, как процесс одевания. Плач, рыдания, протесты, рев и адский хохот стаи диких африканских гиен – зрелище не для

### ПЛЮСЫ:

- ▶ Слинг дарит мамочке свободу передвижения, а также желанную проворность. Места не занимает вообще.
- ▶ Можно перемещаться на дальние расстояния, но исключительно общественным транспортом или на пассажирском сидении. Для долгих пеших прогулок «в неизвестность» не совсем удобен.
- ▶ Обеспечивает исключительно высокую засыпаемость.
- ▶ Ребенок может согреваться от родителя.

### МИНУСЫ:

- ▶ Просто гулять больше двух-трех часов не получится.
- ▶ Процесс упаковки в слинг ребенку очень не нравится.
- ▶ Многие врачи-педиатры не одобряют.

# Эрго-рюкзачки и слинги в Красноярске

Эргономичные рюкзачки сочетают в себе достоинства май-слинга и рюкзачка: ребенок сидит в физиологичной позе с широко разведенными коленками выше попы (как в слинге), но рюкзачок гораздо проще и удобнее надеть, посадить в него ребенка и застегнуть. Популярные «кенгурушки» такой позы не обеспечивают. Рюкзачок можно носить спереди и на спине. Лямки можно носить параллельно и крестнакрест. На лямках есть соединяющая стропа.

## 8-904-891-18-48

Все товары имеют необходимые сертификаты.



фото Сергей Смирнов, Красноярск





**КАТЕРИНА ПОПОВА,**  
**официальный представитель компании MODAMAM (Россия),**  
**эксперт в области слингоношения**

Если малыш совсем маленький или родился в холодное время года – коляска, конечно, какой-то период времени незаменима и очень удобна. Если же ребенок начал активно интересоваться окружающим миром, а у мамы есть необходимость быстрого передвижения с ним по городу, в т.ч. в автобусе – эрго-рюкзак или май-слинг просто незаменимы. Я долго могу говорить об их достоинствах, т.к. сама активно носила ребенка в эрго-рюкзаке до 2 лет. При собственном весе 49кг и весе ребенка 13кг не чувствовала ни малейшей усталости даже после длительных прогулок. Однако, такой комфорт – результат правильно подобранного рюкзака. Чтобы найти экземпляр «по себе» обязательно обратите внимание на то, насколько жесткий пояс у рюкзака, он должен быть как минимум как плотный картон. Потому что чем он мягче – тем больший вес ребенка ляжет вам на плечи, а значит, увеличится нагрузка на спину и своей основной функции – разгрузить маме спину – они могут и не выполнять. Другой частый вопрос: как носить ребенка в эрго-рюкзаке и май-слинге зимой? Для малышей от 2 месяцев единственным вариантом будет ношение в май-слинге под слингокурткой. Вариант этот очень удобен и маме, и малышу, поэтому если средства позволяют купить такую куртку или пальто – сделайте это еще во время беременности и 3 комфортные зимы вам гарантированы. Если же слингокуртки у вас нет и ребенку уже больше 4 месяцев – можно освоить эрго-рюкзак. Очень рекомендуется «примерять» рюкзачек, когда ребенок находится в верхней одежде, т.к. за счет регулируемых лямок на маму он застегнется в любом случае, а вот ребенку может быть некомфортно. Посадили ребенка в рюкзачек? Отлично! Теперь обратите внимание на то, позволяет ли его комбинезон широко развести ножки и поглубже сесть в эрго-рюкзачок. Посадка, конечно, в любом случае будет не такой идеальной, как на легкую одежду, спинка рюкзака может доходить малышу, особенно уже большому, до лопаток. Поэтому маме одной рукой надо будет придерживать спинку ребенка, чтоб он не отклонился назад. Также обратите внимание, чтобы ребенок был одет в ползунки без стоп и отдельно в носочки, для того, чтобы пальчики не были передавлены, не нарушилось кровообращение и ножки не замерзли. Если вы сможете соблюсти эти нехитрые правила – зима станет еще одним поводом быть к своему малышу как можно ближе! В свою очередь, я могу Вам помочь, предоставить слинг на прокат, чтобы Вы сами смогли сделать свой выбор.

слабонервных. В целом, примотать ребенка к себе перед выходом из дома вполне реально, а вот покормить, и уж тем более сменить подгузник, в ходе прогулки продолжительностью больше двух-трех часов – дело весьма проблематичное. Так что для дальних пеших прогулок на природу, в парк, или еще какие малоприспособленные для малышей места – слинг однозначно не годится.

Выяснилось также, что российские педиатры слингов в принципе не одобряют. Причина проста: ребенок лежит не полностью на ровной поверхности. Врачи рекомендуют гулять даже не больше часа. Хотя, что и говорить, слинги разные: есть как вертикальные, так и горизонтальные, где ребенок изогнут минимально.

Один из минусов связан, понятное дело, с погодой – с наступлением холодов согревающий эффект родителя все меньше, и поклонникам слингопрогулок можно или отказаться от слинга вообще, или же перейти на слингокуртку.

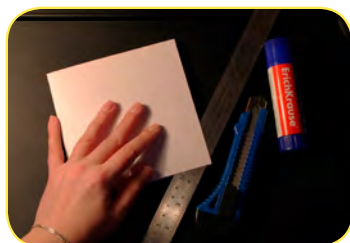
В общем, резюмируя, считаю должным отметить: коляска удобна для долгих прогулок по парку, а слинг хорош для энергичных перемещений по делам по своему району, а также для дальних поездок в общественном транспорте.

Что предпочесть – коляску или слинг – вопрос в некотором смысле идеологический. Ведь что комфортно лично для вас, только вам и решать. Приятных вам прогулок! **МП**

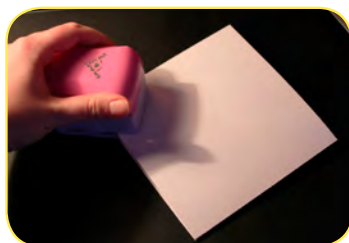


# ПОЗДРАВЛЯЮ, *мама!*

Поздравить маму с Международным женским днем можно по-разному: запечь пирог до консистенции угля, вырезать сердечко из тюли, что висит на окнах... или просто прибраться в комнате и поставить маме на туалетный столик открытку. Сделанную с любовью.



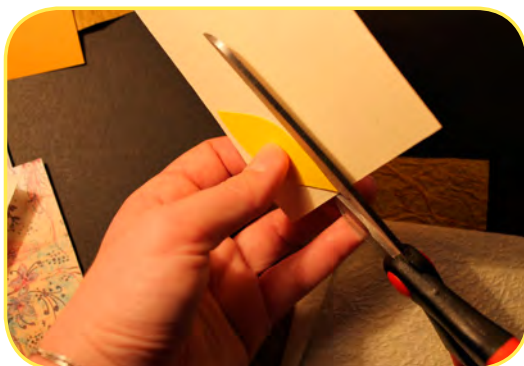
**ВОЗЬМИТЕ ЛИСТ БУМАГИ  
14X28СМ И ПОДЛИННОМУ  
КРАЮ СЛОЖИТЕ ЕГО  
ПОПОЛАМ**



**ФИГУРНЫМ ДЫРОКОЛОМ  
ОБРАБОТАЙТЕ  
УГОЛКИ**



**СОБЕРИТЕ НЕБОЛЬШИЕ  
ОТРЕЗКИ БУМАГИ,  
КОТОРЫЕ У ВАС ЕСТЬ**



**ВЫРЕЖЬТЕ ИЗ КУСОЧКОВ  
БУМАГ ЛЕПЕСТКИ ЦВЕТКА.  
ЧЕМ ЯРЧЕ БУМАГА, ТЕМ  
ЯРЧЕ ПОЛУЧИТСЯ ЦВЕТОК.**



**ЛЕПЕСТКИ ГОТОВЫ: ОНИ  
МОГУТ БЫТЬ СОВЕРШЕННО  
РАЗНЫМИ И ПО ЦВЕТУ И  
ПО ТЕКСТУРЕ.**



*Безупречная*  
СВАДЬБА

центр организации и декора свадьбы,  
дня рождения и детских праздников

тел.: (391) **286-08-75**

**Наши пары**  
платят меньше,  
а получают  
больше



**Наши пары**  
не переживают  
по пустякам



**Наши пары**  
не боятся  
гололеда  
и слякоти



**Наши пары**  
празднуют  
по-настоящему  
запоминающуюся  
свадьбу



**Наши пары**  
не тратят  
времени  
понапрасну



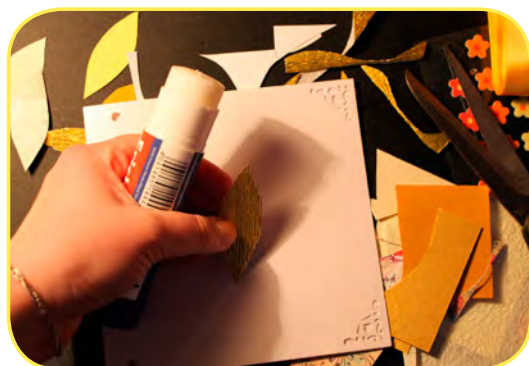
**От свадебных хлопот кружится голова?  
Бойтесь что-то забыть или не успеть?  
Ощутите волшебство Вашей свадьбы.  
Обо всём позаботится «Безупречная свадьба»**

**Снимаем с вас предсвадебные хлопоты и берем на себя  
все организационные вопросы по торжеству и подготовке!  
Услуги предоставляем как пакетами под любой бюджет,  
так и отдельно по Вашему выбору**

- Комплексная организация свадьбы, торжеств, праздников
- Предоставление отдельных услуг по организации
- Выездная церемония
- Распорядитель торжества (координация мероприятия)
- Флористика и оформление зала, транспорта, церемонии
  
- Оформляем: ресторан, выездную церемонию, транспорт, свадебный номер, выкуп, комната невесты.
- Оформление фотосессий: до свадьбы, утро невесты, встреча молодых в аэропорту.
- Приглачительные, карточки ручной работы.

**Всё это под любой бюджет,  
под любые требования и сложность**

**Наш сайт: [vk.com/weddingsummit](https://vk.com/weddingsummit),  
[безупречнаясвадьба.рф](http://безупречнаясвадьба.рф)**



**ВОЗЬМИТЕ КЛЕЙ И НАЧИНАЙТЕ ПОДКЛЕИВАТЬ ЛЕПЕСТКИ НА ОСНОВУ, ОБРАЗУЯ РАСКРЫТЫЙ ЦВЕТК.**

**ДЛЯ ПРИКЛЕИВАНИЯ ЛЕПЕСТКОВ К ОСНОВЕ, МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАНЦЕЛЯРСКИЙ КЛЕЙ, КЛЕЙ МОМЕНТ ИЛИ ДВУСТОРОННИЙ СКОТЧ.**

**ПОДКЛЕИВАЙТЕ, ЧЕРЕДУЯ ЦВЕТ И ТЕКСТУРУ БУМАГИ. НО СТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ ЦВЕТК НЕ ВЫБИВАЛСЯ ИЗ ЦВЕТОВОЙ ГАММЫ.**



**В СВОЕЙ РАБОТЕ ВЫ МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДИЗАЙНЕРСКУЮ БУМАГУ ИЛИ КАРТОН, А ТАКЖЕ СКРАП-БУМАГУ ИЛИ КАРТОН, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ В МАГАЗИНАХ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА.**



**У ВАС УЖЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ЦВЕТК!**



**НАПЕЧАТАЙТЕ НА ПРИНТЕРЕ ЗАГОЛОВОК ДЛЯ ОТКРЫТКИ ИЛИ ПРИОБРЕТИТЕ УЖЕ ГОТОВЫЕ ШАБЛОНЫ В МАГАЗИНЕ.**



**ВЫРЕЖЬТЕ ЛЮБУЮ ПОНРАВИВШУЮСЯ НАДПИСЬ.**



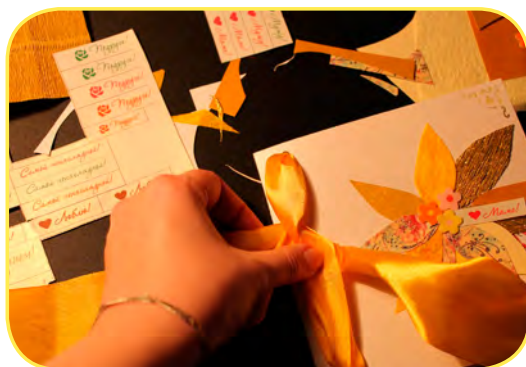
**В ЦЕНТР ЦВЕТКА НАКЛЕЙТЕ  
ДЕКОРАТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ,  
НАКЛЕЙКИ, ПУГОВИЦЫ...**



**ПРИКЛЕЙТЕ НАДПИСЬ.**



**НА ОСНОВЕ ДЛЯ ОТКРЫТКИ  
СДЕЛАЙТЕ ОТВЕРСТИЯ С  
ПОМОЩЬЮ ДЫРОКОЛА И  
ПРОДЕНЬТЕ ЛЕНТУ.**



**ЗАВЯЖИТЕ ЛЕНТУ НА БАНТ.**



**БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ  
ДИЗАЙНЕРА АННУ КУДРИНУ,  
КОТОРАЯ ПОДГОТОВИЛА ДЛЯ ВАС  
ТАКОЙ ТЕПЛЫЙ И ВЕСЕННИЙ  
МАСТЕР-КЛАСС.**

**ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ  
ГОТОВЫЕ ОТКРЫТКИ  
У САМОЙ АННЫ.**



# МАМА ПАПА

о самых главных ценностях жизни

## медиа-КИТ проекта «МамаПапа»

В 2013 году группа молодых мам и пап, чья сфера деятельности связана с журналистикой, психологией, педагогикой и медициной, создали сайт [www.mamapapa24.ru](http://www.mamapapa24.ru), чтобы делиться качественной информацией с красноярскими родителями. Дизайнеры и верстальщики на протяжении всего года рисовали красивую рекламу для первых рекламодателей, оформляли тексты; программист улучшал техническое оснащение сайта, фотографы совместно с фотостудиями нашего города создавали иллюстрации к статьям; психологи и педагоги отбирали самую интересную и нужную информацию, давали комментарии к наиболее актуальным темам. Целый год позади за плечами проекта «МамаПапа», и в целях эксперимента мы продолжаем размещать на страницах интерактивной версии журнала рекламные модули компаний, чья ниша семья, дети и развлечения. Следующий выпуск (летний) выйдет в первых числах июня, а поэтому успевайте прислать нам ваши рекламные макеты до 15 мая включительно. Не забывайте рассказывать о нас своим друзьям, родственникам и знакомым, а так же делиться нашей информацией в соцсетях и писать о нас отзывы. Мы открыты к общению!

Присоединяйтесь к нашему проекту, мы будем рады любому сотрудничеству!

**В**

Место встреч и обсуждений материалов с сайта «МамаПапа», а так же новости о сайте, альбомы, где мы ждем ваши чудесные фотографии, консультации специалистов, отзывы о работе проекта и многое другое!

Все интересующие вопросы  
можно задать по телефону: 271-90-31

По вопросам сотрудничества:

[director@mamapapa24.ru](mailto:director@mamapapa24.ru)

Запросить коммерческое предложение:

[adv@mamapapa24.ru](mailto:adv@mamapapa24.ru)

Предложить тему: [editor@mamapapa24.ru](mailto:editor@mamapapa24.ru)





Первая детская фотостудия

АРБАТ

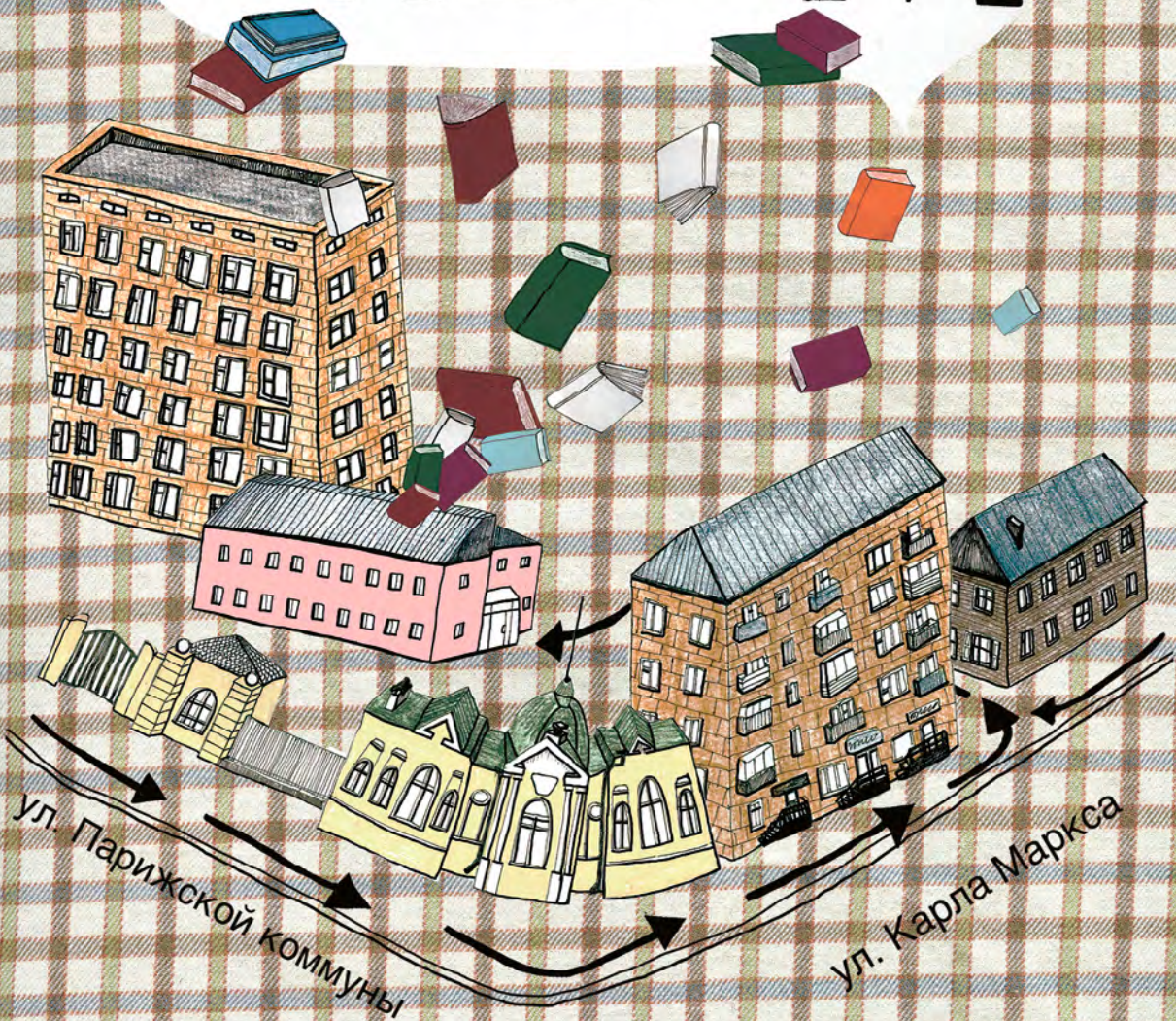
Приглашаем на **яркие**  
незабываемые **фотосесии**



Ул. Лебедевой 64а, 2 этаж

[www.arbat07.ru](http://www.arbat07.ru)

# КНИГИ РЯДОМ



КНИЖНЫЙ МАГАЗИН «БАКЕН» УЛ. КАРЛА МАРКСА, 34А