Вот наследие от Господа: дети;
награда от Него — плод чрева

Псалом 126, стих 3

Г. В. ЛАВРЕНОВА
Ю. В. ЛАВРЕНОВ
А. Н. НОВИКОВ
священник СЕРГИЙ ФИЛИМОНОВ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МОЛОДОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ МАМЫ

первый год жизни вашего ребенка

советы священника и врача

САТИСЪ
ДЕРЖАВА
Санкт-Петербург
2005

По благословению
митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского
ВЛАДИМИРА

Дорогие православные папы и мамы и те, кто только готовится стать ими! Перед вами — единственная и незаменимая в своем роде книга. Здесь объединен труд священников, православных врачей и литераторов.

Они собрали разнообразные и нужнейшие сведения об отношении Церкви к чадородию и воспитанию детей, медицинские рекомендации по подготовке к родам, по вскармливанию младенца и уходу за ним. Рассказывается об основных проблемах, с которыми сталкиваются молодые родители, и о том, как проблемы преодолеть. Вы найдете здесь разумные и дельные советы о том, как вести себя в болезни, как оказывать первую помощь в несчастных случаях, как восстановить себя после родов.

Господь да сохранит вас и детей ваших!

ISBN 5-7373-0240-7

© Г.В. Лавренова, Ю.В. Лавренов, авторский текст, 2001 г.
© А.Н. Новиков, авторский текст, составление, 2001 г.
© Священник Сергий Филимонов, авторский текст, 2001 г.
© Издательство «Сатисъ», оригинал-макет, оформление, 2001 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие читательницы, вашему вниманию предлагается книга для молодой православной мамы. Это практическая энциклопедия, в которой вы найдете ответы на важные вопросы по питанию, одежде, гигиене, некоторым особым состояниям беременных, по поведению их в религиозном отношении, по духовному значению проблем, связанных с рождением ребенка, то есть советы, которые можно объединить в раздел «До рождения ребенка».

После рождения ребенка вы будете читать книгу с гораздо большим интересом и пониманием.

Никто больше мамы не заинтересован в здоровье и благополучии малыша. Поэтому во второй, основной части книги мы обращаемся именно к мамам и хотим, чтобы после рождения ребенка их многие сомнения и тревоги разрешились, и наша книга была бы в помощь.

В ней вы найдете материалы об отношении Церкви к чадородию, воспитанию детей, многочадию, медицинские рекомендации по вскармливанию малыша и питанию кормящей женщины, ответы на вопросы, как дома оказать помощь в случае дискомфорта ребенка, как обеспечить нужный уход малышу, как самой восстановиться после родов.

Мы хотим, чтобы полезными советами вы воспользовались разумно. Мы имеем в виду прежде всего то, что описания каждого месяца жизни ребенка вы не будете считать абсолютно обязательными для оценки развития вашего малыша и не будете проводить сравнения с развитием и успехами детей ваших соседей или коллег. Каждый ребенок — это маленький человек со своим ритмом жизни, зависящим от множества причин. Желаем вам, дорогие родители, успехов в нелегком родительском пути и надеемся, что наша новая книга будет для вас каждодневной поддержкой, освежающей в памяти советы священника и врача.

Коллектив авторов

Г. В. Лавренова — доктор медицинских наук, профессор Санкт-Петербургского Медицинского университета им. акад. И. П. Павлова, автор «Полной энциклопедии лекарственных растений», а также более тридцати научных и научно-популярных книг; известный специалист в области фито-, аромато- и натуротерапии.

Ю. В. Лавренов — акушер-гинеколог, врач высшей категории, заведующий отделением, соавтор семи монографий.

А. Н. Новиков — православный литератор, врач по образованию.

Священник Сергий Филимонов — настоятель прихода святого великомученика и целителя Пантелеимона-на-Ручье, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры оториноларингологии Санкт-Петербургского Медицинского университета им. акад. И. П. Павлова, председатель Общества православных врачей Санкт-Петербурга.

ЖЕНЩИНА-МАТЬ?

Сейчас это словосочетание звучит почти как анахронизм. Чем ныне измеряется значимость женщины? Красотою, эффектностью, самоуверенностью, деловитостью, предприимчивостью, умением постоять за себя... Словом, чем угодно, но только не количеством детей. Напротив, показателем бытийности современных женщин является количество сделанных ею абортов.

Девальвация материнства имеет свою некороткую историю. Семьдесят лет работники идеологических фронтов воспевали женщину-передовика производства, женщину-труженицу полей, женщину-ученого, но только не женщину-мать.

Ранее, конец XIX века ознаменовался эпохой эмансипации — борьбой женщин за равноправие с мужчинами. «Долой вековое рабство!» «Да здравствует свобода от условностей! Свобода от мужчин! Свобода от семейных оков!» «...свобода от детей?!»

А как же Церковь относится к материнству? Церковь материнство превозносит и возводит его ни много ни мало к единственной абсолютной цели бытия человека — к обретению Царства Небесного. Апостол Павел указывает, что женщина «...спасется чрез чадородие, если пребудет в вере и любви, и в святости с целомудрием» (1 Тим. 2, 15). Апостол здесь имеет ввиду не сами по себе роды, а весь процесс порождения нового человека, который начинается с первых дней беременности и продолжается долгие десятилетия.

Чадородие поставляет женщину в совершенно особый аспект бытия, название которому — жертвенность.

С первых дней беременности начинается Великое Материнское жертвоприношение. Женщину тошнит, у нее портятся зубы, порой выпадают волосы, ей не хватает воздуха (ведь дышат одними легкими уже двое), а ребеночек забирает и забирает от мамы необходимые для формирования его тела полезные вещества. Так женщина отдает будущему ребенку свой организм. И сама при этом думает: «Пусть, пусть будет так, лишь бы он развивался здоровым».

Чадородие является в полном смысле благодатным мученичеством, которое приближает женщину к Царству Небесному.

Материнство — таинственное, великое и святое состояние; не надо бояться житейских и бытовых трудностей, следует укрепляться в вере и с помощью Божией растить своего малыша.

ГЛАВА I

СОВЕТЫ БУДУЩЕЙ МАМЕ – ОБЕСПЕЧЬТЕ ЗДОРОВЬЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ

Во время беременности уже в самом ее начале появляются отклонения от обычного состояния женщины. Первые признаки беременности могут быть разными. Кто-то становится чрезвычайно сонливым, даже в том случае, если ночной сон достаточен, у кого-то обостряется обоняние так, что спокойно пройти мимо рыбного отдела становится невозможным, а у кого-то, кому повезло меньше, наблюдается тошнота и рвота. Важным, но не всегда достаточным признаком беременности является прекращение менструаций. От последней менструации производят отсчет при определении срока беременности.

Беременность — это всегда нагрузка на организм женщины. И как она с ней справится, зависит от исходного уровня здоровья. О том, что важным моментом для здоровья мамы и будущего ребенка является как можно раннее обращение в женскую консультацию, должны знать все. Только врач может определить беременность, ее срок, оценить состояние вашего здоровья, помочь провести мероприятия по укреплению вашего организма, подготовить женщину к родам.

Как быть, если православная христианка, осознав себя беременной, по той или иной причине испугалась?

Человек — существо крайне немощное. Не всегда и не во всем мы бываем всецело преданы воле Божией. Прежде всего, женщина должна покаяться на исповеди, что не с радостью восприняла дар Божий. Если были помыслы избавиться от беременности, то в них тоже надо глубоко и серьезно раскаяться. Как показывает опыт, часто «нежеланные» дети рождаются больными или вообще нежизнеспособными.

Нам известен случай, когда ребенок родился с тяжелым недостатком: пищевод не сросся с желудком, так что мальчика кормили через особо сделанный дренаж в брюшной полости. Ребенка готовили к сложной операции. Сама мать видела причину этого несчастья в том, что в свое время очень не хотела этой беременности и даже просила Господа Бога «прекратить» ее.

Как должна вести себя православная христианка во время беременности в религиозном отношении

Прежде всего следует молиться о благополучном протекании беременности и благополучных родах. Ребенок должен быть не только выстраданным, но и вымоленным. Ибо именно молитва позволяет осознать новосозданную жизнь как дар Божий. Молитва — могучая опора для христиан; к сожалению, мир неверующий этого не ведает.

Беременность — особое, во многом таинственное (в духовном, да и в физическом плане) состояние христианки. Старайтесь больше молиться: утром и вечером, уходя на работу или на прогулку и возвращаясь домой, перед едой и после трапезы. Молитва освящает вашу жизнь и жизнь будущего ребеночка; обращение ко Господу, Божией Матери, к святым угодникам, к небесному покровителю, к

Ангелу Хранителю помогает в житейских затруднениях, утешает душу и приводит к состоянию внутреннего покоя и смирения перед Творцом — а это так необходимо будущей маме.

Беременной следует регулярно и часто причащаться Святых Христовых Таин, так как приобщение Тела и Крови Господней не только спасительно для матери, но и оказывает благотворное действие на находящегося в ее утробе ребенка.

Одна женщина на раннем сроке беременности очень неудачно упала, так что была госпитализирована с симптомами угрозы выкидыша. В больнице поставили диагноз: «70%-я отслойка плаценты от стенки матки». Врачи долго и честно боролись за жизнь ребенка, но, в конце концов, стали настаивать на прерывании беременности, так как дальнейшие попытки сохранить плод казались бесполезными. Тогда родственники этой женщины вызвали священника причастить ее. И совершилось самое настоящее чудо! Буквально сразу после причащения Святых Христовых Таин у больной исчезли угрожающие симптомы и наступил перелом в неблагоприятном протекании беременности.

Беременной следует как можно чаще приобщаться к святыне: пить по утрам святую воду и вкушать просфору.

По возможности читайте понемногу Священное Писание, особенно Новый Завет, да и другие духовные книги, благо их сейчас много. На богослужении беременной, особенно на поздних сроках, конечно, лучше молиться сидя ближе к окну или выходу из храма.

Существует благочестивый обычай благословляться у священника на ношение беременности, а при наступлении срока — на роды.

Естественно, беременные часто молитвенно обращаются к Божией Матери. Кто, как не Она, лучшая помощница в родах? Есть даже икона, которая так и называется «Помощница в родах».

Прорись иконы Божией Матери «Помощница в родах»

Молитва православной христианки ко Пресвятой Богородице во время беременности

О, Преславная Матерь Божия, помилуй меня, рабу Твою, приидú ко мне на помощь во время моих болезней и опасностей, с которыми рождают чад все бедные дщéри Евы. Вспомни, о Благословенная в женáх, с какою радостью и любовию Ты шла поспешно в гóрнюю страну посетить срóдницу Твою Елисавету во время ея беременности, и какое чудесное действие произвело благодатное посещение Твое в матери и в младенце. И по неисчерпаемому благосердию Твоему даруй и мне, униженнейшей рабе Твоей, разрешиться от бремени благополучно; даруй мне сию́ благодать, чтобы дитя, покоящееся теперь под моим сердцем, пришедши в чувство, с радостным взыгранием, подобно святому младенцу Иоанну, поклонялось Божественному Господу Спасителю, Который из любви к нам, грешным, не возгнушался и Сам стать Младенцем. Неизглагóланная радость, которою преиспóлнилось девственное Твое сердце при воззрении на новорождéнного Твоего Сына и Господа, да усладит скорбь, предстоящую мне среди болезней рождения. Жизнь мира, мой Спаситель, рождéнный Тобою, да спасет меня от смерти, пресекающей жизнь многих матерей в час разрешения и да причтéт плод чрева моего к числу úзбранных Божиих. Услышь, Пресвятая Царица Небесная, смиренную мольбу мою и прúзри на меня, бедную грешницу, óком Твоея́ благодати; не постыди моего упования на Твое великое милосердие и осени меня, Помощница христиан, Исцелительница болезней, да сподоблюсь и я испытать на себе, что Ты — Матерь милосердия, и да прославлю всегда Твою благодать, не отвергающую никогда мо-

литвы бедных и избавляющую всех, призывающих Тебя во время скорби и болезни. Аминь.

Молитва ко Пресвятой Богородице ради иконы Ее «Феодоровская»

К кому воззову́, Владычице, к кому прибегну в печали моей; к кому принесу слезы и воздыхания моя, а́ще не к Тебе, Царице Небесе́ и земли́: кто исто́ргнет мя от ти́ны грехов и беззаконий, аще не Ты, о Мати Живота, Заступнице и Прибежище рода человеческаго. Услыши стена́ние мое, утеши мя и помилуй в горести моей, защити в бе́дах и напа́стех, избави от озлоблений и скорбей и всяких недугов и болезней, от враг видимых и невидимых, умири вражду стужающих мне, да избавлена буду от клеветы и злобы человеческия; та́кожде от своея́ ми плоти гнусных обычаев свободи мя. Укрый мя под сению милости Твоея́, да обря́щу покой и радость и от грехов очищение. Твоему Ма́тернему заступлению себя вручаю; буди мне Мати и надеждо, покров и помощь и заступление, радость и утеше́ние, и скорая во всем Помощнице. О чудная Владычице! Всяк притекающий к Тебе, без Твоея́ всесильныя помощи не отходит: сего ради и аз недостойная к Тебе прибегаю, да избавлена буду от внезапныя и лютыя смерти, скрежета зубовнаго и вечнаго мучения. Небесное же Царствие получити сподоблюся и Тебе во умилении сердца реку: Радуйся, Мати Божия, Предстательница и Заступница наша усердная, во веки веков. Аминь.

Во время самих родов женщине необходима молитвенная поддержка членов ее семьи. Родственники в этот день могут заказать молебен в церкви, а также помолиться дома: прочесть, например, акафист Божией Матери, завер-

Прорись иконы Божией Матери «Феодоровская»

шив его молитвами о благополучном разрешении от бремени.

Нужно ли беременной православной христианке наблюдаться у врача?

Да, действительно, ведь рожали же двести лет назад здоровые русские женщины здоровых детей? Но где теперь найти такую женщину в нашем мире, отравленном выхлопными газами и нитратами? Многие современные женщины имеют слабую родовую деятельность, поэтому им необходим тщательный медицинский контроль. Слишком великая ответственность на них возложена Господом Богом, чтобы халатно относиться к своему здоровью во время беременности. Поэтому нужно стараться исполнять все рекомендации врача. Конечно, наши женские консультации не без недостатков... Строго говоря, женщина может воспротивиться совету врача только в одном случае: когда неверующий врач настаивает по тем или иным причинам на искусственном прерывании беременности.

Мы должны понимать ограниченность медицинских средств. Медицина далеко не всесильна. Но и развивается она не без Промысла Божия. Так что, порой, именно медицина оказывается тем спасительным костылем, без которого невозможно не упасть. Не случайно мудрый оптинский старец Нектарий вопрошал на исповедях: «Не пренебрегал ли лечением у врачей?»

Часто в православной среде от болящих приходится слышать почти приказное: «Пусть Бог меня Сам исцелит». Сколько гордыни в этом заявлении! Говорящий так считает себя достойным чуда. Но тут его ждет жестокое разочарование. Воля Божия — обустраивать наше спасение, как вечное так и временное, через людей и лишь в некоторых исключительных случаях, по одному лишь Ему ведомому Промыслу, Господь нарушает Им же установленный порядок и сотворяет чудо — дело сверхъестественное.

Ни в коем случае нельзя обращатся к так называемым целителям и экстрасенсам. Эти люди во время своих сеансов действуют демонической силой. Обращение к ним может нанести огромный духовный и физический вред, порой почти неисправимый, не только матери, но и ее будущему ребенку.

Основные врачебные рекомендации беременной

1. При первых признаках беременности обращайтесь в женскую консультацию и выполняйте все назначения врача.

2. Как можно раньше начинайте посещать «Школу молодой матери» при женской консультации, что несомненно положительно скажется на вашем здоровье и на благополучии будущего младенца.

3. Обязательно проверьте свое здоровье, подлечитесь, если у вас выявятся какие-то заболевания. Для этого посетите терапевта, стоматолога, отоларинголога и по назначению акушера-гинеколога проведите необходимые лабораторные исследования крови и мочи.

4. Старайтесь не работать в ночную смену, администрация предприятия должна это обеспечить.

5. Во время беременности не допускайте контакт с профессиональными вредностями, а также пребывание на сквозняке и длительное охлаждение.

Будущая мама должна знать, что на процесс внутриутробного развития плода существенное влияние оказывают ряд факторов, которые могут быть повреждающими. Основные из них — заболевания матери, ее возраст, лекарственные препараты, никотин и алкоголь, экологические факторы и производственные вредности.

Плод в утробе матери может быть поражен различными вирусными инфекциями. Опасными являются краснуха, герпес, грипп и эпидемический паротит (свинка). Надежных специфических мер профилактики этих заболеваний не существует, но благодаря наличию защитных механиз-

мов плацентарного барьера и иммунитета матери, заражение плода происходит далеко не всегда. И тем не менее, будьте осторожными, особенно в эпидемию гриппа, принимайте все возможные меры профилактики.

На плод, особенно в ранние сроки беременности (до 12 недель), могут оказывать вредное влияние лекарственные препараты. Антибиотики, сульфаниламидные препараты, гормоны, противодиабетические средства, а также витамины группы В, ретинол, аскорбиновая кислота в избыточном количестве могут оказывать токсическое действие на плод. Не принимайте самостоятельно никаких препаратов во время беременности. Запомните, что самолечение в данной ситуации очень опасно.

Алкоголь вызывает токсическое воздействие не только на плод, но и непосредственно на половые клетки родителей, вызывая пороки развития плода. Поверьте, дети с симптомами врожденного алкоголизма представляют из себя жуткое зрелище.

Никотин легко проникает через плаценту и служит «проводником» для других токсичных веществ. Курение матери значительно увеличивает число мертворождений и преждевременных родов. Новорожденные у курящих матерей плохо развиваются, чаще болеют. Трудно бывает справиться с вредной привычкой, но если это необходимо ради вашего ребенка, то постарайтесь, с помощью Божией, отказаться от курения.

К повреждающим факторам среды относят ионизирующую радиацию, промышленные выбросы практически всех производств, вибрацию, пестициды, ряд консервантов и красителей.

Дорогие будущие мамы! Никто больше, чем вы, не заинтересован в рождении здорового ребенка. Помните об этом с самого начала беременности, переходите на работу, не связанную с опасностями для ребенка, правильно питайтесь, уделяйте больше внимания своему здоровью. Ведь вы в особом положении!

Угроза невынашиваемости (мнение священника)

Женщина должна быть очень внимательна к протеканию беременности. В случае появления угрожающих признаков — болей в животе, кровотечений — необходимо немедленно обратиться к врачу и, по мере надобности, госпитализироваться.

Существует мнение: зачем бороться с угрозой выкидыша. Ведь если есть воля Божия, то Господь сохранит ребенка, если нет — беременность прервется. Подобный взгляд — неправильный. При возникновении угрозы невынашиваемости необходимо бороться за жизнь плода всеми средствами, в том числе и медицинскими.

Сейчас очень многие женщины (едва ли ни треть) вынуждены ложиться в клинику на сохранение.

Причин невынашиваемости много. Это и общая слабость современных женщин, и неблагоприятная экологическая обстановка: на естественный токсикоз, вызванный беременностью накладывается влияние ядов, поступающих из окружающей среды (воздуха, загрязненной воды, отравленной химикатами пищи). Причиной невынашиваемости может быть слабость мышц матки, что является следствием малоподвижного образа жизни и отсутствием полноценных физических нагрузок. Низкий гормональный фон, то есть недостаток женских гормонов в крови матери, также может стать причиной невынашиваемости.

Ранее сделанные аборты часто приводят либо к бесплодию, либо серьезно осложняют протекание беременности, что является роковой расплатой за этот грех.

Часть случаев невынашиваемости связана с инфекциями, которые передаются женщине, как правило, в результате «неблагочестного жития». При том ужасающем падении нравственности, свидетелями которого мы сейчас являемся, удивляться массовому распространению такого рода болезней не приходится.

Во всех перечисленных случаях необходимо проходить курс лечения, рекомендованный врачом. Есть и другая сторона, почему Господь не попускает родиться ребенку. Предуведев рождение инвалида или психически больного ребенка, или злодея, который станет тираном для родителей и ужасом для окружающих людей, или что-либо подобное, Господь попускает произойти выкидышу. Мучения для младенца и непосильный крест для семьи, который она не сможет понести, несовместимое с будущей жизнью заболевание, Господь, по милосердию Своему, заменяет преждевременным прерыванием беременности. Поэтому мама, у которой произошел выкидыш, должна не хулить Бога и судьбу, а благодарить Его, ибо не знает, чем бы обернулась эта беременность для нее в будущем.

Есть исключение, когда мама все-таки считается виновной в выкидыше — при ее неосторожном поведении, приводящем к чадоизвержению. Это может быть неосторожный подъем тяжестей, толкотня в общественном транспорте, травма по неосторожности, резкие неосторожные движения руками и верхней половиной туловища, бег за транспортом и т.д. В этом случае женщина, у которой произошел выкидыш, считается невольной убийцей. К причастию и другим таинствам Церкви она допускается только тогда, когда священник вычитает над ней специальную молитву из Требника «О в невольное убийство впавшей» и отпустит грехи.

Питание беременной женщины

Беременность предъявляет повышенные требования к организму женщины.

Полноценное, достаточное по калорийности питание беременной женщины имеет большое значение для рождения здорового ребенка.

Исследования показали, что при недостаточном и некачественном питании чаще происходят выкидыши, различ-

ные отклонения в состоянии здоровья новорожденных, рождаются дети с малым весом и др.

Правила питания для беременных

Перед едой обязательно помолитесь:

О́тче наш, И́же еси́ на небесе́х! Да святи́тся и́мя Твое́, да прии́дет Ца́рствие Твое́, да бу́дет во́ля Твоя́, я́ко на небеси́ и на земли́. Хлеб наш насу́щный даждь нам днесь; и оста́ви нам до́лги на́ша, я́коже и мы оставля́ем должнико́м на́шим; и не введи́ нас во искуше́ние, но изба́ви нас от лука́вого.

Или:

О́чи всех на Тя, Го́споди, упова́ют, и Ты дае́ши им пи́щу во благовре́мении, отверза́еши Ты ще́друю руку Твою́ и исполня́еши вся́кое живо́тно благоволе́ния.

1. Основной принцип питания — умеренность, основная тенденция — сведение суточного рациона к рациональному, адекватному минимуму, главное условие правильного построения пищевого режима — разнообразие стола.
2. Есть ровно столько, сколько нужно, чтобы покрыть затраты энергии, необходимые уже на двоих.
3. Из-за стола выходить с ощущением легкого голода.
4. Не нарушать основных элементов режима питания (ешьте с учетом вашего биоритма).
5. Включать в суточный рацион как можно больше овощей, фруктов, ягод в натуральном виде. Разнообразить меню.
6. Ограничивать себя в рафинированной пище, особенно в сладких блюдах. Желательно исключить жареную пищу и сократить употребление соли до 4–6 г в сутки.
7. Принимать пищу лучше в одни и те же часы. Это поддерживает выработанные условные рефлексы, улуч-

шает аппетит и усвоение пищи. Беспорядочный прием пищи, особенно перед сном, способствует появлению различных заболеваний плода (ожирение, сахарный диабет и др.).

8. В приеме пищи должен быть следующий режим: не рекомендуется есть сразу после пробуждения от сна и менее чем за 2–3 часа до отхода ко сну, интервалы между приемами пищи должны быть не менее 4–5 часов.

9. Не рекомендуется прием пищи при физической или умственной усталости, в этом случае перед приемом пищи следует отдохнуть, ибо сам процесс переваривания нуждается в затрате энергии.

После еды поблагодарите Господа за трапезу:

Благодари́м Тя, Христе́ Бо́же наш, я́ко насы́тил еси́ нас земны́х Твои́х благ; не лиши́ нас и Небе́снаго Твоего́ Ца́рствия, но я́ко посреде́ ученико́в Твои́х прише́л еси́, Спа́се, мир дая́й им, прииди́ к нам и спаси́ нас.

Рацион беременной

В рационе беременной женщины белок должен составлять 100–120 г в день, причем 70% — животного происхождения (молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба).

Потребность в жирах — от 80 до 100 г, из них не менее 20 г растительных.

Углеводы должны поступать в организм беременной в количестве 350–400 г в сутки.

Избыток углеводов ведет к формированию чрезмерно крупного плода и неизбежным, в связи с этим, риском травматизации во время родов. Поэтому во второй половине беременности ограничивают количество углеводов до 300–350 г в день за счет уменьшения в рационе хлеба, мучных изделий, сахара.

Здоровая беременная женщина может употреблять привычную пищу при некотором увеличении продуктов,

содержащих полноценные белки (кефир, творог, простокваша, сыр).

Чтобы обеспечить организм женщины и развивающегося плода минеральными солями и витаминами в достаточном количестве, беременная женщина должна получать свежие овощи и фрукты, ягоды, огородную зелень.

Исходя из рекомендаций Института питания АМН суточный набор продуктов для женщин в первой половине беременности может быть следующим:

Мясо — 150 г.
Рыба — 50 г.
Яйцо — 1 шт.
Молоко — 500 мл.
Сметана — 20 г.
Масло растительное — 20 г.
Овощи разные — 400–500 г.
Фрукты — 400–500 г.
Сахар — 40 г.
Хлеб ржаной — 150 г.
Хлеб пшеничный — 150 г.
Творог — 200 г.
Масло сливочное — 25 г.
Крупа и макаронные изделия — 60 г.
Картофель — 150 г.

Во второй половине дня пищевая нагрузка должна быть меньше. Распределение пищевого рациона может быть следующим: завтрак — 30%, обед — 40%, полдник — 10%, ужин — 20%. Последний прием пищи за 2–3 часа до сна должен состоять из легко перевариваемых продуктов (кефир, простокваша, творог со сметаной, мед).

Примерное меню беременной

Завтрак — яйцо или омлет, салат из свежих овощей, молочная каша или тушеные овощи, хлеб с сыром, кефир, свежие фрукты или ягоды.

Обед — салат из свежих овощей с зеленью, борщ, овощной суп или уха, тушеное мясо или отварная рыба с картофелем, фруктовый или ягодный сок.

Полдник — сырники или творожная запеканка со сметаной, винегрет, свежие фрукты, фруктовый сок или отвар шиповника.

Беременным женщинам надо следить за регулярной работой кишечника, так как увеличенная матка сдавливает толстый кишечник, что предрасполагает к запорам. Употребляя в пищу различные овощи (свеклу, капусту), свежие фрукты (сливы, абрикосы), ревень и чернослив, можно добиться регулярного стула.

Необходимо учитывать, что современная среда обитания человека загрязнена отходами жизнедеятельности человека. Воздух, вода, земля нашей планеты загрязнены огромным количеством отходов промышленного производства, в среде обитания повышены радиоактивность, содержание фреона, кислот, щелочей, нитратов и многих других вредных для здоровья человека веществ. Наиболее беззащитным перед этими вредоносными факторами оказывается ребенок. Находясь в утробе матери, он уже подвержен воздействию вредных факторов среды обитания в случае, если беременная употребляет в пищу загрязненные продукты, принимает лекарственные препараты.

Мать может и должна защитить своего ребенка на всех этапах его жизни, начиная с периода беременности. Учитывая экологически неблагоприятную среду обитания, следует варить мясо и рыбу (куски массой 100–200 г) в большом количестве воды. Варят 5–10 минут, затем извлекают и доводят до готовности на пару или готовят различные рубленные изделия. При приготовлении грибов, корнеплодов желательно первую воду после закипания слить, а затем только варить до готовности. Морепродукты очень полезны в рационе беременной женщины (океаническая рыба, креветки, морская капуста и др.). Они содержат йод, магний, полиненасыщенные жирные кислоты. Добавление пшеничных отрубей, дробленного зерна, яблок, слив, тыквы усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению ядовитых веществ.

Способствует очищению организма от вредных веществ, попадающих в организм и образующихся в процессе жизнедеятельности, прием значительного количества сырой пищи, которая к тому же является источником витаминов и биологически активных веществ. В состав сырой пищи входят все растительные продукты, которые можно есть в натуральном виде.

Сырая растительная пища в рационе беременных

На земном шаре существуют около 600 видов съедобных фруктов, около 200 видов орехов, около 300 видов овощей, корнеплодов, клубней, бобовых растений, листьев, стеблей, почек, зерен, цветков.

Растительная пища в основном содержит углеводы, витамины и минеральные соли, в ней содержатся в достаточном для питания количестве жиры и белки.

Больше всего белков содержат бобовые (соя, чечевица, фасоль, горох), орехи, шпинат, цветная капуста, пшеница. Все виды орехов содержат необходимые аминокислоты.

Масла растительного происхождения — прованское, подсолнечное, льняное, конопляное, кокосовое, бобовое, кукурузное, миндальное, пальмовое, хлопковое и др.

Сыроедение противостоит запорам, нормализует обмен веществ и, благодаря сырой целлюлозе (клетчатке), является идеальным средством выведения ядов из организма, как попавших в него извне, так и образовавшихся в организме в процессе жизнедеятельности. Гниения и брожения в кишечнике они не вызывают.

Ниже приведены блюда, в которых используются сырые продукты питания. Порции указаны из расчета 2 блюда на одну трапезу и рассчитаны на одного взрослого человека. Если трапеза состоит из одного блюда, можно увеличить порцию.

Латук с орехами. Выложить на тарелку 120 г латука (свежих, красивых листьев), а на край тарелки — 10 грецких орехов (целых или дробленых).

Зеленый лук с орехами. Взять немного свежего зеленого лука — 50 г (небольшой пучок) и приправить какими-нибудь орехами (очень подходят фисташки) — 50 г.

Редиска на салате. Выложить вперемешку на двух больших отборных листках салата 100 г редиски и 10 грецких орехов или 20 фисташек. Редиску подавать, оставив от 1 до 2 см стебельков, если они достаточно хороши.

Редиска целая со сметаной. Выложить венком на блюдечке 10–15 отборных редисок (100 г), налить на середину 2 столовые ложки сметаны, посыпать рубленым зеленым луком (1 чайная ложка). Редиску следует класть со стебельками до 1 см высоты (если они свежие), чтобы можно было брать за стебельки и обмакивать в сметану.

Редиска в кислом молоке. В стакан простокваши положить 15 редисок, нарезанных четвертушками. Можно добавить 1 чайную ложку нарезанного укропа или петрушки.

Пудинг из редиски. 15 редисок (100 г) натереть, прибавить пряных трав, например, петрушки, мяты и ½ чайной ложки молодого тмина, 6 столовых ложек молодых орехов (50 г). Перемешать, придать форму, украсить салатом, редиской.

Пудинг из творога и редиски. 3 столовые ложки творога (75 г) перемешать с 3 нарубленными редисками и 1 чайной ложкой нарубленного зеленого лука. Сверху уложить 3 редиски, нарезанные половинками. Обложить пудинг несколькими листьями свежего хорошего салата.

Салат из шпината. Нарезать крупно 1 горсть шпината (примерно 50 г). Положить сверху 3 столовые ложки (с верхом) квашеной капусты. Приправить 1 столовой ложкой растительного масла и 3–4 стебельками рубленого зеленого лука, добавить 1 столовую ложку клюквы.

Блюдо из ревеня. 125 г стеблей ревеня мелко нарезать, прибавить сок ¼ лимона, 1 столовую ложку меда и 2 столовые ложки взбитых сливок, насыпать сверху 2 столовые ложки тертых орехов (15 г).

Салат из свекольной ботвы. Порубить 80 г свекольной ботвы и несколько листьев салата (20 г). Облить 1 столовой ложкой подсолнечного масла и перемешать. Взболтать яйцо с соком ½ лимона, прибавить укропа, петрушки.

Огуречный салат. Пару огурцов порубить, выкинув семена, приправить луком, петрушкой, зеленью сельдерея (по вкусу) и 30 кедровыми орешками.

Огурец в кислом молоке. Порубить крупно 1 огурец (средней величины), вылить на него ½ столовой ложки простокваши или кислого молока, пахтанья. Посыпать укропом.

Огурец с томатами. Порубить огурец на крупные куски, 1 томат средней величины порезать на ломтики, положить сверху и присыпать 4 столовыми ложками тертых орехов.

Салат с капустой и огурцами. Нарубить 50 г салата (5 столовых ложек), 50 г свежей капусты — все это смешать с 3 столовыми ложками подсолнечного масла, порезать и добавить 1 большой огурец и 1 столовую ложку меда.

Салат из цветной капусты. 50 г цветной капусты нарубить с таким же количеством моркови, прибавить 2 столовые ложки зелени (сельдерея или петрушки) — около 25 г, смешать и добавить подсолнечного масла и меда (по 1 столовой ложке).

Салат из свежей капусты. Мелко изрубить 100 г свежей капусты, добавить 4 столовые ложки сока ревеня, по 1 столовой ложке меда и молодого тмина. Вместо ревеня можно взять ягодный сок.

Три вида овощей. Тертую морковь перемешать с мелко измельченным сырым картофелем и положить рядом с мелко нарубленной свежей капустой (все берется по 1 столовой ложке).

Капуста с помидорами. Нарубить 100 г свежей капусты. Средней величины помидор разделить продольно на осьмушки, положить на капусту и полить подсолнечным маслом, добавить столько же сока красной смородины и мелко нарубленных эстрагона или душистых трав, лучше всего мятных (все берется по 1 столовой ложке). Дать постоять ½ часа до подачи.

Горошек с орехами. 50 г зеленого горошка подать с 6 грецкими орехами.

Горошек с помидорами. 50 г свежего зеленого горошка перемешать с 120 г сырого томатного пюре (давленые томаты, протертые с кожурой). Налить 2 столовые ложки подсолнечного масла. Насыпать сверху щепотку петрушки.

Проросший горох с медом. 100 г зерен гороха, довольно зрелого, мочить в течение двух суток в небольшом количестве воды, лучше всего в глиняном или фарфоровом сосуде, помещенном в теплое место. Воду менять три раза в сутки и каждый раз горох перемешивать в теплой воде. Можно накрыть войлоком. Когда горох размокнет и начнет прорастать, слить воду. Горох хорош и без всякой приправы, но можно добавить 2 столовые ложки меда. Можно вместо меда приправить горстью салата и 1 столовой ложкой растительного масла.

Брюссельская капуста с петрушкой и латуком. Положить рядом на тарелку 60 г брюссельской капусты, 50 г рубленого салата, 50 г нашинкованной или натертой моркови (½ моркови средней величины) и добавить подливку: 1 столовая ложка растительного масла, ½ столовой ложки лимонного или другого натурального сока, например, смородинового, посыпать ½ столовой ложки рубленого зеленого лука, 1 чайная ложка петрушки и щепотка молотого тмина.

Кольраби с морковью. 80 г корневища кольраби натереть на терке или пропустить через мясорубку. Смешать с 70 г тертой моркови, приправить 2 столовыми ложками сока смородины и украсить 3 листьями салата.

Морковь с картофелем. Натереть 100 г моркови, смешать с 2–3 столовыми ложками кислого фруктового или ягодного сока, прибавить 50 г сырого картофеля и смешать, можно еще добавить 1 чайную ложку рубленого лука и несколько листьев салата.

Морковь с зеленым луком. На 100 г моркови взять 30 г зеленого лука, перемешать, приправить 1 столовой ложкой растительного масла и мелко порубленным огурцом.

Морковь со сметаной. 100 г моркови нашинковать, добавить 2 столовые ложки сметаны или сливок.

Красный салат. 25 г свеклы натереть, смешать с 60 г тертой моркови, добавить в эту смесь 30 г мелко рубленного сырого картофеля, приправить ложкой подсолнечного масла, добавить 2 чайные ложки клюквенного или другого ягодного сока, 10 г мелко нарубленного лука (⅓ средней луковицы). Можно посыпать сахарной пудрой, но лучше медом.

«Кровоочистительный» салат. Натереть 50 г свеклы, столько же моркови, прибавить 50 г мелко нарубленной капусты. Приправить ½ столовой ложки подсолнечного масла или ⅕ столовой ложки меда. Положить сверху 1 ½ столовой ложки клюквы или красной смородины. Вместо свеклы можно взять репу, вместо капусты — кольраби.

Морковь с сельдереем. 100 г тертой моркови, нарубленный сельдерей (1 большой стебель с листьями). Прибавить 1 початок небольшого латука (салата). Приправить подсолнечным маслом и ревеневым, щавелевым или ягодным соком (все взять по 1 столовой ложке).

Салат из спаржи. Нарезать 50 г спаржи, прибавить 25 г зеленого лука, 50 г молотых орехов (любых), 1 столовую ложку меда, все перемешать.

Молодая редька с капустой. 50 г редьки или редиски нарезать мелкими кубиками, прибавить 25 г рубленой капусты, 1 столовую ложку подсолнечного масла и 3 столовые ложки порошка из ржаных сухарей. Подать на листе салата.

Оранжевый творог. 120 г моркови натереть и перемешать со 100 г творога.

Салат из помидоров. Измельченные помидоры смешать с небольшой натертой луковицей и сбитым яичным белком (1 яйцо). При сбивании лучше прибавить несколько капель лимонного сока или сока красной смородины. Насыпать сверху 1 столовую ложку рубленой петрушки или сельдерея и 1 столовую ложку молотых орехов или сахарной пудры (последний лучше заменять медом).

Салат из зеленой фасоли. 60 г нежных стручков нашинковать, сняв волокнистые части, прибавить 50 г крупно нарезанного салата и 2 столовые ложки подсолнечного масла или меда.

Картофель с капустой. Нарубить мелко и смешать: 40 г картофеля, 60 г капусты, 25 г лука и приправить 6 столовыми ложками огуречного свежего сока или рассола, можно приправить травами, тмином, орехами.

Салат из лука-порея. Мелко нарубить 60 г порея (не грубого), приправить 3 столовыми ложками майонеза, дать постоять 1 час. Добавить 1 столовую ложку рубленого сельдерея (листья), щепотку тмина и 1 столовую ложку медовой воды (1 чайная ложка меда на 2 столовые ложки воды).

Летнее крошево. 30 г огурцов, столько же сельдерея, редиски или репы, ⅓ маленькой луковицы мелко нарезать, все смешать, приправить любой подливкой и накрыть десятком небольших листьев салата.

Блюдо из тыквы. Натереть одну небольшую морковь. Прибавить 50 г рубленой тыквы, 25 г тертого сельдерейного корня и 10 грецких орехов в любом виде.

Зимние овощные блюда

Розовая кислая капуста. 100 г кислой капусты смешать с 2–3 столовыми ложками свекольного сока (или 3 столовыми ложками тертой свеклы). Можно прибавить ⅓ небольшой луковицы. Прибавить 1 столовую ложку подсолнечного масла.

Кислая капуста с яблоками. В 100 г кислой капусты положить ½ антоновского яблока средней величины, 1 столовую ложку подсолнечного масла, ½ небольшой луковицы.

Кислая капуста с картофелем. 125 г капусты, 100 г картофеля и ½ небольшой луковицы смешать с 1½ столовой ложки подсолнечного масла. Можно прибавить 1–2 столовые ложки клюквы или брусники. Вместо картофеля можно взять земляную грушу (топинамбур).

Кислая капуста со сметаной. В 100 г капусты нарезать ½ небольшой луковицы, положить сверху или отдельно 3 столовые ложки сметаны. Можно добавить ½ нарезанного огурца.

Картофельный салат. 50 г нарубленного картофеля, 240 г свежей рубленой капусты, 1 столовую ложку меда, 2 чайные ложки натертого корня петрушки или сельдерея. Вместо меда можно взять 1 столовую ложку подсолнечного масла. Можно прибавить ½ чайной ложки молотого тмина.

Эти напитки, богатые витаминами и минеральными веществами, готовятся очень быстро. Они помогут вам быть чаще в хорошем настроении.

Молочный коктейль с клубникой. 100 г клубники промыть и раздавить вилкой. В миксере смешать с 1 столовой ложкой лимонного сока, 1 чайной ложкой меда и 200 г пахты. Вместо клубники используют малину.

Морковный напиток. 100 г моркови мелко нарезать, ½ пучка петрушки помыть, листочки оборвать. Морковь и петрушку при помощи миксера смешать с 100 г кефира. Можно поперчить и посолить.

Виноградный сок с квасом. 0,1 л кваса смешать с 0,1 л сока красного винограда. Долить минеральной воды. Бокал можно украсить несколькими ягодами винограда. Подавать такой коктейль рекомендуется в охлажденном виде.

Сок груши с квасом. 0,1 л хлебного кваса смешать с 0,1 л грушевого сока и подсластить 1 чайной ложкой меда.

Апельсиновый напиток. Сок двух апельсинов смешать в миксере с 0,1 л молока, 2 столовыми ложками грушевого сока, 2 столовыми ложками молотых отрубей и щепоткой имбиря. Подавать в охлажденном виде.

Ананасовый напиток. 150 г ананаса, 2 чайные ложки меда, 1 столовую ложку молотых пшеничных отрубей и 0,1 л обезжиренного молока перемешать в миксере. Добавить 0,1 л молока и украсить измельченными фисташками.

Грейпфрутовый напиток с отрубями. Сок 1 грейпфрута перемешать с 0,1 л пахты, 1 столовой ложкой меда и 2 столовыми ложками молотых отрубей.

Оба коктейля также вкусны в охлажденном виде.

Манговый напиток. ½ плода манго очистить от кожуры и разделить на крупные куски. Пюрировать с 1 столовой ложкой меда, 1 столовой ложкой сока лимона, 1 столовой ложкой молотых пшеничных отрубей и 0,125 л молока.

Каким должен быть пост для беременных?

Во время беременности и, особенно, в определенные ее периоды (например, во время формирования костной ткани), недостаток тех или иных веществ в организме матери может отрицательно сказаться на развитии ребенка. Беременность традиционно воспринимается церковным сознанием как извинительная немощь, исключение из канонических правил. 8-е правило Тимофея Александрийского говорит о том, что «жене, родившей в четыредесятницу Пасхи, повелевает не соблюдать узаконеного поста, но подкреплять себя насколько можно и употреблением вина, и умеренной пищей, ибо пост придуман для обуздания тела, а когда оно слабо, то не нуждается в обуздании, а в помощи, чтобы оздороветь и собрать прежнюю силу». Пост для беременных должен быть посильным и меру его лучше согласовать со священником. Те тяготы и ограничения, которые переносит беременная женщина на протяжении 9 месяцев, и есть в известном смысле пост. Ведь беременной приходится ограничивать себя даже в потреблении воды!

Какие продукты способствуют укреплению зубов?

Чтобы зубы у ребенка были здоровыми, мать еще во время беременности должна правильно питаться сама, а своему малышу обеспечить сначала грудное вскармливание, а затем и разнообразный стол, соответствующий возрасту. Укреплению зубов, профилактике кариеса особенно способствуют продукты, содержащие фтор (преимущественно морская рыба) и кальций (творог, сыр, молоко).

Одежда беременной женщины

К одежде беременной женщины предъявляются некоторые требования.

1. Она не должна быть из синтетических тканей, т. к. последние могут раздражать кожу, ухудшать теплообмен, не пропускать воздух и из-за этого ухудшать самочувствие.

2. Платье должно быть свободным, читым, опрятным.

3. Не обойтись без теплого сарафана с несколькими блузами.

4. Для продолжительных прогулок приобретите удобную обувь на низком каблуке.

5. Нельзя перетягивать живот тугими резинками и поясом, так как это ухудшает кровообращение в брюшной полости, что может сказаться на развитии плода.

Во второй половине беременности хорошо поддерживать живот удобным бандажом, что препятствует отвисанию живота и поможет женщине сохранить хорошую фигуру после родов.

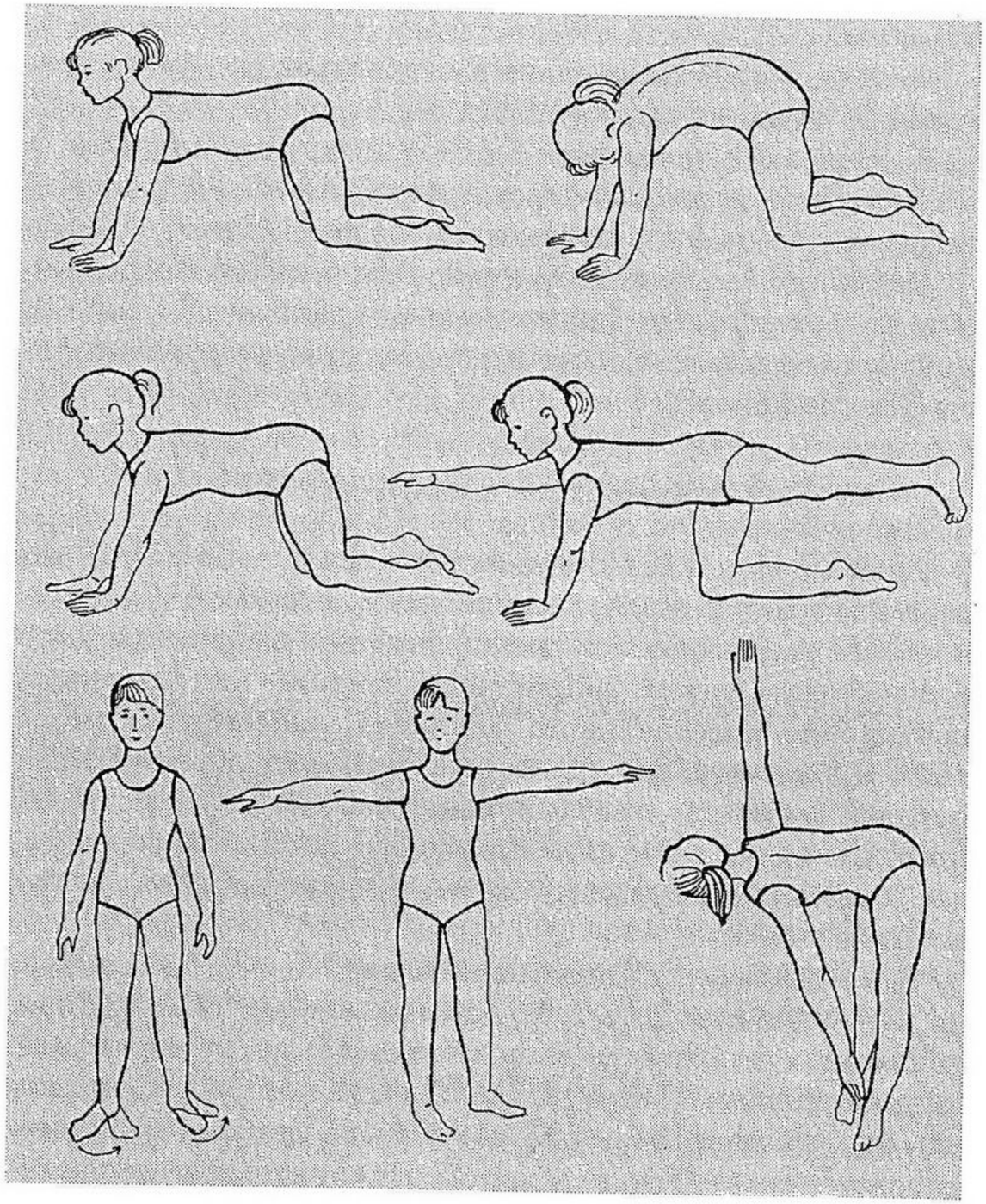
Занимайтесь физкультурой

Если беременность протекает без осложнений, то занимайтесь физкультурой. Если вы начнете заниматься физическими упражнениями до зачатия, то у вас больше шансов избежать таких неприятных явлений как токсикоз, повышение артериального давления, избыточная масса тела. Кроме того, физкультура поможет лучше перенести неудобства, связанные с беременностью (боли в спине, расширение вен и т.д.), или вовсе избежать их, облегчит роды, поддержит в форме мускулы, и после родов тело не будет дряблым.

В предлагаемых упражнениях нет ничего особенного, но не нужно доводить себя до изнеможения. Вы должны исключить движения, выполняя которые нужно нажимать на живот, а также те, выполнение которых может повлиять на мышцы живота (например, прыжки на месте, упражнения для мышц живота). Неприятных ощущений,

тем более — болей в животе, возникать не должно. Если они все же появляются, значит, вы злоупотребляете занятиями. Подходящие упражнения должны быть *обязательно* одобрены врачом.

Для развития гибкости позвоночника. Встать на колени, руки упираются в пол, колени слегка раздвинуты, вес



тела равномерно распределяется между руками и ногами, спина прямая, поясницу не прогибать. Сделайте легкий выдох, затем округлите (выгните) спину, как кошка, опуская голову и сжимая ягодицы. Сделайте вдох, вернитесь в изначальное положение. Это упражнение действует на мышцы спины и способствует укреплению ягодиц.

Чтобы сохранить хорошую осанку. Исходная позиция та же. Вдохните, затем, выдыхая, горизонтально вытяните вперед правую руку как можно дальше. Одновременно горизонтально вытяните назад левую ногу. Пальцы руки вытянуты вперед, ступня согнута, пальцы ноги обращены к полу. Туловище представляет линию, параллельную полу. Не прогибать поясницу. Встаньте на четвереньки, поменяйте руку и ногу (теперь левая рука, правая нога). Это упражнение укрепит мышцы поясницы до того, как живот станет большим — носить его будет гораздо легче.

Для поддержания формы бюста и талии. Встаньте. Ноги прямые. Ступни раздвинуты чуть шире бедер. Поверните правую ступню внутрь под углом 45°, а левую — наружу под углом 90°. Горизонтально в стороны вытяните руки, затем слегка поверните туловище вправо. Дотроньтесь кистью левой руки до подъема левой ноги, правую руку вытяните к потолку. Когда тело будет максимально напряжено, повернитесь влево.

Самочувствие беременной женщины

Если самочувствие беременной женщины нарушается, к примеру, появляется слабость, быстрая утомляемость без объективных причин, то можно использовать безвредные укрепляющие народные средства, например: 1 стакан овса заливают 1 л воды и томят в духовом шкафу до выпаривания ¼ части жидкости, процеживают и пьют слизистый отвар с медом, сливками по ½ стакана 3 раза в день до еды. И еще один рецепт: овсяные хлопья — 1 столовая ложка, вода — 3 столовые ложки, сок лимона — из ½ ли-

мона, яблоко или груша (или 1 стакан клубники, малины, смородины, черники, ежевики), молоко сгущенное (или сметана) — 1 столовая ложка, орехи (грецкие, миндаль, кедровые) — 1 столовая ложка, сухофрукты — 1 столовая ложка.

Настоять в воде овсяные хлопья в течение нескольких часов, затем добавить лимонный сок, протертые свежие фрукты, сгущенное молоко. Хорошо размешать, посыпать измельченными сухофруктами и орехами. Съесть в 2–3 приема.

Полезны ароматные травяные чаи с использованием таких лечебных растений, как ромашка, ежевика, шиповник, мята, липа и др. Приводим рецепты:

1. Листья черной смородины — 5 частей, листья ежевики — 2 части, плоды шиповника — 3 части.

2. Плоды боярышника — 2 части, цветки липы — 2 части, плоды шиповника — 4 части.

Сбор измельчают, смешивают и хранят в стеклянной банке под крышкой в сухом, прохладном, защищенном от света месте не более года.

Заваривают из расчета 1–2 чайные ложки на стакан кипятка в термосе (настаивают 1–2 часа). Пьют как чай.

Улучшению состояния здоровья беременных способствуют прогулки в парках, садах, лесах.

Многие растения (ель, береза, сосна, черемуха, малина, дуб, можжевельник, черника, брусника) выделяют дезинфицирующие летучие вещества (фитонциды). Это будет хорошей профилактикой простуд. А естественные ароматы растений восстанавливают защитные силы организма, создают хорошее настроение, положительно воздействуют на центральную нервную систему и, следовательно, на весь организм. Лучшее время для прогулки — вторая половина дня. Гуляйте и оздоравливайтесь. Запах березы улучшает работу сердца и легких. Запах ели, тополя нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Запах дуба снижает давление. Воспользуйтесь этим растением, если у вас начи-

нается токсикоз и повышается давление. Воздух вокруг малинника, брусничника, черничника, можжевельника, крапивы очищен от микробов, вирусов. Можете сделать букет из этих растений, они очищают помещение даже в сухом виде, а хотите — воспользуйтесь ароматами благовоний. Эфирные масла создают спокойное настроение, облагораживают помещение. Их сейчас большой выбор. Так, лавандовое, можжевеловое, жасминовое масла тонизируют. Запах ромашки, душистой герани успокаивает, снимает бессонницу. Запах лавра благородного избавляет от спазмов. Запахи камфары, мяты, кедра, пихты, лимона снимают усталость. Мятное и чесночное масла повышают адаптацию организма к условиям внешней среды.

Поздний токсикоз беременности

Серьезное осложнение второй половины беременности — поздний токсикоз. Часто это не совсем верное название вводит женщин в заблуждение. Они считают по аналогии с токсикозом первой половины беременности, что и поздний токсикоз должен проявляться тошнотой, рвотой, и недоумевают, когда врач ставит им этот диагноз: «У меня не может быть токсикоза, меня ведь не тошнит»...

Между тем поздний токсикоз в отличие от раннего — явление коварное и опасное. Коварное тем, что признаки заболевания: скрытые отеки, повышенное артериальное давление, наличие белка в моче — могут не ощущаться самой женщиной. Их обнаружит только врач. Опасное тем, что вследствие значительных обменных нарушений страдает прежде всего плацента, а значит, и плод. Ребенок недополучает кислород и питание, а это отражается на его нервной системе, не обходятся без травмы роды.

У женщины при позднем токсикозе нарушается водный и солевой обмен, задерживаются в организме вода и натрий, одновременно повышается проницаемость сосудистых стенок, жидкость из сосудов попадает в ткани, организм как бы «тонет» изнутри.

В результате нарушается кровообращение, ухудшается питание и снабжение тканей кислородом. В головном мозге, печени, почках, матке, плаценте развивается гипергидратация, возникают дистрофические изменения, могут отказать почки.

К сожалению, факторов риска развития позднего токсикоза очень много. Это и сделанные ранее аборты, и короткий (менее двух лет) интервал между родами, и возраст — в группе риска женщины моложе 18 и старше 35 лет, когда в тканях репродуктивной системы уже начинаются процессы старения...

Чаще и тяжелее болеют женщины-маляры, работницы некоторых химических производств. Это и неудивительно: ядовитые пары красителей и других химических веществ попадают в кровь, от этого страдают почки и развивается общая интоксикация организма.

Угрожает поздний токсикоз и тем, кому часто приходится нервничать, кто переутомляется на работе. Среди таких женщин — руководители предприятий, телефонистки, диспетчеры и многие другие.

Поздний токсикоз может возникнуть у относительно здоровой женщины. Обычно это происходит на 34–36-й неделе беременности. Причины возникновения токсикоза самые разные, порой совершенно неожиданные. Может произойти срыв адаптационных механизмов из-за повышенной нагрузки, может спровоцировать развитие токсикоза неправильное питание, нарушение режима, даже легкое недомогание, ОРВИ.

Но есть заболевания хронические, которые, увы, заранее обрекают женщину на поздний токсикоз, причем в этих случаях начинается он нередко уже на 20-й неделе беременности и протекает, как правило, тяжело. Приводят к нему обычно сердечно-сосудистые заболевания, нефрит и пиелонефрит, гипертоническая болезнь, воспалительные процессы в половой сфере, миома, ожирение, различные нарушения в эндокринной системе. Женщинам

страдающим такими хроническими заболеваниями, надо более разумно относиться к своему здоровью и, планируя беременность, заранее пройти курс лечения у соответствующего специалиста. Ну, а если вы забеременели? Непременно обратитесь к врачу как можно раньше, чтобы выяснить, не грозит ли опасность вам и будущему ребенку. Раз в две недели, а во второй половине беременности — каждую неделю показывайтесь врачу женской консультации. Это обязательно! Если врач будет настаивать на госпитализации, не отказывайтесь. Понятно, что наши гинекологические больницы и родильные дома не самые комфортабельные и пребывание в них не очень-то радостно. Но помните, что вы это делаете для своего ребенка. Порой курс лечения в стационаре помогает избежать серьезных осложнений и преждевременных родов. И это не запугивание, поверьте! Таковы реальные факты.

Для профилактики позднего токсикоза очень важно соблюдать режим и диету. Все беременные женщины, независимо от того, как они себя чувствовали в первой половине беременности, во второй должны отказаться от копченостей, жареных блюд, консервов, шоколада. Общее количество жидкости не должно превышать 1–1,5 литра в день (сюда входят и супы, и молоко, и компоты).

Учтите, что одним из начальных признаков позднего токсикоза является сильная жажда, женщина пьет много воды, а мочи выделяется значительно меньше, чем было выпито жидкости. Большая ее часть задерживается в тканях, а это обусловливает скрытые отеки. Поэтому мобилизуйте свою волю, чтобы ограничить жидкость, соль.

Мучные продукты, сладости тоже не для вас. Включите в свой рацион отварное мясо, отварную рыбу. Старайтесь больше есть овощных салатов с растительным маслом, разнообразные каши, особенно овсяную, гречневую, творог, кисломолочные продукты. Очень полезен отвар сухофруктов, клюквенный морс — прежде всего тем, у кого беременность протекает на фоне пиелонефрита.

Включите в рацион и настой шиповника, ягоды черноплодной рябины, барбариса. Полезны витамины.

Соблюдайте режим дня, спите не менее 8–9 часов в сутки. А последние два месяца найдите время, чтобы полежать днем хотя бы час. Обязательно час–два проводите на свежем воздухе, избегайте физических нагрузок, волнений.

Вы должны быть спокойны и уверены в том, что с помощью Божией беременность закончится благополучно, а уверенность эту поддерживает благочестивая жизнь, соблюдение всех правил и рекомендаций врача.

Каждой беременной с 20-й недели беременности рекомендуется вести лист самоконтроля. Что надо в него записывать? Прежде всего увеличение массы тела. Во второй половине беременности при нормальном ее течении женщина должна прибавлять приблизительно 50 граммов в день и 300–500 граммов в неделю. Если больше, это может быть связано с начинающимся поздним токсикозом (скрытыми отеками). В таком случае не медлите и сразу обратитесь к врачу.

Чаще всего нормализацией питания и соответствующей лекарственной терапией дальнейшее развитие позднего токсикоза удается предотвратить.

Прислушивайтесь к движениям плода, ведь он дает о себе знать своим поведением — шевелится то активнее, то слабее. И его состояние целиком зависит не только от состояния здоровья, но и даже от настроения матери. Он спит и бодрствует одновременно с ней.

Контролировать самочувствие плода можно по количеству его шевелений. Делайте это два раза в неделю, начиная с 24–25-й недели беременности, лежа в постели, положите руку на живот, в течение 30 минут утром и вечером. Число шевелений запишите и сообщите врачу при очередном посещении женской консультации.

Если резко изменилось количество шевелений, поторопитесь к врачу.

Нарушение функций носа

Во время беременности нередко затрудняется носовое дыхание в связи с заложенностью носа. Это физиологическое явление связано с сосудистой реакцией особых кровеносных коллекторов носа, рефлекторно переполняемых кровью уже в самом начале беременности (обычно это бывает на 2-м или 6–7-м месяце).

«Как улучшить носовое дыхание? Что закапать в нос?» — спрашивают женщины. Лучшим средством, улучшающим носовое дыхание, является ментоловое масло и препараты, его содержащие, например, метоклар. Пользу может принести чай из листьев мяты или домашние ингаляции из настоя мелиссы или мяты. Нормализует кровоток в носу специальный точечный массаж носа и околоносовой зоны. А если вы достаточно терпеливы, можете промывать нос имитированной морской водой (1 стакан теплой кипяченой воды, 1 чайная ложка соли, ¼ чайной ложки соды, 5–7 капель 5%-ной спиртовой настойки йода) 1–2 раза в день.

Запомните! Сосудосуживающие капли (нафтизин, галазолин и др.) беременным следует применять осторожно, по совету врача. Они быстро всасываются слизистой оболочкой носа и повышают артериальное давление. А оно и так может быть повышенным в связи с токсикозом. Использование сосудосуживающих мазей предпочтительно.

Иногда первым признаком повышения артериального давления у беременных бывают скудные носовые кровотечения или появление в носовой слизи прожилок крови при заложенности носа. Обратите на это внимание вашего доктора из женской консультации.

Нарушение обоняния в виде повышенной чувствительности к запахам — нередкое явление при беременности. Его связывают с измененным гормональным фоном женщины и считают физиологическим. Лечения это состояние не требует, так как разрешается само по себе после родов.

Изжога у беременных

Неприятное ощущение легкого жара или жжения под ложечкой — изжога — знакомо примерно половине беременных женщин. Обычно она появляется в конце 2-го — начале 3-го триместра. Кислое содержимое желудка забрасывается в нижний отдел пищевода и начинает раздражать слизистую оболочку. Это происходит в связи с анатомическими особенностями этого отдела желудочно-кишечного тракта.

Пищевод внизу имеет сужение — зажим, который легко открывается когда пища проглатывается и идет по пищеводу. В обратном направлении из желудка в пищевод пища не поступает — не пускает зажим (сфинктер). Он плотно закрыт. И если даже человека перевернуть вниз головой и дать что-нибудь съесть, пища попадет в желудок, никак обратно. Это объясняется работой мышц пищевода.

У беременных тонус этих мышц значительно расслаблен действием гормона беременности — прогестерона. А увеличение матки к 25–28-й неделям способствует повышению внутрибрюшного давления, что тоже препятствует плотному закрытию сфинктера.

Обычно изжогу провоцирует нарушение диеты, например, сладкие кисели, варенье, ржаной хлеб, кислые ягоды и вообще обильная жирная и острая пища. Это неприятное состояние длится от нескольких минут до часов, может неоднократно повторяться в течение дня. Случается, изжога усиливается, когда женщина ложится, поворачивается с боку на бок. Чаще изжога бывает в положении на левом боку.

У некоторых женщин изжогу вызывают наклоны туловища вперед при стирке, надевании колготок, обуви. Неприятные ощущения могут возникать и ночью, что подчас вызывает страх и плохое настроение. У некоторых это провоцирует боли за грудиной, напоминающие приступ стенокардии.

При длительной и мучительной изжоге обязательно обратитесь к врачу-терапевту женской консультации или гастроэнтерологу. Она может быть симптомом заболевания пищеварительной системы.

Не переедайте, избегайте наклонного положения, не делайте ничего, что напрягало бы брюшной пресс, не носите тугих поясов.

Ешьте почаще (5–6 раз в день), небольшими порциями. Полезны продукты, обладающие щелочными свойствами, — так называемые пищевые антациды: сливки, сметана, творог, яйца всмятку, паровые омлеты, отварное нежирное мясо (рыба, птица), сливочное и растительное масло, белый (лучше вчерашний) хлеб.

Овощи отваривайте, а при упорной изжоге — еще и протирайте, делайте пюре. Яблоки и другие фрукты лучше запекать. Включайте в рацион свеклу, распаренный чернослив, чтобы не допустить запоров — любое натуживание приводит к повышению внутрибрюшного давления.

Совершенно исключите жирные сорта мяса и рыбы, тугоплавкие жиры (бараний, гусиный), острые соусы и приправы, кислые ягоды и фрукты, а также соки, овощи с грубой клетчаткой (белокочанную капусту, редис, редьку, репчатый лук), черный хлеб, шоколад, газированные и шипучие напитки, горячий чай, кофе.

После еды полезно постоять, посидеть, но не ложиться — пища быстрее покинет желудок. Ужин сделайте легким, без мясных блюд, и до самого сна в течение 3–4 часов больше не ешьте. Спите на двух подушках.

Запоры

Они возникают, как правило, при осложненной беременности, когда прогестерон, гормон яичника, выделяется в избытке. Выход в том, чтобы употреблять в пищу побольше фруктов. Но фруктоза очень быстро усваивается и стимулирует выделение инсулина, гормона, который усиливает чувство голода, а следовательно, способствует увеличению веса.

Употребляйте больше овощей (можно использовать и замороженные). Пейте также 2 стакана воды натощак и съедайте кусочек хлеба во время еды.

Геморрой

Геморрой — это болезнь, обусловленная расширением вен прямокишечного сплетения. Проявляется болезнь кровотечениями из прямой кишки (кровь в кале), болями в области заднего прохода, зудом. Беременность располагает к возникновению этого неприятного недуга. Если это случилось с вами, срочно принимайте меры. Что вы можете сделать дома?

В начальных стадиях геморрой можно лечить, используя легкие послабляющие средства, например, пейте чай из тысячелистника или ставьте в прямую кишку свечи, состоящие из экстракта красавки, анестезина, новокаина, ксероформа. Они всегда есть в аптеке. Полезны сидячие ванночки со слабым раствором перманганата калия (1:5000) или отваром овсяной соломы (500 г на ванночку), настоя ромашки (200 г на ванночку), настоя тысячелистника (200 г на ванночку). Температура ванночки 28–30°С, длительность ее 10–15 минут. Перейдите на диету, содержащую разумно-максимальное количество овощей и фруктов, особенно богатых клетчаткой (сливы, яблоки, капуста, свекла, тыква, кабачки и др.). Старайтесь больше гулять, делайте специальную зарядку и ежедневно вечером выпивайте стакан бифидокефира или ацидофилина.

Народная медицина предлагает много рецептов для лечения этого заболевания. Они все достаточно эффективны. Выбирайте рецепт исходя из ваших возможностей.

Рецепты можно чередовать, применяя любой из них, например, по неделе. Это и чаи травяные, и клизмы, и ванночки.

Опыт лечения геморроя позволяет на первое место по эффективности поставить применение чая тысячелистника и тысячелистниковых свечей.

Заварите в термосе траву тысячелистника из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка. Пусть постоит 1–2 часа, процедите и пейте по ½ стакана 3 раза в день за ½ часа до еды. Горько и не вкусно, но очень полезно, даже в смысле профилактики анемии беременных.

А для свечей сделайте настой вдвое крепче, чем для чая, заполните им пальцы резиновой перчатки, завяжите их с настоем и заморозьте в холодильнике. Используйте по одной, ежедневно, вставляя в прямую кишку, в первый день — «свечу» на 30 секунд, во второй день на 50 секунд, в последующие 3 дня «свечи» вставляются на минуту, а последние пять «свечей» остаются в прямой кишке до полного оттаивания.

Этот курс лечения нужно сочетать с соблюдением диеты и физической нагрузки. Постарайтесь избавиться или хотя бы значительно уменьшить проявления геморроя. Ведь после родов вам труднее будет выбрать время для себя.

Приведем несколько прописей домашнего травника:

Выжатый сок и свежие листья мелиссы лекарственной в народе используются при геморрое в клизме.

Морковную ботву заваривают как чай (40 г — на 1 л воды) и пьют по стакану 3 раза в день при геморрое.

5 столовых ложек цветков одуванчика лекарственного на 2 стакана кипятка, настаивать в закрытой посуде 2 часа, принимать по ½ стакана 3–4 раза в день до еды.

При геморроидальных кровотечениях народная медицина рекомендует сок дымянки лекарственной — по чайной ложке 3 раза в день или сок травы звездчатки средней (мокрицы) по чайной ложке каждые 2 часа.

Сильнейшим действием при геморроидальных кровотечениях обладает сок огуречной травы (огуречник). Принимать по десертной ложке 3–4 раза в день.

Во время беременности волосы тоже «напрягаются»

Во время беременности волосы становятся ломкими, а в момент родов и после отнятия от груди они иногда сильно

выпадают. Без паники: волосы полностью отрастут и снова станут красивыми. Но нужны профилактические меры. Во время беременности у вас, наверняка, больше свободного времени, и вы сможете уделить внимание своим волосам.

Если у вас стали выпадать волосы, то воспользуйтесь одним из многочисленных советов по укреплению волос. Это и полоскание травами, и втирание их в корни волос, и мытье с использованием ржаного хлеба, молочной сыворотки, желтка куриного яйца, отваров трав.

Распаренный ржаной хлеб нанесите на влажные волосы, слегка вотрите в кожу и тепло укутайте. Через полчаса, массируя кожу головы и протирая волосы, смойте хлеб и ополосните одним из отваров травы, указанных ниже, например, настоем крапивы или розмарина.

Вотрите желток яйца в смоченные волосы, массируя кожу головы, укутайте в тепло и через 30 минут вымойте волосы как шампунем.

Можно мыть волосы теплой молочной сывороткой, хорошо втирая ее в кожу головы, укутать голову на полчаса, а затем тщательно ополоснуть теплым отваром или настоем травы согласно приведенных ниже рецептам.

Если вас беспокоит зуд при перхоти и выпадают волосы, то мойте голову крепким отваром равных частей коры ивы и корней лопуха.

Возьмите по 3 столовые ложки крапивы двудомной и листьев мать-и-мачехи, заварите в 1 л кипятка и после часового настаивания процедите, мойте волосы 3 раза в неделю в течение месяца, массируя кожу головы.

Средства для укрепления волос можно менять, чередовать, исходя из ваших возможностей. Для полоскания волос можно использовать отвары: шишки хмеля и ольхи, листья крапивы — по столовой ложке. Варить 15 минут в 1 л воды, использовать 3 раза в неделю при слабых волосах.

Корневище аира (1 часть), корневище лопуха (1 часть), шишки хмеля (2 части). 5 столовых ложек смеси отваривают в 1 л воды. Применять 3 раза в неделю.

Ногти, ногти...

Беременность предъявляет повышенные требования к организму женщины, и если организм будет недополучать некоторые микроэлементы, могут возникнуть проблемы с ногтями, они истончаются и делаются ломкими.

Ногти растут медленно. Подстригать и подпиливать их нужно не реже одного раза в десять дней.

Ногти нельзя глубоко срезать с боков: ломкость их увеличивается. Пилкой следует водить в одном направлении, так как движение вперед-назад разрушает ногти.

При тонких и ломких ногтях полезно несколько раз в день смазывать их смесью масленого раствора витамина А и лимонного сока в соотношении 1:1.

Для укрепления ногтей полезны ежедневные ванночки в разогретом растительном масле — 10–15 минут.

Могут помочь ванночки из настоя морской капусты в течение 7–10 минут в течение 10 дней (1 чайная ложка на 100 мл кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить).

Эффективно смазывание ногтей 20%-ным отваром коры дуба. Для улучшения кровоснабжения и улучшения питания ногтей делают массаж ногтя и вокруг него подушечками пальцев другой руки.

Больше ешьте овощей, фруктов, творога и пейте чай из растений, которые укрепляют ногти. Рецепт травяного чая: цветки ромашки, корневища пырея ползучего, соплодия серой ольхи — по 1 части, цветки бузины — 3 части. Измельчите, смешайте, храните в стеклянной банке в темном месте. 1 чайную ложку смеси заварите в 200 мл кипятка. Настоять в термосе 6–8 часов, процедить, принимать по ½ стакана 3–4 раза в течение 10 дней.

Есть опасение, что ребенок родится больной... (комментарии священника)

Имеет ли ребенок с врожденным уродством право на жизнь? Такой вопрос не возникал до появления в медицине технологий, позволяющих проводить генный анализ

тканей плода. Он также не возникал до критического отклонения общества в сторону духовного одичания, потребительского отношения к жизни и жестокости.

После всемирного потопа Ной услышал слова: «Я взыщу и вашу кровь, в которой жизнь ваша, взыщу ее от всякого зверя, взыщу также душу человека от руки другого человека... ибо человек создан по образу Божию» (Быт. 9, 5–6). Этот текст свидетельствует о божественной защите каждой человеческой жизни.

Если сто́ящей жизнью будет жить лишь тот, кто родился здоровым, умным и красивым, то значит существует и жизнь, не имеющая никакой ценности, и становится логичным уничтожение неродившихся будущих инвалидов, тяжело и неизлечимо больных.

Бог выполняет свои цели по отношению к каждому отдельному человеку. По целям и намерениям Творца смерть тела не есть окончательное уничтожение человека, а есть венец жизни, обретение бессмертия. Душа по смерти тела продолжает жить полной внутренней жизнью, развиваться. Жизнь, рождение и смерть, обретение бессмертия составляют дар милости и благодати Божией. Поэтому смерть матери во время родов, смерть младенца или обоих, согласно учению Церкви о промысле Божием, не может быть не согласованной с замыслом Божиим. Следует вспомнить сведения из патериков нашей Церкви, когда вымоленные не со смирением, а с упреками Богу дети становились впоследствии злодеями. Инвалидность младенца с точки зрения христианства может быть промыслительно обоснована как:

— наказание за грехи родителей к их вразумлению;

— испытание во взрослой жизни праведности и твердости веры;

— очищение души от греха;

— к славе Божией.

Например, святое Евангелие показывает, что через исцеление Господом нашим Иисусом Христом слепого от рождения (Мк. 8, 22–26), глухонемого (Мк. 7, 31–37), исцеление благодатью Христовой хромого апостолом Петром (Деян. 3, 1, 10) прославилось имя Божие. Поэтому христианин знает, что не бывает бессмысленных страданий. Христос не только обожил и освятил страдание, но, умирая, освятил саму смерть, превратив ее из последствия греха в орудие спасения.

Научно доказано, что рентгеновское облучение до 20-й недели беременности и перенесение матерью краснухи на протяжении всей беременности, и в особенности до 24-й недели, крайне неблагоприятно отражается на формировании плода и способствует появлению на свет ребенка с врожденными уродствами. Однако это не исключает, что при тех же условиях и неблагоприятном пренатальном диагнозе может родиться и здоровый ребенок. В этом случае мать может совершить ошибку, соглашаясь на аборт.

В одном детском доме проживает мальчик К. 15 лет. В детский дом попал через приют для маленьких детей, куда был отдан одним из родильных домов вследствие отказа матери. В 1998 году после многочисленных поисков мать была найдена, и ей было сообщено, что ребенок жив и здоров и она может с ним встретиться. При встрече мать была шокирована тем, что увидела психически и соматически здорового сына. Причиной отказа от него в роддоме послужил неправильный пренатальный диагноз, согласно которому новорожденный должен был обладать одним из уродств. Имея мужа и двух здоровых взрослых детей, мать не смогла понести разоблачения ее поступка перед близкими и принять сына обратно в семью.

Раба Божия Н. на 18 неделе беременности переболела краснухой. Врачи настаивали на аборте. Будучи православной христианской, Н. приняла решение о рождении и воспитании ребенка при любом исходе. Ребенок родился здоровым. Никаких уродств и аномалий после рождения обнаружено не было.

И все-таки, как быть, если рождается ребенок с уродством и семья не может понести этот крест? Для приема и ухода за такими детьми существуют специальные лечебные учреждения и религиозные приюты. Нередко такие дети усыновляются благочестивыми людьми. Рассмотрим другую сторону вопроса. Известно, что промыслом Божиим плод с врожденными анамалиями, несовместимыми с

жизнью, часто выкидывается из утробы матери, а новорожденные младенцы погибают вскоре после рождения. Следует вспомнить, что некрещеные младенцы в Царство Небесное не попадают. Поэтому, получив право на рождение и очень короткую жизнь, младенец получает возможность быть окрещенным страха ради смертного, которое по особому чину в течение нескольких минут может быть проведено медперсоналом. Поэтому гинеколог, выполняющий аборт, нарушает промысел Божий об этом младенце.

В марте 1999 года одной из сестер во сне явился ребенок и сказал, чтобы ему при крещении было наречено имя Александр. Будучи штатной сестрой роддома, она одновременно являлась сестрой милосердия и выполняла послушание крестить умирающих младенцев. Через 3 недели после сна были роды, во время которых первый мальчик из двойни умер через 15 минут после родов, но был крещен с именем Александр, а второй погиб в утробе матери.

Все вышесказанное можно обобщить следующим образом:

— дети с пренатально диагностированными тяжелыми заболеваниями и уродствами имеют такое же право на рождение и жизнь, как и здоровые;

— пренатальная медико-генетическая экспертиза врожденных уродств не исключает прецедента ошибочного прерывания беременности, лишая права на рождение здоровых детей;

— решение о прерывании беременности при диагностированном внутриутробно уродстве плода может быть ошибочным и нарушать промысел Божий войти таких детей в Царствие Небесное.

Итак, если есть опасения, что ребенок родится больной, ненормальный, следует помнить, что он тоже имеет **право на жизнь!**

Мир беременной женщины

Первыми заповедями для молодых жен святой апостол Павел ставит: «Любить мужей, любить детей... быть... попечительными о доме» (Тит. 2, 4–5). Условие для спасения замужней женщины апостол Павел формулирует так:

«Спасется через чадородие, если пребудет в вере и любви и в святости с целомудрием» (1 Тим. 2, 15).

Поэтому очевидно, что под заповедью для замужней женщины родить чад надо понимать и обязанность замужней женщины всю свою жизнь посвятить воспитанию этих чад и заботе о них. Эти чада посылаются от Господа не как бремя или наказание, а как благословенный Господом путь замужней женщины — как награда и утешение жизни. «Вот наследие от Господа: дети; награда от Него — плод чрева», — говорит в псалмах пророк Давид. И если родители или мать тяготятся детьми или ропщут на них — они тяжело грешат перед Господом.

Одна вдова пришла к преподобному Серафиму и жаловалась и роптала на свою долю — на тяжесть воспитания трех маленьких детей. Через неделю после этого двое из ее детей умерли. В горе снова она идет к преподобному и к ужасу своему слышит, что сама была виноватой в смерти детей. «Клятвою детей своих ты много оскорбила их», — говорит ей преподобный и велит примириться с ними в душе и каяться в своем великом грехе пред Богом.

Не много спросится на будущем суде с матери, если только она с любовью и самоотвержением несла крест чадородия и воспитания детей.

Между родителями и детьми имеется та же зависимость, что между духовными отцами и их духовными детьми. На Страшном суде для родителей не будет возможности предстать пред Господом одинокими. И как Каин услышал вопрос — «Где твой брат?» — так и они будут спрошены — «Где дети ваши?» Счастье и спасение их в том, если, представ пред Господом, они могли бы сказать спокойно и за себя и за детей: «Се аз и дети, которых (Ты) дал мне...» (Ис. 8, 18; Евр. 2, 13).

* * *

Дорогие мамы, опираясь на веру, знания и интуицию, вы с помощью Божией обязательно подарите своему ре-

бенку здоровье и счастье. Материнская мудрость не знает границ, а вера матери творит чудеса.

Жизнь человека на Земле — таинство, великий дар Божий. Будущие мамы, помните, что ребенок зависит от вас полностью и во всем. Организм матери не только обеспечивает развитие плодного яйца, но и является для него внешней средой. Поэтому изменение состояния матери может оказывать на плод отрицательное влияние. Даже перенесенные матерью сильные эмоциональные потрясения в ранние сроки беременности увеличивают возникновение аномалий.

Спальня должна быть изолирована от шума. Обязательно приоткройте форточку. Постель не должна быть ни слишком жесткой, ни слишком мягкой. Не рекомендуются спальные принадлежности из синтетических тканей, так как они плохо пропускают воздух. Белье, в котором вы спите, должно быть из хлопчатобумажной или из мягкой шерстяной ткани.

Во время беременности, в роддоме, да и после родов ограничивайте смотрение телевизора. На наш взгляд, по возможности, нужно совсем от него отказаться — будете здоровее и ребенок родится спокойным, будет хорошо спать.

Вы в роддоме... (советы священника)

Многие, готовясь лечь в роддом, первым делом собирают в сумку все необходимое: кружку, ложку, тапочки и так далее.

Мы же хотим посоветовать начать именно с Божьего. Посмотреть, ложась в роддом, есть ли молитвослов для чтения вечерних и утренних молитв. Взять с собой акафист ко святому великомученику целителю Пантелеимону, небольшую иконочку, складень или образок. В маленьких пузырьках – святой елей и святую воду. Потом уже собирать кружку, ложку, тапочки – одно другому не

мешает. Перед госпитализацией следует сходить в церковь, чтобы священник благословил и прочитал над роженицей специальные молитвы Спасителю и Божией Матери перед родами.

Из книг нужно взять святое Евангелие и святоотеческую, которая больше всего в данный момент по душе. А из икон лучше взять складенек с изображением Спасителя, Божией Матери «Феодоровская» или «Помощница в родах», икону своего Ангела-Хранителя и тезоименитого святого. Если есть какой-то избранный святой, который покровительствует семье, или роду, или конкретному человеку, то взять с собой и его икону для того, чтобы просить его святых молитв.

Какого-либо особого молитвенного правила для роженицы не существует. Если есть возможность прочитать утренние и вечерние молитвы в палате или на отделении, то следует их прочитать. Если состояние здоровья не позволяет, то женщина по своей немощи, в зависимости от своего состояния читает столько молитв, сколько может. Тот, кто не помнит на память, может восполнить чтением Иисусовой молитвы или Богородичного правила.

Если соседки по палате – неверующие или других конфессий, лучше всего отойти в уголочек и помолиться про себя, молча, для того, чтобы не вызывать каких-либо неприятных реакций. Если соседки по палате, хотя даже и неверующие, согласятся послушать молитвы, которые вы читаете утром или вечером, тогда читать молитвы не препятствуется, чтобы благодать Божия вспомоществовала не только вам, но и им. В случае же, когда в палате не переносят молитв, проявляют агрессивную реакцию, можно выйти или в коридор, или в любое другое место в отделении, укромных уголков достаточно много, и спокойно прочитать молитвенное правило.

Если есть необходимость пригласить в роддом священника — не смущайтесь, законодательство это не возбраняет. Батюшку можно вызвать разными способами. Если в

роддоме имеется домовая церковь, больничный приход — то либо лично, либо через сестру отделения, либо через лечащего врача, либо через сестру милосердия, которая подвизается в этой больнице, можно вызвать священника, который окормляет эту больницу. Как правило, сестры милосердия готовят пациента к крещению, к исповеди, к причащению Святых Христовых Тайн и излагают священнику суть просимого. Если же роддом не имеет своей больничной часовни, не окормляется постоянным священником, в этом случае через своих ближайших родственников, с согласия лечащего врача, роженица может вызвать священника из любого близлежащего храма, оповестив его, с какой целью она его вызывает, для совершения какого таинства.

Особенности причащения в роддоме определяются степенью тяжести пациента и профилем отделения. Но и послеродовые отделения, где необходимо соблюдать особую чистоту, требуют, чтобы люди, которые будут участвовать в совершении таинства, приглашенный батюшка, соблюдали специальный санитарный режим, имели соответствующую сменную обувь, халаты или, по крайней мере, совершали таинства в облачении по согласованию с медицинским персоналом этого учреждения.

Второй особенностью является степень тяжести состояния роженицы. Чем тяжелее состояние, чем выше утомляемость, тем короче совершаемое таинство. Кроме того, совершение таинства в роддоме зависит от медицинских процедур. Поэтому обычно разрешается вкушение пищи в течение дня. Последний прием пищи роженица по договоренности со священником старается совершить за 4–6 часов до причастия, если для такого поста нет медицинских противопоказаний.

Таинство соборования или, по-другому, елеосвящения, как оно называется в богослужебных книгах, установлено Господом Иисусом Христом. В Евангелии от Марка мы читаем, как апостолы, проповедуя по всей Палестине, мазали больных маслом и исцеляли их. Наиболее полно сущность этого таинства раскрыта апостолом Иаковом в его Соборном послании: «Болен ли кто из вас, пусть призовет пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему» (Иак. 5. 15–15). Итак, елеосвящение – это таинство исцеления. Но это также и таинство покаяния, потому что во время соборования человеку прощаются грехи, совершенные по неведению, или грехи забвенные – кроме исцеления от болезней елеосвящение дарует нам прощение забытых грехов (но не сокрытых сознательно). По немощи памяти человек может исповедовать не все свои согрешения. Поэтому не стоит и говорить, как велика ценность соборования. Соборование целесообразно, если беременность протекает с тяжелым токсикозом или осложнениями. Священник, приехавший и заставший роженицу уже в бессознательном состоянии, без греха для себя может совершить таинство соборования, если роженица изъявляла это желание в здравом рассудке, и оно будет действительно. Так свидетельствуют каноны церкви. При психическом расстройстве также нет противопоказаний для таинства соборования.

Женщинам, попавшим в роддом и желающим впервые очистить свою совесть таинством покаяния, прежде всего хотелось бы посоветовать не потерять этого желания. Второе – воспользоваться для помощи такими простыми книгами, как «В помощь кающемуся» святителя Игнатия Брянчанинова или «Первая исповедь в больнице». И третье – для того, чтобы разобраться, как правильно исповедоваться, как правильно очищать свою душу, можно прибегнуть за помощью к священнику, который окормляет этот роддом, а если поговорить со священником невозможно — к любой верующей роженице, которая находится рядом в палате, или сестре милосердия.

Перед родами у первородящих появляется страх — реакция естественная, реакция самосохранения человека. Как уменьшить этот страх? Все из руки Божией нужно принимать с покорностью и благодарением. Необходимо вспомнить, что без воли Божией даже волос с головы человеческой не может упасть. Для Господа мы живем и умираем.

Сперва надо помолиться Господу, чтобы Он благословил роды. Помолившись и положившись на волю Божию, далее все следует воспринимать безропотно, ибо нет молитвы, Господом не услышанной.

Накануне родов следует помолиться за всех медиков, которые примут участие в них: акушерок, анестезиологов, сестер, чтобы Господь помог им в работе. До самого момента родов молиться непрестанными короткими молитвами: «Господи, помилуй! Господи, благослови! Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй мя, грешную!»

Если акушерка настаивает, чтобы перед родами вы сняли крестик, то постарайтесь убедить ее, чтобы она не заставляла вас делать этого, как человека православной веры. Но если вы видите раздражение, если разгорается спор, ссора, в этом случае лучше снять крестик, или перевесить его на кисть руки или на палец, или попросить, чтобы этот крестик положили рядом с вами во время родов неподалеку.

Молитва жене перед родами
ко Господу Иисусу Христу

Господи Иисусе Христе Боже наш, от превéчнаго Отца рождéнный Сы́не прежде век, и в последния дни, благоволением и содействием Святаго Духа, изво́ливый рождéну бы́ти от Пресвятыя Девы я́ко младенцу, повúену и поло́жену во ясли, сам Господи, в начале сотворивый человека и жену спрягúй ему, заповедь дав им: расти́теся и мно́житеся и напо́лните землю, помилуй по велицей милости Твоей рабу

Твою *(имярек)* готовящуюся роди́ти по заповеди Твоей. Прости ей вольныя и невольныя грехи, благодатию Твоéю даруй ей силу благополучно разреши́тися от бре́мене своего, сохрани сию́ и младенца во здра́вии и благомо́щии, огради я ангелы Твоима и сохрани от неприя́зненнаго действия лукавых духо́в, и от вся́кия ве́щи злыя. Аминь.

Молитва жене перед родами
ко Пресвятой Богородице

Пресвятая Дево, Мати Господа нашего Иисуса Христа, я́же ве́си рождение и естество ма́тере и чада, помилуй рабу Твою *(имярек)* и помози в час сей да разрешится бре́мене своего благополучно. О всемилостивая Владычице Богородице, яже не потребовала еси помощи в рождении Сына Божия, подаждь помощь сей рабе Твоей, помощи требующей, наипа́че же от Тебе. Даруй ей благомощие в час сей, и младенца и́же и́мать роди́тися и вни́ти в свет мира сего сподоби в благопотребное время и умнаго света во святем крещении водою и духом. Тебе припа́даем, Мати Бога вы́шняго, моля́щеся: буди милостива ма́ти сей, ейже прии́де время бы́ти мати, и умоли́ воплотившагося из Тебе Христа Бога нашего, да укрепи́т ю силою Своею свыше. Аминь.

Роды на дому

Сейчас эта практика становится весьма распространенной, но наше отношение к родам на дому сугубо отрицательно. Мы знаем, что наши родильные дома не идеальны, но, тем не менее, в них может быть оказана такая медицинская помощь, которая в домашних условиях невозможна, например, кесарево сечение, переливание крови, интенсивная терапия для ребенка, родившегося на грани жизнеспособности и т. д.

ГЛАВА II

ПРИДАНОЕ РЕБЕНКА

Одежда

Прежде чем купить приданое ребенку или шить что-нибудь для него или вязать, необходимо учитывать, что новорожденный будет быстро набирать вес. Условно первый год жизни ребенка можно разделить на 3 периода, которым соответствует одежда разных размеров:

I — от рождения до 3 месяцев.

II — от 3 месяцев до 6 месяцев.

III — от 6 месяцев до 1 года.

Мамы должны знать, что если новорожденный весил, например, 3,5 кг, а длиной был 50 см, то в 3 месяца он будет весить 5 кг и длина тела будет 60 см, а в 6 месяцев вес будет примерно 7 кг и рост 64 см.

Для первого периода много одежды приобретать не следует, потому что до 3 месяцев он вырастет примерно на 10 см, лучше покупать сразу одежду и для второго периода, которую он будет носить до 7 месяцев.

До 6 месяцев ребенок бóльшую часть суток спит, поэтому покупать дорогую одежду не стоит. Главное на этот период — следить за чистотой всего, что окружает малыша. Для безопасности нельзя подвязывать распашонки ленточками на уровне шейки, пользоваться булавками, использовать одежду из синтетических тканей, т. к. они часто вызывают раздражение кожи новорожденного. Белье ребенка должно быть просторным, чтобы ему было удобно. Хорошо для распашонки использовать тонкие ткани, бывшие в употреблении, избегая грубых швов. Шерстяные распашонки лучше вязать из тонкой мягкой шерсти.

Ориентировочно одежда малыша должна состоять из 20–30 пеленок, часть из которых — тонкие хлопчатобумажные, а часть — из бумазеи. Размер их 100×100 см. Хорошо иметь 30–50 подгузников квадратных (лучше двухслойных) и 6–7 бумазейных кофточек с длинными рукавами, 2–3 чепчика, 4–6 детских простыней, 1 байковое и 1 шерстяное одеяло.

Хорошо иметь тонкий шерстяной платок; в него можно завернуть ребенка, когда выносишь его из ванной в кроватку, из дома в коляску и т. д.

Нужны мягкие пинетки (несколько пар), 1–2 шапочки, 12–14 ползунков, слюнявчики, варежки для зимы. К 3 месяцам уже могут понадобиться шерстяные штанишки.

Со временем одежду можно дополнить несколькими рубашками бóльших размеров. Когда ребенок начнет ползать, одевать его придется по-другому.

Пеленки уже не понадобятся. Одежда станет разнообразнее, и приобретать ее каждый будет в соответствии со своим вкусом.

Запомните общее правило: одежда должна быть удобной для одевания (широкий ворот, просторные рукава), она не должна стеснять свободы движений и быть прочной. Нательный трикотаж, рубашки, свитера должны быть длинными, чтобы не оголялись животик и спинка, поэтому приобретайте комбинезон или штанишки с лямками.

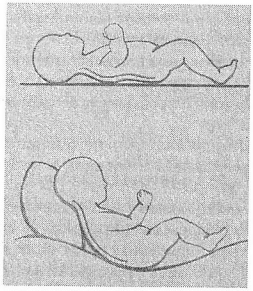
Кроватка, постельные принадлежности

Практичнее купить настоящую детскую кроватку, в которой малыш будет спать до 2–3 лет. Над кроваткой хоро-

шо иметь полог, который бы защищал ребенка от мух, сквозняков и яркого света.

Кровать должна быть удобной и устойчивой, чтобы ребенок при движениях не мог ее перевернуть.

Матрац должен быть жесткий, ровный. Его можно сшить из хорошо стирающейся ткани и набить сухой травой или купить готовый. Матрацы в целлофане менее гигиеничны и покупать их не рекомендуют. На матрац нужно положить прорезиненную подстилку (медицинскую клеенку), а сверху — хлопчатобумажную или шерстяную ткань.



Во избежание искривления позвоночника подушка не обязательна. Если все же вы сочтете необходимым иметь подушку для ребенка в кроватке, то делайте ее во всю ширину кроватки, желательно, набитую конским волосом. Мягкая перьевая подушка не желательна: уткнувшись в нее личиком, ребенок может задохнуться.

Простынки можно сшить из старых простынь. Их надо иметь побольше, а нарядных простыней, украшенных вышивкой или цветной лентой из тонкого полотна, не более 2–3 штук.

Приобретите или сшейте 3–4 наволочки, если вы решили положить в кроватку подушку.

Ребенка надо хорошо укрывать, чтобы ему было тепло. Необходимо иметь легкое шерстяное одеяло, которое при необходимости можно складывать вдвое.

Хорошо иметь зажимы для одеяла, если ребенок спит неспокойно и во время сна будет раскрываться.

Памперсы

Сейчас при уходе за малышом обычно используются специальные подгузники — памперсы. В наших аптеках можно увидеть французские памперсы «Бибу», «Беланж», «Лабель», шведские «Либеро» и др. Некоторые говорят, что памперсы нужны ленивым мамам. Но это не так. Здоровье малыша зависит от его нервной системы. Если малыш спокоен, а он спокоен, когда лежит в сухом и к тому же сыт, то и болеть будет меньше. Стирка пеленок забирает много сил у матери и вызывает хроническую усталость, а забот с новорожденным достаточно и без стирки.

Благодаря памперсам ребенок не имеет опрелостей, спит хорошо и всегда сух. Подгузники имеют внутри абсорбент (чаще всего набухающая от влаги целлюлоза), сделаны в форме трусиков.

Памперсы лучше, чем наши марлевые треугольники, которые приходится стирать, сушить, гладить. С памперсами мамам спокойнее, они отдыхают ночь. Хороший сон матери обеспечивает больше молока, а сытый ребенок хорошо развивается и меньше болеет.

Помните только, что от памперсов и того удобства, которое они создают, нужно вовремя отказаться, иначе ребенок не научится проситься на горшок сам долгое время.

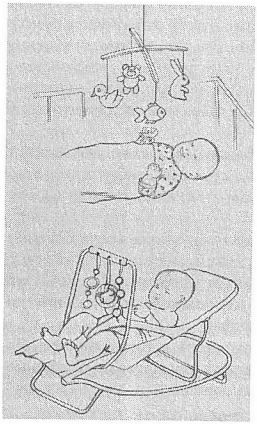
Коляска

Коляска нужна малышу и зимой, и летом. В теплое время года он может спать в ней во дворе или на лоджии. Коляска должна быть на хороших рессорах, высокой, глубокой, чтобы ребенок не мог выпасть из нее, достаточно длинной, чтобы он мог лежать в ней до 2 лет, а может и дольше.

Коляска оборудуется аналогично кровати: матрац, клеенка, волосяная подушечка, 2 простыни, одеяло.

Детская комната

Ее следует оборудовать заранее, чтобы не осталось запахов краски. Комната должна быть удобная, хорошо проветриваемая, уютная. В ней не должно быть ничего опасного для ребенка, чтобы он со временем мог свободно ползать и начинать ходить. Хорошо, чтобы все было прочным, моющимся, безопасным, чистым, практичным.



Пол покрасить или покрыть лаком, чтобы легче было мыть. Обои использовать лучше моющиеся, со спокойной расцветкой, чтобы они гармонировали с цветом пола и потолка.

Занавески должны быть плотными, защищающими малыша от яркого цвета.

Кровать нужно подобрать тщательно, т. к. в первые месяцы ребенок проводит в ней бóльшую часть времени.

Поместите в детской одну-две иконы (желательно Спасителя и Божией Матери, по возможности, святого небесного покровителя). Чем большего размера будут образа, тем лучше. Хорошая большая икона приближает новорожденного к Богу. Пусть образа будут видны ему с первых дней жизни. Хорошо, когда перед иконами горит лампадка.

Обязательно приобретите пеленальный столик, или можно приспособить для этих целей комод. Хорошо на стол или комод положить пеленальный матрац.

Ковры в детской комнате нежелательны. Кормить ребенка грудью лучше будет в широком кресле или на низком стуле.

Хорошо приобрести для малыша креслице-сиденье с ремешками-креплениями. Его можно поставить на стол, на пол (если не холодно) или в другое удобное и доступное для наблюдения место. Ребенок помладше может полулежать в нем, а постарше — сидеть, пристегнутый «ремнями безопасности», и вам будет спокойно, и малышу интересно наблюдать со стола за всем происходящим. В таком креслице его удобно кормить с ложечки.

Для того, чтобы подросшего ребенка сажать за общий стол, заранее постарайтесь обзавестись специальным высоким стульчиком-столиком (они бывают складные и на колесиках).

Если отдельную комнату выделить малышу нет возможности, можно обойтись специально оборудованным уголком в тихой комнате, поскольку ему нужен покой. Хорошо отгородить уголок ширмой во избежание сквозняков.

Игрушки

Строго говоря, самые лучшие — простейшие игрушки, потому что они больше всего развивают воображение. Пятнадцать строительных блоков с деталями различных размеров и конфигурации годами могут быть любимыми игрушками ребенка, а электрический робот, на которого можно только смотреть, быстро надоедает. Не раз родители с недоумением наблюдали в новогоднюю ночь, как ребенок равнодушно откладывает только что подаренную новую дорогую игрушку и часами играет с какой-нибудь упаковочной коробкой, которая становится то крепостью, то поездом, то домом. Простые игрушки можно использовать в самых неожиданных вариантах. Не зря дети часто разбирают сложные игрушки на составляющие: самое интересное — попробовать, что с ними можно сделать!

Еще одна необходимая вещь — мячи самых разных размеров. Почему разных? Потому что в зависимости от размера мяч выглядит и подпрыгивает, и ощущается по-разному, и играть с разными мячами можно долго. Куклы, мишки и всякие игрушечные зверюшки нравятся всем детям, и девочкам, и мальчикам. Многим гораздо больше нравятся матерчатые или меховые игрушки, чем холодные пластмассовые или резиновые, хотя последние легче «пробовать на зуб».

Почти у всех детей любимое убежище — одеяло. Оно может быть байковым, шерстяным или плюшевым, но обязательно мягким и уютным, чтобы в него можно было завернуться, закутаться, позднее — построить домик.

Игрушки для детей первых двенадцати месяцев:

1. Яркие и звонкие легкие погремушки.
2. Разноцветные игрушки на резинках, натянутых над кроваткой или манежем.
3. Натянутая над кроватью лента с висящими на ней различными предметами, например, маленькими мячиками, резиновыми кольцами для зубов, которые малыш может схватить, оттолкнуть или просто разглядывать.
4. Резиновые пищащие игрушки.
5. Музыкальная или звучащая игрушка, которая реагирует на прикосновение или толчок.
6. Прикрепленное над кроватью зеркальце из нержавеющего металла, в котором малыш видит себя.
7. Резиновые кольца для зубов, которые он может грызть.
8. Плавающие игрушки и разноцветные губки для игры во время купания.
9. Большие легкие разноцветные мячи.
10. Мягкие пластмассовые книжки с изображением знакомых предметов.
11. Старые журналы и газеты (их можно держать, рвать, мять).

12. Легкие металлические миски, деревянные ложки (ими можно стучать, греметь, бросать их и поднимать).
13. Мягкие игрушки — зверюшки и куклы (их можно мять и прижимать к себе).
14. Резиновые конструкции и кубики.
15. Игрушки-неваляшки.
16. Звучащие игрушки, которые малыш может поворачивать и встряхивать.
17. Поводки для ходьбы.
18. Набор небьющихся пластмассовых мисочек.
19. Цветные губки для игры во время купания.

Но самая лучшая «игрушка» — вы, родители! Ничто не сравнится с удовольствием, которое получает ребенок от игры с мамой или папой.

ГЛАВА III

НАРЕЧЕНИЕ ИМЕНИ И КРЕЩЕНИЕ

Все в жизни православных христиан освящено Церковью. Вскоре после рождения младенца приносят в Храм Божий для наречения имени и Таинства Святого Крещения.

Наречение имени младенца (советы священника)

Почти наверняка вы выбрали имя своему ребенку еще до рождения. Но мало кто отдает себе отчет в том, что выбор имени младенцу (на языке Церкви — наречение имени) — это таинственное и святое событие, и что согласно Уставу Святой Православной Церкви в восьмой день по рождении младенца его приносят в храм для наречения имени. «В наречении имени, — говорит святитель Иоанн Златоуст, — виден знак владычества». Пользуясь им, «жены не просто, как случится, дают имена рожденным от них, а заключают в имени дитяти предзнаменование» того, что ожидает его в будущем. «Не станем... называть детей именами случайными... но именами мужей святых, просиявших добродетелью. Но только на эти имена пусть не надеются ни родители, ни дети, потому что имя без добродетели не приносит никакой пользы».

Только через имя, освященное молитвой и благословением пастыря Церкви, ребенок может быть допущен к участию в церковных Таинствах.

Древнерусская церковная традиция запрещает наречение имени «от притчей и вещей». Во все времена имя христианина считалось святым, и потому с самого детства его учили уважать свое имя. В Православной Церкви принято давать крещаемым имена прославляемых в ней святых, внесенные в Православный месяцеслов (т.е. православный церковный календарь, иначе — святцы). Святой, чьим именем нарекается человек, становится его небесным покровителем и заступником. В этом выражается опыт Церкви как «Сообщества святых» — уверенность в том, что единственное истинное назначение и призвание человека есть святость.

Обычно имя новорожденному родители избирают в честь чтимого Церковью святого, память которого приходится на восьмой день после рождения ребенка. Раньше имя младенцу нарекалось иногда также по имени святого, память которого приходится на день рождения или на день крестин новорожденного. Часто ребенка называли в честь святого, особо почитаемого всей семьей, даже если день его памяти праздновался задолго до или после дня рождения младенца. Крещение новорожденного в таком случае могло быть совершено в день памяти данного святого.

Молитва о младенце по уставу совершается священником в притворе храма.

По прочтении молитвы священник берет в руки младенца и, изображая им крест перед дверьми, отделяющими храм от притвора, или перед образом Пресвятой Богородицы, читает или поет тропарь Сретению:

Радуйся, Благодатная Богородице Дево, из Тебе бо возсия́ Солнце Правды Христос Бог наш, просвеща́яй су́щия во тьме: весели́ся и ты, ста́рче пра́ведный, прие́мый во объя́тия Свободи́теля душ на́ших, да́рующаго нам воскресе́ние.

Чтением этого тропаря Церковь напоминает, что почти две тысячи лет тому назад в Храм Господень был точно

так же принесен Богомладенец Иисус, Дитя Приснодевы Марии, рождением Своим открывший человеку путь к неописуемой радости Царствия Божия.

В наши дни наречение имени младенцу чаще совершается в день совершения над ним Таинства Крещения.

Крещение

Многие из желающих окрестить младенца не отдают себе отчета в важности этого шага, в его смысле и значении.

— Для какой цели мы крестим детей?

Редко можно услышать правильные ответы. Говорят: «Для того, чтобы были крещеными» или «Русские должны быть крещеными», или «Чтобы веровали и были здоровыми», или «Чтобы имели веру», или «На всякий случай» и так далее.

Вряд ли стоит подробно разбирать несостоятельность таких ответов. Они — как «масло масляное».

Цель крещения должна быть одна: соединение с Богом для вечной жизни. Не следует искать в этом таинстве здоровья, ума, способностей к учению. Это второстепенное — оно не должно заслонять главного. Христос сказал: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Мф. 6, 33).

Помните или, лучше, осознайте, что вашему ребенку открывается вход в вечное Царство Господа нашего и Спасителя Иисуса Христа (2 Пет. 1, 11).

Святое крещение — это не традиция, не обычай или обряд, это — великое таинство! К крещению необходимо относиться серьезно, приступать к нему, как и к любому другому таинству Церкви, без должной подготовки нельзя.

Во время крещения крестным родителям нельзя быть праздными зрителями, нельзя не знать, что же сейчас будет происходить, — напротив, нужно, по возможности, подготовиться к таинству и участвовать в нем.

Многие приходят просто, без подготовки, думают: батюшка помолится, окунут их младенца — и он будет крещен. Это не так.

В двенадцатом веке в Патриарший Синод в Константинополе пришли несколько турок, заявивших, что они христиане. «Как же случилось, что вас, турок, магометан, окрестили?» — спросили их. Они отвечали, что у них, турок, существует обычай крестить своих детей у православных священников, потому что, по их мнению, во всяком новорожденном ребенке находится злой дух и «смердит, как собака», пока ребенок не получит христианского крещения.

Синод не признал такого крещения, потому что они искали его не как средства, которое очищает от всякой душевной скверны, просвещает и освящает человека, не с добрым православным намерением, но как некое телесное «лекарство» и чародейство.

Здесь же дело гораздо более великое и более страшное, здесь Сам Бог, сами ангелы предстоят, принимая нашу веру, нашу готовность, и мы не должны быть равнодушны. Ни в коем случае нельзя настраивать себя потребительски, формально: вот, мы заплатили в свечной ящик деньги, нашего ребенка зарегистрировали в книге, сейчас его окрестят, мы получим свидетельство о крещении и положительный результат всего этого не замедлит сказаться.

К началу таинства надо приходить вовремя, поэтому о времени узнайте заранее. Необязательно креститься в воскресный день, если в храме и в будние дни совершают это великое таинство.

Что нужно принести с собой в храм?

Крестик можно купить в церковной лавке, а можно принести с собой. Крестик, купленный в ювелирном магазине, нужно дать священнику, он его освятит. Для крещения малыша вместо тонкого шнурочка или цепочки для крестика лучше использовать неширокую ленточку, тесьму.

Существует благочестивый обычай: во время таинства на крещаемого одевают новые белые одежды — символ очищения души от греха, начала новой жизни. Одежды

эти можно купить заранее, но можно обойтись и тем, что есть — нужно лишь, чтобы одежда была светлой, чистой и новой. Для младенцев — это рубашечка, обычно с вышитыми крестиками на груди, на плечах или на спине. Если по каким-то причинам белых одежд принести с собой не удастся — не огорчайтесь, совершению таинства крещения это не препятствует.

Для крещения также нужны новая белая простыня или полотенце — они понадобятся по выходе из купели, особенно в тех храмах, где крестят полным погружением.

Крестные родители (восприемники)

Для крещения необходимо иметь крестных родителей — восприемников от купели, обязанных наставлять крестника основам православного вероучения и правилам христианской жизни. Восприемников может быть двое, но по церковному уставу обязателен один восприемник: мужчина для мальчика и женщина для девочки.

Восприемниками не могут быть малолетние дети, невежественные в вере люди, иноверцы и раскольники, душевнобольные и умственно отсталые люди, падшие нравственно (например, развратники, наркоманы, лица, находящиеся в нетрезвом состоянии). Не принято, чтобы крестными родителями становились монашествующие. Не могут также быть восприемниками одного ребенка супруги. Родители крещаемого младенца также не могут быть крестными.

Что требуется от крестных? Не только принадлежность к православной вере по крещению, но хотя бы элементарное понятие о вере, сознание меры ответственности перед Богом за души крестников, знание хотя бы основных молитв («Отче наш», «Символ веры», «Богородице Дево, радуйся», Ангелу-Хранителю), чтение Евангелия, ибо в таинстве крещения Господь вручает им младенца. Помогать наставить в вопросах веры, помогать родителям носить или водить в храм младенца и причащать его — заботы

крестных родителей. На крестных возлагается огромная ответственность за всю тяжесть, за весь труд духовного воспитания своих крестников, ибо они вместе с родителями отвечают за него перед Богом. Крестные родители могут и материально поддерживать своего крестника — и не только тем, что дарят подарки в день именин, в день крещения ребенка.

* * *

Необходимо знать, что в исключительных случаях (например, при смертной опасности — для новорожденного в отдаленных местностях, где нет церкви и невозможно пригласить священника или дьякона) допускается, чтобы крещение совершил мирянин — то есть верующий мужчина или верующая женщина. При этом необходимо точно и правильно произнести формулу крещения, тайносовершительные слова: «Крещается раб Божий (раба Божия) (имя) во имя Отца (первое погружение или обливание водой), аминь, и Сына (второе погружение), аминь, и Святаго Духа (третье погружение), аминь». Если крещенный таким образом человек останется жив, выздоровеет, он должен быть доставлен к священнику, чтобы тот восполнил чин крещения (совершил миропомазание и воцерковил крещаемого). Священник обязан также выяснить, правильно ли было совершено таинство крещения, и в случае ошибки совершить его заново.

* * *

Даст Бог, вы принесете крестить чадо в младенчестве — чем раньше, тем лучше: если малыш здоров, то обычно это делается на 40-й день, когда в храм может прийти мать крещаемого, чтобы получить очистительную молитву после родов. Существующие в некоторых местах обычаи не допускать на крещение отца и мать не имеют никакого церковного основания. Единственное требование — родители не должны участвовать в таинстве крещения (то есть

они не держат младенца на руках, не воспринимают от купели — это делают крестные), а могут только присутствовать при нем. Крестные же держат младенца на руках в течение всего времени совершения таинства — обычно, крестная мать до погружения в купель, крестный отец — после (в том случае, когда крестят мальчика). Если же крестят девочку, то вначале на руках ее держит крестный отец, а воспринимает от купели крестная мать.

Можно ли роптать, если принесли крестить, скажем, младенца, а священника приходится ждать? Младенец капризничает, родители приходят в немирность... Следует вспомнить, что крещение совершается один раз в жизни — и ради этого можно потерпеть и потрудиться.

В древности крещение всегда заканчивалось причащением Святых Таин. Сейчас не всегда бывает такая возможность — поэтому в ближайшие дни младенца надо принести в храм Божий, чтобы он причастился Тела и Крови Христовой.

Что надо делать, чтобы таинство крещения доставило родным и близким не только духовную, но и житейскую радость? Хорошо, если крестный отец сможет купить крестик для младенца, взять на себя расходы по совершению таинства, подготовить подарок по своему усмотрению. Крестная же мать обычно дарит «ризки» — ткань, в которую заворачивают младенеца-крестника после купели, а также крестильную рубашечку, чепчик. Если решат подарить какие-либо подарки, то выбрать надо то, что было бы практически удобно и для младенца, и для его близких.

* * *

Крестик после таинства крещения с ребеночка не снимают. Он не мешает ни при переодевании, ни при мытье и купании; малыш привыкает к нему и не обращает на него особого внимания, не играет им, а когда станет постарше, с удивлением спросит вас: «Мама, а почему у (имя сверстника) нет крестика?»

ГЛАВА IV

ПЕРИОД НОВОРОЖДЕННОСТИ (ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ)

Период новорожденности начинается с момента перерезки пуповины и первого вдоха ребенка, длится в среднем 1 месяц. Ребенок в это время проходит этап приспособления к новым для него условиям существования, что вызывает перестройку работы всех органов и систем — организм новорожденного «принимает на себя» сразу многие важные функции: кровообращение, дыхание, пищеварение, обмен веществ, терморегуляцию и др. Процесс адаптации новорожденного к внешнему миру происходит при незрелой нервной системе и слабо выраженных иммунобиологических защитных реакциях, поэтому этот период считают критическим.

У доношенного новорожденного в первые дни и недели жизни хорошо выражены физиологические рефлексы сосания и глотания.

Для правильного ухода за новорожденным нужно знать некоторые особенности первых недель жизни ребенка.

Первые дни дома

Слава Богу! Мама с малышом вернулись домой. Однако дома их ждут определенные трудности. Маме предстоит адаптироваться к новой роли, а малышу — к родному дому. Родной дом должен встретить малыша чистотой и лаской.

О чистоте хорошо позаботиться заранее. В идеале это хорошо отмытая комната и окна в ней. Нужна ли стерильность в доме? Нет, не нужна, да и практически невозможна. Достаточно просто чистоты: протереть пыль в доме, вымыть полы, промыть ванную и туалет.

Стерильными должны быть (и то в первый месяц жизни) только нижние распашонки и пеленки, прикасающиеся к еще не вполне зажившему пупку. Эти вещи надо каждый раз кипятить с детским мылом и проглаживать горячим утюгом. Остальное белье достаточно только стирать, и, если времени на глажение не хватает, можно спокойно обойтись и без него.

Утром надо прокипятить (5–7 минут) все бутылочки, соски, пустышки, которые понадобятся на день. А в течение дня, если пустышка, допустим, упадет на пол, ее достаточно ополоснуть кипяченой водой.

Вода для купания подлежит кипячению только в том случае, если она не водопроводная, но в первый месяц в сырую воду добавляют слабые дезинфицирующие растворы. Приготовьте заранее раствор марганцовокислого калия и добавляйте его в ванночку, чтобы вода стала нежно-розовой. Просто бросать кристаллики в ванночку нельзя — они долго не растворяются и, попав на кожу ребенка, могут вызвать ожог.

Детскую ванночку, даже если она совершенно новая, надо вымыть с мылом; так же поступите и с кроваткой, и с игрушками. Итак, не отступайте от девиза: «чистота — залог здоровья», но и не доводите его до абсурда!

Не надо лишних сложностей

Не старайтесь специально нагревать воздух комнаты к моменту купания: купать и переодевать ребенка можно и нужно при обычной комнатной температуре — плюс 20–22°С. Если, обмочившись, он продолжает вести себя спокойно, и вы знаете, что опрелостей у него нет, значит,

можно до следующего кормления или прогулки не менять пеленок.

Первые прогулки по 10–15 минут малыш совершает на руках у матери на 8–10-й день жизни, а потом допустимо использовать для гуляния балкон, поставив коляску так, чтобы она была защищена от дождя и ветра.

Будьте внимательны к своему здоровью. Вы нужны своему малышу здоровой. Плохо, если в холодное время года вы, уложив малыша в соответствующей экипировке, будете на его первый крик выскакивать в том халатике, который на вас в теплой квартире. Казалось бы — минутное дело — успокоить ребенка. Холода вы не ощущаете, а если и ощущаете, то не обращаете внимания. А зря — любое переохлаждение после родов может стать причиной острого воспаления придатков матки.

Уход за ребенком окажется не слишком обременительным и сам по себе принесет вам много радости, если вы будете все делать разумно. А вот организация режима дня — дело потруднее. Его надо строить, учитывая ритмику жизнедеятельности детского организма и не только ее общие законы, но и особенности вашего ребенка.

Кому знать их, как не вам? Материнская интуиция — великое дело. А она дается опытом и наблюдением. Значит — внимание и еще раз внимание!

Первая оценка

Новорожденный младенец — удивительное существо. Он родился и его оценили по шкале Апгар. Она включает 5 показателей:

1) сердцебиение;
2) дыхание;
3) рефлексы;
4) мышечный тонус;
5) цвет кожи.

По каждому из них выставляется оценка в баллах: выс-

ший — 2, низший — 0; показатели складываются. Шкала Апгар позволяет мгновенно дать общую характеристику родившегося ребенка и решить — нужна ли малышу помощь или он справится сам.

Если ребенок сразу закричал и задышал ровно — получай 2 балла, если на личике только гримаса — 1 балл.

При частоте сердечных сокращений выше 100 в минуту проставляются 2 балла, ниже 100 — 1 балл.

Активные движения обеспечивают высший балл, а если ручки и ножки слегка сгибаются — 1 балл. Важным показателем является цвет кожных покровов. Если малыш розовый — 2 балла, бледный — 0 баллов, если синюшны только ручки и ножки — единица.

Максимальная оценка — 10 баллов редко выставляется. Спустя 4 минуты проводят повторную оценку по шкале Апгар. Если адаптационные возможности ребенка хорошие, то в течение этого времени его кожа розовеет, нормализуется дыхание и сердцебиение, возрастает мышечная активность. При оценке менее 8 баллов ребенку требуется медицинская помощь или даже интенсивная терапия.

Новорожденный появляется на свет с различными рефлексами, среди которых очень важный — сосательный. Его органы пищеварения способны усвоить за сутки 500–700 мл материнского молока. Он реагирует на запахи и маму узнает по приятному запаху молока.

Сосательный рефлекс является преобладающим и формируется еще до рождения, однако не все дети сразу берут грудь.

Среди малышей выделяются две группы: активно сосущие и ленивые. Активнососущий ребенок, как птенец, с открытым ротиком приближается к груди, сам находит сосок, сосет с удовольствием; поев, сам выпускает сосок и засыпает. «Ленивый», чаще вялый, ослабленный ребенок, пососав несколько минут, засыпает. Если его растормошить, он проснется и сделает еще несколько сосательных движений.

Кроме сосательного рефлекса у ребенка есть вкусовой рефлекс. Ему нравится сладкая водичка, а в ответ на кислое или соленое он сморщится, заплачет. Беспокойство вызовут и громкие звуки, он наморщит лоб как бы прислушиваясь. Ласковая речь, негромкая, мелодичная музыка, звуки, издаваемые игрушками, — приятны малышу, они благотворно влияют на его развитие. Укладывая ребенка спать, приглушите звуки в комнате, по возможности не ходите около его кроватки. Когда он заснет, нет необходимости создавать абсолютную тишину, но резкого шума, стука надо избегать.

Ребенок видит с первого дня, но зрение в первые дни в основном сводится к светоощущению. Движения глазных яблок не совсем координированы, внутренние прямые мышцы глаза развиты сильнее наружных, чем объясняется частое у новорожденных физиологическое косоглазие. Большинство новорожденных еще не фиксируют взгляд на предмете, хотя у некоторых детей эта способность ясно выражена.

Слезные железы развиты, но слезы при плаче почти не появляются.

Чувство осязания у ребенка развито хорошо. Прикладывание соска или пальца к губам, коже вокруг рта или щекам ребенка тотчас вызывает у него сосательные движения.

Чтобы лучше развивался слух, нужно разговаривать с малышом, приучать его прислушиваться к звукам.

Раздражение слизистой оболочки носа ватным жгутиком вызывает наморщивание кожи лба и чихание.

У детей развита чувствительность к температуре. В связи с этим для возбуждения дыхательного центра при асфиксии применяются горячие (39°С) ванны с последующим обрызгиванием водой более низкой температуры. Болевая чувствительность у новорожденных развита хуже, чем у детей старшего возраста.

Первый месяц жизни — это период новорожденности, период приспособления к новым условиям окружающей

среды. И нужно стараться сделать все, чтобы ребенок приспособился, привык к своему режиму питания и к правильному чередованию сна и бодрствования.

Примерный режим дня (от 1 мес до 2,5–3 мес)

Первый вариант

Кормление	06.00
Бодрствование	06.00 – 07.00
Сон	07.00 – 09.00
Кормление	09.00
Бодрствование	09.00 – 10.00
Сон	10.00 – 12.00
Кормление	12.00
Бодрствование	12.00 – 13.00
Сон	13.00 – 15.00
Кормление	15.00
Бодрствование	15.00 – 16.00
Сон	16.00 – 18.00
Кормление	18.00
Бодрствование	18.00 – 19.00
Ночной сон	19.00 – 06.00
Купание	20.45
Кормление	21.00
Ночное кормление	24.00 (или 03.00)

Второй вариант

Кормление	06.00
Бодрствование	06.00 – 07.00
Сон	07.00 – 09.30
Кормление	09.30
Бодрствование	09.30 – 10.30
Сон	10.30 – 13.00
Кормление	13.00
Бодрствование	13.00 – 14.00
Сон	14.00 – 16.30
Кормление	16.30
Бодрствование	16.30 – 17.30
Сон	17.30 – 19.45

Купание	19.45
Кормление	20.00
Бодрствование	20.00 – 21.00
Ночной сон	21.00 – 06.00
Ночное кормление	23.30 (или 02.00)

Примечания:

1. Если ребенок утром просыпается раньше или позднее указанного времени, соответственно изменяются часы кормлений, дневного или ночного сна, но сохраняются интервалы между кормлениями, длительность сна и бодрствования.

2. В течение этого возрастного периода длительность бодрствования увеличивается от 30–40 мин до 1½ часа.

Для того чтобы определить, нормально ли развивается ребенок на первом году жизни, надо к показателям при рождении прибавить средние значения их нарастания за прожитый период.

В дальнейшем темпы увеличения длины и массы тела еще более замедляются: за второй год жизни ребенок вырастает на 10–11 см, масса тела увеличивается на 2,5–3 кг, за третий год жизни эти показатели соответственно составляют 7–8 см и 2 кг.

Чем младше ребенок, тем больше укрепление его здоровья связано с воспитанием. И тому, и другому как нельзя лучше способствует рациональное питание, правильный режим, разумное чередование отдыха и движения.

Не менее важным является обеспечить своему ребенку полноценное эмоциональное питание, тот душевный комфорт, то душевное равновесие, в котором он так нуждается.

Само собой разумеется, что большинство родителей любят своих детей. Предполагается, однако, что родители естественным образом умеют выразить свои чувства к ребенку. Но это глубочайшее заблуждение. Многие родители не умеют проявлять свою любовь, и дети чувствуют себя обделенными. Укрепляйте фундамент ваших отношений с ребенком с новорожденности. Любите ваших малышей глубоко и искренне.

Глубокоуважаемые родители! Наберитесь терпения, создайте теплую и доброжелательную атмосферу в доме, помогите малышу обрести хороший характер.

Средние нормы увеличения длины и массы тела на первом году жизни ребенка

Возраст, мес.	Длина тела, см		Масса тела, г	
	за месяц	за прожитый период	за месяц	за прожитый период
1	3	3	600	600
2	3	6	800	1400
3	2,5	8,5	800	2200
4	2,5	11	750	2950
5	2	13	700	3650
6	2	15	650	4300
7	2	17	600	4900
8	2	19	550	5450
9	1,5	20,5	500	5950
10	1,5	22	450	6400
11	1,5	23,5	400	6800
12	1,5	25	350	7150

Соска

Соска — это как бы искусственный сосок. Сделана она из резины с круглым диском у основания, чтобы ребенок ее не проглотил. Когда нужно успокоить ребенка, дают соску и, начав сосать, он перестает плакать.

Многие компетентные специалисты не рекомендуют использовать соску больше года, и вот почему:

1. Сосание должно быть связано с едой.

2. Слишком длительное употребление соски иногда способствует искривлению зубов.

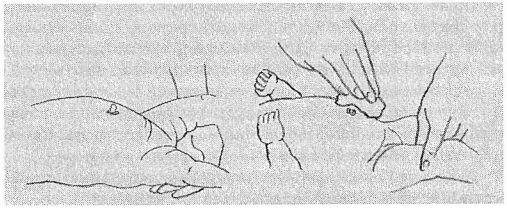
Уход за пупком и кожей

При рождении ребенка пуповину перевязывают и перерезают ее. Оставшиеся полсантиметра высыхают за неделю. После отпадения пуповины остается маленькая ранка — пупок, который зарубцовывается в течение нескольких дней.

Чтобы пупок не стал «воротами» инфекции, за ранкой необходимо тщательно ухаживать: перед каждым кормлением ее обрабатывают 3%-ным спиртовым раствором бриллиантового зеленого. Если кожа вокруг пупка покраснела и задерживается рубцевание, срочно обращайтесь к врачу. Кожа новорожденного нежная, легко ранимая и небольшие погрешности в уходе могут привести к появлению опрелостей, потницы, раздражению. Уход за кожей и слизистыми оболочками малыша требует соблюдения правил личной гигиены и большой осторожности.

Желательно, чтобы все элементы ухода за кожей и слизистыми оболочками не причиняли ребенку неприятных ощущений. Это облегчит гигиеническое воспитание ребенка и выработку у него необходимых гигиенических правил в дальнейшем. Один раз в день малышу надо делать полный туалет, лучше между двумя утренними кормлениями.

Чтобы ребенок не испытывал дискомфорта, вначале приготовьте все необходимое для туалета на пеленальном



столике (одежду, чистые подгузники, тальк, прокипяченное растительное масло, вату, теплую кипяченую воду, тазик, ковшик и др.).

Подмойте малыша и протрите все тельце ватой, смоченной в кипяченой воде. Тщательно просушите тельце, если нужно, припудрите тальком кожные складочки и оденьте ребенка.

Стул у новорожденного

Стул у новорожденных в первые дни жизни может быть зеленоватым, 4–5 раз в сутки. Это «переходный» стул. Нормальные каловые массы новорожденного не должны содержать слизь; стул однородный, желтый с кисломолочным запахом, 5–6 раз в сутки. Если стул учащается, в нем появляется слизь, он приобретает зеленоватый оттенок, и ребенок становится беспокойным, вызовите педиатра.

Стул малыша является барометром его здоровья, поэтому регулярно обращайте внимание на вид испражнений. Ребенка первого года жизни подмывают после каждого опорожнения кишечника и в первые 4–6 месяцев желательно подмывать после каждого мочеиспускания. До месячного возраста подмывают теплой кипяченой водой, в дальнейшем детей старше 1 месяца подмывают теплой водой из крана. Подмывают спереди назад, от половых органов к заднему проходу, во избежание занесения инфекции в половые органы. Затем осторожно промокают кожу чистой пеленкой и смазывают складки кожи прокипяченным растительным маслом или детским кремом, лучше с помощью ватного тампона. Детям старше 1 месяца складки кожи нужно смазывать только при наличии опрелостей. В тех случаях, когда опрелость осложнилась гнойничками, лучше всяких мазей помогут воздушные ванны, которые на всех стадиях заболевания оказывают эффективное целительное воздействие.

Тельце малыша укутайте, а опрелые места оставьте открытыми на несколько часов в теплой комнате.

У некоторых новорожденных на личике может появиться сыпь в виде крошечных, блестящих, белых прыщиков, которая исчезает со временем без какого-то лечения. Красные, гладкие высыпания на щеках у малышей также не представляют никакой опасности и исчезнут сами, так что мамам беспокоиться не стоит.

Потница

Нередко у новорожденных на губах появляются отслоения слизистой по типу мозоли. И это явление лечения не требует, со временем проходит. Если малыш перегревается, то у него могут появиться мелкие розовые прыщики в подмышечных впадинах, на шее, лице, груди, спине. Это потница. Она быстро излечивается воздушными ваннами, а для предупреждения этого явления не кутайте ребенка, не перегревайте его.

Пораженные потницей места кожи можно припудрить картофельным крахмалом.

Ребенка ежедневно нужно умывать ваткой, смоченной в теплой кипяченой воде.

Влажным ватным жгутиком прочищают наружную поверхность ушной раковины. Если за ушами имеются трещины, их смазывают прокипяченным растительным маслом.

В носу малыша имеются крошечные волосики, которые выталкивают из носа попавшие туда пыль и слизь, так что хорошо и нос осторожно прочистить влажным ватным жгутиком.

Если слипаются ресницы ребенка, их можно слегка протереть смоченной в кипяченой воде ваткой.

Половой криз новорожденных

У новорожденных (до 1 месяца) могут припухать грудные железы. Это нормальное явление, если кожа под железами не покраснела. Прежде всего предупредим — на-

давливать на грудную железу не надо! Что же касается ее набухания, то такое явление не должно вызывать беспокойства: это так называемый половой криз новорожденных, который объясняется тем, что в последние недели беременности в организм плода проникают материнские гормоны.

Лечения не требуется, припухлость в течение нескольких дней рассасывается сама по себе. Если грудные железы сильно припухли и кожа покраснела, наложите согревающую повязку.

Под действием материнских гормонов у мальчиков может слегка отекать мошонка, у девочек — большие половые губы. Это тоже проходит само через 3–5 дней.

У новорожденных девочек могут появляться кровянистые выделения из влагалища, которые исчезают через 2–3 дня; в этот период девочку надо подмывать кипяченой водой со слабым (бледно-розовым) раствором калия перманганата (марганцовки).

Физиологическая желтуха

На 2–3-й день (но не ранее 12 часов) жизни, иногда позже, у большинства новорожденных появляется желтушное окрашивание кожи, слизистых оболочек и склер. Окраска обычно раньше всего появляется на лице и в межлопаточном пространстве, а затем быстро распространяется на все туловище и конечности. Это окрашивание бывает различных степеней — от еле уловимого бледно-желтого оттенка до лимонно-желтого, шафранного и даже оливкового цвета. Из-за сильной красноты кожных покровов в первые дни (физиологическая эритема) желтуха может быть вначале незаметна, но легко обнаруживается, если на какой-нибудь участок кожи надавить пальцем. Желтуха быстро нарастает, достигая максимума в течение ближайших 2–3 дней, и затем убывает, совершенно исчезая к 7–10-му дню. Гораздо реже желтуха держится 3–4 недели.

Физиологическая желтуха почти не отражается на общем состоянии новорожденных и не требует никакого лечения. Только при более резко выраженных формах желтухи дети становятся вялыми, более сонливыми, менее активно берут грудь. При быстром усилении степени окраски кожных покровов и длительном течении следует усомниться в физиологическом характере ее, надо подумать прежде всего о гемолитической болезни новорожденных и показать ребенка врачу.

Физиологическое падение веса

Так называемая физиологическая убыль веса — это заметное снижение веса ребенка в первые 3–4 дня жизни. Большинство детей теряют около 6–9% первоначального веса. У правильно вскармливаемых здоровых доношенных детей весовая кривая с 4–5-го дня начинает снова повышаться и достигает первоначальной цифры к концу первой — середине второй недели. Происходит так называемое восстановление первоначального веса.

На физиологической убыли веса сказывается ряд факторов (течение родов, интенсивность родовой травмы, степень доношенности и зрелости, длительность желтухи и особенно количество высасываемого молока и получаемой жидкости). У детей слабых, вяло и лениво сосущих при малом количестве молока у матери падение веса продолжается дольше и это, безусловно, не следует считать нормальным явлением. Правильное вскармливание (определяемое регулярным взвешиванием ребенка при каждом кормлении с целью точно знать количество высасываемого молока) и достаточное введение жидкости в течение первых дней должны уменьшить размеры первоначальной потери веса и способствовать быстрому его восстановлению.

Транзиторная лихорадка

Температура тела ребенка в течение первых 2–3 недель очень нестабильна. Перегревание ребенка грелками, чрез-

мерным укутыванием может вызвать у него повышение температуры.

Наряду с чисто внешними причинами, вызывающими повышение температуры, у новорожденных иногда наблюдается так называемая преходящая, или транзиторная, лихорадка. Повышение температуры происходит обычно на 3–4-й день жизни, иногда достигая очень высоких цифр. Повышенная температура держится 3–4 часа, иногда более суток, и в большинстве случаев мало отражается на самочувствии ребенка.

Дети, имеющие большой вес, лихорадят чаще. Обычно им не хватает молока, и они требуют дополнительного введения жидкостей.

При транзиторной лихорадке никакого медикаментозного лечения не требуется. Необходимо увеличить количество вводимой ребенку жидкости в виде питья (кипяченая вода, детский чай с фенхелем) и обеспечить ребенку необходимое для него количество грудного молока.

«Кукольные ручки»

«Кукольными ручками» врачи называют один из симптомов поражения шейного отдела позвоночника: ребенок первых месяцев жизни держит ручки не полусогнутыми, как свойственно детям этого возраста, а вытянутыми и прижатыми к туловищу.

Ребенка надо обязательно проконсультировать у детского невропатолога. Рано начатое лечение поможет ликвидировать этот симптом и другие последствия такого поражения.

Недоношенный ребенок

Обеспокоенность родителей по этому поводу можно понять. Их чадо отстает в развитии и когда догонит сверстников — не известно. Известно только то, что чем больше внимания будет уделено ребенку, тем скорее пройдет от-

ставание. Недоношенный ребенок быстрее развивается физически, чем доношенный. Чем меньше была масса тела при рождении, тем быстрее она увеличивается.

Какой он, недоношенный ребенок?

Время внутриутробного развития плода рассчитано природой очень точно: 280 дней, или 40 недель. Но ребенок, родившийся на 39-й или 38-й неделе беременности по массе тела и общему состоянию обычно не отличается существенно от детей, родившихся в положенный срок: то ли таковы были его индивидуальные темпы развития, то ли — и это более вероятно — срок начала беременности был установлен неточно.

Недоношенными считают детей, родившихся на 29–39-й неделях беременности и имеющих массу тела менее 2500 граммов и рост менее 45 сантиметров. У такого малыша обязательно есть признаки незрелости. Они выражены тем сильнее, чем меньше масса тела и больше срок недонашивания.

У здорового доношенного ребенка с первым криком легкие хорошо расправляются и остаются в расправленном состоянии. У недоношенного они расправляются с трудом или, расправившись, снова спадаются. Дыхание у него неглубокое, поверхностное, не способное доставить организму достаточно кислорода. К тому же краевые отделы легких плохо вентилируются, а это предрасполагает в развитию дыхательных расстройств и пневмонии.

Не хватает у недоношенного и ферментов, способствующих перевариванию пищи. Развитие всего желудочно-кишечного тракта еще не завершено, поступление пищи из пищевода, желудок и из желудка в кишечник регулируется плохо. Поэтому съеденное ребенком молоко может вылиться изо рта или выплеснуться, подобно рвоте, даже при легком надавливании на живот.

Пупочное кольцо у недоношенных обычно расширено, у них часто образуются пупочные грыжи, заметно и расхождение прямых мышц живота.

В первые 1–1,5 месяца недоношенные дети сонливы, вялы, мало подвижны, быстро утомляются. У них часто, особенно при крике, появляется синева вокруг рта, а вся кожа имеет мраморный рисунок, усиливающийся в момент охлаждения.

Примерно со 2-го месяца жизни ребенок становится активнее, но при этом в большинстве случаев усиливается напряжение мышц ног и рук. Пальчики почти всегда крепко сжаты в кулак и распрямляются с трудом, большой палец не отводится. И, если специально не заниматься с малышом, это может сохраняться долго.

Незрелость нервной системы сказывается в поведении: недоношенный ребенок может то спать подолгу, то часами не спать и много плакать; он вздрагивает, реагирует судорожными движениями и резким криком на включение яркого света, стук, громкий разговор.

В первые месяцы жизни у недоношенных устойчивость против заболеваний минимальна: они предрасположены к кишечным и респираторным инфекциям, отиту.

Но, перечислив эти (и еще далеко не все!) «отягчающие обстоятельства», все же закончим краткое описание особенностей недоношенного ребенка на мажорной ноте: сейчас благодаря успехам клинической медицины и медицинской техники удается сохранять жизнь даже детям, родившимся в состоянии глубокой недоношенности, с массой тела менее килограмма. Сразу же после рождения их помещают в специализированные отделения детских больниц и выписывают домой только тогда, когда масса их тела достигает 2000–2300 граммов и они перестают нуждаться в стационарном лечении.

И вот «уже большой», в сущности, такой крохотный ребенок дома. Ручки и ножки у него все еще очень тоненькие, голова относительно большая, живот немного вздут, а грудь, наоборот, запавшая. Вы вглядываетесь в него, и вам кажется, что выражение лица у него более «взрослое», чем у доношенных детей, и немного страдальческое.

Это потому, что у него совсем нет жировой прослойки, создающей упругую округлость детских щечек.

Как помочь ребенку окрепнуть?

Чтобы ребенок быстрее окреп, необходимо обеспечить ему грудное вскармливание. Но вот беда — у мамы молоко есть, а он не берет грудь, потому что привык к тому способу, каким его долго кормили в больнице, — сначала через зонд, вводившийся прямо в желудок, а позднее — из бутылочки. С этой привычкой придется посчитаться, и, если ребенок упорно отказывается от груди, сцеживать молоко и кормить его из бутылочки.

Жесткий режим кормления, подчиненный часовой стрелке, не для таких детей. Они еще слишком слабы, чтобы сразу высосать много, а потребность в энергетических веществах, проще говоря, в пище, высока. В первые четыре месяца суточный рацион такого ребенка должен составлять $\frac{1}{6}$ массы его тела. Приходится кормить малыша, исходя из его потребностей и возможностей, через 3, а иногда и через 2–2½ часа, то есть придерживаться свободного режима.

С 3–4 недель даже при грудном вскармливании, а тем более при питании молочными смесями, необходимо добавить в пищу белок, этот основной строительный материал для новых клеток. Источником белка может быть творог или специальная смесь — ее назначает врач.

Другая ваша забота — создать малышу комфортные температурные условия. Ведь его собственные терморегулирующие механизмы еще незрелы, и он легко охлаждается и перегревается.

Признаки охлаждения: бледность, редкое дыхание, холодная кожа, температура при измерении в прямой кишке 34–35°С.

Признаки перегрева: красное лицо, горячая кожа, учащенное поверхностное дыхание, температура в прямой кишке выше 37,5°С.

Если вы заметили, что в момент переодевания ребенок зябнет, поставьте на некотором расстоянии от пеленально-

го стола обогреватель так, чтобы его тепло было равномерным и не слишком сильным; заворачивайте ребенка в подогретые пеленки.

Укутывать его дополнительно ватным одеялом, шерстяными платками нет смысла — лучше воспользоваться двумя грелками с теплой водой (40–50°С). Их кладут с боков или в ногах, на расстоянии 8–10 сантиметров от завернутого в пеленки малыша и сверху прикрывают вместе с ним одеялом.

Такое активное согревание обычно требуется только ослабленным детям, медленно набирающим массу тела и плохо удерживающим тепло. Если вы не видите у вашего малыша признаков охлаждения, достаточно при комнатной температуре 20–22°С в первые месяцы заворачивать его «с ручками», прикрыв одеялом. Чепчики, косынки не надевайте — когда тело достаточно согрето, голова не зябнет.

Свежий воздух недоношенному необходим не меньше и даже больше, чем доношенному. Не забывайте несколько раз в день проветривать комнату! Летом можно вынести ребенка на первую короткую прогулку сразу же после выписки и за 5–7 дней довести ее длительность до 1½ часа. В хорошую теплую погоду можно гулять и больше. Но не ставьте коляску на солнце — малыша легко перегреть!

Зимой начинайте гулять, когда масса тела ребенка достигнет 2800–3000 граммов, при температуре воздуха не ниже минус 8–10°С. И, конечно, сначала не более чем по 15 минут, а затем и по часу 2–3 раза в день.

Чтобы ребенок быстрее окреп, с ним надо обязательно специально заниматься физическими упражнениями. Врач детской поликлиники назначит ему гимнастику и массаж, а проводить его будут в детской поликлинике или на дому. Присматривайтесь, как это делается, постарайтесь освоить некоторые наиболее простые приемы, чтобы самой 1–2 раза в день делать ребенку массаж и гимнастику. Детям с высоким напряжением мышц лучше делать гимнастику в воде.

Ориентировочные показатели психомоторного развития детей, родившихся в срок и недоношенных

Навыки	Ребенок, родившийся в срок	Недоношенный ребенок с массой тела, г		
		2500–2000	2000–1500	< 1500
Лежа на животе, пытается поднять голову, впервые улыбается взрослому	в 1 мес.	в 1–2 мес.	в 2–3 мес.	в 3–4 мес.
Хорошо удерживает голову, лежа на животе и в вертикальном положении; при поддержке под мышки хорошо упирается полусогнутыми в коленях ногами	в 3 мес.	в 3–4 мес.	в 4–5 мес.	в 5–6 мес.
Умеет взять игрушку в руку, поворачивается с живота на спину	в 6 мес.	в 6,5 мес.	в 7 мес.	в 7,5 мес.

Так, если у доношенного ребенка масса тела обычно удваивается по сравнению с первоначальной к 4–5 месяцам, у недоношенного с массой тела 2000–2500 граммов — к 3–3,5 месяцам, с массой тела 1000–1500 — к 2,5–3 месяцам, а с массой тела 800–1000 граммов — к концу 2-го месяца.

Однако нервно-психическое развитие недоношенных детей идет медленнее и запаздывает примерно на 3–4 месяца. Оно зависит и от первоначальной массы тела, и от того, родился ли ребенок только недоношенным, или к тому же еще и больным. Медленнее догоняют своих сверстников дети, матери которых страдают хроническими заболеваниями или перенесли токсикоз беременности.

Купание новорожденного ребенка

Новорожденного ребенка начинают купать после заживления пупочной ранки, обязательно в кипяченой воде

температуры 37°С, лучше в том помещении, в котором он постоянно находится, при температуре воздуха 21–23°С.

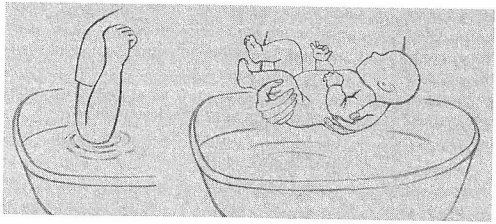
Ребенка купают ежедневно, продолжительность ванны 3–5 минут. После окончания ванны хорошо облить малыша водой на 1°С ниже температуры воды в ванне. Это способствует закаливанию организма.

2–3 раза в неделю малыша моют детским мылом, в том числе и головку, во избежание появления корочек, так как волосяной покров малыша жирный. Кроме общегигиенических целей, ванна улучшает функцию кожи, циркуляцию крови, улучшает сон и др.

Во время ванны мать осматривает кожные покровы своего ребенка, проверяет его поведение, дыхание и др. и в случае отклонения от нормы консультируется с врачом.

Ежедневную ванну для общей чистоты тела рекомендуется производить в одно и то же время.

Некоторые мамы купают детей до второго кормления грудью (9–10 часов утра). Работающие женщины предпочитают купать малышей перед последним кормлением грудью (18–19 часов). Поскольку ванны иногда оказывают некоторый возбуждающий эффект, более позднее время купания не рекомендуется. Следовательно, часы для купания устанавливаются в зависимости от особенностей кормления грудью, от режима дня матери, и, установив часы приема ванны, их не изменяют.



Необходимое для подготовки к купанию время, купание и последующее кормление длятся около 1 часа.

Ежедневное купание как для матери, так и для ребенка приносит чувство удовлетворения, вследствие ощущения чистоты, чувства порядка и определенного неизменяемого ритма жизни.

Чтобы не нарушать сна ребенка, его следует купать перед последним дневным сном, а детей старше года — перед ужином.

Перед тем как опустить малыша в приготовленную для него ванночку с положенной температурой воды около 37°С, хорошо еще раз проверить температуру воды локтем. Это поможет некоторым мамам, забывающим иногда измерить температуру воды с помощью термометра, избежать опасности положить ребенка в слишком горячую или слишком холодную воду.

Купать малыша мать должна сама, так как от ее глаз не ускользнет ни краснота на коже, ни подозрительная припухлость на тельце, ни изменившееся поведение ребенка.

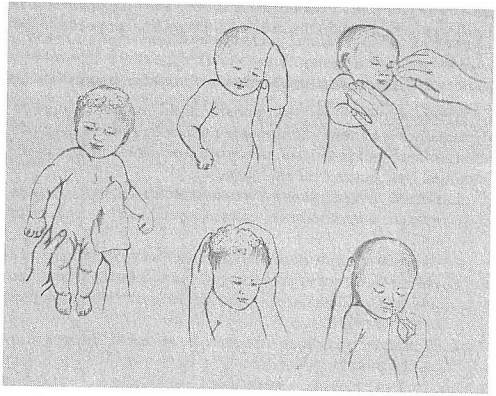
Предметы, необходимые для купания

Чтобы купание, мытье головы, лица, последующее обсушивание и пеленание происходило как можно быстрее, следует все необходимые для этого предметы подготовить заранее. Эти предметы следующие:

1. Ванночка, предпочтительно пластмассовая, используемая только для купания, но не для стирки пеленок.
2. Термометр для измерения температуры воды.
3. Небольшой сосуд для чистой теплой воды для последующего обливания ребенка водой более низкой температуры.
4. Большое махровое полотенце, которое расстилают на пеленальном столике.
5. Мягкая салфетка для лица.

6. Домашнего изготовления перчатки из льняного полотна для мытья тела, которые ежедневно кипятят, хотя бы на первых порах жизни.
7. Детское мыло.
8. Коробочка с детской пудрой.
9. Прокипяченное растительное масло.
10. Белье для ребенка (рубашка, кофточка, пеленки).
11. Ножницы для ногтей.
12. Гребень и щетка для волос.
13. Ведро для грязного белья.
14. Кастрюля для кипячения белья.
15. Маленькая резиновая груша для отсасывания слизи из носа.
16. Отдельные кусочки марли, ватные тампоны в коробке.

Лицо новорожденного моют без мыла кипяченой водой ватным тампоном или кусочком марли.



Мыть лицо начинают с глаз. Глаза обтирают смоченным в кипяченой воде ватным тампоном от наружного угла глаза к внутреннему.

Для каждого глаза пользуются отдельным тампоном, чтобы не перенести инфекцию от одного глаза к другому.

Очистку носовых полостей лучше производить маленькой грушей, отсасывая секрет после предварительного введения в носовую полость физиологического раствора.

Некоторые ученые считают, что применение скрученных ватных палочек для очистки носа может обусловить иногда тяжелые инфекции (фурункулы, этмоидиты). При этом в носу остаются волокна ваты, что вызывает чихание и появление носовой секреции.

Если носовой секрет вязкий и имеет корочки, чистить его лучше тампонами, смоченными в физиологическом растворе, в ромашковом настое или в грудном молоке.

Очистка ушей

Уши у новорожденных нужно очищать скрученными ватными жгутиками, осторожно проникая в наружный слуховой канал, в то время как другой рукой оттягивают ушную раковину книзу и чуть назад.

В первые недели эту процедуру малышу производят один раз в неделю, чуть постарше — можно ежедневно.

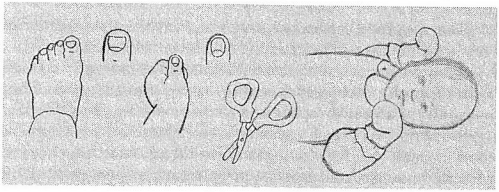
Не пользуйтесь спичками, зубочистками и другими твердыми предметами, завернутыми в вату. Можно травмировать наружный слуховой проход и барабанную перепонку. Очищайте влажным ватным или марлевым тампоном все складки и извилины ушной раковины.

Уход за ногтями

Уход за ногтями новорожденного начинают с первых дней жизни, так как ребенок может поцарапать лицо.

Ногти нельзя обрезать очень коротко в целях профилактики появления вросших ногтей и заусениц.

Для обрезания ногтей у новорожденных пользуются острыми ножницами с закругленными концами.



Обрезают ногти на пальцах рук округляя их, а на ногах обрезают под прямым углом. Лучше всего обрезать ногти после ванны. Голову малыша при этом поворачивают так, чтобы кусочки ногтей не попали в рот, глаза или нос.

Чтобы ногти были мягкими, вечером их можно смазывать прокипяченным растительным маслом.

Если ребенок беспокойный, во избежание царапин на лице на руки надевают рукавички без пальцев (небольшие мешочки из байки или мягкого полотна), которые завязываются на запястье.

Уход за головой ребенка

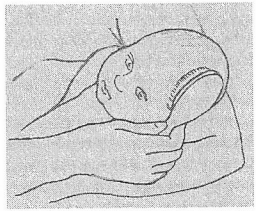
После ванны, просушивания, одевания, ухода за лицом, глазами, носом, ушами ребенка и обрезания ногтей переходят к последнему этапу ежедневного туалета — к причесыванию волос. Делают это головной щеткой с ручкой и тонкой, легко моющейся щетиной.

Какими бы редкими и мелкими не были волосы ребенка, их хорошо причесывать ежедневно, производя мягкие движения по ориентации волос, пока они не станут гладкими.

При шершавой коже головы до причесывания можно втирать несколько капель кипяченого растительного масла.

Если на коже головы малыша образуются корки или проявления экземы, необходимо за 10–12 часов до общей ванны смазать голову 1–2%-ным салициловым вазелином. После смазывания этой мазью корковые отложения смягчаются и могут быть удалены простым причесыванием.

После этого головку ребенка моют с мылом и смазывают тонким слоем прокипяченного растительного масла.



Мягкую часть детской головки — родничок – причесывают обычно, как и всю головку. Не надо опасаться, что гребнем или щеткой можно повредить мозг ребенка.

Если малыш заболел и его нельзя купать, необходимо раз в несколько дней чистить кожу головы при помощи влажного компресса, который удаляет следы загрязнения и пота. Затем головка просушивается и приглаживается гребнем или щеткой.

Пеленание ребенка

Мать должна научиться правильно пеленать ребенка и своевременно после мочеиспускания и стула менять белье. При каждой перемене белья необходимо пользоваться чистыми пеленками, выстиранными мылом, выварен-ными, хорошо прополосканными, высушенными, проглаженными и подогретыми с двух сторон перед пеленанием.

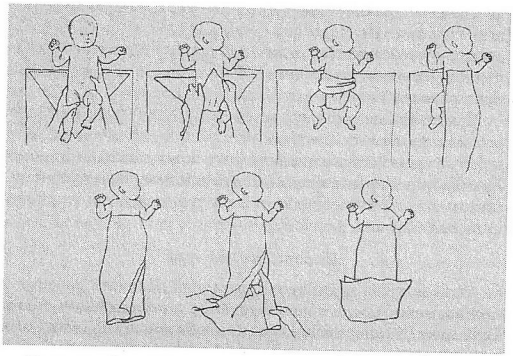
Ошибками при пеленании, которые могут вызвать раздражение кожи в паховой области и на бедрах, являются такие моменты:

1. Использование пропитанных мочой и потом подсушенных пеленок.
2. Использование плохо выполосканных пеленок.
3. Использование жестких пеленок.

4. Непосредственный контакт клеенки с кожей ребенка.
5. Хранение детского белья в негигиенических условиях.

Техника пеленания

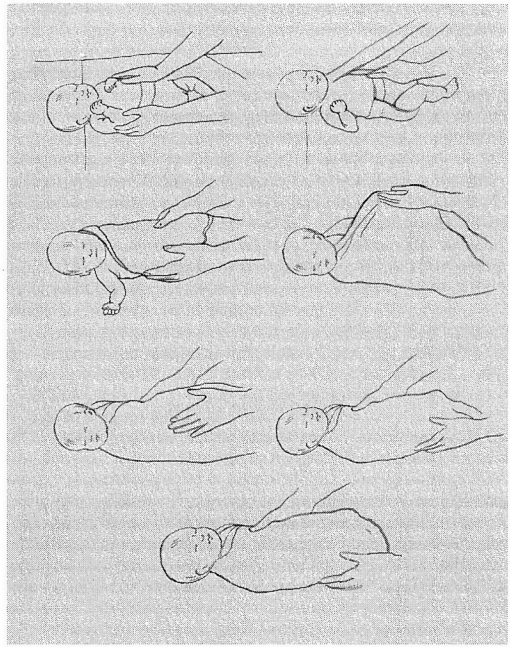
Новорожденного пеленают в течение первых недель жизни в несколько пеленок во избежание охлаждения. Позже наружные пеленки не применяют, а внутренние пеленки завязывают в виде штанишек. Рекомендуют использовать спальные мешки, которые не стесняют свободы движений малыша.



Резиновые клеенки используют с осторожностью, так как они мешают проветриванию кожи. Они защищают простыню и одежду матери, когда ребенка берут на руки.

Размеры клеенки не должны быть более 40×40 см. Клеенку расстилают под простыню только до уровня плечиков во избежание опрелостей.

Если кожа ребенка весьма чувствительна, с ягодичными эритемами, следует отказаться от использования клеенок. При этом потребуется больше пеленок.



Пеленки меняйте регулярно

Кожа человека содержит кровеносные сосуды, сальные и потовые железы, нервные окончания. Она поглощает кислород из внешней среды, выделяет углекислоту, не-

нужные организму продукты обмена. Кожа защищает организм от воздействия среды обитания, проникновения микробов и др.

Если кожа потеряла свои защитные функции под влиянием плохого ухода за ребенком, неминуемы нарушения обмена веществ, нарушения теплообмена.

Ребенок может полежать в мокром, но за короткое время во влажной среде активизируются бактерии, вырабатывающие аммоний, который разъедает очень чувствительную кожицу малыша, а организм его еще слабо защищен. Могут появиться опрелости, с которыми довольно сложно справиться. Следовательно, не ленитесь менять пеленки каждый раз, как только потребуется.

Пеленки, особенно в первый месяц жизни малыша, обязательно кипятить, тщательно полоскать и гладить с обеих сторон. Непромокаемые штанишки, если их не менять подолгу, превращаются в мокрый компресс и способствуют появлению опрелости.

Конверт или одеяло

Молодая мама хочет знать, как правильно поступать: класть ребенка в конверт или заворачивать в одеяло?

В данном случае хорош любой вариант, лишь бы только ребенок не был завернут слишком туго. Кстати, тех мам, которые, наслушавшись о методе дыхания по Бутейко, сочли, что туго пеленать и даже пользоваться свивальником полезно, педиатры предупреждают: не ищите пользу там, где ее нет! Сдавление грудной клетки, ограничение ее движений тормозит физическое развитие ребенка, снижает приток кислорода, столь необходимого всем тканям, и в первую очередь тканям мозга.

Прогулка на свежем воздухе

Для хорошего развития и в целях закаливания ребенок должен достаточное время находиться на свежем воздухе. Обязательны ежедневные прогулки или пребывание на открытой веранде продолжительностью около 2 часов. Свежий воздух придаст ребенку здоровый вид, щечки будут румяными, появится хороший аппетит, улучшится сон, ребенок станет спокойнее.

В теплое время года ребенка следует выносить на свежий воздух со 2-й недели жизни, а зимой — с 4-й недели.

Малыша во время прогулок нужно защищать от ветра, дождя и пыли. В случае лихорадочных заболеваний от прогулок временно отказываются. При коклюше, наоборот, нужно увеличить пребывание ребенка на свежем воздухе.

Во время зимних прогулок малышу, кроме белья, нужно надеть 2 шерстяные кофточки, рукавички, шерстяную шапочку, а в коляске укрыть теплым пледом или шерстяным одеялом, свернутым вдвое. А еще лучше малыша помещать в мешок из шерстяной материи.

Правильно одетый и хорошо укутанный ребенок быстро засыпает на холодном воздухе. Время от времени его следует контролировать, чтобы нос был теплым.

Если ребенок помочился и беспокоится, его сразу переносят в теплую комнату и меняют белье.

Летом следят за тем, чтобы ребенок не перегрелся. Гуляют с ним при прохладе: утром от 7 до 9 часов и вечером от 17 до 20 часов.

Коляску можно закрыть куском марли во избежание укусов насекомых (мухи, комары, осы, пчелы).

Лучше всего коляску установить в защищенном месте на балконе, открытой веранде или в саду. Надо избегать шумных улиц; хорошо, если никто из посторонних к ребенку не приближается.

Солнечные лучи зимой не представляют опасности и благотворно влияют на развитие ребенка. Летом пользоваться солнечными лучами необходимо с осторожностью, прикрывая головку, дозируя время солнечного облучения. Безопаснее рассеянные солнечные лучи.

Если ребенок ежедневно подвергается дозированному воздействию солнечных лучей, он нуждается в меньшем

количестве витамина D, но все же для предупреждения рахита следует применять витамин D.

Мама — «тяжеловес»

В доме без лифта прогулка для мамы может быть тяжелым испытанием. Некоторые мамы поднимают коляску с малышом вверх и вниз по лестнице. Это опасное и серьезное дело. Никогда не поднимайте коляску вместе с ребенком как для вашей, так и для его безопасности. Ничего не случится, если малыш недолго побудет одетым, пока вы несете коляску вверх или вниз. Только кладите ребенка так, чтобы он не мог скатиться на пол, даже если вам кажется, что он еще этого не умеет.

При подъеме коляски с ребенком может появиться боль в спине. В дальнейшем эта боль будет появляться и при неудачных движениях. Поэтому отнеситесь к своему здоровью со всей ответственностью. Молодой маме ой, сколько сил еще потребуется, полежать-поохать возможности не будет.

Прислушайтесь к советам специалистов и выполняйте следующие 4 правила:

1. Не поднимайте тяжесть одной рукой и в «скособоченном» положении. Не спешите, распределяйте вес равномерно.

2. Если поднимаете тяжелый предмет двумя руками перед собой — коляску, таз с водой или ребенка, которого вынимаете из кроватки или манежа, сначала пододвиньте его как можно ближе к себе. Никогда не разгибайтесь, держа тяжесть на вытянутых руках перед собой.

3. Малыша постарше (и потяжелее) поднимайте из положения на корточках: присядьте, обнимите его покрепче — и вставайте вместе с ним. Нагрузка с позвоночника «перейдет» на мышцы ног, которым это даже полезно.

4. Занимаясь хозяйством, носите ребенка в рюкзачке-«кенгуру» попеременно то на груди (лицом вперед), то за

спиной. Таким образом вы можете отправиться до ближайшего магазина.

Хороши дети, когда спят

Эту поговорку вполне могут оценить родители, которым приходится чуть ли не целыми ночами носить ребенка на руках. Но так ли это необходимо, даже если он действительно очень возбудим?

Надо знать особенности сна детей первых недель жизни.

На его протяжении 2–3 раза чередуется периоды глубокого сна и поверхностного, на грани с пробуждением. В это время глаза ребенка движутся при закрытых или приоткрытых веках, он может вздрагивать, вскрикивать, открывать глаза. Если его не беспокоить, сон снова углубляется. И напрасно мамы спешат к ребенку, проверяют, не мокрый ли, поднимают, качают, трясут кроватку. Такие манипуляции в фазе поверхностного сна ведут к преждевременному пробуждению ребенка, ухудшению его настроения и поведения.

Проблема с засыпанием существует по крайней мере у трех малышей из пяти. Причины плохого сна — повышенная возбудимость, вздутие живота, недостаточное питание, кожный зуд и многое другое.

Частенько молодые мамы восклицают: «Ну почему мое чадо опять не спит?» Ответ на этот вопрос достаточно индивидуален и обсуждать его лучше с вашим педиатром или семейным доктором.

Помните, что «советско-споковское» спартанское воспитание, когда малыша обычно оставляли в кроватке, выключали свет и приказывали спать, уходит в небытие. Современные специалисты считают, что малыш, и особенно с проблемами засыпания и сна, нуждается в вашем тепле и любви. В тепле — в прямом смысле этого слова — необходимо учитывать температуру в комнате, где спит ребенок. Дети гораздо восприимчивее взрослых к перегрева-

ниям и охлаждениям. А еще ребенок должен чувствовать материнское тепло души и тела. Не бойтесь взять ребенка к себе в постель, обнимайте его перед сном, ласково разговаривайте и что-нибудь напевайте. Ваш голос должен убаюкивать.

Можно воспользоваться ароматической подушечкой или ароматическими маслами. Эти мягкие природные снотворные и успокаивающие средства могут облегчить засыпание ребенка.

Более старшим детям перед сном не разрешайте смотреть телевизор, шумные игры смените на спокойные, почитайте книжку, настройте ребенка на тихий лад. Никогда не ругайте и не наказывайте ребенка перед сном, даже если он только что набедокурил. Его реакция к вечеру может быть настолько сильной, что он еще долго не уснет.

Многие дети боятся темноты и не хотят засыпать с выключенным светом. Оставляйте мягкий свет в комнате, закрывайте окна шторами, приглушите звук телевизора в соседней комнате. Внимательно отнеситесь к постели и «спальной» одежде ребенка.

Разгладьте все морщинки на простыне, подогрейте на батарее отопления или обогревателе ночную сорочку или пижамку, проверьте, чтобы на них не было грубых этикеток и швов, приготовьте ребенку ванну. В нее можно опустить мешочек с цветками ромашки или цветками тысячелистника, мятой.

ГЛАВА V

ВСКАРМЛИВАНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА

Грудное вскармливание

Хотите иметь здорового ребенка? Тогда постарайтесь кормить его грудью. Грудное молоко — только оно обеспечит гармоничное развитие малыша, убережет его от различных заболеваний и даст жизненные силы на всю жизнь. Материнское молоко — это идеальная пища.

Если ребенок получает только грудное молоко или грудное молоко и не более 1/5 смесей, то такое вскармливание называют естественным.

Молозиво

В конце беременности и в первые 2–3 дня после родов молочные железы вырабатывают моло́зиво, которое представляет собой желтую или серо-желтую (окрашено молозивным жиром) клейкую густую жидкость. Оно отличается от зрелого молока более высоким содержанием белка, ретинола и каротина, аскорбиновой кислоты, витаминов А и В.

В молозиве много минеральных веществ, ферментов, гормонов, антител, иммуноглобулина А и макрофагов, обладающих защитными свойствами, а также лимфоцитов, синтезирующих иммуноглобулины, что способствует формированию иммунитета новорожденного.

Молозиво обладает высокой энергетической ценностью. Таким образом, уже в первые дни жизни новорожденный с молозивом получает большое количество биологически ценных и высококалорийных питательных веществ.

С 4–5-го дня после родов в молочных железах вырабатывается переходное молоко, в котором по сравнению с молозивом содержится меньше белка и золы, больше сахара и жира. К концу 1-й недели молоко приобретает постоянный состав, его называют зрелым.

Состав женского молока

Зрелое молоко содержит в оптимальном количестве и соотношении белки, жиры, углеводы, витамины, соли, микроэлементы и другие вещества. Белки по своей структуре близки к сыворотке крови. Они состоят в основном из альбуминов, в то время как в коровьем молоке преобладает казеин. Альбумины женского молока легко усваиваются, не требуют большого количества пищеварительных ферментов. В женском молоке содержится меньше казеина, чем в коровьем, частицы его меньше частиц казеина коровьего молока. Поэтому в желудке детей, вскармливаемых коровьим молоком, образуются крупные, плотные, плохо перевариваемые хлопья. Белки женского молока богаты также лактатальбумином, в состав которого входят жизненно важные аминокислоты (аргинин, тирозин, цистин, изолейцин, гистидин и др.), играющие защитную роль против различных заболеваний.

Жиры женского молока более чем на половину состоят из легко усваиваемых ненасыщенных жирных кислот (олеиновой, пальмитиновой, стеариновой). А таких важных жирных кислот, как линолевая, линоленовая и арахидоновая в женском молоке в 4–7 раз больше, чем в коровьем.

Углеводы в женском молоке представлены в основном лактозой, состоящей преимущественно из бета-лактозы, способствующей росту бифидобактерий. Последние в свою

очередь являются антагонистами патогенных микробов, в том числе патогенной кишечной палочки, и предупреждают развитие заболеваний пищеварительного аппарата. Они также участвуют в синтезе витаминов группы В, вырабатывают антибиотикоподобные вещества. В коровьем молоке содержится преимущественно альфа-лактоза, не обладающая подобными свойствами.

Минеральных веществ в женском молоке меньше, чем в коровьем, однако они более благоприятны по качественному составу и соотношению отдельных солей.

Женское молоко содержит в 2–3 раза больше, чем коровье, железа, достаточное количество меди, цинка, марганца, гормонов, специфических и неспецифических антител (антитоксины, бактериолизины и др.). Аскорбиновой кислоты, токоферола ацетата, ретинола в женском молоке больше, чем в коровьем, а витаминов группы В — меньше.

Важным отличием естественного вскармливания от искусственного является также получение ребенком женского молока в стерильном виде. Перевод на искусственное или смешанное вскармливание новорожденного крайне нежелателен. Он допустим лишь в исключительных случаях и осуществляется врачом-педиатром.

Расчет питания доношенному новорожденному

В первые 3 дня жизни ребенок высасывает от 5 до 30 мл молока за одно кормление. Суточная потребность для доношенного новорожденного 1–8 дней жизни высчитывают по формуле: количество молока за сутки = (день жизни) × (70 или 80 мл).

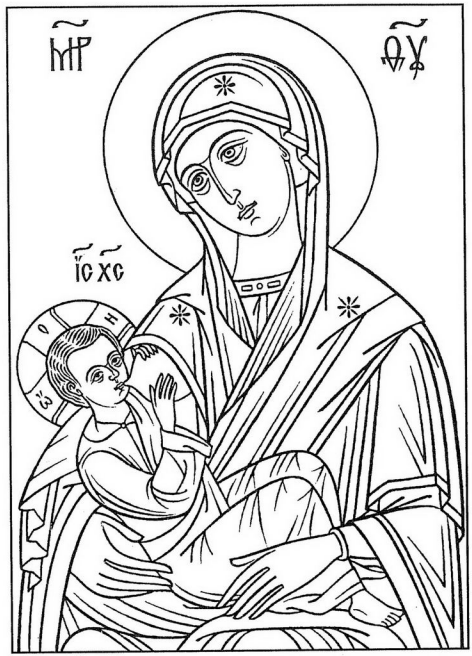
На 70 умножают, если ребенок родился с массой менее 3200 г, на 80 — с массой больше 3200 г.

Для учета количества высосанного молока до и после кормления проводят контрольное взвешивание. В случае недостаточного количества молока у матери врач назначает докорм донорским грудным молоком.

Первое кормление

Молодая мама, начав кормить грудью, к прочим своим частым обращениям ко Пресвятой Богородице добавляет молитву пред чудотворной иконой Ее «Млекопитательница», особенно при нехватке молока и других затруднениях, возникающих при кормлении.

Приими́, Госпоже Богороди́тельнице, сле́зная моления рабов Твоих, к Тебе притекающих. Зрим Тя на свято́й иконе на руках нося́щую и млеко́м питающую Сына Твоего и Бога нашего, Господа Иисуса Христа. А́ще и безболезненно родила́ еси́ Его, оба́че ма́терния ско́рби ве́си и немощи сыно́в и дще́рей человече́ских зри́ши. Темже те́пле припада́юще к цельбоно́сному образу Твоему и умиле́нно сей лобыза́юще, мо́лим Тя, Всеми́лостивая Владычице: нас грешных, осужде́нных в боле́знех роди́ти и в печа́лех пита́ти ча́да наша, ми́лостивно пощади́ и сострадательно заступи́, младенцы же наша, та́кожде и роди́вшия их, от тяжкаго недуга и го́рькия ско́рби изба́ви. Да́руй нам здра́вие и благомо́щие, да и пита́емии от силы в силу возраста́ти будут, и пита́ющия их испо́лнятся радостию и утеше́нием, яко да и ныне предста́тельством Твоим из уст младенцев и су́щих Господь совершит хвалу Свою. О Мати Сына Божия! Умилосе́рдися на ма́тери сыно́в человеческих и на не́мощныя лю́ди Твоя: постигающия нас болезни скоро исцели́, належа́щия на нас ско́рби и печали утоли́, и не пре́зри слез и воздыханий рабов Твоих. Услыши нас в день скорби пред иконою Твое́ю припада́ющих, и в день радости и избавления приими́ благодарная хваления сердец наших. Вознеси́ мольбы́ наша ко престолу Сына Твоего и Бога нашего, да милостив будет ко грехом и не́мощем на́шим и проба́вит милость



Прорись иконы Божией Матери «Млекопитательница».
Празднование в честь иконы 12/25 января.
Находится на Афоне, куда прибыла со Святой земли из лавры Саввы Освященного по завещанию самого прп. Саввы.
Богородица изображена кормящей Богомладенца.
Список с афонского образа был прислан в Россию в 1860 г.

Свою ве́дущим имя Его, яко да и мы, и чада наша прославим Тя, милосе́рдную Заступницу и верную Надежду рода нашего во веки веков. Аминь.

* * *

Все женщины наделены природной способностью кормить грудью своих детей. Ранний и тесный контакт с ребенком обеспечит достаточное количество молока.

Уход за грудью

Подготовка сосков – одно из необходимых условий для правильного кормления грудью. Уже во время беременности рекомендуется дважды в день массировать соски большим и указательным пальцами, чтобы они загрубели. Помимо этого следует ежедневно в течение 5 минут растирать соски махровым полотенцем. Также можно массировать соски мягкой прокипяченной зубной щеткой, и по окончании смазать соски витамином А в масле. До и после кормления соски нужно тщательно обмывать теплой кипяченой водой, чтобы они не воспалились. После обмывания соски рекомендуется прикрывать сначала специальными салфетками для груди, а затем непромокаемыми прокладками.

Внимание: слишком тугой бюстгальтер, если он жмет на молочные железы, может стать причиной застоя молока. Приобретать бюстгальтер следует на 6-м месяце беременности.

Раннее прикладывание к груди

Спустя приблизительно полчаса после рождения ребенок испытывает особенно сильную потребность сосать. Во время первого прикладывания к груди детям редко удается правильно сосать грудь. Но именно эти первые попытки в большой степени стимулируют процесс лактации. Чем раньше ребенок начнет сосать, тем быстрее организм матери начнет продукцию молока. Молозиво – первое молоко, надо обязательно давать ребенку – оно очень ценное, а если ребенка приносят на первое кормление на 2–3 день, оно уже потеряно.

Если есть возможность у матери находиться в одном помещении с ребенком, это будет способствовать не только более тесному физическому, но и психологическому контакту. Если новорожденный находится в другом помещении, отдельно от матери, то его приносят строго в определенные часы. Если же малыш находится рядом с матерью, она может кормить его так часто, как он этого хочет. Гибкое расписание и близость ребенка к матери особенно полезны для нормализации грудного вскармливания. Кормление грудью улучшает восстановительные процессы в матке и раннее прикладывание этому способствует. Сейчас в большинстве роддомов прикладывают ребенка к груди на родильном столе, что способствует лучшему отделению последа.

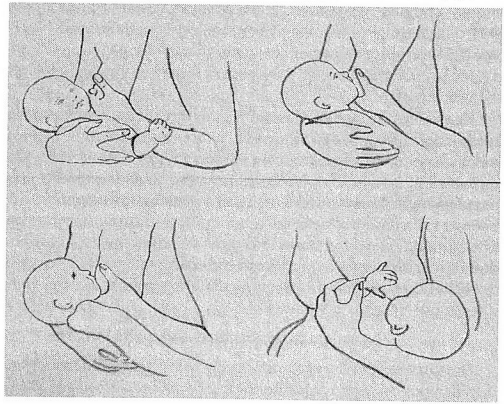
Количество молока у матери регулируется, в основном, потребностью ребенка. Ребенок должен кормиться первоначально по его желанию, а далее следует приучать его кормиться по часам. Модные зарубежные методики давать грудь ребенку, когда он захочет, мешают выработке у ребенка условного рефлекса на прием пищи, нарушают режим дня, доводят мать до изнеможения из-за сбоя режима ее сна, отдыха, восстановления и питания. Все это способствует воспитанию эгоистичного ребенка, что впоследствии трудно исправить.

Частое прикладывание к груди

В основном действует правило: чем чаще ребенка прикладывают к груди, тем больше образуется молока. Вначале детей прикладывают к груди достаточно часто. Со временем, однако, устанавливается стабильный ритм: 6 кормлений в день. В первые три месяца жизни количество молока, получаемое ребенком за сутки, должно соответствовать $1/5$–$1/6$ массы его тела. Ослабленных детей сле-

дует прикладывать чаще, а здоровых – лучше не баловать.

Ночные кормления даже более важны для увеличения количества молока у матери, чем дневные. Не пытайтесь избежать ночных кормлений. Длительные перерывы могут нарушить регулярность процесса лактации и стать причиной застоя молока. В течение ночи не следует ограничивать желания ребенка, если у него в какой-то раз появилась потребность, но следует добиваться 4-х часового перерыва (хотя бы с 1.00 до 5.00–6.00). Желудок ребенка должен отдыхать. Сперва нужно попробовать дать воду с ложечки, и только если ребенок не успокоится — покормить грудью.



Лучше, если ночью подходит отец, так как ребенок, почувствовав запах молока матери, будет требовать грудь.

Продолжительность каждого кормления тоже определяется самим ребенком – он находится у груди так долго,

как захочет. Состав молока меняется даже в процессе одного кормления – ограничение продолжительности кормления снижает калорийность полученной пищи. Однако следует стремиться не превышать длительность кормления более 20–30 минут. Обычно уже спустя 15–20 минут малыш будет сыт и доволен. Держать ребенка у груди дольше 20–30 минут не рекомендуется, так как это может привести к раздражению кожи в области соска и появлению болезненных трещин. Для удобства можно составить график: часы кормления и левая или правая грудь, повесить его на видное место.

Любое положение при кормлении хорошо, если оно удобно вам и ребенку. Сидя или лежа приложите ребенка к груди так, чтобы это было удобно вам и ребенку. Помогите ребенку взять в ротик весь околососковый кружок, сжимая его между большим и указательным мальцами. Следите, чтобы во время кормления носик ребенка оставался открытым и он мог спокойно дышать.

После кормления подержите ребенка некоторое время в вертикальном положении, давая ему возможность срыгнуть. При каждом кормлении ребенок должен сосать обе груди поочередно, чтобы стимулировать равномерное образование молока. Каждое

кормление начинайте с другой груди, так как ребенок будет сосать первую грудь намного интенсивней второй. И вы, и ребенок должны получать удовольствие от кормления. Неудобное положение ребенка может вызвать боль в сосках, плач ребенка, который не получает достаточного количества молока. Плач — это не сигнал того, что ребенку нужно искусственное питание. Это обычно означает, что его нужно лучше прикладывать.

1. Убедитесь, что ребенок удерживает губами не только сосок, но и околососковый кружок.

2.Не пытайтесь кормить кричащего ребенка. Найти и захватить сосок трудно неопытному младенцу даже когда он спокоен. Если же ребенок сильно возбужден, то взять грудь ему будет очень трудно. Постарайтесь его прижать к себе, покачать и успокоить, прежде чем прикладывать к груди.

3. Направьте сосок немного вверх, в направлении неба ребенка.

4. Придвиньте ребенка таким образом, чтобы вершина соска касалась уголка его рта. Он инстинктивно начнет искать сосок (это движение можно вызвать у него пальцем), будет поворачивать голову в направлении раздражителя и открывать рот.

5. Повторите эти действия (пп. в и г) несколько раз и ребенок в конце концов возьмет сосок в рот. Дайте возможность ребенку сделать это самостоятельно, не пытайтесь вставлять сосок в закрытый рот.

6. Убедитесь, что ребенок забрал в рот сосок вместе с околососковым кружком. Для того чтобы молоко пошло, ребенок должен сжимать деснами млечные протоки, находящиеся под околососочным кружком. Если он будет сосать только сосок, то не только не будет поступать молоко, но это может привести к трещинам и гематомкам соска. Убедитесь также, что ребенок сосет именно сосок с околососочным кружком, а не другую часть соска, из которой молоко просто не будет поступать.

7. Придерживайте указательным пальцем грудь таким образом, чтобы она не затрудняла дыхание ребенку.

8. Если ваш ребенок выполняет сильные, ритмические движения, что видно по его щекам и ощущается в соске, значит он сосет правильно.

9. Если ребенок отказывается от кормления — не кормите насильно, лучше пропустить одно — два кормления и проголодавшийся ребенок поест охотнее.

Если возникла боль или другие проблемы с кормлением, обратитесь за советом к медперсоналу.

Спокойная обстановка при кормлении

Кормление грудью должно непременно проходить в спокойной, неторопливой обстановке. Постарайтесь, чтобы вас никто и ничто не отвлекало. Ваше настроение непосредственно влияет на поступление грудного молока, поэтому расслабьтесь и успокойтесь перед началом кормления. Помолитесь, наложите на себя крестное знамение, перекрестите грудь и ребенка. Беспокойство и внутренняя скованность сдерживают выход грудного молока и неблагоприятно сказываются на процессе кормления и на состоянии малыша.

Терпение

Помните: как для вас, так и для ребенка кормление грудью — это что-то совершенно новое. Не думайте, что все получится прекрасно с первого раза. К тому же каждый малыш — хоть и такая кроха, уже индивидуальность: один сосет сразу и энергично, другой боится, никак не решается взять грудь и его нужно подбодрить; один стремится выпить как можно больше молока за один раз, другой пьет гораздо меньше, но чаще.

Если ребенок кончил сосать, но держит по-прежнему сосок во рту, то резкое извлечение соска может его поранить. Сосок можно освободить, предварительно сжав грудь около рта ребенка или приложив палец к уголку его рта таким об-

разом, чтобы в рот ребенка вошел воздух. Не поддавайтесь искушению пропустить или сократить время кормления из-за боли в груди. Чем меньше сосет ребенок, тем больше будут увеличиваться груди. Не стремитесь кормить только одной грудью, если сосок второй груди болит из-за трещин. Единственным способом закаливания груди является ее сосание ребенком. Всегда давайте ребенку обе груди при каждом кормлении, но начинайте с менее чувствительной, поскольку ребенок вначале сосет сильнее. Если оба соска имеют трещины (или оба соска здоровы), то начинать нужно с той груди, которая давалась во вторую очередь в предыдущем кормлении. Хорошо залечивает трещины гомеопатическое масло или мазь «апис беладонна».

Кроме материнского молока ребенок не нуждается ни в каких других продуктах питания или питье по крайней мере до 4-х месяцев.

Прикорм

Пока вашему малышу достаточно молока, чтобы утолить голод, ему не нужно давать дополнительно никакую жидкость. Только в случаях, если очень жарко или у ребенка повышенная температура, мы рекомендуем включить в его рацион не содержащие сахара чайные напитки. Вода же замещает грудное молоко, снижает аппетит ребенка, и в конечном счете – продукцию молока и продолжительность грудного вскармливания. Поэтому водой не следует злоупотреблять, но давать ее все-таки нужно, потому что молоко для ребенка – это еда, а не питье. И если молоко у матери жирное и не давать ему вовсе воды, то у него могут быть запоры и боли в животе.

Не давайте ребенку без рекомендации врача никаких видов сосок – это очень мешает малышу правильно сосать грудь.

Молока в молочных железах образуется столько, сколько требуется ребенку, и он сам будет регулировать его количество.

В послеродовом отделении, где матери находятся вместе с детьми, вы можете кормить своего ребенка, когда он проголодается, и укладывать спать, когда он хочет. Если прикладывание к груди зависит от того, когда его принесет нянечка, то может случиться, что время кормления пройдет до того, как ребенок проснется.

Не позволяйте этого делать и разбудите ребенка, если его принесли к вам спящим. Звучит это, может быть, и жестоко, но на самом деле это не так. Если ребенок проснется, сразу же займите положение кормления. Если он запеленут, то освободите слегка пеленки, чтобы ребенок имел свободный доступ к груди.

Если ваш ребенок медленно приходит в себя после родов, то будьте терпеливой. Если во время родов вы получали обезболивающие средства или роды были затяжными и трудными, то ваш ребенок будет сонным и вялым у груди в течение первых двух – трех дней. В этом нельзя винить ни себя, ни ребенка. Можете не опасаться, что в это время ваш ребенок будет голодать, потребность в пище у новорожденных невелика.

Выпивайте не менее 8 стаканов жидкости (молоко, вода, соки, бульоны) в день. Если сильно потеете, пейте еще больше. И хотя нет противопоказаний против небольшого количества чая, кофе или даже незначительного количества алкогольных напитков, не включайте их в дневной баланс жидкости, поскольку они отличаются обезвоживающим действием.

Не рекомендуется и злоупотреблять жидкостями, поскольку их чрезмерное количество (более 12 стаканов в сутки) приводит к совершенно противоположному результату – уменьшению количества вырабатываемого молока. Необходимое количество жидкости вы можете определять по степени жажды и по количеству мочи. Очень осторожной следует быть с жидкостью в первые дни, так как на 3, 4, 5-й дни молоко обильно прибывает, а ребенку пока столько не нужно – грудь нагрубает, сцеживание болез-

ненно. Может быть застой молока – мастит, особенно у первородящих.

Жидкость в рационе кормящей матери

Как кормящая мать вы нуждаетесь в большом количестве жидкости, главным образом в виде фруктовых и овощных соков.

При избытке молока в молочных железах, остающегося после кормления ребенка, необходимо решить вопрос с медицинским персоналом о необходимости сцеживания молока.

При заболевании матери ее организм вырабатывает антитела, которые поступают с молоком к ребенку и защищают его от инфекции со стороны матери. Заболевшая мать должна продолжать кормить ребенка. Отлучение от груди лишит уже зараженного ребенка многих противомикробных факторов грудного молока, а кормление заменителями вызовет рост кишечных болезнетворных микроорганизмов. Ни то, ни другое нежелательно для ребенка, уже подверженного риску.

Всегда предупреждайте врача, прописывающего вам какие-либо лекарства, о том, что вы кормите грудью. Многие лекарства могут применяться в период кормления, но часть лекарств нельзя применять в это время. Лучше всего применять лекарство после кормления ребенка – в этом случае его меньше будет в молоке во время следующего кормления. Лучше применять натуральные травы и только в случае крайней необходимости антибиотики и другие сильнодействующие лекарства.

Часто говорят, что матери, которые плохо питаются, не могут кормить грудью. Однако международный опыт показал, что такие матери могут давать достаточное количество молока. Причем качество молока обычно незначительно отличается от молока хорошо питающихся женщин количеством жиров и витаминов. Следует осторожно питаться, особенно в первые дни. Мясо, рыба, помидоры,

яйца и некоторые другие продукты могут вызвать у ребенка аллергию (диатез), болезненное газообразование и запоры или поносы.

Наслаждайтесь общением со своим ребенком. Контакт кожа к коже, глаза в глаза, ваша к нему любовь обеспечат вам душевную близость с вашим ребенком на многие годы. Если ребенок сыт и здоров, то он будет спокоен.

Беспокойство ребенка – сигнал для матери, что с ребенком что-то не в порядке. Также вам следует контролировать свое эмоциональное состояние. Не брать ребенка холодными руками – и в прямом, и в переносном смысле. Чуткое сердце матери подскажет как, когда и сколько общаться ей со своим ребенком.

Новорожденный ребенок должен получать только грудное молоко, лучше путем сосания его из груди. Если у вас есть молоко, советуем обязательно кормить малыша грудью.

Если ребенок родился вялым, слабо сосет или совсем отказывается от груди, то временно, пока он окрепнет, можно кормить сцеженным молоком через соску или с ложечки.

Иногда молоко появляется в груди только через несколько дней (от 3 до 15) после рождения ребенка. В таком случае временно придется воспользоваться донорским грудным молоком. Женщина, отдающая излишки молока, должна быть совершенно здорова. Разница в возрасте между малышами, получающими молоко одной мамы, не должна превышать двух недель. Донорское молоко должно подвергаться стерилизации. Новорожденным, получающим стерилизованное молоко, врач назначает аскорбиновую кислоту, так как при стерилизации витамин С разрушается.

Поскольку эти случаи с использованием донорского молока являются исключением, вернемся к кормлению малыша грудью.

Считается, что в первые часы после родов мать и дитя нуждаются в отдыхе. Некоторое время ребенок не испы-

тывает чувства голода. Поэтому новорожденного ребенка начинают прикладывать к груди через 6–10 часов после рождения.

Более длительная отсрочка приводит к снижению веса в первые дни жизни и более позднему его восстановлению.

Взгляды на первое кормление пересматриваются. В настоящее время существует мнение, что ребенку после рождения более всего необходим физический контакт с мамой, а не тишина и спокойствие в палате для новорожденных.

Раннее прикладывание к груди (сразу же после родов) дает ребенку силы благодаря ценным свойствам молозива, обеспечивает дальнейшую крепкую духовную связь и взаимопонимание между мамой и малышом.

Молочные железы вырабатывают молоко одновременно в обеих грудях, поэтому при кормлении только одной грудью вторая грудь напрягается из-за перегрузки. Длительность кормления вообще не имеет особого значения, даже в первые дни после родов. Определять продолжительность кормления должен ребенок, а не стрелка часов!

Известный гинеколог, профессор И. А. Аршавский рекомендует прикладывать новорожденного ребенка к груди матери в течение 30 минут или 2 часов после его рождения, если ребенок родился здоровым; если же новорожденный еще не сосет, следует закапать ему первые капельки молозива в носик.

Практика прикладывания к груди сразу же после нормальных родов должна войти в обычный режим родильных домов.

У большинства млекопитающих детеныш сосет сразу же после родов. Обычно новорожденный ребенок проявляет большое желание сосать молоко, и если оно не удовлетворено, то позже могут появиться проблемы с кормлением.

В первые дни после родов мать может кормить ребенка в постели, лежа на боку. Ребенка кладут так, чтобы ему было удобно ротиком захватить сосок. Мать рукой при-

поднимает грудь, придерживая ее между большим пальцем и остальными (грудь лежит на ладони) и направляет сосок ребенку. Верхняя поверхность груди слегка отдавливается книзу, чтобы она не закрывала нос и не мешала дышать малышу. Удобнее кормить ребенка в положении сидя. Сцеживать молоко после кормления не обязательно, да и невозможно, так как железы беспрерывно вырабатывают новое молоко.

Самый эффективный путь к выработке достаточного количества молока — увеличить частоту ежедневного вскармливания ребенка, не задумываясь о количестве оставшегося молока. Думаем, что малыши нуждаются в своем собственном распорядке кормления. Он у каждого разный.

Для детей раннего грудного возраста более приемлем 3-х часовой ритм кормления. Интервал может быть уменьшен и до 2–2,5 часов. Ночной промежуток между кормлениями обычно составляет 6 часов. Возможно, целесообразным является не накладывать никаких ограничений и разрешить маме кормить малыша в любой момент в зависимости от его желания. Это утомительно, но зато так приятно.

Позаботьтесь о том, чтобы к уходу за ребенком были привлечены минимум трое взрослых. Хорошо, если у вас полная семья, тогда эти проблемы, как правило, не возникают. Мамы, рассчитывающие только на свои силы, быстро их теряют, утомляются, раздражаются, в результате страдает малыш, которому с молоком (а его становится меньше) передаются вещества, возбуждающие его нервную систему, и возникает порочный круг.

Не советуем пользоваться успокоительными таблетками или снотворным. Они вредны малышу. А вот использовать успокаивающий травяной чай или ароматическую подушечку можно.

Предлагаем несколько рецептов такого чая и «начинки» для ароматической подушечки.

1. 2 части корней одуванчика, 5 частей мяты перечной, 1 часть цветков таволги, 1 часть цветков ромашки.

Одну столовую ложку сбора растений заливают 200 мл кипятка, настаивают 1–1,5 часа, процеживают и принимают с медом в горячем виде по 150–200 мл 2–3 раза в сутки после еды.

2. 1 часть корневищ валерианы, 10 частей измельченных плодов шиповника коричного, 5 частей листьев черной смородины. Две столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 6–8 часов. Профильтровать. Пить настой горячим по 200 мл утром после завтрака в течение 2–3 недель.

Перед кормлением мать тщательно моет руки с мылом, надевает марлевую (из 4 слоев) маску и косынку на волосы.

Сцедив несколько капель молока (в начальных отделах железистых протоков оно может быть загрязнено) и приняв удобное положение, мать приступает к кормлению ребенка. В начале послеродового периода, а также во время заболеваний, требующих соблюдения постельного режима, кормление производится в лежачем положении матери. Ребенка кладут параллельно матери. Начиная с 5–6-го дня жизни ребенка, кормление удобнее производить в сидячем положении на стуле или табуретке, положив одну ногу на низкую скамейку, левую — при кормлении левой, правую — при кормлении правой молочной железой. Ребенка кладут на колени и соответствующей рукой поддерживают туловище. Средним и указательным пальцами другой руки мать захватывает молочную железу и вкладывает сосок в рот ребенка. Большим пальцем руки молочную железу следует несколько оттягивать книзу, чтобы она не мешала носовому дыханию. Следите, чтобы ребенок вместе с соском захватывал и околососковый кружок. Это предупреждает заглатывание воздуха ребенком.

Для предупреждения мастита после каждого кормления околососковый кружок протирают 0,5%-ным спиртовым раствором борной кислоты и накрывают чистой марлевой салфеткой, которая может находиться на молочной железе до следующего кормления.

Противопоказания к прикладыванию к груди со стороны ребенка

Прикладывание новорожденного к груди противопоказано при тяжелом нарушении мозгового кровообращения с угрозой внутричерепного кровоизлияния, при глубокой недоношенности с отсутствием глотательного и сосательного рефлексов, в случае тяжело протекающих респираторных и других заболеваний, при непереносимости женского молока.

Естественное вскармливание ребенка затруднено при незаращении верхней губы и твердого неба, прогнатизме (состояние неправильного прикуса), молочнице, рините. В первых двух случаях ребенка кормят с ложечки или через зонд. Детей, страдающих молочницей и насморком, надо лечить.

Молочница. Довольно частое заболевание слизистой полости рта у маленьких детей.

В России это заболевание иногда называют «детский цвет» или «плесневица». Оно является разновидность грибкового стоматита, а вызывают его дрожжеподобные грибки, которые широко распространены. Дело в том, что эти грибки попадают на кожу и слизистые младенца еще во время родов, когда плод проходит по родовым путям, а затем сопровождают человека в течение всей его жизни. Причиной заболевания они становятся только при снижении сопротивляемости детского организма (недоношенность, ослабление организма другими заболеваниями, гиповитаминоз и др.)

Молочница может появится при плохом уходе за полостью рта, травмировании слизистой оболочки рта в виде покрасснения и болезненности языка, боли при сосании. Спустя несколько дней на языке и небе появляются мелкие беловато-серые образования, которые, постепенно увеличиваясь и сливаясь, образуют налет, плотно спаянный с подлежащими тканями.

Налет этот снимается трудно, слизистая оболочка кровоточит. Позднее налет отторгается и слизистая оболочка

под ним имеет ярко красный цвет. Порой налет может покрывать слизистую щек, губ, десен, твердого и мягкого неба, а также глотки.

Молочница не нарушает общего состояния ребенка, температура у него обычно нормальная, а запах изо рта — довольно слабый.

При лечении молочницы чаще всего орошают полость рта 2%-ным раствором пищевой соды. Народная медицина предлагает лечить молочницу 5%-ным отваром настурции большой, свежим картофельным соком.

Что же делать, если у вашего малыша появились высыпания на слизистой оболочке щек и десен, если он отказывается от еды и жалобно плачет?

Ваш доктор, установив молочницу, может назначить капли «Пимафуцина» — это эффективное средство. Ваш малыш скоро начнет улыбаться. Этот препарат эффективен и безопасен для детей, не имеет запаха и вкуса. Перед употреблением раствор взболтайте и воспользуйтесь вмонтированной пипеткой.

Для профилактики молочницы мать должна содержать в чистоте грудь, кипятить соску, ложки, своевременно лечить трещины соска, которые могут быть местом размножения грибка.

Насморк. При насморке отсосите слизь из носика. Закапайте грудное молоко или сок свеклы с водой (1:1), можно использовать и свежеприготовленный сок каланхоэ или капусты.

Препятствием к кормлению грудью могут быть некоторые заболевания детей инфекционного характера (рожистое воспаление лица, тяжелая пузырчатка и др.), когда возникает опасность инфицирования матери.

Наконец, при ряде тяжелых заболеваний (пневмония, сепсис, внутричерепная травма и пр.) дети отказываются от груди и их приходится кормить сцеженным материнским молоком.

Противопоказания к прикладыванию к груди со стороны матери

К противопоказаниям со стороны матери относятся: активная форма туберкулеза, злокачественные опухоли, дизентерия, брюшной тиф, паратифы, дифтерия, рожа, острые психические заболевания.

При неактивной форме туберкулеза кормление грудью допустимо с условием систематического контроля за состоянием здоровья матери. При легких формах рожи, брюшного тифа, дизентерии, паратифов ребенка необходимо кормить сцеженным молоком, а по выздоровлении матери продолжить грудное вскармливание. Корь не является противопоказанием. При коклюше ребенка следует изолировать от матери и кормить сцеженным материнским молоком.

В случае заболевания матери скарлатиной ребенка не прикладывают к груди 1–2 недели с целью профилактики у него генерализованной стрептококковой инфекции. При ветряной оспе продолжают кормление, иммунизируя ребенка материнской сывороткой (60–80 мл). При материнской краснухе, гриппе в период вирусемии (5–7 дней) ребенка кормят стерилизованным молоком матери. Он должен быть изолирован от матери. Кормить ребенка в этот период необходимо сцеженным молоком. Оно должно быть подвергнуто стерилизации или пастеризации.

Сцеживание молока

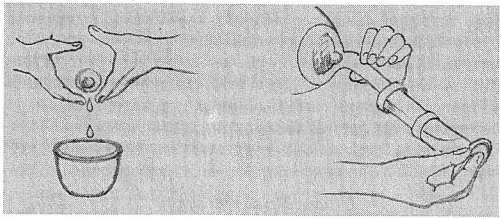
Сцеживание молока начинают со 2–3-го дня после родов. Существует два способа сцеживания: молокоотсосом и руками. Первый способ более удобный, однако у некоторых женщин при сцеживании молоко не поступает в резервуар молокоотсоса.

Перед сцеживанием молока мама должна вымыть руки щеткой с мылом, обмыть теплой водой с мылом мо-

лочные железы, обсушить их стерильной марлевой салфеткой или полотенцем и обработать соски одним из следующих дезинфицирующих растворов: 2%-ной борной кислотой или слабо-розовым раствором перманганата калия. Перед сцеживанием молокоотсос и посуда для молока должны быть простерилизованы, во время сцеживания родильница надевает на голову косынку, на лицо — марлевую повязку (маску).

Первые 5–10 мл молока желательно сцеживать в отдельную посуду и выливать.

Собранное молоко сливают в стерильную бутылочку, закупоривают ватным стерильным шариком и ставят в аппарат для стерилизации или в заполненную теплой водой кастрюлю. Стерилизацию считают законченной при доведении воды до кипения и выдерживании в ней молока еще в течение 5–8 мин. Затем, не вынимая из воды, бутылочки охлаждают и ставят в холодильник или (в случае отсутствия холодильника) в посуду с холодной водой.



Более полноценным считают молоко, подвергшееся пастеризации, которая проводится при температуре воды в кастрюле 65–75°С в течение 30 мин. Однако предпочтение нужно отдавать стерилизации как наиболее надежному способу обезвреживания.

Можно хранить материнское молоко в холодильнике, но оно должно быть использовано в течение 24 часов. Бутылочки с молоком необходимо стерилизовать, хотя польза от этого очень снижается. В тех редких случаях, когда мать вынуждена надолго отлучиться, проще использовать искусственное молоко.

Необработанное сцеженное молоко может храниться в холодильнике не более 3 часов.

Уже в первые недели жизни между кормлениями ребенка необходимо давать 30–50 мл/сут неподслащенной кипяченой воды. В дальнейшем количество воды увеличивают с учетом возрастной потребности, которую определяет врач.

Затруднения при вскармливании ребенка со стороны матери

Затруднениями при вскармливании ребенка со стороны матери являются:

Неправильная форма сосков. Соски неправильной формы (остроконечные, втянутые, бугристые, малые, расщепленные) являются препятствием при кормлении. Наименее удобны короткие, плоские и втянутые соски. При первой форме сосок легко выскальзывает изо рта ребенка, а при остальных двух формах он плохо захватывает сосок. Во всех этих случаях нужно пробовать осторожно и нежно оттягивать сосок перед каждым кормлением молокоотсосом или вытягивать его пальцами. Кроме того, надо следить, чтобы ребенок захватывал вместе с соском часть околососкового кружка. Матери следует помнить, что результат зависит от ее терпения и настойчивости. Если хороший результат получить все же не удается, надо переходить к кормлению через накладку. Если же и с накладкой кормление не налаживается, ребенка следует кормить сцеженным молоком.

Иногда кормлению мешает форма груди матери. Даже если сосок правильной формы, тугая грудь молодой первородящей матери, особенно в период значительного нагрубания груди, служит препятствием к кормлению. В этом

случае перед кормлением следует сцедить небольшое количество молока, чтобы слегка ослабить напряжение молочной железы и дать возможность ребенку надежно захватить сосок.

Трещины сосков. Большие затруднения при кормлении вызываются трещинами сосков. Трещины могут быть разной формы и степени. Иногда это эрозии и дефекты верхних слоев эпителия, а иногда глубокие линейные разрывы. Иногда у основания соска образуются так называемые подрезные трещины. Трещины могут давать значительные кровотечения и быть причиной ложной мелены (темного от переваренной крови стула) новорожденных.

Прекращать кормление при трещинах сосков не следует. Можно лишь дать отдых больной груди на 1–2 дня, прикладывать к больной груди не в каждое кормление, кормить ребенка через накладку.

Мастит. При мастите, который может осложнять трещины, отнимать ребенка от груди следует не всегда. Только тогда, когда мать испытывает сильную боль, к молоку примешивается гной и состояние матери ухудшается, следует прекратить прикладывание ребенка к больной груди и для сцеживания молока пользоваться молокоотсосом.

Начальная стадия мастита возникает чаще всего на 2-й неделе после лактации и характеризуется появлением на груди красных полос (расширенные лимфатические сосуды), горячих на ощупь и болезненных при дотрагивании. Уплотнения молочной железы нет. Увеличиваются подмышечные узлы. Назначаются антибиотики и местное лечение (пузырь со льдом, повязки с листьями алоэ или свежего подорожника, или белокочанной капусты). Если ваш организм справился с начальной стадией мастита, кормление грудью не прекращайте! Вы поправитесь и забудете об этом недуге.

Если же процесс перешел в следующую стадию — образование абсцесса — принимайте срочные меры. Чем характеризуется стадия абсцесса? Это сильная боль в груди,

плохое общее состояние. Кожа на груди краснеет, уплотняется, при надавливании на грудь отделяется молоко с примесью гноя (на салфетке появляется желтое пятно). Иногда антибактериальные препараты и местное лечение могут предотвратить формирование гнойника. А если это произошло — необходимо хирургическое лечение. В случае отсрочки хирургического вмешательства воспаление может перейти и на другие доли молочной железы.

Галактория. Самопроизвольное истечение молока из молочной железы наблюдается у некоторых матерей только во время сосания другой груди, а иногда в промежутках между кормлениями. Эту аномалию секреции можно выявить только у повторнородящих. Какой-либо опасности не представляет.

Тугая молочная железа. При тугой молочной железе акт сосания можно облегчить предварительным сцеживанием небольшого количества молока перед каждым кормлением.

Гипогалактия. К затруднению вскармливания грудью со стороны матери относится также гипогалактия (пониженная лактация). Различают первичную (истинную) гипогалактию вследствие функциональной недостаточности молочных желез и вторичную, развивающуюся в результате психического переживания, неправильного вскармливания ребенка (недостаточное опорожнение молочных желез, беспорядочное кормление грудью), переутомления, недостаточного питания, новой беременности, при возобновлении менструаций, а также в результате перенесенных поздних токсикозов беременности, маститов, трещин сосков и других причин.

Первичная гипогалактия возникает уже в первые недели лактации; вторичная — в любое время, в зависимости от воздействия той или иной причины.

Имеется также физиологическая гипогалактия, сопровождающаяся временным снижением лактации. Это происходит на 3–4 неделе и на 3–4 месяце кормления грудью.

О достаточной лактации говорит хорошо развитая молочная железа с выраженной венозной сетью и большим количеством гипертрофированных долек. Критерием хорошей лактации является контрольное взвешивание ребенка, которое необходимо проводить 2–3 раза в сутки, а если нет такой возможности, то 1 раз в день в течение 3–4 дней, причем в различные часы кормления.

Для диагностики гипогалактии имеет значение разность температуры тела под молочной железой: при вторичной она на 0,1–0,5°С выше, чем в подмышечной впадине, при первичной — разница отсутствует. У первородящих лактация иногда усиливается лишь к концу 1-й — началу 2-й недели и даже позже. Это не должно вызывать особую тревогу, хотя необходимо такую временную недостаточность лактации дифференцировать с первичной гипогалактией.

При вторичной гипогалактии в первую очередь необходимо устранить причину. Кроме того, рекомендуют чаще прикладывать ребенка к груди, после кормления сцеживать молоко, кормить ребенка каждый раз двумя молочными железами. Назначают кислоты аскорбиновую и никотиновую, токоферола ацетат. Эффективны массаж и ультрафиолетовое облучение молочных желез. Показаны кислота глутаминовая, апилак в свечах, горячие обертывания молочных желез за 15 мин до кормления, горячий душ.

При подозрении на гипогалактию надо провести контрольное взвешивание ребенка до и после кормления в течение нескольких дней подряд (контрольный учет высосанного молока ведется по назначению врача).

Прежде всего следует помнить, что психическое состояние кормящей матери имеет большое значение, поэтому персонал должен поддерживать в женщине уверенность в ее способности к кормлению. Это может благотворно сказаться на лактации, так как не всегда можно определить, зависит гипогалактия от анатомических аномалий самой

молочной железы или от состояния нервной системы матери. Параллельно психотерапии мать получает лечение: ультрафиолетовое облучение ртутно-кварцевой лампой, проводится медикаментозное лечение.

* * *

Кто-то из мам считает, что кормление ребенка может привести к нежелательной полноте и к отвислой груди. Кто-то из них считает кормление грудью пережитком прошлого. Да, куда удобнее накормить малыша из рожка. Но лучше ли? И удобнее ли? Ведь материнское молоко всегда под рукой, свежее и чистое!

И раньше и теперь даже в самых цивилизованных странах среди всех слоев населения сохранилось грудное вскармливание.

Нет ничего более полезного для малыша, чем грудное молоко.

Глубокоуважаемые мамы!

Старайтесь изо всех сил, чтобы ваш малыш получил материнское молоко. Ведь оно способствует умственному развитию вашего ребенка, поддерживает активное поведение ребенка, устанавливает между вами и малышом прочную эмоциональную связь на всю жизнь. И кто знает, может быть когда-нибудь в трудные дни ваш ребенок сумеет благодаря этой связи выдержать испытания.

Мы не говорим уже о том, что сосание способствует становлению зубо-челюстной системы, формирует нормальный прикус. С помощью молока в кишечнике ребенка надежно предупреждается понос, воспаления в полости рта (стоматиты).

Молоко матери прекрасно усваивается: 96% его состава используется организмом малыша.

Для женщин кормление грудью является источником связей с ребенком, несказанной радостью. В родильных домах крайне редки случаи, когда ребенка оставляет мать, хоть однажды покормившая своего малыша грудью.

Те из них, кто настроен не забирать малыша, отворачиваются к стене, когда приносят дитя.

У одной мамы родилась замечательная девочка, мама не смогла дать ей грудь в роддоме на глазах у всех, так как стеснялась своей маленькой груди. Дома тоже не смогла кормить грудью малышку, несмотря на консультации иглотерапевта и психотерапевта. Прошли годы, девочка выросла, но она замкнута и практически никогда не улыбается. От запоздалой ласки мамы она обычно отмахивается.

Страх — не хватает грудного молока

Если у мамы появился страх, что ее ребенку не хватает грудного молока, или оно кажется ей не полноценным, например, не жирным, не паникуйте. Позаботьтесь в первую очередь о хорошем и длительном сне, рациональном питании. Проследите за составом вашего меню, используйте доступные средства, стимулирующие лактацию.

Для увеличения количества молока народная медицина рекомендует молокогонные сборы. Приготовить их несложно.

Плоды аниса · · · · · · · · · · 2 части
Плоды укропа · · · · · · · · · 2 части
Семена пажитника сенного · · 3 части
Плоды фенхеля · · · · · · · · 3 части

1 чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, пить по 1 стакану 2–3 раза в сутки.

Плоды аниса · · · · · · · · · · 1 часть
Листья мелиссы · · · · · · · · 2 части
Плоды фенхеля · · · · · · · · 4 части

Плоды растолочь, смешать с листьями. 1 чайную ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 20 минут, пить по 200 мл 2–3 раза в сутки.

Плоды аниса · · · · · · · · · · 1 часть
Плоды укропа · · · · · · · · · 1 часть
Плоды фенхеля · · · · · · · · 1 часть
Трава душицы · · · · · · · · · 1 часть

Применение как в предыдущем рецепте.

Постарайтесь купить в аптеке сухую крапиву. Ее заваривают из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка и принимают 2 раза в день по 1–2 столовые ложки после еды.

Усиливают выработку молока плоды лещины. Следует употреблять по 10–15 штук орехов 2 раза в день.

В летний период используйте свежие растения.

Рекомендуется принимать сок травы тысячелистника по 1 чайной ложке 3 раза в день или сок листьев одуванчика: хорошенько промойте свежие молодые листья одуванчика, вымочите 2 часа в холодной воде и пропустите через мясорубку. Отожмите сок через марлю, посолите по вкусу и дайте постоять 30–40 минут. Пейте по 0,5 стакана 1–2 раза в день мелкими глотками. Можно добавить в одуванчиковый сок мед, сироп, лимонный сок.

В 1 стакане кипятка заварите 1 чайную ложку толченых плодов аниса обыкновенного и плотно закройте до полного охлаждения. Полученный настой процеживают и выпивают в 3 приема в течение дня.

20 г сухой травы астрагала сладколистного залить 200 мл кипятка, настаивать 3 часа, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Одну чайную ложку семени салата посевного залить 1,5 стакана воды, довести до кипения, настаивать 2 часа и пить по 0,5 стакана 1–2 раза в день перед едой.

Свежий морковный сок пить по 1 стакану 3–4 раза в день за час до еды или через час после еды. Можно использовать исключительно эффективное молокогонное средство — сок моркови с молоком. 2–3 столовые ложки натертой на мелкой терке моркови залейте 1 стаканом молока или сливок. Процедите. Пейте по 1 стакану 3 раза в день.

Матерям, кормящим грудью, для увеличения количества молока рекомендуется испечь хлеб с тмином.

Рекомендуются также сливки с тмином: 2 стакана сливок и 2 столовые ложки семян тмина поместите в керами-

ческую посуду (огнеупорный горшочек), закройте крышкой и поставьте на 30–40 минут в духовку томиться на слабом огне. Охладите и пейте по 0,5 стакана 2 раза в день.

Воспользуйтесь тминным напитком: семена тмина (15 г) залейте 1 л горячей воды, добавьте нарезанный лимон (или 2 г лимонной кислоты), 100 г сахара и варите на очень слабом огне 7–10 минут. Охладите, процедите и принимайте по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Для усиления выделения молока кормящим матерям дают козлятник лекарственный: 2 столовые ложки травы растения на 0,5 л кипятка, настаивать 1 час и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

10 г травы и корней одуванчика лекарственного заваривают 1 стаканом кипятка, после остывания процеживают и пьют по 1 столовой ложке 4–5 раз в день

Однако каждой маме следует помнить, что иногда несмотря на все усилия и молитвы, все отвары, грудного молока становится все меньше и меньше. Маме придется смириться перед волей Божией, кормить ребенка тем, что есть. В такой ситуации не надо переживать, печалиться, унывать, отчаиваться — на все воля Божия, за все слава Богу!

Если ребенок отказался принимать грудь и берет только рожок, маме не следует бросать кормление грудным молоком. Сцеживая его в рожок от раза к разу, она может давать его во время очередного кормления в нужном объеме.

Трещины сосков

Иногда молока становится меньше из-за того, что на сосках у мамы появились болезненные трещины. В этом случае начинайте кормить малыша сначала здоровой грудью, а «больную» дайте, когда он уже немного насытится и будет сосать не так жадно. Попробуйте несколько раз за кормление поменять положение ребенка — это уменьшит напряжение в наиболее болезненной части соска.

Окончив кормить малыша, оставьте на соске несколько капель молока и дайте им высохнуть. Вообще же, при трещинах сосок как можно дольше должен находиться не закрытым одеждой (хотя бы в ночное время). Иногда допустимо смазать трещины ланолином или маслом шиповника. Попробуйте советы народных лекарей.

Эффективно прикладывать на трещины сосков натертые свежие яблоки.

Можно приготовить порошок из высушенных венчиков коровяка скипетровидного и наносить на область трещин 2–3 раза в день; предварительно соски необходимо смазать соком моркови.

Трава зверобоя (свежая) · · · · · 100 г
Масло миндальное
или растительное · · · · · · 200 мл

Настоять в темном месте 3 суток. Смазывать соски 4–5 раз в сутки.

Тысячелистник · · · · · · · · 1 часть
Полевой хвощ · · · · · · · · · 1 часть
Сушеница болотная · · · · · · 1 часть
Зверобой · · · · · · · · · · · · 1 часть

2 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять 20 мин, процедить, использовать для обработки сосков.

Для профилактики трещин сосков не забывайте соблюдать правила ухода за сосками и грудью (мытье сосков до и после кормления, правильно прикладывайте ребенка к груди с тем, чтобы он захватывал не только сосок, но и окружающие его ткани).

Прикорм

Хотя материнское молоко представляет идеальную пищу для грудного возраста, в определенный период развития одно молоко уже не может удовлетворить потребности ребенка в основных пищевых веществах.

Ребенок растет, и ему нужны, кроме молока, другие продукты питания, в которых содержались бы минераль-

ные вещества (соли железа, меди, кобальта, кальция, фосфора, магния, марганца и т.д.).

Известно, что человек получает минеральные вещества главным образом из пищи растительного происхождения, растения же черпают их из почвы. Поэтому естественно, что основными продуктами прикорма являются растительные — овощи, фрукты, крупы и т. д. С прикормом вводится также клетчатка, необходимая для правильной работы желудочно-кишечного тракта.

Наконец, прикорм дает возможность в небольшом по объему количестве пищи доставлять ребенку много энергии за счет белков, жиров, углеводов.

Кроме того, введение прикорма приучает ребенка к получению новых видов пищи, что постепенно подготавливает его к отнятию от груди.

При введении прикорма надо соблюдать следующие основные правила:

1. Прикорм давать перед кормлением грудью.
2. Вводить его постепенно с малых количеств.
3. Переходить к другому виду прикорма только после того как ребенок привыкнет к первому виду.

Блюда прикорма по консистенции должны быть гомогенными и не вызывать у ребенка затруднений при глотании. С возрастом нужно переходить к более густой, а позже и к плотной пище, возможно раньше приучая ребенка к приему пищи с ложечки и к жеванию.

В качестве первого прикорма используйте овощное пюре. Начинайте с 3,5 месяцев давать его с 1–3 чайных ложек и постепенно в течение 10–12 дней доведите до 100–150 г. Дают его днем вместо одного из грудных кормлений.

Дети, которые получают сначала сладкую кашу, неохотно едят овощи, поэтому лучше прикорм начинать с овощей: моркови, репы, картофеля, капусты, тыквы и др. Наиболее целесообразно готовить смешанное пюре из 2–3 видов овощей, комбинируя их различным образом.

В готовое пюре добавляют сливочное или растительное масло. Овощное пюре следует давать вместе с яичным желтком, а в дальнейшем с мясным фаршем. Вторым прикормом, который обычно вводят с 5 месяцев, является молочная каша, сначала 5%-ная, а затем 10%-ная.

Наиболее полезны для детей раннего возраста гречневая и овсяная крупы, а не манная, которую мамы традиционно используют часто. В питание детей каши вводят постепенно, начиная с нескольких ложек, и в течение недели заменяют полностью еще одно кормление грудью. Одновременно с кашей ребенку можно дать творог, фруктовое пюре и сок.

В возрасте 6 месяцев в питание ребенка вводят нежирный мясной бульон, который является в основном стимулятором пищеварения и не обладает высокой пищевой ценностью, поэтому его назначают в небольших количествах 20–30 мл (2–3 столовые ложки) перед овощным пюре.

Таким образом в рационе ребенка начинает формироваться обед: суп, овощное пюре с желтком, фруктовое пюре или сок.

В возрасте 7 месяцев следует обязательно ввести в меню мясо как источник полноценного белка. В питании детей первого года жизни используют в основном нежирное говяжье мясо, с 9-месячного возраста — рыбу.

Мясо вначале дают в виде мясного пюре, к 10-му месяцу — в виде фрикаделек или паровых котлет. Рыбу нежирных сортов дают вместо мяса 1–2 раза в неделю в виде пюре. Начинают мясные блюда добавлять к овощному пюре (1–2 чайные ложки) и постепенно увеличивают до 30 г в день (1 столовая ложка).

В возрасте 7,5–8 месяцев ребенку вводят третий прикорм вместо кормления грудью в виде кефира или цельного молока. К этому времени ребенок получает всего 2 кормления грудью, утром и вечером.

Блюда прикорма все более разнообразят. Мясной фарш с 10 месяцев заменяют фрикадельками, а к 12 месяцам —

паровой котлетой. С 8–10 месяцев дают сухарик из белого хлеба, печенье, которое размачивают в молоке.

Более целесообразно, чем кисели, давать детям свежие или консервированные фрукты, ягоды, соки, более богатые витаминами и минеральными солями.

Комбинация отдельных блюд прикорма производится для создания наиболее выгодных условий пищеварения и опорожнения желудка. Не давайте два плотных блюда (например, каша и пюре) или два жидких (бульон и кисель) в одно кормление. В первом случае пища будет дольше перевариваться и задерживаться в желудке, во втором — пища быстро перейдет из желудка в кишечник и вызовет у ребенка преждевременное чувство голода.

Существует много готовых блюд детского питания, которые можно использовать для прикорма.

Искусственное вскармливание

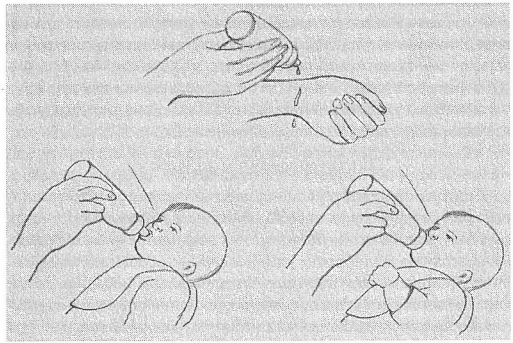
Искусственным вскармливанием называется такой вид кормления, когда ребенок на первом году жизни получает только искусственные смеси и не получает женского молока.

В настоящее время в связи с успехами биохимии и других наук совершенствуется технология приготовления молочных смесей для искусственного вскармливания. Белок коровьего молока подвергается специальной обработке, смеси обогащаются витаминами, минеральными солями (особенно препаратами железа), ненасыщенными жирами и так далее. Хотя никому пока не удалось создать смеси, полностью соответствующие грудному молоку, тем не менее, в настоящее время удалось устранить многие недостатки искусственного вскармливания.

Самым распространенным (в 95% и более) при приготовлении молочных смесей для искусственного вскармливания, особенно в промышленных масштабах, является коровье молоко.

Патогенных и гнилостных микробов молоко не должно содержать.

Для адаптации коровье молоко подвергают ионному обмену. Получение ионитного молока с измененным характером створаживания и несколько измененным солевым составом устраняет многие неблагоприятные моменты. Недостатком в усвоении коровьего молока и молочных смесей также является трудность переваривания и усвоения углеводов. Это объясняется тем, что содержание ферментов в панкреатическом соке и в тонком кишечнике у детей раннего возраста значительно меньше, чем у взрослых. Обогащение свекловичным сахаром коровьего молока приводит к тому, что ребенок, находящийся на искусственном вскармливании, получает не только лактозу, распадающуюся в тонком кишечнике на галактозу и глюкозу, но также сахарозу, состоящую из фруктозы и глюкозы, а нередко и глюкозу, что приводит к брожению и расстройству стула (диспепсии) у детей при искусственном вскармливании.



Переваривание жира молочных смесей происходит более напряженно, так как в коровьем молоке отсутствует липаза. В женском молоке находится липаза, которая существенно дополняет действие панкреатических ферментов. Это определяет устойчивость детей к нагрузкам жиром при естественном вскармливании и ее снижение при искусственном вскармливании коровьим молоком. Оказалось, что предварительная обработка липазой молочных смесей способствует более легкому усвоению жира коровьего молока. Кроме того, в коровьем молоке недостаточное содержание полиненасыщенных жирных кислот, что вызывает необходимость обогащения молочных смесей продуктами, богатыми ими. С этой целью добавляются рафинированные растительные масла, содержащие ненасыщенные жирные кислоты.

Сбалансированное питание

Как было сказано выше, питание ребенка раннего возраста должно быть особенно сбалансированным.

Сбалансированное питание — это рациональное питание, которое полностью удовлетворяет особенностям растущего организма, питание, при котором ребенок извне получает те соединения, которые не синтезируются в организме человека или недостаточно синтезируются им, это незаменимые факторы питания, так называемые полиненасыщенные жирные кислоты.

Родителям следует знать о значении полиненасыщенных жирных кислот, которые даже при грудном вскармливании мало синтезируются организмом, и должны поступать с пищей в готовом виде. Главными поставщиками этих веществ в питании являются растительные масла (подсолнечное, кукурузное, хлопковое), поэтому растительные масла должны обязательно входить в пищу ребенка. Растительные масла вырабатываются путем выделения жира из семян или плодов различных масличных растений с последующей их очисткой (рафинацией). Кстати, оливковое масло хоть и относится к растительным маслам, но по своим качествам (застывает при низкой температуре) больше сходно с животными жирами.

В нашей стране больше всего распространено подсолнечное масло, которое по своим питательным достоинствам является одним из наиболее ценных растительных масел.

Ребенку на первом году жизни при грудном вскармливании в месячном возрасте капается одна капелька в чайную ложку грудного молока, а с 4 месяцев в овощное пюре (⅓ чайной ложки).

Хотя в коровьем молоке количество некоторых витаминов (группы В) больше, чем в женском молоке, однако и это полностью не удовлетворяет потребности быстрорастущего организма ребенка. Транспортировка и хранение коровьего молока, термическая его обработка, разведение молока при приготовлении смесей приводят к уменьшению витаминной активности. Кроме того, потребность детей при искусственном вскармливании в витаминах увеличивается.

Уже давно известно, что у детей при искусственном вскармливании чаще и раньше развивается и тяжело протекает анемия, что объясняется низким содержанием в коровьем молоке некоторых минеральных веществ и витаминов. Медь, железо принимают участие в кроветворении. Вот почему детям при искусственном вскармливании нужно раньше начинать введение блюд прикорма, среди которых особое место должны занимать фрукты и овощи, содержащие большое количество витаминов и необходимых солей. Прикорм при искусственном вскармливании назначают с 4–4,5 месяцев.

При искусственном вскармливании соки и рыбий жир нужно давать ребенку со 2–3-й недели жизни, раньше следует вводить гомогенизированные фруктово-овощные пюре, которые добавляются к молочным смесям.

Молочные смеси

Для искусственного вскармливания используют многочисленные смеси, которые можно разделить на две большие группы. Первая группа — простые, или «физиологические» смеси, вторая групп — сложные, или «лечебные» смеси.

К молочным смесям первой группы относятся смеси, приготовленные из свежего коровьего молока, и смеси, приготовленные из сухого молока. Эти смеси готовятся методом разведения коровьего молока, так как о лучшем усвоении казеина при разбавлении молока водой известно с глубокой древности. Еще Гиппократ в лечебных целях советовал разбавлять коровье молоко колодезной водой, С.П.Боткин назначал сердечным больным газированное молоко, Ф.Н.Пастернацкий рекомендовал разводить коровье молоко нарзаном.

После 3 месяцев для вскармливания используют цельное коровье молоко, обогащенное 5% сахара.

Какие смеси выбрать?

В последние годы промышленностью как за рубежом, так и у нас выпускаются качественно измененные по составу с улучшением физико-химических свойств молока специальные сухие детские продукты для питания детей грудного возраста.

Отечественные смеси «Малютка» и «Малыш» представляют собой порошок с приятным запахом и вкусом. Благодаря специальной обработке молочной основы, добавлению рафинированного растительного масла, сливок, витаминов (А, B_6, С, D, Е, РР), «Малютка», «Малыш» хорошо усваиваются даже новорожденными и недоношенными детьми. Добавление в смесь витаминов, железа обеспечивает физиологическую потребность грудного ребенка в этих жизненно важных веществах.

Наряду с приближением содержания жира в смесях к женскому молоку, добавление растительного масла (25% общего количества жира) устраняет дефицит полиненасыщенных жирных кислот коровьего молока и способствует лучшему усвоению белка, что позволяет удовлетворять потребность ребенка меньшим количеством белка, чем при вскармливании нативными смесями. «Малютка» также создает в кишечнике благоприятную среду для роста бифидобактерий. Пищевая ценность смесей «Малютка» и «Малыш» приближается к женскому молоку.

Для приготовления смесей «Малютка» и «Малыш» 15 г порошка разводят в 100 мл теплой кипяченой воды и кипятят при помешивании в течение 3 мин. После охлаждения смеси готовы к употреблению. Смесь рекомендуется готовить перед каждым кормлением. Срок хранения сухой смеси до 6 мес., а в герметической упаковке до 1 года.

Смесь «Малютка» назначается детям с рождения в течение 1–2 месяцев жизни, включая недоношенных детей. Смесь вводят постепенно, начиная с $^1/_8$ объема суточного рациона. В последующие 4 дня количество смеси увеличивают вдвое до ежедневно необходимого количества по возрасту.

Смесь «Малыш» рекомендуется назначать детям с 1–2-месячного возраста и давать в течение первого года жизни. Количество смеси определяется возрастом и потребностями ребенка в основных пищевых ингредиентах.

При вскармливании смесью «Малыш» введение соков, фруктовых пюре и прикорма назначают в обычные сроки. Однако дополнительно назначать витамин D и рыбий жир из-за опасности гипервитаминоза D не рекомендуется. Обратите на это внимание!

При нехватке материнского молока или при отсутствии грудного кормления ребенка можно кормить заменителем материнского молока BONA. Аналогично материнскому молоку, углевод в заменителе материнского молока представляет собой лактозу — молочный сахар, причем содержание белков в нем регулируется в соответствии с составом материнского молока путем добавления порошка сыворотки. Заменитель содержит все необходимые для ре-

бенка витамины и минеральные вещества в хорошо усваиваемом виде. Если у вашего ребенка аллергия на коровье молоко, можете кормить его соевым заменителем BONA. Сырьем для соевого заменителя служит соевый белок, поэтому продукт вовсе не содержит коровьего молока.

Вторая группа — кисломолочные продукты и смеси. Кисломолочные продукты люди научились готовить очень рано. Геродот (V век до нашей эры) сообщал, что скифы готовили кумыс из кобыльего молока. Имеются упоминания об этом и в древнерусских летописях.

Кисломолочные продукты готовят из коровьего, кобыльего, верблюжьего и козьего молока (простокваша, кефир, кумыс, айран, ацидофильно-дрожжевое молоко, курунгу, тягучее молоко «тэтта», катык, мацони и др.).

Кисломолочные смеси имеют ряд преимуществ перед сладкими смесями. В них белок находится в створоженном состоянии. В связи с этим кисломолочные смеси дольше задерживаются в желудке, чем пресное молоко. Накапливающаяся при створаживании молочная кислота повышает секрецию желудочно-кишечного тракта, что создает лучшие условия для переваривания кисломолочных смесей.

Есть дети, которые хорошо развиваются при вскармливании этими смесями, но есть и такие, которые не переносят кисломолочные смеси и отказываются их принимать. Посоветуйтесь с педиатром при выборе кисломолочных продуктов. У них есть еще одно замечательное свойство — они нормализуют микробный пейзаж кишечника.

Среди кисломолочных продуктов для вскармливания детей первого года жизни наиболее широкое распространение получили кефир, смеси, приготовленные из него разведением рисовым отваром, ацидофильное молоко.

При искусственном вскармливании у ребенка может появиться аллергия на ряд продуктов, причем частота ее растет в геометрической прогрессии при замене грудного молока смесями, приготовленными из коровьего молока.

Примерная таблица искусственного вскармливания детей первого года жизни

Продукты и блюда	Месяцы жизни									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10–12
Среднее кол-во смеси, мл	700–800	800–900	800–900	800	700	400	400	300–350	200	200
Сок фрукт., мл	10–30	30	40	50	50–60	60	60	70	80	90–100
Пюре фрукт., г		20–30	40	50	50–60	60	60	70	80	90–100
Творог, г						40	40	40	40	50
Желток, шт.			¼	1	1	1	1	1	1	1
Пюре овощное, г				50–150	150	150	150	170	180	200
Пюре мясное, г						20–30	40	50	50	60–70
Каша, г					150	150	150	170	180	200
Кефир, др. кисломол. продукты, мл						200	200	200	400	400
Мясной бульон, мл						20	20	30	30	30
Печенье, сухари, г						3–5	5	5	10	10–15
Хлеб, г								5	5	10
Масло, растит., сливочное, г				1	3 4	3 4	3 4	5 5	5 5	6 6

Безмолочные смеси

Они нужны малышам, которые не переносят коровьего молока. Эти смеси не содержат молока, но по своему виду его напоминают. К этой группе смесей относится соевое,

миндальное, дрожжевое молоко. Последнее особенно богато витаминами группы В и может быть использовано при аллергии к коровьему молоку.

Советуем учесть, что дети, не переносящие коровьего молока, часто плохо переносят и говядину. Давайте им пюре из постной свинины или кролика. Решать вопрос о применении безмолочных смесей должен ваш педиатр.

Техника и правила искусственного вскармливания

Искусственное вскармливание может иметь благоприятные результаты только при пунктуальном соблюдении следующих условий:

1. Помните, что при искусственном вскармливании ребенок может оказаться как в условиях недокармливания, так и перекармливания. Показателем пригодности смеси являются данные нормального развития ребенка.

2. Объем пищи в сутки при искусственном вскармливании должен быть таким же, как и при естественном вскармливании.

3. При искусственном вскармливании потребность ребенка в калориях, белках, жирах и углеводах, а также соотношение между пищевыми ингредиентами зависит от той молочной смеси, которой вскармливается ребенок.

4. При искусственном вскармливании пища дольше задерживается в желудке. Поэтому промежутки между кормлениями увеличивают, а число кормлений уменьшают.

5. Смеси дают всегда стерильные и подогретые до 35–40°С. Отверстие соски не должно быть слишком больших размеров (молоко должно вытекать через него при опрокинутой вниз бутылочке каплями).

6. Бутылочку при кормлении нужно держать так, чтобы горлышко ее было все время заполнено молоком, так как в противном случае ребенок заглатывает воздух, что обычно ведет к обильному срыгиванию или рвоте.

Наиболее частые ошибки при искусственном вскармливании бывают следующие:

1. Слишком частые перемены в пище ребенка, особенно у детей первых 3 месяцев. Малейшая задержка нарастания массы тела не должна беспокоить родителей и служить поводом изменить диету. Не волнуйтесь, кратковременные и незначительные уплощения в весовой кривой — явление физиологическое. Надо помнить, что ребенок к каждой новой пище должен приспособиться. Поэтому необоснованно частое изменение диеты ведет к срыву пищеварения.

2. Упорное кормление одной и той же смесью, несмотря на длительную остановку нарастания массы тела (в течение 1,5–2 недель).

3. Игнорирование индивидуальных особенностей ребенка.

Смешанное вскармливание

Смешанное вскармливание — это такой вид вскармливания, когда наряду с женским молоком детям дают молочные смеси, так как из-за возраста ребенка ему еще нельзя давать прикорм. Дополнительное питание искусственными молочными смесями называется докормом.

Смешанное вскармливание нужно отличать от коррекции питания при естественном вскармливании, когда при достаточном количестве грудного молока иногда вводят некоторое количество творога.

Эффективность смешанного вскармливания в значительной степени зависит от соотношения в суточном рационе количества женского молока и смесей, используемым для докорма. Если женское молоко составляет $\frac{2}{3}$–$\frac{3}{4}$ суточного рациона, то можно сказать, что такое смешанное вскармливание приближается к естественному. Наоборот, когда в рационе женское молоко составляет менее $\frac{1}{3}$, то эффективность смешанного вскармливания приближается к искусственному.

Хотя большинство детей в возрасте 4–8 недель справляется с докормом, однако без крайней нужды прибегать к

смешанному вскармливанию не следует. Тем более, что этот вопрос решается педиатром вместе с мамой.

Показаниями к смешанному вскармливанию являются недостаток молока у матери (гипогалактия) или некоторые заболевания матери, когда нет нужды отнимать ребенка от груди, но желательно уменьшить число грудных кормлений. Значительно реже потребность перевода ребенка на смешанное вскармливание возникает при некоторых заболеваниях малыша, которые требуют ограничения получаемого ребенком женского молока, например, гнойничковая сыпь, тяжелый диатез и т.д. Указанные причины могут быть временными, и когда их удается устранить, следует вновь вернуться к естественному вскармливанию.

Симптомами голодания ребенка являются уплощение или падение весовой кривой, беспокойство, редкие мочеиспускания и изменения со стороны стула. Стул обычно вначале задержан или, наоборот, учащен.

Для того чтобы узнать, имеется ли достаточное количество молока у матери, необходимо в разные часы взвесить ребенка до и после кормления. По разнице веса можно судить о том, сколько ребенок высосал молока. Производя подсчет необходимого количества молока по формулам и зная количество молока, получаемого ребенком от матери, можно рассчитать необходимое количество докорма.

Для докорма применяют такие же молочные смеси и в такие же сроки, как и при искусственном вскармливании. Для поддержания достаточной лактации у матери и для ее стимулирования целесообразно докорм давать после каждого кормления грудью, следя за тем, чтобы грудь полностью опорожнялась.

Если количество докорма составляет ½ суточного рациона, то прикладывать к груди нужно не менее 3–4 раз в сутки, так как иначе снижается лактация у матери, и ребенку угрожает переход на искусственное вскармливание.

Не рекомендуется докармливать ребенка через соску, так как существует опасность, что ребенок, привыкнув к

более легкому сосанию через соску, откажется брать грудь. Поэтому, если возможно, лучше давать докорм с ложечки, в крайнем случае, чтобы затруднить ребенку высасывание смеси из бутылочки, нужно брать более твердую соску с маленьким отверстием.

При смешанном вскармливании, так же как и при искусственном вскармливании, потребность ребенка в калориях, белках, жирах и углеводах зависит от молочных смесей, которые используются для докорма. При использовании смесей, в которых белок коровьего молока предварительно специально обработан, потребность остается такой же, как при естественном вскармливании. Если же в качестве докорма используются смеси без предварительной обработки белка коровьего молока, то калорийность должна быть повышена на 10% по сравнению с естественным вскармливанием. Количество белка на 1 кг массы является средним при естественном и искусственном вскармливании и зависит от доли докорма в суточном рационе.

Прикорм и назначение витаминов при смешанном вскармливании проводятся в те же сроки, как при искусственном вскармливании. Дополнительно назначать рыбий жир и витамин D при условии, когда в качестве докорма используются смеси «Малютка», «Малыш» и «Малышка» нужно осторожно. При этом должна учитываться доля докорма и содержание в нем витамина D.

Свободное вскармливание

Замена строго дозированного вскармливания по часам на произвольное называется свободным вскармливанием. Предложены различные методики свободного вскармливания:

1. Свободное вскармливание проводится без каких-либо ограничений. Ребенок сам выбирает по своему вкусу смеси и ест, сколько и когда хочет.

2. Врач определяет количество пищи, а ребенок — время ее приема и число кормлений.

3. Ребенок определяет количество пищи, но вводится ограничение числа кормлений. Количество пищи на каждое кормление зависит от аппетита ребенка.

4. Частичное свободное вскармливание, при котором имеются определенные часы кормления, а количество пищи дается по желанию ребенка, но в определенных пределах.

Свободное вскармливание рекомендуют при достаточной опытности родителей.

Чем объясняется непереносимость коровьего молока?

Непереносимость коровьего молока является частным случаем пищевой непереносимости. Среди населения Европы и Америки она составляет 6–12%, а среди жителей Ближнего Востока — 70%.

Установлено, что при переходе от грудного вскармливания в младенчестве к смешанному, частично или полностью подавляется работа гена, контролирующего синтез лактазы — фермента, который расщепляет лактозу (молочный сахар). При недостаточности фермента лактазы гидролиз молочного сахара нарушается, что приводит к непереносимости молока.

Зона мембранного пищеварения стерильна, в ней нет бактерий, которые могли бы конкурировать с макроорганизмом за пищевые вещества. У большинства организмов бактерии используют преимущественно остаточные пищевые продукты. В том случае, когда отсутствует какой-либо фермент, его субстрат быстро поступает в полость тонкой кишки и становится добычей микрофлоры. Возникающие из таких субстратов продукты их переработки бактериями в одних случаях вызывают понос, а в других отравление, шок, иногда даже смерть.

При старении организма, как правило, непереносимость молока и ряда других продуктов возрастает, так как с возрастом не только снижается синтез ферментов, в том числе лактазы, но и ослабляется функция печеночного барьера.

Если, например, подавлять флору антибиотиками, можно предотвратить непереносимость молока. Интересно, что люди с одинаковым уровнем лактозной недостаточности могут переносить молоко, но могут и не переносить его. Это определяется различиями бактериальной флоры.

Сроки введения и количество отдельных продуктов для детей первого года жизни при грудном вскармливании

Продукты и блюда	Месяцы жизни									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10–12
Сок фрукт., мл	5–30	30	30	40–50	50–60	60	60	70	80	90–100
Пюре фрукт., г	5–10	30	40	50	50–60	60	60	70	80	90–100
Творог, г	По показаниям			5–20	30	40	40	40	40	50
Желток, шт.			¼	½	½	½	½	½	½	½
Пюре овощное, г				10–130	150	150	150	170	180	200
Пюре мясное, г							5–30	50	50	60–70
Каша, г					50–130	150	150	170	180	200
Кефир, мл							200	200	200	400–600
Бульон, мл							20	30	30	30
Печенье, сухари, г							3	5	10	10–15
Хлеб, г								5	5	3
Масло растит., сливочное, г				1–3	1–3 1–4	3 4	3 4	5 5	5 5	6 6

В последнее время делаются попытки создать молоко, которое могли бы употреблять не переносящие его люди

(гидролизовать лактозу до употребления молока или добавлять в молоко лактазу).

Отнятие от груди

Когда придет время отлучать малыша от груди, воспользуйтесь рецептами народной медицины. Это эффективно и безвредно.

Средства для уменьшения лактации

2 чайные ложки листьев и травы шалфея дикого настаивать 2 часа в 2 стаканах кипятка в закрытой посуде, процедить, принимать по полстакана 3–4 раза в день до еды.

Лист ореха грецкого · · · · · · 1 часть
Шишки хмеля · · · · · · · · · 2 части
Лист шалфея · · · · · · · · · · 2 части

1 чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в термосе, пить по 200 мл настоя 2–3 раза в сутки до прекращения лактации.

Помните, прежде чем отнять ребенка от груди, лишить его материнского молока, оцените ситуацию. Например, стоит сильная жара, или у ребенка прорезываются зубы, или началась эпидемия гриппа. Кроме того, отнятие от материнской груди — это не только смена пищи, это значительное событие в эмоциональной жизни малыша. Это отрицательные эмоции, стресс. Учтите все факторы, способные снизить адаптационные свойства детского организма, постарайтесь в этот период не вносить в жизнь ребенка никаких других перемен, таких как переезд на другое место жительства, дальние поездки. Попросите близких людей уделять больше внимания малышу.

Запомните важное правило — отнимать грудь нужно постепенно, чтобы не вызвать у ребенка нарушения пищеварения и не принести себе неприятностей.

Нужно отметить, что состояние ребенка после отнятия от груди зависит от возраста.

Нет наиболее оптимального момента перехода от кормления грудью к кормлению из рожка или чашечки. Это зависит от многих факторов (работа матери, ее здоровье, ее обязанности по отношению к другим детям, ее собственное желание освободиться от кормления и др.).

В период отнятия от груди малыша нужно кормить смесями, которыми осуществлялся докорм. Новые молочные смеси вводите постепенно через 2–3 недели. Некоторые специалисты рекомендуют в этот период пользоваться исключительно консервированным молоком. Переходить на свежее коровье молоко советуем с разрешения педиатра.

Молоко можно давать из рожка или чашечки. Это зависит от возраста ребенка; 3-месячному малышу лучше предложить сосать молоко из бутылочки. С 4–5 месяцев попробуйте поить ребенка из чашки.

ГЛАВА VI

МИР ВАШЕГО РЕБЕНКА

Дети и родители – одно целое

Понимают ли родители, насколько формирование характера и склонностей ребенка зависит от них самих? И знают ли они, когда начинается их влияние на душу ребенка? Ответом на второй вопрос является следующий рассказ.

В семье одного почтенного священника было 14 человек детей. Невеста одного из сыновей, также готовившегося стать священником, спросила однажды свою будущую свекровь: «У вас все дети такие хорошие, но почему М. (ее жених) — один какой-то особенный?» «Это не случайно, — ответила матушка, — перед зачатием М. батюшка надел на себя епитрахиль и особенно усердно помолился о будущем ребенке».

Вот когда начинается духовная забота родителей о своих детях. После того, как произошло зачатие, жизнь ребенка неотделима от жизни матери не только в физическом отношении, но и всецело в душевном.

Образ жизни матери во время плодоношения, а также и во время кормления грудью накладывает глубокий отпечаток и на духовный лик будущего ребенка. Это хорошо знали в старину особо благочестивые матери. Так, мать

преподобного Сергия Радонежского после того, как младенец три раза вскричал в ее утробе во время торжественных мест литургии, перестала употреблять мясо, вино, рыбу, молоко и питалась хлебом, зеленью и водою. Вот почему духовные пастыри рекомендуют матерям воздержание от супружеской жизни как в период беременности, так и в период кормления грудью. По мнению одного старца, плотское невоздержание кормящей грудью отражается на развитии сладострастия в ребенке, которое может проявиться даже в очень раннем возрасте.

И наблюдая в детях развитие дурных наклонностей, пусть спрашивают себя матери — не отразилась ли на их детях та духовная слабость и погрешности, которые владели ими во время беременности и кормления.

Следует отметить, что в благочестивых семьях особенно высокодуховные дети рождались уже в зрелом и даже престарелом возрасте родителей, когда у последних преодолевались страсти, и дух был мирен. Так, детьми престарелых родителей была Божия Матерь — Дева Мария, Иоанн Креститель Господень, патриарх Исаак и многие из великих святых.

Дух семьи — это то, что в первую очередь формирует душу подрастающего ребенка. Отсюда существует теснейшая связь души родителей и детей. Святитель Феофан Затворник пишет: «Есть непостижимая для нас связь души родителей с душою детей».

«Яблочко от яблони недалеко падает», — так гласит о том народная мудрость.

О глубокой связи между родителями и детьми говорится в Библии. В книге Премудрости Иисуса сына Сирахова написано: «Умер отец его — и как будто не умирал, ибо оставил по себе подобного себе» (30, 4). И далее: «Человек познается в детях своих» (11, 28).

Сам Господь в обличениях фарисеев говорит: «Вы сами против себя свидетельствуете, что вы сыновья тех, которые избили пророков» (Мф. 23, 31). В нагорной проповеди

Господь говорит: «По плодам и узнаете их. Собирают ли с терновника виноград или с репейника смоквы? Так всякое дерево доброе приносит и плоды добрые, а худое дерево приносит и плоды худые» (Мф. 7, 16–18). Но по отношению к родителям детей следует рассматривать как их плоды, выращивать которые поручено им Самим Богом.

Многочисленные примеры прямой зависимости детей от достоинства родителей находятся в истории вселенской Церкви. Глубокое благочестие родителей обычно имело следствием высокие духовные достоинства детей. История рассказывает о целых семьях, в которых все дети отличались высоким благочестием.

Такими были, например, в Ветхом Завете семья семи мучеников Маккавейских (2 Мак. 7), в Новом — семья мученицы Фелицаты (память 25 января), все семь сыновей которой умерли как исповедники Христа; три дочери мученицы Софии (память 17 сентября); семья родителей Василия Великого, давшая из числа десяти детей трех святителей (Василия Великого, Григория Нисского и Петра Севастийского), преподобную Макрину и двух святых во втором и третьем поколении; семья родителей Григория Богослова; семья московского купца Путилова, давшая игуменов трех монастырей; семья схимонаха Филиппа, трое сыновей которого последовали за отцом в Троице-Сергиеву Лавру и многие другие.

Можно найти примеры, что благочестивые дети были и от нечестивых родителей (например, великомученица Варвара), но вряд ли можно найти случаи, когда благочестие обоих родителей не имело бы следствием высоких достоинств для их детей.

Следует учитывать, однако, что степень благочестия может быть разная и может случиться, что духовная слабость одного из супругов ослабит в какой-то мере всех или некоторых из детей.

В Деяниях святых апостолов рассказывается, как благочестивому язычнику — сотнику Корнилию, снискавшему милость у Бога молитвой и милостыней, является ангел, повелевает призвать апостола Петра и обещает, что словами последнего «спасешься ты и весь дом твой» (Деян. 10, 6).

Итак, милость Божия и залоги спасения распространяются не только на праведника, но и на весь дом — его семью и его детей.

Поэтому для родителей главной заботой должно явиться снискание милости Божией и Его помощи и благословения. И это будет условием непременного успеха многолетней работы и борьбы за спасение душ детей, подверженных греху вместе со всем падшим человеческим родом.

«Праведник ходит в своей непорочности: блаженны дети его после него!» — свидетельствует премудрый Соломон (Притч. 20, 7). А святитель Феофан Затворник пишет: «Дух веры и благочестия родителей должно почитать могущественнейшим средством к сохранению и воспитанию и укреплению благодатной жизни в детях» (в книге «Путь ко спасению»).

Святитель Лука (Войно-Ясенецкий) отмечает: «Знаем мы, что по наследству передаются детям от родителей не только их физические свойства, но и свойства духовные... Именно благодаря этой благодатной наследственности и воссияли миру такие светочи чистоты, добра и любви, как Пресвятая Богородица, Креститель Господень Иоанн, Исаак, сын Авраамов. И это заставляет нас призадуматься над нашими обязанностями в отношении не только к Богу, но и к роду человеческому...

Рождение детей есть великое святое дело продолжения рода человеческого; и должно быть чистой, святой задачей брака не телесное услаждение, в которое часто вырождается человеческий брак, а великое святое дело рождения детей и воспитания их так, чтобы они были чистыми, достойными, святыми. Сознание этой великой ответственности при рождении детей должно полагать на всех нас обя-

занность быть достойными того, чтобы рождать детей; должно внедрить в нас чувство ответственности, если потомство наше будет дурным или хотя бы ничтожным.

Ответственны будем за это, ибо по наследству передаем наши душевные свойства. И велика обязанность всех родителей всегда помнить об этом, всегда побеждать свои пороки и страсти, всегда каяться перед Богом в грехах своих, всегда очищать сердце свое, чтобы чистоту сердца передать детям своим.»

Молитвы о детях

Молитва к Богу Отцу

О́тче Свя́тый, Предве́чный Бо́же! Тебе́ молю́ся о ча́де мое́м (*имя*), его́же дарова́ ми бла́гость Твоя́. Ты дал еси ему бытие́, оживотвори́л его душе́ю безсме́ртною, огради́л святы́м креще́нием, во еже жи́ти ему сообра́зно с во́лею Твое́ю и насле́довати Ца́рствие Небе́сное.

Сохрани́ его во благода́ти Твое́й до конца́ жи́зни его. Соде́йствуй ми Твое́ю благода́тию, да́бы аз воспита́л его во сла́ву и́мени Твоего́ и в по́льзу бли́жним, пода́ждь ми к сему́ потре́бные сре́дства, терпе́ние и си́лы.

Го́споди, просвещ**а**́й его све́том прему́дрости Твое**я**́, да лю́бит Тя все́ю душе́ю свое́ю и всем помышле́нием своим. Насади́ в се́рдце его страх и отвраще́ние от вся́каго беззако́ния, да бу́дет непоро́чен в путе́х свои́х. Го́споди, украси́ду́шу его целому́дрием, долготерпе́нием и вся́кою че́стностию, да вся́ка клеве́та, ложь и лесть будет ме́рзостна ему. Окропи́ его росо́ю благода́ти Твое**я**́, да преуспева́ет в доброде́тели и свя́тости и да возраста́ет в любви́ Твое́й и любви́ благо-

чести́вых челове́к. А́нгел Храни́тель да пребыва́ет с ним всегда́ и соблюда́ет ю́ность его от помышле́ний су́етных, от пре́лестей и собла́знов ми́ра сего́ и от вся́ких наве́тов лука́вого. Аще же когда́ и согреши́т пред Тобо́й, не отврати́ лица́ Своего́ от него, но бу́ди ми́лостив ему, возбу́ди сокруше́ние в се́рдце его и по мно́жеству щедро́т Твои́х очи́сти согреше́ния его. Не лиши́ его и земны́х Твои́х благ, но посли́ ему вся ну́жная во вре́мени во приобре́тение блаже́нныя ве́чности. Сохрани́ его от вся́кия напа́сти, бе́ды и боле́зни и осеня́й во все дни живота́ его.

Бо́же Благи́й, еще молю́ся Тебе́: да́ждь ми весе́лие и ра́дость о ча́де мое́м и сподо́би мя предста́ти на Стра́шнем суди́щи Твое́м и с непосты́дным дерзнове́нием рещи́: се аз и ча́до мое́, е́же дал ми еси́, Го́споди. Да ку́пно с ним прославля́я неизрече́нную ми́лость Твою́, превозношу́ пресвято́е имя Твое́, Отца́ и Сы́на и Свята́го Ду́ха, ны́не и при́сно, и во ве́ки веко́в. Ами́нь.

Иная молитва, ко Господу Иисусу

Сладча́йший Иису́се, Бо́же се́рдца моего́! Ты дарова́л мне дете́й по плоти, они Твои́ по душе́; и мою и их ду́ши искупи́л Ты Свое́ю неоцене́нною кро́вию. Ра́ди кро́ви Твоея́ Божественныя умоля́ю Тебя́, Сладча́йший мой Спаси́тель: благода́тию Твое́ю прикосни́сь сердца́м дете́й мои́х (*имена*) и кре́стников мои́х (*имена*), огради́ их стра́хом Твои́м Божественным, удержи́ их от дурны́х накло́нностей и привы́чек, напра́вь их на све́тлый путь и́стины и добра́, укра́си жизнь их всем до́брым и спаси́тельным, устро́й судьбу́ их, я́коже Ты Сам хо́щеши, и спаси́ ду́ши их, и́миже ве́си судьба́ми.

Иная молитва, прп. Амвросия Оптинского

Го́споди, Ты Еди́н вся ве́си, вся мо́жеши и всем хо́щеши спасти́сь и в ра́зум И́стины приити́. Вразуми́ ча́до мое (*имя*) позна́нием и́стины Твоея́ и во́ли Твоея́ Святы́я, укрепи́ его ходи́ти по за́поведям Твои́м и мене́ гре́шнаго поми́луй, моли́твами Пречи́стыя Ма́тери Твоея́, Богоро́дицы и Присноде́вы Мари́и, и святы́х Твои́х (*перечисляются все святые семьи*), яко препрослáвлен еси со Безначáльным Твои́м Сы́ном и с Пресвяты́м и Благи́м и Животворя́щим Твои́м Ду́хом, ны́не и при́сно, и во ве́ки веко́в. Ами́нь.

Молитва ко Пресвятой Богородице

О Пресвята́я Влады́чице Де́во Богоро́дице, спаси́ и сохрани́ под кро́вом Твои́м мои́х чад (*имена*), всех о́троков, отрокови́ц и младе́нцев, креще́нных и безымя́нных и во чре́ве ма́тери носи́мых. Укро́й их ри́зою Твоего́ матери́нства, соблюди́ их во стра́хе Бо́жием и в послуша́нии роди́телям, умоли́ Го́спода моего́ и Сы́на Твоего́, да да́рует им поле́зное ко спасе́нию их. Вручáю их Матери́нскому смотре́нию Твоему́, яко Ты еси Боже́ственный Покро́в раба́м Твои́м.

Молитва к Ангелу Хранителю

Святы́й Анге́ле Храни́телю моего́ ча́да (*имя*), покры́й его твои́м покро́вом от стрел де́мона, от глаз обольсти́теля и сохрани́ его се́рдце в а́нгельской чистоте́. Ами́нь.

Молитва утренняя на благословение детей

Го́споди Иису́се Христе́, Сы́не Бо́жий, моли́тв ра́ди Пречи́стыя Твоея́ Ма́тери услы́ши мя, недосто́йного раба́ Твоего́ (*имя*). Го́споди, в ми́лостивой вла́сти Твое́й ча́да мои (*имена*), поми́луй и спаси́ их, и́мени Твоего́ ра́ди.

Го́споди, прости́ им все согреше́ния во́льные и невóльные, соверше́нные ими пред Тобо́ю. Го́споди, наста́ви их на и́стинный путь Твои́х за́поведей и ра́зум просвети́ све́том Твои́м, во спасе́ние души́ и исцеле́ние тела. Го́споди, благослови́ их на каждом месте Твоего́ влады́чества. Го́споди, сохрани́ их си́лою Честно́го и Животворя́щего Креста́ Твоего́, под кро́вом Твои́м святы́м, от летя́щей пу́ли, стрелы́, меча́, огня́, от смертоно́сной ра́ны, во́дного потопле́ния и напра́сной сме́рти. Го́споди, огради́ их от вся́ких ви́димых и неви́димых враго́в, от вся́кой беды́, зол, несча́стий, преда́тельства и пле́на. Го́споди, исцели́ их от вся́кой боле́зни и ра́ны, от вся́кой скве́рны, и облегчи́ их душе́вные страда́ния. Го́споди, да́руй им благода́ть Ду́ха Твоего́ Свята́го на мно́гие го́ды жи́зни, здра́вие и целому́дрие во вся́ком благоче́стии и любви́, в мире́ и единоду́шии с окружа́ющими их нача́льствующими, бли́жними и да́льними людьми́. Го́споди, умно́жь и укрепи́ их у́мственные спосóбности и теле́сные си́лы, здра́вы и благополу́чны возврати́ их в роди́тельский дом.

Всеблагии́й Го́споди, да́руй мне, недосто́йному и гре́шному рабу́ Твоему́ (*имя*), роди́тельское благослове́ние на чад моих (*имена*) в настоя́щее вре́мя у́тра (*дня, вечера, ночи*), ибо Ца́рство Твое́ ве́чно, всеси́льно и всемогу́ щественно. Ами́нь.

Молитва на благословение детей

Го́споди, Иису́се Христе́, Сы́не Бо́жий, благослови́, освяти́, сохрани́ си́лою животворя́щего Креста́ Твоего́.

И осенить ребеночка крестным знамением.

Таинство Святого Причащения

Мы знаем, как Господь любил детей. Своим апостолам Он повелел не мешать детям приходить к Нему. Не будем же и мы преградой для получения и нашими детьми вечно текущей благодати Христа. Будем послушны Его призыву и призыву Его Церкви и будем как можно чаще приносить наших детей ко Христу.

По обычаю Церкви первый раз мы приносим их ко Христу на восьмой день по рождении. В этот день в таинстве крещения Господь омывает их от первородного греха, снимая с них проклятие, тяготеющее над падшим человеческим родом.

В таинстве миропомазания, следующим непосредственно за крещением, Господь усыновляет ребенка Себе, даруя ему благодать, которая ставит его, по словам апостола Петра, в число «рода избранного, царственного священства, народа святого» (1 Пет. 2, 9). В Ветхом Завете миропомазание совершалось лишь над царями и пророками; в Новом — «царственное священство» даровано каждому христианину.

Жизнь требует питания для своего поддержания. Требует его и зародившаяся в крещении духовная жизнь ребенка. Господь дарует ей питание в таинстве Причащения.

Как часто следует причащать ребенка? Господь призывает к этому за каждой литургией: «Приимите, ядите...» И если мы, взрослые, по своему недостоинству и неподготовленности не можем дерзать часто приобщаться Тела и Крови Христовых, то для невинных младенцев этого препятствия не существует. «Сколько можно часто приобщайте детей Святых Христовых Тайн», — советует святитель Феофан Затворник. Поэтому причащать младенцев надо во время каждой литургии, на которой могут присутствовать родители и по возможности не реже, как каждый праздник и воскресенье. Принести младенца в храм (это

можно делать прямо перед началом Причащения) могут и крестные, и бабушка с дедушкой.

Старец Парфений Киевский однажды в благоговейном чувстве пламенной любви Божией долго повторял в себе молитву: «Иисусе, живи во мне и мне даждь в Тебе жити» и услышал тихий и сладкий голос: «Ядый Мою Плоть и пияй Мою Кровь во Мне пребывает и Аз в нем».

Поэтому благодать Причащения Тела и Крови Господа необычайна: она возращает, исцеляет и укрепляет ребенка духовно и физически. Поэтому частое Причащение ребенка — залог его духовного и телесного здоровья.

Держать ребеночка надо головкой на правой руке, ручки скрестить на груди правая на левую и прижать слегка. С младенцев мужского пола перед Причастием надо снять шапочку и чепчик — мужчины в церкви пребывают с непокрытой головой!

Не одевайте грудных малышей (да и детей до года) перед Причастием в лучшие, новые одежды. Ребеночек часто вертится, кричит, барахтается, его трудно бывает удержать и — случается такое — капля Крови Христовой может попасть на одежду. С этом случае смущаться не надо, но эту часть одежды священнослужители у вас заберут или вырежут аккуратно кусочек, чтобы потом сжечь его.

По свидетельству одного доктора, ему редко приходилось прибегать к лекарствам в отношении тех детей, которых часто носили к Причащению. Над часто причащающимися детьми не имеет силы даже закон плохой наследственности. Журнал «Поселянин» рассказывает о родителях, которые имели серьезное основание бояться плохой наследственности у ребенка. Чтобы избежать ее, они по совету духовного отца причащали ребенка каждое воскресенье. И ребенок вырос совершенно здоровым.

С Причащением иногда связываются случаи чудесного исцеления детей. Так, известный учитель Церкви святой Андрей Критский (автор канона, читаемого на 1-й седми-

це Великого поста) в детстве долго не говорил. После горячей молитвы родителей об исцелении, узы его языка разрешились во время причащения Святых Таин.

По наблюдениям святителя Феофана Затворника «в тот день, когда причащается дитя, оно бывает погружено в глубокий покой, без сильных движений... И иногда оно исполняется радостью и играние духа, в котором готово всякого обнимать, как своего».

Как пишет о. Валентин Свенцицкий: «Таинства — это светлое небо на грешной земле. Это наступающее обетование. Это то, что нашу веру облекает в плоть и кровь, что как огонь согревает холод души нашей и размягчает окамененное нечувствие наших сердец. Это тот "невечерний свет", который озаряет застилающий нас мрак. Какая в них мудрость, какая правда, какая радость!

Воистину нисшел к нам Дух Утешитель, о котором сказал Господь Своим ученикам.

В таинствах Церкви дети общаются с Самим Господом. Устраняя наших детей от Таинств или ограничивая их участие в Таинствах, мы нарушаем заповедь Спасителя. Будем помнить Его негодование на апостолов за устранение от Него детей и повеление: "Пустите детей приходить ко Мне и не препятствуйте им, ибо таковых есть Царствие Божие" (Мк. 10, 14)».

Святая вода — с первых дней жизни

Чем раньше вы будете давать своему ребенку святую воду, тем лучше. Святую воду хранят и дают пить в специально отведенной для этого чистой посуде, которая для других целей уже не используется. Когда малыш сможет усваивать и твердую пищу, нужно давать ему и частичку просфоры, принесенной из церкви. К святыне относитесь бережно! Не допускайте, чтобы просфора заплесневела. Давая ребеночку святую воду или просфору читайте молитву:

Господи Боже мой, да будет дар Твой святый и святая Твоя вода во оставление грехов и в укрепление душевных и телесных сил раба Твоего, младенца (*имя*), во здравие души и тела его по безпредельному милосердию Твоему, молитвами Пречистыя Твоея Матери и всех святых Твоих. Аминь.

Физическое воспитание малыша

Массаж и гимнастика грудного ребенка

Малыша начинают приучать к гимнастическим упражнениям только после 3-х месяцев. Наиболее подходящим моментом для гимнастики является период до ванны. Проветрите комнату, температура воздуха должна быть от 22 до 25°С.

Уложите ребенка на пеленальный столик, покрытый покрывалом. Во время гимнастики хорошо разговаривать с ребенком или напевать ему песенку для того, чтобы подчеркнуть ритм движения и увеличить удовольствие ребенка во время этой процедуры.

Упражнения должны быть достаточно интенсивными и широкими, но без усилий и без попыток преодолеть сопротивление ребенка. Они выполняются матерью, если ребенок здоров.

Все мышечные группы должны подвергаться одинаковым нагрузкам. Начинать надо с простых упражнений и при этом нужно разговаривать с ребенком, подбадривать его, пока он привыкнет.

Продолжительность сеанса вначале около 5 минут, а затем следует его продлить до 15 минут.

Поскольку движения доставляют ребенку удовольствие, он после нескольких тренировок, будет активно участвовать в гимнастике. Какие упражнения мама может проводить?

1. Вращательные движения ножек. Для этого обхватывают левой рукой голень ребенка, а правой — стопу и

производят вращательные легкие движения ее в обоих направлениях, 8–10 раз для каждой ноги.

2. Начиная с 4 месяцев производят сгибательные движения для обеих нижних конечностей, вначале последовательно то левой, то правой ножкой, а затем двумя сразу.

3. Движения для рук. Мама левой рукой обхватывает предплечье ребенка, а правой захватывает кисть и производит сгибания-разгибания 8–10 раз для каждой кисти.

4. Начиная с 4-го месяца делают движения для плеч. Для этого мама захватывает кисти рук ребенка, закладывая в кисть большой палец, и разводит плечи в стороны параллельно плоскости стола по направлению к голове, а затем приводит их к лицу в вертикальном положении к плоскости стола и укладывает их вдоль тела. И так 8–10 движений.

Второе упражнение для плеч: руки раздвигают в стороны на уровне плеч, а затем приводят к лицу, перекрещивая на груди.

5. Движение потягивания из лежачего положения в сидячее начинают с 5-месячного возраста. Мама захватывает руки ребенка, как в четвертом упражнении, поднимает туловище ребенка вверх и доводит до сидячего положения, в котором он пребывает 1–2 секунды, и затем осторожно укладывает его в исходное лежачее положение. Это упражнение укрепляет брюшные мышцы и стимулирует ребенка больше находиться в сидячем положении.

6. Упражнения для мышц спины, когда ребенку исполнится 5 месяцев. Исходное положение — ребенка укладывают на живот, лучше, чтобы лицо при этом было обращено в сторону. Мама закладывает большие пальцы в ручки ребенка, а остальными пальцами охватывает суставы кисти и частично предплечья. Затем ручки разводит в сторону, а туловище поднимает вверх на 20 см от плоскости стола и возвращает малыша в исходное положение. Это упражнение укрепляет мышцы спины, плеч и живота.

7. Для укрепления мышц спины рекомендуют поднимать нижние конечности и таз вверх в то время как грудь, плечи и головка ребенка остаются на плоскости стола.

Мама захватывает голени ребенка таким образом, чтобы большие пальцы находились на голенях ребенка, а остальные пальцы обхватывали бы колени и нижнюю поверхность бедра. Ребенок лежит при этом на животике, лицо обращено в сторону, чтобы он мог свободно дышать.

8. После 9-месячного возраста, когда ребенок может передвигаться на четвереньках и уже лучше опирается на ручки, можно пытаться сделать упражнение «тачка», когда ребенка поддерживают за ножки, приподнимая, а он пытается двигаться с помощью ручек. Это сложное упражнение, но оно укрепляет все мышцы туловища и верхних конечностей.

9. В возрасте 6–7 месяцев можно применить упражнение «мостик». Ребенок лежит на спине; охватывая рукой обе лодыжки и прижимая ступни к столу, другой рукой поднимают спинку над плоскостью стола, а головка при этом опирается на стол.

10. После 9–12 месяцев детям рекомендуют упражнение, стимулирующее их подниматься на ноги. Ребенок лежит на спине. Мама левой рукой охватывает лодыжки ребенка, сгибает его колени и приближает стопы ребенка к ягодичной области. Правой рукой нужно захватить ручки и поднимать ребенка в сидячее положение, а затем поднимать его вверх. Ребенок рефлекторно опираясь на ступни, разгибает туловище и становится на ножки. Затем мама усаживает ребенка и начинает упражнение сначала, повторяя его 8–10 раз.

11. Ходьба на ножках с вытянутыми руками. Если ребенок научился ходить, он может выполнять с мамой это упражнение для повышения тонуса мышц голени и свода стопы. Мама захватывает ребенка за обе ручки, поднимает плечи с предложением для ребенка сделать несколько шагов на кончиках пальцев, а затем несколь-

ко шагов всей ступней. Повторить это упражнение 8-10 раз.

Заниматься гимнастикой нужно в комфортных условиях, в хорошем настроении, чтобы ребенок получил удовольствие.

Каждый сеанс должен включать не более 4–5 видов упражнений, которые следует выбирать, сообразуясь с возрастом и силами младенца. Действенность упражнений для ребенка состоит в регулярности их проведения.

На первом году жизни ребенка очень важно выполнять тот комплекс массажа и гимнастики, который по месяцам назначает вашему малышу врач или медицинская сестра.

Физическое воспитание детей раннего возраста содействует правильному росту и развитию всего организма, укрепляет здоровье, закаливает детей, способствует правильному развитию у них двигательных функций.

Важным моментом физического воспитания является массаж и занятия гимнастикой в грудном возрасте.

Массаж и физические упражнения включаются в режим дня ребенка и проводятся ежедневно утром и после дневного сна, не ранее чем через 30 минут после еды.

Массаж оказывает на организм разностороннее воздействие. Под влиянием массажа с кожи по нервным путям направляются бесчисленные потоки импульсов, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, в связи с чем улучшается ее функция — контроль над работой всех систем и органов и их регулирование.

Тактильный раздражитель, каким является массаж, в грудном возрасте представляет собой фактор особого значения: он оказывает существенное влияние на развитие положительных эмоций и голосовых реакций.

Гимнастика и массаж назначаются здоровым детям начиная с 1,5 месяцев.

Для правильного назначения комплексов массажа и гимнастики дети первого года жизни подразделяются на

5 возрастных групп: от 1,5 до 3 месяцев, от 3 до 4 месяцев, от 4 до 6 месяцев, от 6 до 9 месяцев и от 9 до 12 месяцев. Содержание занятий в каждой группе различно.

К основным приемам массажа относятся следующие.

Поглаживание. Массирующая рука скользит по коже всей ладонью, не собирая ее в складки и не смещая. Кисть выпрямлена свободно, пальцы согнуты, движения выполняются без напряжения. Поглаживание успокаивающе действует на нервную систему.

Растирание. Выполняется более энергично, чем поглаживание: кисть не скользит по коже, а, перемещаясь прямолинейно или круговыми движениями, образует впереди себя кожную складку в виде валика и осуществляет смещение или растяжение кожи вместе с подлежащими тканями в разных направлениях.

Разминание. Применяется для массажа крупных мышц конечностей, плечевого пояса и туловища. Действует не только на поверхностные ткани, но и на глубоко расположенные мышцы. Прием состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и растяжении тканей. Может быть непрерывным и прерывистым.

Вибрация. Включает такие приемы, при выполнении которых в массируемой ткани возникают колебательные движения (похлопывание, рубление, встряхивание и т.п.). Вибрацию можно осуществлять в продольном и поперечном направлениях, зигзагообразно и перпендикулярно к массируемому участку.

Различные приемы массажа оказывают различное действие на нервную систему: поглаживание, растирание и разминание усиливают тормозные процессы — успокаивают нервную систему; похлопывание и вибрация усиливают возбудительные процессы — возбуждают нервную систему.

При проведении массажа необходимо помнить, что направление, в котором проводится массаж, должно совпадать с направлением тока лимфы (на руках — от кисти к

плечу, по направлению к лимфатическим узлам; на ногах — от стопы к паховым железам).

В первые 3 месяца жизни движения детей в большинстве своем являются выражением безусловных (врожденных) рефлексов и характеризуются спонтанностью, стереотипностью и отсутствием целенаправленности.

У детей имеется физиологическая гипертония мышц-сгибателей верхних и нижних конечностей, поэтому детям первых 3-х месяцев жизни массаж назначается только в виде легкого растирания и легкого поглаживания. Другие виды массажа и так называемые пассивные упражнения в этом возрасте противопоказаны, так как могут усилить гипертонию мышц, вызывают болевые ощущения и снижение эмоционального тонуса.

С трехмесячного возраста в комплексы занятий постепенно включают массаж в виде растирания, разминания, похлопывания.

Для укрепления мышц шеи и туловища используют рефлекторные движения в виде сгибания туловища, которые возникают на основе рефлексов положения (спинного и шейного рефлексов). С момента исчезновения физиологической гипертонии мышц в комплексы занятий включают пассивные движения (скрещивание рук на груди, сгибание и разгибание ног и пр.).

В возрасте 4–6 месяцев у ребенка появляются некоторые произвольные движения, поэтому в комплексы занятий включают упражнения в виде поворотов со спины на живот, вначале с помощью взрослых.

Во втором полугодии жизни способность детей к произвольным движениям увеличивается, поэтому в комплексы упражнений включают активные упражнения: ползание, присаживание при поддержке и др. Эти упражнения сначала выполняются с некоторой помощью взрослого, а затем самостоятельно при стимуляции игрушками и речью.

При занятии массажем и гимнастикой необходимо соблюдать все предосторожности для предупреждения ин-

фицирования и травмирования кожи ребенка: тщательно вымыть руки, коротко остричь ногти, снять кольца и часы, на одежде не должно быть булавок, брошек. Не рекомендуется применять тальк или вазелин. Во время занятий необходимо все время быть в контакте с ребенком, поддерживать у него положительный эмоциональный тонус, разговаривать с ним, вызывать улыбку, стимулировать к активности.

Если ребенок беспокоен, плачет, занятия с ним следует прекратить пока он не успокоится.

Для того чтобы к началу 2-го полугодия жизни ребенку была обеспечена возможность передвижения, надо уже с 4-го месяца жизни укреплять мышцы спины и плечевого пояса не только путем применения гимнастических упражнений, но и более частым и продолжительным выкладыванием ребенка на живот в периоды его бодрствования и стимулированием элементов ползания.

Если к 6–7 месяцам ребенок ползает, то это является хорошим показателем его нормального развития. Было бы большой ошибкой рассматривать ползание как потерявшую смысл стадию развития, так как и в онтогенезе оно является необходимым этапом, благодаря которому укрепляется вся мускулатура, на которую ребенок будет опираться при сидении, стоянии и ходьбе. Поэтому желательно, чтобы дети научились ползать раньше, чем садиться и вставать на ноги, так как это способствует правильному формированию тела ребенка, его осанки. Порядок возникновения двух актов (сидения и ползания) всецело зависит от системы воспитания и может быть сознательно направлен.

Важно не только чтобы ребенок к 7 месяцам сидел, а к 1 году ходил, но еще более важно то, как он сидит и как ходит, ибо неправильное сидение уродует грудную клетку, а неправильная ходьба обезображивает ноги.

Большое значение имеет и качество ползания: в положении на четвереньках оно более совершенно и является как бы «предходьбой».

Следовательно, первая задача родителей: с 4–5 месяцев укрепить всю ту мускулатуру, которая осуществляет сидение и стояние, то есть мышцы спины и ног, с этой целью вводится упражнение «ползание».

Не надо учить ребенка сидеть и стоять, это он сделает сам, его надо научить ползать. Срок — к 7 месяцам.

Обращаем внимание родителей на необходимость обучать ребенка сначала ползать, а потом сидеть: как показывает практика, чаще встречаешься с обратным явлением — детей вначале сажают, и они начинают сидеть уже в 5–6 месяцев, а это далеко не безвредно — в дальнейшем нередко формируется неправильная осанка, появляется сутулость, сколиоз и прочие деформации грудной клетки.

После массажа и гимнастики малыша заворачивают в теплую пеленку или одеяло, в зависимости от погоды, и дают ему отдохнуть 30–60 минут.

Приводим для примера разработанную схему массажа и комплекс упражнений для детей грудного возраста (2–3 месяца).

1. Массаж рук — поглаживание. Ребенок лежит на спине ножками к матери. Большой палец руки вложить в левую кисть ребенка, поддерживая ее. Левой рукой поглаживать внутреннюю, а затем наружную поверхность левой руки ребенка от кисти к плечу. Правую руку ребенка массируют правой рукой. Повторить 8–10 раз.

2. Массаж ног — поглаживание. Взять правую ножку ребенка в ладонь правой руки, а левой рукой проводить поглаживание от стопы к паховому сгибу сначала по задней, затем по наружной поверхности голени и бедра. Левую ножку массируют правой рукой. Повторить 8–10 раз.

3. Массаж стоп — растирание. Взять правую ножку ребенка за голень левой рукой. Тыльной стороной пальцев правой руки растирать подошву от пальцев к пятке и обратно. Повторить 10 раз. Упражнение для стоп. Указательным пальцем правой руки мать нажимает на ступню ребенка у основания пальцев, вызывая подошвенное сгибание. Затем этим же пальцем нажимает по всей наружной части подошвы стопы от пальцев к пятке. В ответ на это раздражение ребенок рефлекторно разгибает пальцы стопы. Повторить 5 раз.

4. Упражнение для туловища. Взять ребенка двумя руками за верхнюю часть туловища и легко покачивать влево и вправо, нажимая на ребра. Повторить 6–8 раз.

5. Массаж живота. Правой рукой поглаживать левую половину живота сверху вниз и одновременно левой рукой — правую половину живота снизу вверх. Повторить 8 раз.

6. Массаж груди. Пальцами и ладонями обхватить грудную клетку ребенка. Передвигать руки по ходу межреберных промежутков от середины к бокам. Повторить 8 раз.

7. Рефлекторное разгибание позвоночника. Положить ребенка на левый бок. Слегка нажимая двумя пальцами левой руки на спину ребенка, продвигать их вдоль позвоночника от крестца к шее. В ответ на это раздражение ребенок прогибается в позвоночнике. На каждом боку повторить 2-4 раза.

8. Массаж спины. Обеими ладонями поглаживать спину ребенка от шеи к ягодицам, а затем тыльной стороной ладоней и пальцев — в обратном направлении.

9. Массаж ног — разминание. Держа левую ножку в правой руке, левой рукой разминать мышцы задней и боковой поверхности голени и бедра. Правую ножку массировать правой рукой. Повторить 4–6 раз.

10. Массаж ягодиц — похлопывание. Тыльной поверхностью обеих рук легкими движениями похлопывать по ягодицам, меняя руки. Повторить 10–12 раз.

11. Ползание рефлекторное. Согнуть ножки ребенка и соединить стопы так, чтобы они упирались в ладонь матери. Подталкивать подошвы согнутых ног, в результате чего ребенок будет отталкиваться ими и стараться продвинуться вперед. Повторить 2–4 раза.

Массаж и упражнения подбираются в зависимости от состояния здоровья и возраста ребенка.

Первый комплекс — от 1,5 до 3 месяцев:

1. Выкладывание на живот.
2. Массаж спины (поглаживание).
3. Массаж живота.

Второй комплекс — от 3 до 4 месяцев:

1. Скрещивание рук на груди.
2. Поворот со спины на живот вправо.
3. Массаж спины (поглаживание и разминание).
4. Положение пловца.
5. Массаж живота.
6. Поворот со спины на живот влево.

Третий комплекс — от 4 до 6 месяцев:

1. Скрещивание рук на груди.
2. Сгибание и разгибание ног вместе.
3. Поворот со спины на живот вправо.
4. Массаж спины (поглаживание, разминание, похлопывание).
5. «Парение» в положении на животе.
6. Массаж живота.
7. «Парение» в положении на спине.
8. Поворот со спины на живот.
9. Сгибание и разгибание ног попеременно.
10. Ползание.
11. «Бокс».

Четвертый комплекс — от 6 до 9 месяцев:

1. Скрещивание рук на груди.
2. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.
3. Поворот со спины на живот вправо.
4. Массаж спины.
5. Ползание.
6. Массаж живота.
7. Присаживание при поддержке за руки.
8. «Бокс».
9. Поворот со спины на живот влево.

10. Поднятие выпрямленных ног.
11. Присаживание при поддержке за руки, разведенные на ширину плеч.
12. «Скользящие шаги».

Пятый комплекс — от 9 до 12 месяцев:

1. Круговые движения руками.
2. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.
3. Поворот со спины на живот вправо.
4. Поднимание тела. Из положения на животе при поддержке ребенка за руки.
5. Наклон туловища и выпрямление с фиксацией колен.
6. Присаживание при поддержке за одну руку, отведенную в сторону, с фиксацией колен.
7. «Бокс».
8. Поднятие выпрямленных ног.
9. Поворот со спины на живот влево.
10. Присаживание при поддержке за руки, разведенные на ширину плеч.
11. «Скользящие шаги».

Ребенок быстро привыкает к проведению массажа, и, как правило, это доставляет ему удовольствие, повышает его эмоциональный тонус, улучшает настроение, но главное, посвятив ежедневно 8–10 минут этому мероприятию, вы направляете двигательную активность ребенка, формируя правильную, красивую осанку.

Если комплекс гимнастических упражнений и массажа малышу не делать или делать его не регулярно, то ребенок в период бодрствования, естественно, не будет лежать смирно, а станет сам направлять свою двигательную активность, и обычно его стремление сводится к тому, чтобы быстрее сесть, но делать это, как было сказано, нежелательно, ибо мышечная и костная системы ребенка еще недостаточно развиты и сильны.

Большинство детей к 1 году овладевают самостоятельно ходьбой. По мере дальнейшего развития и совершенст-

вования центральной нервной системы быстро возрастает и развитие двигательных умений.

В возрасте от 1 до 3 лет дети овладевают основными движениями (ходьба, лазанье, бросание), и делают они это с огромным удовольствием: наконец-то можно и без помощи взрослого бегать, прыгать, «лазать во все дырки» и познавать все новое и интересное. Маленький ребенок много двигается, это и естественно, и необходимо для его развития.

У малыша связь между становлением движений и нервной системой особенно выражена. По уровню развития движений врач судит о развитии головного мозга. Вот почему очень важно, чтобы ребенок вовремя начал держать головку, переворачиваться со спины на живот и обратно, ползать и так далее.

Правильное физическое воспитание, обеспечивая своевременное появление и высокое качество движений ребенка, является одновременно и умственным воспитанием. Недаром говорят, что гимнастика мышц — это прежде всего гимнастика ума и нервов. Чем младше ребенок, тем более благоприятно воздействуют на его нервную систему физические упражнения.

Исследования ученых показывают, что в основе образования и закрепления двигательных навыков лежат определенные нервные процессы.

Под влиянием упражнений укрепляется нервная система, обеспечивается высокая согласованность в деятельности мышц, сердца, легких и других органов и тканей. Образуется сложная и очень подвижная система управления движениями, позволяющая наименьшей затратой сил выполнять наибольшую работу.

Закаливание здорового ребенка

Мощным средством для укрепления здоровья ребенка является закаливание.

Закаливание — это система мероприятий, повышающих устойчивость организма по отношению к различным

влияниям внешней среды, и прежде всего к ее температурным изменениям. Средствами закаливания являются: воздух, солнце и вода.

Систематическое повторение закаливающих процедур необходимо для укрепления рефлекторных реакций, так как известно, что прекращение раздражителей сопровождается угнетением рефлекса. Закаливающие мероприятия эффективны только при постоянном подкреплении и тренировке. Обеспечить систематическое проведение закаливающих процедур в течение круглого года можно только в том случае, если они прочно войдут в режим дня ребенка и органически сольются с обычными мероприятиями, проводимыми в различное время суток (сон, прогулка, игра, умывание и т. д.).

Подчиняясь правилу систематического повторения закаливающих процедур, их нельзя отменять даже в случаях заболевания детей (насморк, ОРЗ), конечно, если заболевания не сопровождаются значительным ухудшением общего состояния детей. При этом во время заболеваний следует применять более слабо действующие процедуры. Также и в холодное время года не отменяют вообще закаливающие процедуры, но, если нет условий для проведения общих процедур, их заменяют местными, например, общие обливания, проводимые летом, зимой можно заменить обливанием ног.

Когда ребенку от 1 до 3 месяцев, температура воздуха в детской комнате должна быть 22–23°С. Сон на воздухе при температуре от –10 до 30°С. Воздушные ванны от 2 до 5 минут во время пеленания и массажа. Умывание водой 28°С.

Ванна при температуре воды 36–37°С и обливание водой 35–36°С после ванны.

Когда ребенку от 3 до 6 месяцев, температура воздуха в детской комнате должна быть 20–22°С.

Более продолжительными могут быть воздушные ванны (до 6–8 минут). Умывают малыша водой 25–26°С.

Постепенно начинайте применять влажные обтирания водой 35°С, постепенно доводя воду до 30°С.

После общей ванны обливать ребенка водой 34–35°С.

Летом держать ребенка под рассеянными лучами солнца несколько минут.

Если малышу от 6 месяцев до 1 года, ему полезны воздушные ванны в процессе переодевания, массажа, гимнастики до 10–12 минут при комнатной температуре от 20 до 22°С. Умывание прохладной водой 20–22°С. Гулять можно при температуре воздуха от –15 до 30°С. Обтирать следует водой 30°С. Ванна с последующим обливанием водой 34°С. Под рассеянными лучами солнца можно находиться до 10 минут 2–3 раза в день.

Детям от 1 года до 3 лет с целью закаливания желательно спать на открытом воздухе при температуре воздуха от –15 до 30°С.

Воздушные ванны при комнатной температуре от 18 до 20°С должны быть продолжительностью до 10–15 минут.

Умывать малыша нужно прохладной водой 20–16°С. Детям старше 2 лет такой прохладной водой моют не только лицо и руки, но и шею, верхнюю часть груди.

Общая ванна с последующим обливанием прохладной водой от 28 до 34°С.

Полезно обливать ноги прохладной водой после прогулки, перед сном с постепенным снижением температуры от 28 до 18–20°С. В этом возрасте допустимо пребывание под прямыми лучами солнца от 5 до 10 минут.

Все вышеизложенное поможет вам закалить ребенка, он меньше будет подвержен простудным заболеваниям.

Как приучить ребенка к чистоплотности

Ребенок не хочет лежать в мокром и плачет, чтобы ему сменили пеленки. Навыки чистоплотности появляются в период от 12 до 18 месяцев. На формирование этого навыка влияют настроение малыша, его темперамент.

Если дети расстроены тем, что редко общаются с матерью, отцом, они позже привыкают к порядку.

Дети, растущие в комфортных условиях и настроенные оптимистично, раньше приобретают навыки чистоплотности. Отмечено, что ребенок раньше обучается контролировать опорожнение кишечника, чем мочеиспускание.

Если малыш днем просится на горшок, ночью он какое-то время еще мочится в постель.

Многое в вопросах чистоплотности зависит от мамы. Если она будет внимательной, выдержанной, нежной, ребенок раньше станет чистоплотным.

Надо помочь ребенку научиться осмыслить, что для освобождения кишечника и мочевого пузыря необходимо уметь терпеть.

Для этого мозг ребенка должен достичь определенного уровня развития, что происходит примерно между 12 и 18 месяцами, когда мышцы заднего прохода и сфинктер мочевого пузыря окрепнут.

Желательно, чтобы горшок был вместе с маленьким стульчиком, чтобы ребенок мог сидеть на нем.

Горшок может стоять в ванной или детской комнате.

Поставьте рядом с горшком любимую игрушку малыша, это поможет приучить его проситься на горшок.

Каждый ребенок просится на горшок «по-своему». Один ворчит, другой корчится, третий стягивает с себя штанишки, тужится и т. д.

Приучить ребенка проситься помочиться сложнее. Для того чтобы выработался ритм, советуем сажать ребенка на горшок до и после еды, до и после дневного сна, перед ночным сном и после пробуждения утром.

Начиная с 1 года, можно сажать ребенка на горшок в одно и то же время. Это может выработать привычку к опорожнению кишечника.

Как только посадите ребенка на горшок, отойдите от него, так как он будет видеть, что вы ожидаете, и он не сможет оправиться от напряжения.

На горшке ребенка больше 10 минут не оставляйте, даже если не будет результата.

Постепенно отучайте ребенка от подгузников, так как они не создают неудобства и не стимулируют выработки инстинктов чистоплотности. Утром после горшка наденьте малышу только штанишки. Ему неприятно быть в мокрых штанишках, и он вынужден будет вовремя напоминать об этом.

С двухлетнего возраста мальчик может мочиться стоя, и этот навык приучит малыша к опрятности.

Если ребенок противится ночному пробуждению, не надо его беспокоить.

Большинство детей до 2,5 лет мочатся в кровать, и поэтому будить ребенка ночью и сажать его на горшок раньше этого возраста не стоит. Больше одного раза за ночь малыша будить не стоит.

Многие дети с 3-х лет сами садятся ночью на горшок при соответствующей обстановке. Но если и до четырех лет ребенок мочится в постель, еще рано говорить о ночном недержании.

Второй месяц

Сосредоточенный взгляд

Вашему малышу пошел 2-й месяц. Он интенсивно растет и развивается. На радость вам он потяжелел на 500–600 г, смотрит на вас внимательно и сосредоточенно, и, самое главное, он осознанно улыбается вам. В ответ на ваши ласковые слова — знак понимания и радости. Мамино лицо, по-видимому, ему очень нравится, он вас рассматривает, умеет сосредоточить взгляд на красочной игрушке. Помню, мы над кроваткой поместили очаровательного желтенького поросенка с широкой улыбкой. Он очень нравился, ему даже улыбался малыш. Педиатры рекомендуют над кроваткой (на высоте 50 см над грудью)

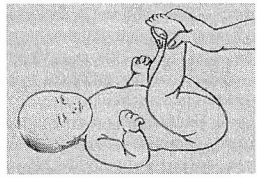
повесить яркий шар — именно такое расстояние способствует правильной фиксации взора.

Если вы вложите малышу в руки погремушки или колечки, он оценит это. Если сами будете их передвигать, он сосредоточенно проследит за движением. Внимательно прислушается к их шуму.

Но все же самый любимый предмет для рассматривания — мамино лицо. Иногда он так серьезно всматривается в вас, что вы с удовлетворением отличаете удивительные умственные способности ребенка. Английский психолог Т. Бауэр, считает, что для младенца общение с родителями по своей занимательности равно разгадыванию головоломки: они стараются понять его, а он их...

Вот что говорит об этом периоде Р. Кэмпбел:

«Глаза младенца начинают фокусировать где-то между 2–4-мя неделями от рождения. Один из первых образов, привлекающих внимание ребенка, — человеческое лицо, но особенно он сосредоточенно всматривается в человеческие глаза. В 6–8 недель можно заметить, что глаза ребенка, как два радара, все время ищут чего-то». Вы уже поняли, конечно, они ищут встречи с глазами другого человека. Ребенку всего 2 месяца, но он уже ищет источник эмоционального питания, уже в этом возрасте необходимо пополнять его эмоциональный резервуар. Поразительно, не правда ли? Не удивительно, что эмоции и связь с миром формируются так рано. Многие исследователи подчеркивают, что основные параметры личности, тип мышления, стиль речи и другие важные черты характера уже сформированы к 5 годам.



Никогда не рано нам, родителям, проявлять свою постоянную, настойчивую, бескорыстную привязанность к

детям. Для того чтобы ребенок наиболее эффективно справился с трудностями современной жизни, ему просто жизненно необходима наша безоговорочная постоянная любовь. И в наших силах дарить ее наиболее просто и эффективно — любящим и нежным взглядом.

Еще раз о стимуляции лактации

Не огорчайтесь, если у вас в этот период уменьшилось количество молока, несмотря на то, что оно очень необходимо ребенку. Второй месяц характеризуется быстрым темпом физического развития. За второй месяц малыш набирает 700–900 г и подрастает на 3 см. Он больше движет ручками и ножками, начинает держать голову в вертикальном положении, приподнимает ее, лежа на животе. Все это требует сил и калорий. Он теперь высасывает по 120–140 мл молока за одно кормление, а за 6–7 кормлений — 800–850 мг! А как уже было сказано, на 3–4 неделе отмечается физиологическое снижение количества молока. Главное — не волнуйтесь, примите доступные меры (воспользуйтесь нашими рекомендациями), и ваш малыш вновь будет доволен.

Е. Байбарина по этому поводу пишет, что для стимуляции лактации можно вспомнить еще одно средство, для нас новое, а по существу очень древнее, биологически обоснованное: максимальный телесный контакт мамы и ребенка при кормлении, не через одежду, а именно кожей. Метод так и называется — «кожа к коже». Перед кормлением ребенка раздевают, оставляя только подгузник и прикрывая пеленкой спину. Мама тоже раздевается до пояса. Обмен теплом, раздражение определенных кожных рецепторов, эмоциональное воздействие увеличивают приток молока.

Энергично сосущий ребенок обеспечивает себе и следующее кормление, потому что сам акт сосания и полное опорожнение молочной железы рефлекторно способствует дальнейшей выработке молока. Все, что осталось, надо

сцедить буквально до последней капли, а потом минут на 5–10 подставить грудь под горячий душ.

Испокон веков известно, что от волнений, неприятностей у женщин может пропасть молоко. И даже лишь тревога по поводу того, что ребенку не хватает молока, тоже усугубляет ситуацию. Поэтому при лечении гипогалактии (недостаточной выработки молока) в последнее время широко применяют психотерапию. Лучшим психотерапевтом для женщины может стать собственный муж. Помните, мужья: счастлива и спокойна мать — сыт ребенок!

Молоко обязательно должно прибывать! Но все же предусмотрите страховочный вариант: чем и как докармливать, если придется. Почти одинаково хороши смеси: «Малютка», «Детолакт», «Семилак», «Бона», «Пилтти». Остановитесь на какой-нибудь из этих смесей. А для начала, пожалуй, лучше всего получать на молочной кухне ацидофильную смесь «Малютка».

Давать ее надо после кормления грудью сначала осторожно, понемножку, по 10–15 мл на кормление, смешивая с небольшим количеством заранее сцеженного грудного молока.

По классической схеме вскармливания с 3–4-й недели жизни в рацион ребенка вводят фруктовые и овощные соки, начиная с нескольких капель и доводя к концу 2-го месяца до 5–6 чайных ложек в день.

Хотя эта рекомендация проверена десятилетиями, в последнее время в нее вносят некоторые коррективы. Все-таки введение соков составляет дополнительную нагрузку на органы пищеварения, а они и без того функционируют в напряженном режиме. Так что, если у малыша неустойчивый стул, или вы замечаете у него проявления диатеза, с введением соков лучше немного повременить. Тем более, что при грудном вскармливании — именно при грудном! — особо острой необходимости в них пока нет.

Зимой наиболее доступны яблочный, морковный, лимонный соки, но если морковь или лимон будут вызывать

диатез, придется ограничиться яблочным соком, причем только из зеленых яблок.

Начав с нескольких капель, доведите к концу 2-го месяца ежедневную порцию сока до 25–30 мл (5–6 чайных ложек) в день.

Профилактика рахита

Для профилактики рахита врач, вероятно, назначит вам витамин D в масляном растворе или видехол. Обычная дозировка того и другого — по одной капле ежедневно. Но если вы будете прикармливать ребенка «Малюткой» или другой молочной смесью, содержащей витамин D, то препарат витамина можно будет давать реже — через день.

Первый профилактический курс, как правило, назначается на 4 недели. Только начинайте его в тот самый день, когда вы впервые даете прикорм или сок.

Сейчас можно услышать из уст людей некомпетентных мнение, будто от витамина D стоит вообще отказаться, это, мол, «химия», и лучше выносить ребенка на солнышко. Но если малыш родился поздней осенью или зимой, много ли солнца ему перепадет, особенно в большом городе? А как раз у «зимних» детей, а также у находящихся на смешанном или искусственном вскармливании, вероятность развития рахита повышена, и им витамин особенно необходим.

На прогулке ребенок спит. Вообще же распорядок его дня такой: сон, кормление, бодрствование, сон. Если малыш плачет, не засыпает, допустимо дать ему пустышку — сосательные движения обычно успокаивают. Но когда он активно бодрствует, пустышка не нужна.

Бодрствовать ребенок может 1–1,5 часа. В это время выберите 5–7, а потом 10–15 минут, чтобы позаниматься с ним: передвигать в поле его зрения яркие шарики, вкладывать ему в ручки и вынимать пластмассовые колечки, погреметь то справа, то слева от него погремушкой. Остальное время он развлекается сам: рассматривает свои ручки, висящие над ним игрушки, пытается гулить.

Какой чай полезен детям

Традиционным питьем для младенцев в России считалась подслащенная вода. И сейчас еще грудному младенцу нередко дают для питья воду с сахаром. Она калорийна, но вздувает животик, который и так у малышей, даже находящихся на естественном вскармливании, часто болит. Кроме того, это приводит к губительному по своему размаху разрушению молочных зубов. Сладкий чай прививает младенцу вкусовую установку на сладкое, которую он почти наверняка сохранит на всю жизнь. А хорошо ли быть сладкоежкой?

Для малышей до года у которых чаще всего бывают проблемы с желудочно-кишечным трактом, можно использовать растения, способствующие снятию спазмов в животе, выведению газов, например, ромашку, кипрей, мяту, фенхель и др.

Для улучшения аппетита и переваривания пищи попробуйте легкие травяные чаи.

Их целебные свойства пойдут малышам на пользу.

Мне хочется предложить вам на выбор как мои собственные рецепты, так и рецепт Петера Тайса для грудных детей и детей более старшего возраста.

Цветки ромашки · · · · · · · · 2 части
Трава череды · · · · · · · · · · 1 часть
Плоды укропа · · · · · · · · · · 3 части
Лист малины · · · · · · · · · · 1 часть

1 чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час, поить ребенка по 1 чайной ложке 5–6 раз в сутки.

Плоды укропа · · · · · · · · · · 10 частей
Лист подорожника · · · · · · · · 2 части
Трава душицы · · · · · · · · · · 5 частей

Готовится и применяется так же, как в предыдущем рецепте

Известно, что натуральный чай обладает очистительными свойствами. Он способен уменьшать реакцию лимфатических желез на воспаление. О том, что лимфоузлы у малышей бурно реагируют на любое воздействие, знает каждая мама, а о том, что помощником может быть свежий чай — забывает. Чай для малыша — превосходное профилактическое средство. Детям можно давать чай с годовалого возраста в дозе 1–1,5 г на стакан кипятка и обязательно с молоком или сливками. Предлагать такой чай ребенку нужно после завтрака. Любитель почаевничать с детства, кроме всего прочего, сохранит зубы, сначала молочные, а потом и постоянные. Дело в том, что в чае содержится большое количество фтора, который необходим в профилактике кариеса — болезни, разрушающей эмаль зубов. Не забудьте о том, что чай нужно пить без сахара, а сладкоежкам — с медом. Последний, по данным ученых, снимает или уменьшает возбуждающее действие чая, обусловленное кофеином. Кроме того, чай полезен детям со сниженным мышечным тонусом и тонусом центральной нервной системы, при малокровии. Соли железа, имеющиеся в чае, необходимы для поддержания количества красных кровяных телец — эритроцитов, а катехины чая активизируют кроветворные органы (селезенку, костный мозг и печень), насыщая кровь витаминами.

Тонизирующее действие чая обеспечивает активность дыхательного и сосудистого центров. Известно, что чай способствует усвоению кислорода, поступающего в легкие и быстрее освобождает организм от углекислоты. В результате наблюдается усиление процесса питания кислородом сосудов головного мозга. Они расширяются и, в свою очередь, облегчают и углубляют дыхание, снижают мышечное напряжение и возбудимость. Дети, которые пьют свежий чай, лучше развиваются, хорошо усваивают

материал в школе, успешно осваивают иностранный язык. Это, по-видимому, результат действия ксантинов чая на кору головного мозга. Именно они дают легкий стимулирующий эффект, обеспечивают скорость мышления.

Болит животик

В этом месяце у вас могут появиться проблемы с малышом. Обычно к вечеру он начинает плакать. Личико у него напрягается, сморщивается, он сжимает кулачки, сучит ножками.

Возьмите его на руки и держите вертикально, прижмите к себе, скажите ласковые слова.

Прогладьте горячим утюгом сложенную в несколько раз фланелевую пеленку и теплую (не горячую!) приложите к животу. Легко помассируйте живот по часовой стрелке.

Педиатры рекомендуют в ряде случаев использовать безвредные лекарственные средства, такие как активированный уголь (¼ таблетки растолочь, смешать с чайной ложечкой воды, принимать днем и вечером 1–2 раза в неделю).

Эффективно гомеопатическое лекарство «магнезия фосфорика» (по одной крупинке 3–5 раз в день). Крупинку тоже надо растолочь, но без соприкосновения с металлом, и размешать с водой. Если хватит терпения на две недели, боль в животе будет меньше мучить ребенка, даже совсем прекратится. А пока этот эффект не наступил, в острые

моменты можно давать 3 крупинки с интервалами в 10 минут.

Сейчас в продаже появляется специальный детский чай с фенхелем. Малыши пьют его охотно, и действует он хорошо, уменьшая спазмы кишечника и облегчая отхождение газов.

Маме советуем последить за диетой — избегать продуктов, усиливающих брожение в кишечнике и газообразование — сладостей, изюма, винограда, грибов, бобовых и др., принимать активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса 1 раз в неделю вечером), цельное молоко заменить кисломолочными продуктами, например, ацидофилином или бифидокефиром.

Не плачь, малыш!

Ох, беда, ничего-то этот крошечный человечек сказать не может, а все плачет и плачет... Почему? Как узнать? Одной из наиболее частых причин беспокойства у малышей бывает раздражение или заболевание их нежной кожицы. Мы уже говорили о том, что кожа младенца — это «ворота» для любой инфекции. И чтобы эти «ворота» надежно закрыть, нужно заботиться о будущем ребенке еще до того, как он появился на свет. Тонкая нежная кожица — пока единственная его защита от окружающего мира, именно она берет на себя охрану хрупкого организма от охлаждения и перегрева, от всевозможных микробов и вирусов... Если мама поленилась или устала, не выстирала, а лишь подсушила пеленку или не прогладила ее, а то и просто оставила ребенка лежать в мокром, кожица краснеет, воспаляется. То же самое происходит, когда кормящая мама употребляет в пищу продукты, которые организм малыша не принимает (к примеру, апельсины, соленые огурцы). Что предпринять? Народная медицина рекомендует в таких случаях ванны из лекарственных растений.

Для ванн из лекарственных растений готовят отвары обычно из расчета 50 г на 10 л воды, настаивают 2 часа,

процеживают в ванну с водой. Предлагаем прописи для ванн:

1. Ветки черной смородины · · · 3 части
   Цветки ромашки · · · · · · · 1часть
   Лист мяты перечной · · · · · 1 часть
2. Веточки калины красной · · 5 частей
   Корень девясила · · · · · · · 1 часть
   Шишки хмеля · · · · · · · · 1 часть
   Цветы календулы · · · · · · 3 части
3. Лист крапивы двудомной · · 1 часть
   Корень девясила · · · · · · · 1 часть
   Листья скумпии · · · · · · · 3 части
   Трава лаванды · · · · · · · · 2 части
4. Сушеница болотная · · · · · 3 части
   Цветы ромашки · · · · · · · 5 частей
   Цветы календулы · · · · · · 1 часть
   Лист лавра благородного · · · 1 часть
   Трава пустырника · · · · · · 3 части

При мокнутии рекомендуются растения с вяжущими свойствами: кора дуба, трава зверобоя продырявленного, герань кровавокрасная, трава горца змеиного, лист брусники, листья скумпии, листья грецкого ореха, трава шалфея лекарственного, листья и кора осины, трава подорожника большого, трава льна посевного и др. Из этих растений готовят настои и отвары из расчета 10–15 г растения на 100 мл воды.

При покраснении, опрелости и зуде кожи используют растения с противозудным, противовоспалительным действием на мазевой основе. В качестве основы используют рафинированное подсолнечное, оливковое, кукурузное масла.

Трава чистотела, корень лопуха, цветки календулы, лист мяты перечной — по 10 г. 5 столовых ложек сбора залить маслом на 1 см выше травы, настоять сутки, затем 40 минут стерилизовать, помешивая, остудить. Втирать в пораженные участки кожи 1–2 раза в сутки.

Корень аира болотного, корень девясила высокого, лист подорожника, трава мелиссы — по 10 г. Применение, как и в предыдущем рецепте.

Опрелость

Не приняли мер вовремя — возможно уже более серьезное заболевание кожи — опрелость. Она появляется за ушами, под мышками, на ягодицах, в промежности. Опрелая кожа покрывается волдырями, они лопаются, появляются мокнущие участки. Лечить опрелость трудно, а вот предупредить просто — достаточно сразу менять малышу мокрые пеленки на тщательно выстиранные, хорошо прополосканные и проглаженные горячим утюгом.

Если опрелость все-таки появилась — не присыпайте ее тальком, а смажьте жирным кремом или прокипяченным на водяной бане и остуженным растительным маслом. Когда краснота уменьшится, осторожно промойте пораженные места и высушите, легонько промокая полотенцем, смажьте растительным маслом.

Консультация невропатолога

Много плачут, капризничают и вполне здоровые дети. Обратите внимание, не становится ли ваш малыш более беспокойным к вечеру. Это может объясняться просто: вечером дома собирается вся семья, больше шума, разговоров. Включаются телевизор, магнитофон.

Раздражительны и пугливы и дети, у которых еще в период внутриутробного развития пострадала нервная система. Признаки таких расстройств надо знать: когда ребенок плачет, у него дрожит подбородок, дрожат ручки. Если взять его под мышки и поставить ножками на ровную плоскость, он встанет не на всю стопу, а только на пальчики.

Нередко это сочетается с так называемым симптомом Грефе — при резком звуке, внезапно вспыхнувшем свете глаза у ребенка раскрываются так широко, что над радужкой становится видна белая полоска глазного яблока.

Еще некоторые симптомы, доступные материнскому глазу: ребенок очень часто срыгивает, мало спит. Стремится запрокидывать голову, так что затылок касается спины. Мышцы его постоянно напряжены — трудно разогнуть ручку или ножку. Подвижность рук, ног неодинакова — левая рука, допустим, явно менее подвижна, чем правая, или наоборот.

Консультация невропатолога в первые месяцы жизни очень желательна для любого ребенка. А такому она просто необходима. И — срочно!

В комплекс лечения неврологических расстройств обычно включают массаж. Того, который делает мама, в этих случаях совершенно не достаточно. Лечебный массаж — дело тонкое, сеансы его длятся по 30–40 минут и больше, проводить их должен только специалист.

Назначения невропатолога надо выполнять очень точно. И пусть лечение не кажется вам излишним, если даже, на ваш взгляд, ребенок уже вполне здоров. Дело в том, что ранние поражения центральной нервной системы, пусть и минимальные, способны, внешне угаснув на время, всплывать затем вновь и вновь, в разные возрастные периоды проявляясь по-разному: у дошкольника повышенной моторной возбудимостью, капризностью, заиканием, у школьника — рассеянностью, неумением сосредоточиться, дефектами почерка, и даже у взрослого человека — трудными чертами характера.

Так что лечение в первые месяцы — защита на всю жизнь!

Мы поместили краткие сведения, о физическом воспитании детей в разделе о развитии двухмесячных малышей не случайно. Ведь именно в этом возрасте можно начинать занятия с ребенком, улучшающие его развитие.

Плавание

Если участковый педиатр разрешает, можно заняться плаванием в домашней ванне. Раннее плавание полезно всем детям, а возбудимым, с повышенным мышечным тонусом — особенно. Таких малышей плавание успокаивает, расслабляет.

Большинство малышей занимается в ванне с удовольствием. А ваш ребенок? Последите за его реакциями, и если

он, вопреки общему правилу, наоборот, возбуждается или боится воды, плавание придется прекратить.

Но не огорчайтесь — ведь закаливающий эффект (цель плавания в этом) окажут и занятия гимнастикой, при которых ребенок раздет, и прогулки, и проветривание, и даже обычное купание.

Перед плаванием тщательно, лучше питьевой содой, помойте домашнюю ванну. Заполните ее водой температурой сначала 37°С, а затем через неделю 36–36,5°С, через 3 недели — 35°С, добавьте 1–2 капли лавандового или мятного масла. Малышу на ручки можно надеть надувные нарукавнички или манжеты (они продаются в магазинах для детей), голову можно класть на надувной круг или любую игрушку. Мы для малыша сшили специальную купальную шапочку. К обычному хлопчатобумажному чепчику нашили кусочки пенопласта и это дало поразительный эффект. Благодаря ему, а также «спасательному» поясу и нарукавничкам малыш мог самостоятельно держаться на воде. Это ему очень нравилось.

Гимнастика в воде

Такую гимнастику следует проводить так: папа держит малыша на своих сомкнутых предплечьях и ладонях так, чтобы он, лежа на спине, был весь, кроме головы, погружен в воду, а мама в это время делает с ним упражнения: разжимает его кулачки и отводит большие пальцы, совершая ими легкие круговые движения в одну и другую стороны, вращает кисти, разгибает руки в локтевых суставах, постукивая кончиками своих пальцев, разгибает согнутые пальцы ног ребенка, разгибает-сгибает его колени, поднимает и опускает выпрямленные ноги, придерживая в это время коленные суставы так, чтобы ноги в коленях не сгибались, отводит бедра, захватывая согнутые в коленных суставах ноги ребенка.

Каждое упражнение можно повторить до 8–10 раз. И, конечно, делать гимнастику надо с разрешения врача. Как

правило, она полезна большинству детей, и если заниматься каждый день, систематически (сочетая с купанием), она дает хороший эффект. Вода в ванне должна быть теплой — не ниже 37°С, а длительность процедуры не более 8–10 минут.

«Моржевание» — не для малыша!

«Моржевание» детям дошкольного возраста противопоказано. К такому выводу пришли специалисты. Вместо рискованного для ребенка купания в проруби они рекомендовали традиционные, доступные, безопасные и то же время эффективные методы закаливания. Это воздушные ванны, обтирания и обливания прохладной водой, контрастные ножные ванны.

Физические упражнения

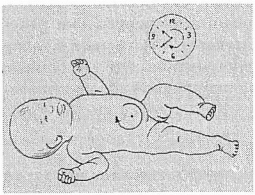
В первой половине дня, примерно в середине одного из периодов бодрствования, займитесь с ребенком гимнастикой и массажем.

Упражнения, с которых надо начинать, очень просты: погладьте ручки ребенка, лежащего на спине в направлении от кисти к плечу, ножки — от стопы к паху, потом положите его на живот и несколько раз погладьте спину — от ягодиц к голове и обратно, снова поверните на спину и круговыми движениями ладони по часовой стрелке легко помассируйте живот. Переверните ребенка снова на живот, прижмите вашу ладонь к его стопам, и вы почувствуете, как он активно оттолкнется от нее, как бы пытаясь ползти.

О пользе массажа догадывались еще наши прабабушки, хотя они, может быть, и не знали этого слова. Вспомните народные потешки, присловия, которыми сопровождалось перепеленание, все эти «потягушечки-потянушечки, на ножки растушечки, на ручки хватушечки» или бессмертную «сороку-ворону» с поглаживанием ладошки и разминанием каждого пальчика. При тогдашнем тугом пелена-

нии ребенку без этого было просто не обойтись, но и сегодняшний младенец, получивший гораздо больше свободы, нуждается в том, чтобы его активность стимулировали.

Массаж и гимнастика сочетают в себе еще и воздушную ванну, то есть закаливающую процедуру, и контакт «кожа к коже». И, что не менее важно, 8 минут массажа — это минуты эмоционального общения и радости. Занимаясь с 1,5–2-месячным ребенком, применяют только один из приемов — поглаживание. Руки мамы должны быть сухими, теплыми и, само собой разумеется, предварительно чисто, с мылом вымытыми. Ногти придется коротко подпилить, кольца, браслеты, часы на время занятий снимать.



Итак, приготовились. Раздели ребенка, положили на пеленальный стол, покрытый поверх одеяла простыней.

Исходное положение — на спине. Возьмите ребенка за кисть, вложив свой большой палец ему в кулачок, вытяните его руку и поглаживайте сначала по внутренней, потом по наружной поверхности в направлении от кисти к плечу (4–6 раз).

Взяв в одну руку стопу ребенка, другой поглаживайте ногу от стопы к паховой области (4–6 раз).

Легкими круговыми движениями ладони в направлении часовой стрелки 6–8 раз погладьте животик.

Обхватив рукой стопу ребенка, большим пальцем поглаживайте ее тыльную сторону от пальцев к голеностопному суставу, а потом и сам сустав (4–6 раз).

Поверните ребенка на живот, ногами к себе. Пройдитесь обеими ладонями вдоль позвоночника, сначала — от затылка к ягодичкам, потом, тыльной стороной кисти, обратно, от ягодичек к затылку (4–6 раз).

Возьмите ребенка под мышки, лицом к себе, и то приподымайте, то опускайте, как будто он пританцовывает (6–8 раз).

Поверните его спиной к себе и наклоните вперед — малыш сделает движение, похожее на шаг (5 раз).

Снова положите на живот и рукой крепко подоприте стопы — он оттолкнется и попытается продвинуться вперед (2 раза).

Подложив одну руку под грудь ребенка, а другой придерживая стопы и голени, слегка приподнимите его — в ответ он рефлекторно разогнет спину и откинет голову назад (2 раза).

Вот и все! Если малыш весел и доволен, значит, цель достигнута!

Процедуры начинают со спины, затем переходят на заднюю поверхность шеи, рук, ног, перевернув ребенка на спину, массируют грудь, руки, ноги, живот. Старайтесь проводить упражнения и массаж как бы играя с малышом. Игрушки, разговор матери и ее улыбка создадут ребенку хорошее настроение.

Третий месяц

Улыбка

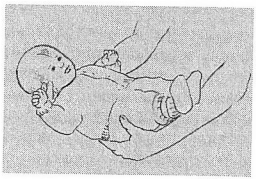
Для 3-го месяца жизни ребенка характерно быстрое физическое и нервно-психическое развитие малыша. Приятные «новости» для вас он готовит буквально ежедневно. Он улыбается вам широкой улыбкой. Стоит вам подойти к нему, обратиться с ласковыми словами, и глазки его засияют, он узнает вас. Какая это радость для мамы! Глазки его уже следят за вашими движениями. А кроме того, очень важная деталь 3-го месяца — изменение цвета глаз у вашего ребенка. Обычно у новорожденных они бывают серо-голубыми или ярко-синими. Теперь глаза, да и волосы, начинают принимать более опреде-

ленный, постоянный цвет. Еще одна новая деталь, связанная с глазами. У вашего малыша появились первые слезы — это начали функционировать слезные железы.

Сонливость новорожденного сменяется настоящим сном, чередующимся со временем бодрствования. На время бодрствования отставим пеленки, наденем кофточку поверх распашонки и ползунки! Одетый так ребенок активнее двигается, а это очень важно и для физического, и для психологического развития.

Конечно, в ползунки надо вложить подгузник. Очень удобны бумажные подгузники, ими можно пользоваться, если у малыша нет опрелостей.

Переодевая ребенка, проверьте, теплые ли у него ножки и ручки. В такой одежде здоровый ребенок обычно чувствует себя вполне комфортно, и надевать носочки, пинетки нет необходимости — в этом нуждаются только ослабленные дети.



Не изнеживайте малыша, не приучайте к постоянному укутыванию. Косыночка, чепчик нужны только после ванны, в остальное время головку оставляйте открытой. Если в комнате тепло (21–22°С), можно во время бодрствования надевать ему короткие штанишки (обрезанные ползунки), носочки или гольфы. Пусть побудет с голыми коленками сначала 10–15 минут, а потом и весь период бодрствования. Это одна из форм закаливания.

«Открываем» ручки

В этом возрасте малыш «открывает» свои ручки. К 3 месяцам у ребенка пальцы уже слегка согнуты, а кулачки понемногу открываются. Он может трогать, захватывать и удерживать пластмассовые колечки, палочки,

если вы ему будете их вкладывать в ручки. В попытках все трогать и двигать кистью заключаются очень важные для развития ребенка моменты: познавательный интерес, тренировка тактильных ощущений, укрепление мелких мышц пальцев.

Упражнение кисти будет впоследствии иметь для ребенка огромнейшее универсальное значение: оно облегчит письмо, владение любым инструментом, любую работу. Очень существенно, что движения кисти, связанные с речевыми зонами мозга, способствуют развитию речи.

У здорового ребенка игры вызывают живую, эмоциональную реакцию — улыбку, гуление.

С 3-х месячным ребенком можно уже и побеседовать. Вы говорите ему «агу, агу», он прислушивается, смотрит на ваши шевелящиеся губы и отвечает чем-то вроде «эгх» или «агкх».

Ребенок все больше и целенаправленнее интересуется звуками. Услышит музыку, телефонный звонок, сосредоточится и ищет уже не только глазами, но и поворотом головы: «Что это?»

В вертикальном положении у вас на руках он уже уверенно удерживает голову. Лежа на животе, даже немного приподымает плечи, а когда вы, держа его под мышки, ставите на твердую плоскость, хорошо упирается стопами. Ребенок умеет активно развлекаться и как будто изучает самого себя. В положении на спине, в кроватке, он размахивает руками и, случайно захватив одну кисть другой или вытянув обе перед собой, с величайшим интересом рассматривает их. Это настолько характерно для 3-го месяца, что немецкий педиатр профессор Хелльбрюгге в книге, адресованной родителям, пишет, что если ребенок в 3 месяца не рассматривает свои ручки, это может быть одним из поводов для обращения к врачу. Другие поводы: если он, лежа на животе, не может удерживать голову даже в течение 1 минуты, не тянется полураскрытой ручкой к показанному яркому предмету.

Питание

Режим питания у трехмесячного малыша остается прежним — шесть кормлений через 3,5 часа с 6-часовым ночным перерывом. Всего за сутки ребенок должен получать 800–900 г молока. Не беда, если в одно кормление он съест поменьше, например, 120 г, а в другое побольше — 140–150.

Кроме того, ребенок уже должен получать 30–40 г фруктовых или овощных соков: лимонного, яблочного, морковного (если нет диатеза), гранатового (если нет склонности к запорам). Смешивать соки не стоит, так как при некоторых их сочетаниях разрушаются витамины.

В тех случаях, когда грудного молока мало, приходится докармливать ребенка искусственными смесями.

Некоторые детские поликлиники имеют донорские пункты грудного молока и выдают его по рецепту врача детям до 3 месяцев. Но такое молоко не приходится считать полноценной заменой материнского, ведь его необходимо стерилизовать, а при этом разрушаются биологически активные вещества, ухудшается качество белков и жиров. Поэтому давать ребенку донорское молоко можно короткое время: например, когда у матери вдруг пропало молоко и ребенок должен в течение 5–7 дней привыкать к искусственным смесям.

При полностью искусственном вскармливании в этом возрасте полезно сочетать пресные смеси, например, «Детолакт», «Бона», «Пилтти», «Малыш», с кисломолочными, такими как «Биолакт», ацидофильная смесь «Малютка». Их можно чередовать, а можно смешивать в одной бутылочке в соотношении 1:1.

Не стоит покупать сразу несколько различных смесей. Купите какую-нибудь одну и посмотрите, как переносит ее ваш ребенок.

Ваш выбор можно считать удачным, если ребенок пьет новую для него еду охотно, не срыгивает больше обычного, и у него не появляется никаких отрицательных реакций.

Сроки введения продуктов в пищу здоровым детям первого года жизни и детям с повышенной чувствительностью к коровьему молоку

Наименование продуктов и блюд	Возраст, мес.		Продукты, рекомендуемые при аллергии
	Здоровый ребенок	Ребенок с аллергич. реакциями	
Соки	1	Не ранее 2	Яблоки зеленые, красная и белая смородина, бананы, груши, желтая черешня
Фруктовое пюре	1,5–2	2–2,5	
Желток	3	—	—
Овощное пюре	4–4,5	3–3,5	Кабачки, картофель, капуста
Творог	4	—	—
Каши	5–6	4–4,5	Крупы: гречневая, перловая, овсяная, рисовая
Мясо	6–7	5	Говядина, индейка, мясо кролика, постная свинина
Мясной бульон	7	—	—
Молоко	7	—	—

Чаще всего это реакции аллергического типа и возможны преимущественно у тех детей, у которых уже были проявления диатеза. В таких случаях ухудшается состояние кожи — возрастает ее сухость, ярче и распространенней становится краснота на щечках, на теле проступает точечная розовая сыпь. Все это может проявиться и впервые, как сигнал аллергической настроенности организма. Видимо, ребенок не переносит какой-то из компонентов данной смеси, и следует осторожно попробовать другую смесь.

Сведения об аллергии вы найдете в главе VIII «Причины дискомфорта малыша» в разделе «Внимание: аллергия!»

Плач

Плач на 3 месяце все-таки уменьшается, это связано с тем, что постепенно налаживаются два основных физиологических процесса — сон и пищеварение.

Если вы сделали все от вас зависящее, чтобы малышу было хорошо, если причин для капризов нет, а он плачет ночью, ничего не случится, если его перенести в другую комнату, закрыть дверь и дать ему поплакать, пока не успокоится. Еще раз напоминаем: никогда не наказывайте ребенка за то, что он плачет. Постарайтесь найти и устранить причину плача. Если сами не можете разобраться, обратитесь к врачу.

Сколько можно плакать ребенку? Родившийся человечек не может постоять за себя и свое недовольство самим собой или окружающим миром выражает плачем.

Поплакал и успокоился на руках у мамы — это нормально и без ущерба для здоровья. Но если ребенок плачет часто и подолгу, то значит, либо он физически чувствует себя плохо, либо у него беспрерывно возникают отрицательные эмоции. Это небезразлично для организма. Нужно искать причину дискомфорта и поскорее ее устранить.

Известный психиатр В.М. Бехтерев писал: «Не только крик и оцепенение ребенка от недуга являются вредными для его физического и умственного развития, но даже продолжительный плач отражается неблагоприятно на его психическом развитии». Одна мама укладывала ребенка спать в остекленной лоджии, закрывала там дверь и еще одну в комнате, чтобы не слышать крика. Сама в это время «отдыхала» общаясь с подругами по телефону. Ее было трудно переубедить. Она ссылалась на рекомендации Спока — не баловать дитя и приучать к самостоятельности.

И что же. Девочка выросла «дикой» и необщительной, а кроме того, у нее низкий голос. Когда ее голосовые складки посмотрел специалист, оказалось, что они утолщены и натружены так, как у человека длительно имевшего голосовую нагрузку.

Возможная причина плача — рахит. Но именно на 3 месяце у ребенка может усилиться плаксивость и раздражительность. Это может быть связано с рахитом. Некоторые из признаков заболевания вы заметите сами: ребенок становится беспокойным, пугливым, вздрагивает при резком стуке и, особенно, засыпая. У него появляется потливость, во время кормления на лице выступают капельки пота, ночью голова потеет настолько, что к утру на подушке остается влажное пятно. Он то и дело трется головой о подушку, из-за этого волосики на затылке выпадают. Можно также заметить, что моча приобрела непривычно резкий запах — в ней увеличилось количество аммиака.

Причина рахита — дефицит витамина D. С пищей его пока поступает мало, а потребность в нем при интенсивном росте велика: ведь этот витамин участвует в образовании костной системы и минерализации костей. Правда, природа предусмотрительно снабдила организм собственной лабораторией по выработке витамина D — он образуется в коже под воздействием ультрафиолетового солнечного облучения.

Если ваш малыш родился осенью или зимой, и живете вы на севере или в промышленном городе, где солнцу не пробиться, начинайте с профилактической целью давать ребенку витамин D. Если, несмотря на это, признаки рахита развиваются, посоветуйтесь с педиатром об увеличении дозы витамина D. Увеличивая дозу, учтите тот факт, что большинство молочных смесей обогащены витамином D и его передозировка опасна!

Рахит развивается быстро, и уже через пару недель после появления первых признаков переходит в стадию, ко-

торую называют стадией разгара или цветущим рахитом. В это время врач уже может прощупать размягчения по краям родничков и черепных швов («рахитические четки»), обнаруживает и другие нарушения костной системы.

Витамин D дают ребенку в ложечке грудного молока или смеси. Нельзя капать в ложку прямо через край бутылочки, обязательно воспользуйтесь пипеткой, причем держите ее строго вертикально — при наклонном положении образуется слишком большая капля, которая может содержать и лишние единицы витамина D.

2–3 раза в неделю купание полезно заменять лечебной ванной — ее делают из расчета 100 г поваренной соли (или морской) на ведро воды (1%-ный солевой раствор). Температура воды обычно 37°С, длительность процедуры 8–10 минут. Ополоснуть ребенка надо уже несоленой водой.

Музыка для крохи

Малыш на третьем месяце дифференцированно относится к музыке. О реакции ребенка на громкую музыку с резко подчеркнутыми ритмами ударных инструментов можно сказать однозначно — ребенку она вредна, так как возбуждает его, отрицательно действует на сердечно-сосудистую систему, мешает правильному развитию органа слуха. Так что, если папа — любитель такой музыки, придется ему пользоваться наушниками. А негромкую, мелодичную музыку малыш может и даже должен слушать вместе с вами, но не более чем по 15–20 минут в день. Утром во время гимнастики, переодевания напевайте ему какие-нибудь несложные, бодрые песенки типа «Ах вы, сени, мои сени» или «Мы едем, едем, едем», а вечером ему поможет успокоиться и уснуть ласковая мамина колыбельная.

Больше всех музыкальных инструментов малышу пока нравятся человеческие голоса, мамин и папин, ведь он их часто слышал еще до рождения, они для него родные. Бывает, когда ребенку не по себе, когда он плачет, стоит папе

взять его на руки, начать что-то рассказывать, он успокаивается и затихает.

Испокон века мамы и бабушки, укладывая детей спать, пели им колыбельные. Напевайте и вы, это хорошо действует на ребенка. А в часы бодрствования спойте что-нибудь веселое, плясовое. Можно и пройтись перед кроваткой, приплясывая, поводя плечами, поигрывая руками.

Обратите внимание, именно в раздел, посвященный развитию ребенка на 3-м месяце, мы включили разнообразные колыбельные. Прочтите и выучите те, которые соответствуют вашему литературному вкусу. Напевайте их. Начиная с 3-го месяца у вас появится немножко свободного времени, используйте его рационально. Ребенок в этом возрасте уже имеет довольно четкий режим сна и бодрствования. Он спит меньше, а в периоды бодрствования меньше плачет и живо интересуется окружающим. Он с большим любопытством и жаждой познания рассматривает все.

Ах ты, котенька, коток

Ах ты, котенька, коток,
Котя серенький хвосток,
Приди, котик ночевать,
Мне Володеньку качать.
Уж как я тебе, коту,
За работу заплачу:
Шубку новую куплю,
Шубку плисовую,
Шапку бархатную.
Мне не надо, коту,

Корки с мяконькой,
Только надо мне, коту,
Со сметаной молочка.

Бай-бай-бай,
Поди, Бука, под сарай,
Саше спать не мешай!
Уж ты, Сашенька, усни,
Угомон тебя возьми.

Баюшки-баю,
Не ложися на краю:
Придет серенький волчок,
Он ухватит за бочок,
Потащит во лесок,
Под ракитовый кусток.

Баю-баюшки-баю,
Я про гулешек спою.
А люлюшки, люлюшки,
Прилетели гулюшки,
Стали гули ворковать,
Стали думать и гадать,
Как Сереженьку качать.
Стали гули говорить:
«Чем Сереженьку кормить
Или сочку с рожком,
Или кашку с молочком?»
А гулюшка белая
По камушкам бегала,
По камушкам бегала
Да Сереженьку звала.
Уж ты, гуля, не гуди,
Сереженьку не буди.

Уж ты Петя-петушок,
Золотой гребешок!
Что ты рано встаешь,
Голосисто поешь,
Голосисто поешь,
Сене спать не даешь?
Ты тогда Сеню буди,
Когда солнышко взойдет,
Когда солнышко взойдет,
Роса наземь упадет.

А. Н. Майков

Колыбельная песня

Спи, дитя мое, усни!
Сладкий сон к себе мани:
В няньки я тебе взяла
Ветер, солнце и орла.
Улетел орел домой;
Солнце скрылось под водой;
Ветер, после трех ночей,
Мчится к матери своей.
Ветра спрашивает мать:
«Где изволил пропадать?
Али звезды воевал?
Али волны все гонял?»
«Не гонял я волн морских,
Звезд не трогал золотых;
Я дитя оберегал,
Колыбелочку качал!»

1860

Д. Д. Минаев

Спи, дитя

Поздно. Свечка догорела...
Сладко до утра.
Спи, дитя, закрывши глазки.
Спать давно пора.
В небе звезды льют сиянье
Чище серебра...
Спи, дитя, закрывши глазки.
Спать давно пора.

1885

К. Д. Бальмонт

Колыбельная песня

Легкий ветер присмирел,
Вечер бледный догорел,
С неба звездные огни
Говорят тебе: «Усни!»

Не страшись перед судьбой,
Я, как няня, здесь с тобой,
Я, как няня, здесь пою:
«Баю-баюшки-баю».
Тот, кто знает скорби гнет,
Темной ночью отдохнет.
Все, что дышит на земле,
Сладко спит в полночной мгле,
Дремлют птички и цветы;
Отдохни, усни и ты,
Я всю ночь здесь пропою:
«Баю-баюшки-баю».

1895

А. А. Блок

Колыбельная песня

Спят луга, спят леса,
Пала божия роса,
В небе звездочки горят,
В речке струйки говорят,
К нам в окно луна глядит,
Малым детям спать велит:
«Спите, спите, поздний час,
Завтра брат разбудит вас.
Братний в золоте кафтан,
В серебре мой сарафан.
Встречу брата и пойду,
Спрячусь в божием саду,
А под вечер брат уснет
И меня гулять пошлет.
Сладкий сон вам пошлю,
Тихой сказкой усыплю,
Сказку сонную скажу,
Как детей сторожу...
Спите, спите, спать пора.
Детям спится до утра.

1904

А. М. Федоров

Колыбельная песня

Спи, мой маленький сынок,
Спи, буян и крикунок,
Как не стыдно все не спать,
Беспокоить плачем мать!
Спи, во сне, как облака,
Тают горе и тоска.
Спи, к слезам не привыкай,
Баю-баю-баю-бай!
Наш мурлыка старый кот
Тихо песню запоет;
Любит так детишку он,
Что забыл покой и сон.
Если ты не будешь спать,
Будет котик наш вздыхать,
Будет плакать день и ночь,
Так что вытерпеть невмочь.
Спи, кота не огорчай
Баю-баю-баю-бай!
Старый кот поет о том,
Как дружил он с петухом,
Как вояка тот петух
Был и крив, и хром, и глух,
Но зато уж так умен,
Что учил уму ворон
И однажды, плут, в лесу
Обманул хитро лису;
Обманул, но как? О том
Знает он с своим котом.
Ты ж дознаться не пытай.
Баю-баю-баю-бай.
Но петух тот был горласт;
Ваське выспаться не даст,
Днем и ночью все орет.
Рассердился старый кот
И ушел от петуха,
Чтобы не было греха!
Спи, коту проспаться дай.
Баю-баю-баю-бай.

1905

Г. Галина (Г. А. Эйнерлинг)

Песня мышек

Тише, мыши! Тише, мыши!..
Кот сидит на нашей крыше.
Старый кот, толстый кот
Громко песенку поет.
Прячьте в норки поскорей
Наших маленьких детей.
Старый кот, толстый кот
Громко песенку поет.
Он, злодей, хотя и сыт
Никого не пощадит!..
Старый кот, толстый кот
Громко песенку поет.
И, хитро прищурив глаз,
Стережет, наверно, нас!
Старый кот, толстый кот
Громко песенку поет.
Но сегодня Васька злой
Не поймает ни одной!..
Старый кот, толстый кот
Громко песенку поет.

1906

И. Г. Эренбург

Колыбельная

Спи, мой Зайка,
Нежный пушок,
Серенький, маленький
Робкий зверек.
Заиньке не спится,
Заиньке боится
Увидеть во сне Лисицу.
Не бойся. Заинька,
Не бойся, маленький,
Баинька, Заинька,
Баинька, маленький!

1914

Вечерний хоровод

Добрый вечер, сад-сад!
Все березы спят-спят,
И мы скоро спать пойдем,
Только песенку споем.
Толстый серый слон-слон
Видел страшный сон-сон,
Как мышонок у реки
Разорвал его в клочки...
А девочкам, дин-дон,
Пусть приснится сон-сон,
Полный красненьких цветов
И зелененьких жучков!
До свидания, сад-сад!
Все березки спят-спят...
Детям тоже спать пора -
До утра!

1912

М. А. Пожарова

Колыбельная песенка

Серый козленок,
Желтый утенок,
Песик лохматый,
Котик усатый,
Ежик-иглун,
Зайка-скакун,
К нам приходите,
Сон приводите,
Баю-баю
Детку мою!
Встаньте, зверюшки,
Ближе к подушке:
Лапки рядком, хвостик с хвостом!
Сон посередке,
Тихий и короткий.
Баю-баю
Детку мою!

1914

В. Я. Брюсов

Колыбельная

Спи, мой мальчик!
Птицы спят;
Накормили львицы львят;
Прислонясь к дубам, заснули
В роще робкие косули;
Дремлют рыбы под водой;
Почивает сом седой.
Только волки, только совы
По ночам гулять готовы,
Рыщут, ищут, где украсть,
Разевают клюв и пасть.
Ты не бойся, здесь кроватка,
Спи, мой мальчик, мирно, сладко.
Спи, как рыбы, птицы, львы,
Как жучки в кустах травы,
Как в берлогах, норах, гнездах
Звери, легшие на роздых...
Вой волков и крики сов,
Не тревожьте детских снов!

1919

* * *

Ребенок отказывается от грудного молока

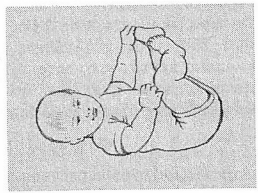
Ребенок стал отказываться от грудного молока. Грудное или искусственное молоко, как известно, главные поставщики протеинов, минеральных солей и витаминов, необходимых для нормального развития ребенка. Недостаток кальция и витамина D вызывает размягчение костей и хрящей (рахит). Грудному ребенку нужно около 500 мг кальция в день, чтобы его кости обрели нормальную твердость и прочность. Искусственное и коровье молоко содержат необходимый витамин D и много кальция.

Ребенок, который отказывается от молока, создает серьезные проблемы, связанные с недоеданием. В качестве замены ребенку можно давать сыр, йогурт, творог. Следует проконсультироваться у врача, который пропишет жидкие витамины и кальций для обеспечения нормального роста костей. Если у ребенка аллергия на молоко и молочные продукты, знайте, что яичный желток содержит требуемый кальций.

Четвертый месяц

Смех

Важная особенность данного периода — интенсивное развитие эмоций. Личность ребенка продолжает развиваться, он хорошо узнает маму или того, кто за ним ухаживает, разговаривает, ласкает его словами и своим теплом. Когда вы наклоняетесь над кроваткой, он выражает свою радость больше, чем просто улыбкой, вы впервые слышите его смех. Он быстро двигает ручками и ножками, весь собирается как бы пойти за вами. Одиночество ему уже не нравится, поэтому попробуйте всюду в квартире брать его с собой. Мы помещали малыша в прогулочную коляску, и он присутствовал на наших обедах или ужинах (если не спал), «участвовал» в различной работе по дому. Это улучшало его настроение, плакал без повода он значительно меньше.



В 4 месяца малыш уже начинает цепляться за подвешенные над ним колечки, чуть-чуть передвигает их, активно ощупывает, пытается взять игрушку из рук взрослого, конечно, если она удобна для захватывания. К концу месяца масса тела увеличивается на 750–800 г, рост — на 2–2,5 сантиметра. Малыш уже обычно умеет поворачиваться со спины на живот, «откликается» на зов, безошибочно поворачивая голову в ту сторону, откуда раздается ваш го-

лос или звонок, игра доставляет ему удовольствие. Если вы берете ребенка за ручки или за ножки, это его очень стимулирует. Он как бы начинает ощущать свое тело.

Малыш совершенствует свое умение пользоваться руками. Умение хватать руками дает ему новые ощущения и опыт. Он начинает щупать, брать, бросать и снова брать. Эти занятия ему доставляют удовольствие.

По мере того как ребенок растет, его лепет становится разнообразным и эмоционально окрашенным. Не оставляйте лепет без внимания! Поговорите с человечком, ласково и с любовью. Ваш голос становится для него любимым и предпочтительным. Услышав вас из другой комнаты, он уже будет лепетать для вас, улыбаться, перебирать ручками и ножками.

В этом возрасте взвешивайте ребенка 1 раз в неделю. Он прибавляет в весе 140–170 г, что в месяц составит 600–750 г. Не волнуйтесь, если у вас получились несколько другие показатели. Поговорите с врачом и помните об индивидуальных особенностях каждого ребенка, которые уже становятся заметными.

Фотография на память

В четыре месяца ребенок хорошо держит голову, двигает ею во все стороны. Если его уложить на живот, он поднимет голову и осмотрит все вокруг. Вы помните любимые в каждой семье фотографии, сделанные примерно в этом возрасте: голенький малыш на столе с очень сосредоточенным взглядом.

В этом возрасте ребенок часть тяжести своего тела переносит на локти, а мышцы спины уже поддерживают остальной вес тела. **Малыш уже может переворачиваться с животика на спинку.**

Внимание! Не кладите ребенка вдоль пеленального столика. Это опасно!

Если у вашего малыша сохраняется естественное вскармливание, то от 6-разового кормления можно перейти

к 5 кормлениям. Если же ребенок остается неудовлетворенным новым расписанием, оставьте шестиразовое питание.

При смешанном или искусственном вскармливании желательно стабильное пятиразовое питание. Общий объем пищи в этом периоде достигает 1 л, то есть в одно кормление ребенок получает 160–170 мл еды.

Вы по-прежнему готовите соки, лучшим из которых является яблочный, причем из светлых или зеленых сортов. Можете предложить ребенку размятый банан, готовые фруктовые или овощные пюре. При склонности к запорам приготовьте свекольный сок, а для получения вяжущего эффекта используйте гранатовый.

Нужно сказать, что стул у ребенка на четвертом месяце жизни бывает 1–4 раза в сутки. При изменении питания меняется и характер стула. Если в стуле появляются непереваренные остатки фруктов, посоветуйтесь с врачом и совместно с ним обсудите меню вашего ребенка.

Внимание: яичный желток

В этом возрасте можно дать ребенку очень ценный продукт питания — яичный желток.

Яйцо надо сварить вкрутую, желток растереть с грудным молоком или смесью и дать с ложечки сначала примерно $\frac{1}{8}$ или чуть больше. Проследите, как ваш малыш воспримет эту ценную добавку к рациону. От желтка придется отказаться, если он вызовет проявления диатеза — красноту на щечках, бровях, красные пятнышки на теле. Если первые пробы пройдут благополучно, желток, понемножку увеличивая порцию, давайте регулярно, примерно по $\frac{1}{4}$ желтка каждый день или $\frac{1}{2}$ через день.

Рацион ребенка станет более полноценным, если вы начнете давать ему творог, который особенно необходим детям с низкой массой тела, с проявлениями рахита.

Лучше всего получать творог на молочной кухне, там гарантирована его свежесть, да и готовится он полужидким, без комочков.

Многие дети едят творог неохотно. Может быть, для начала вам придется разбавить его грудным молоком или смесью. Давайте его в одно из дневных кормлений, начиная с 1 чайной ложки, и в течение 5–7 дней доведите до 4–5 ложек.

Заполняйте карточку развития

Начиная с 4-го месяца, заполняйте карточку развития ребенка. В нее вы можете включать и другие показатели.

Фрагмент карточки, фиксирующий физическое развитие

Широкие физические движения				
Дата				
Возраст	4 мес.	7 мес.	10 мес.	13 мес.
Ребенок может				
Переворачиваться со спины на живот				
Сидеть без поддержки короткое время				
Бросать предмет				
Ползать на четвереньках				
Подниматься, держаться за мебель				
Стоять без поддержки				
Приседать из положения «стоя»				
Ходить с помощью взрослых				
Ходить самостоятельно				

Профилактические прививки

Важное событие четвертого месяца — прививки. Они необходимы — это однозначно!

Главное — хорошо к ним подготовиться. И запомните — прививки проводятся только здоровым детям!

Возбудители многих инфекционных болезней могут настичь малыша везде, поэтому родителям и медицинским работникам необходимо тщательно предохранять его от заразных болезней. Для этого нужно прежде всего обеспечить правильное питание, хороший уход, организовать режим дня, проводить разумное закаливание организма. Это является лучшей защитой от болезней.

Уже в родильном доме ему делают первую прививку — от туберкулеза. Дальше — в 3 месяца — против полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка и дальше, дальше... Все по графику, всему отведены свои сроки — и первичным вакцинациям, и повторным для закрепления иммунитета. Шаг за шагом, кирпичик за кирпичиком строят прививки барьер для инфекций, создают иммунитет, активизируют защитные силы малыша. Основной прививочный удар «падает» на дошкольный возраст. И это понятно. Ведь организм малыша особенно чувствителен к внешним воздействиям.

Надо стараться, чтобы малыш не общался с больными, с посторонними людьми. От некоторых наиболее опасных заболеваний предохраняют профилактические прививки. Не следует их избегать. По сравнению с угрозой заболевания укол — малая неприятность.

Вокруг прививок последнее время возникает немало споров. В ряде случаев родители наотрез отказываются прививать ребенка, а врач настаивает. Ведь именно педиатры знают, какими тяжелыми могут быть последствия инфекционных заболеваний, особенно дифтерии, паротита, кори. Корью могут болеть и взрослые, не привитые в детстве. Корь у взрослых дает грозные инвалидизирующие осложнения, например, энцефалит (воспаление мозга).

Подорванное доверие родителей к прививкам и жуткий страх перед ними вызваны, конечно, объективными причинами — распространенностью СПИДа и общей аллергизацией. Не секрет, что трагические события в детских

больницах потрясли всех и за потрясением пришло недоверие. В настоящее время ситуация резко изменилась в лучшую сторону. Повсеместно прививки делаются одноразовыми шприцами. Чтобы быть спокойными, проследите, как медицинская сестра выполняет уколы.

Что касается аллергических реакций, то они связаны с общим злом — ухудшением экологической ситуации, употреблением в пищу веществ, к которым организм человека эволюционно не приспособлен.

Во всем мире существуют календари профилактических прививок. Он выглядит примерно так:

Вид вакцинации	Сроки начала вакцинации	Сроки ревакцинаций			
		1-й раз	2-й раз	3-й раз	4-й раз
Против туберкулеза	5–7-й день	7 лет	11–12 лет	16–17 лет	22–23 и 27–30 лет
Против полиомиелита	3 мес.	От 1 до 2 лет	От 2 до 3 лет	7–8 лет	15–16 лет
Против коклюша, дифтерии и столбняка	3 мес.	Через 1,5–2 года после законченной вакцинации			
Против дифтерии и столбняка			6 лет	11 лет	
Против паротита	15–18 мес.				16 лет
Против кори	15–18 мес.				

Если у вашего малыша имеется пищевая или лекарственная аллергия, скажите об этом педиатру. Он назначит профилактический курс противоаллергических препаратов и ослабленную вакцину.

Возможны и естественны «отступления» от плана прививок, например, в сезон острых респираторных инфекций или в эпидемию гриппа. Любое острое заболевание, расстройство желудочно-кишечного тракта, обострение хронического заболевания — тоже повод для того, чтобы на время воздержаться от прививок. Любая прививка, сделанная нездоровому, даже слегка недомогающему ребенку, может вызвать осложнение. Только через месяц после заболевания можно будет провести вакцинацию.

Помните, в день прививки ребенок должен быть здоров! Не забывайте, что есть одно правило: непосредственно перед прививкой врач должен осмотреть ребенка.

Противопоказанием к вакцинации являются:

1) гнойное поражение кожи (гиподермия, пузырчатка, абсцесс, флегмона и др.);

2) повышение температуры тела выше 37,5°С;

3) родовая травма, резус-конфликт, пневмония, сепсис, выраженная желтуха;

4) расстройство пищеварительного тракта;

5) острая респираторная инфекция;

6) наклонность к кровотечениям;

7) изменения вилочковой железы. Недоношенным детям, родившимся с массой не менее 2000 г, при общем удовлетворительном состоянии прививка БЦЖ не противопоказана.

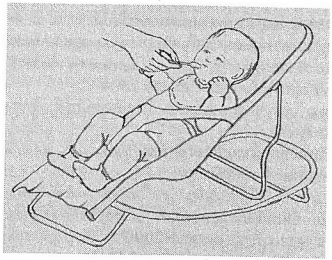
Пятый месяц

Питание

На 5 месяце важным в жизни ребенка является прикорм. Обычно его начинают в 4,5 месяца. Если ребенок находится на грудном вскармливании, и он сыт и доволен, прикорм нужно начинать в 5 месяцев. О прикорме прочтите подробнее в главе о вскармливании детей.

Подготовьтесь к этому периоду, продумайте, что больше подойдет вашему малышу — овощное пюре или манная каша, — какие овощи выбрать, если вы решились на овощное пюре. Посоветуйтесь с педиатром, поскольку у детей с признаками диатеза (пищевой аллергии) прикорм нужно начинать осторожно с монокомпонентного пюре, например, из кабачков или картофеля. Морковь и репу вводят осторожно.

Помните: если ребенок отказывается от прикорма, не следует настаивать на этом и ни в коем случае не стоит кормить насильно. Это может привести к срыву не только пищеварительной системы, но и нервной. Подождите 7–10 дней, подберите благоприятный момент и попробуйте вновь предложить прикорм. В овощное пюре можете добавить $\frac{1}{3}$—$\frac{1}{2}$ сваренного в крутую и растертого желтка.



По-прежнему давайте ему соки, фруктовые пюре, творог. Иногда вы можете побаловать малыша киселем из свежих ягод, добавляя в него свежеприготовленный яблочный сок. Но это блюдо не рекомендуется детям с повышенной массой тела, а также страдающим запорами и диатезом.

Готовим овощное пюре. Овощи разваривают в небольшом количестве воды, а затем чуть-чуть подсаливают и протирают с горячим молоком. На полную порцию (180–200 г) полагается 5 г (чайная ложка) сливочного, а еще лучше растительного масла.

Пюре должно быть хорошо протертым и для начала полужидким, чтобы ребенку легче было его глотать. Постепенно делайте его погуще, добавляйте другие овощи.

Конечно, нет правил без исключения. Если у вашего ребенка неустойчивый стул, и на соки и фруктовые пюре он реагировал учащением стула, то можно начать прикорм с каши из молотой гречневой или овсяной крупы. Худенькому, возбудимому, много срыгивающему ребенку лучше давать для начала манную кашу. Хотя она беднее полезными веществами, но зато легче других усваивается. Плохо переносят манную кашу только дети, страдающие диатезом.

И, наконец, еще одно примечание по поводу овощей: симпатии, которые мы питаем к этому целебному продукту, в последнее время несколько омрачились мыслями о нитратах. Особенно велика вероятность наличия нитратов в ранних овощах, купленных на рынке. Поэтому советуем принять некоторые меры предосторожности: картофель очень тщательно чистить, не соскребая, а срезая с него кожицу, у капусты не использовать часть листа, прилегающую к кочерыжке, а у моркови — саму сердцевину.

Общее правило прикорма: его дают, начиная с 1–2 чайных ложек, до кормления грудью или молочной смесью в первой половине дня и постепенно в течение 7–10 дней доводят до целой порции, полностью заменяя одно кормление.

Число кормлений в этом возрасте обычно составляет 5 раз. Детям, находящимся на искусственном вскармливании, число кормлений можно уменьшить до 4 раз в течение суток.

Количество пищи при каждом кормлении будет приблизительно 170–190 г.

Морковка для малыша. Многие родители уповают на морковь, стремясь компенсировать дефицит витаминов в детском организме. Морковь действительно оправдывает наши надежды. Она, как кладовая, содержит в себе богатый запас регулирующих обменные процессы минераль-

ных веществ, ферментов, эфирных масел, витаминов (B_1, B_2, B_6, C) и витамина А, вернее, его провитамина, который в организме в сочетании с жиром, превращается в витамин А (поэтому морковь или сок рекомендуют есть с ложечкой сметаны или растительным маслом).

Ретинол (витамин А) способствует росту и развитию организма, повышает его сопротивляемость инфекциям.

Основными источниками витамина А являются продукты животного происхождения (печень, сливочное масло, яичный желток и др.) В растениях (морковь, плоды шиповника, листья петрушки, одуванчика, плоды абрикоса и др.) содержится каротин (провитамин А), из которого в организме синтезируется ретинол.

При недостатке витамина А кожа становится сухой, шелушится. На такой коже скорее появляется сыпь, проявляется диатез. Кроме того, дефицит витамина сказывается на качестве волос, зрении. С другой стороны, важно соблюдать меру, в том числе и витамина А. Дело в том, что избыток каротина, не успевающий превратиться в организме в витамин А, откладывается в коже, окрашивая в цвет охры сначала ладошки и пятки, затем локтевые сгибы и все тело... Это значит, что у малыша развивается состояние гипервитаминоза. Если и дальше пичкать его морковью, то возможны потеря аппетита, сонливость, шелушение кожи, зуд. Чаще всего такая картина наблюдается при «переборе» морковного сока. Ребенку до года в день достаточно 1 столовой ложки (начинайте, разумеется, с нескольких капель). Детям от одного года до 3-х лет дают 2–3 столовые ложки сока в день.

Физическое развитие

К концу 5-го месяца длина тела должна увеличиться примерно на 2 см. Более гармоничным становится и телосложение. У большинства детей к 4 месяцам окружность грудной клетки равна окружности головы, а к 5 месяцам уже начинает превышать ее примерно на 1 см. Но эти со-

отношения, как и размер родничка, могут несколько колебаться и у вполне здоровых детей.

Физическое развитие ребенка в этом возрасте имеет свои особенности: ребенок хватает игрушки всеми пальцами, а иногда пытается схватить и бутылочку руками, как бы желая себе помочь.

Предлагайте ему потянуться за игрушкой. Помните! В этом возрасте малыш уже хорошо освоил свой рот и может в него класть все, что схватит. Поэтому игрушки, которые вы ему предложите, должны быть достаточно крупными, чтобы он не мог их проглотить. Кроме того, игрушки не должны иметь острых углов. Игрушки мойте ежедневно теплой водой с детским мылом или питьевой содой. Игрушки малыша не давайте старшим детям.

Малышу, по-прежнему, большое удовольствие доставляет общение с мамой. Выбирайте несколько минут и поиграйте с ним, например, «в прятки» — закрывайте и открывайте свое лицо пеленкой или полотенцем и вы получите благодарного зрителя, который может радостно смеяться. В 5–6 месяцев он произносит отдельные слоги — «па», «ма», «ба» и др. К году ребенок радует близких своими первыми словами.

Уже с пятимесячного возраста необходимо развивать понимание речи взрослого. По нескольку раз показывая и называя какую-нибудь игрушку или предмет, надо добиться, чтобы по просьбе ребенок научился отыскивать его взглядом.

Хорошо, когда мама повторяет звуки, произносимые малышом. Он чувствует ободрение и окрыленный повторяет свой лепет, радостно улыбается. Некоторые дети, не успев проснуться начинают «петь», привлекая к себе внимание. Это уже проявление будущего характера.

На пятом месяце вашему малышу предстоит получить еще по одной дозе противополиомиелитной вакцины и вакцины АКДС. Противопоказания к прививкам те же, о которых мы говорили раньше.

Родничок

В среднем родничок пятимесячного ребенка имеет размер 1,5×1,5 см. Если он намного больше или, наоборот, меньше, обратите на это внимание врача. Но надо сказать, что раннее закрытие родничка, которое обычно очень тревожит родителей, не опасно для ребенка, если головка нормально увеличивается (1–1,5 см в месяц).

Распорядок дня пятимесячного малыша:

Кормление	07.00
Бодрствование	07.00 — 09.00
Сон	09.00 — 11.00
Кормление	11.00
Бодрствование	11.00 — 13.00
Сон	13.00 — 15.00
Кормление	15.00
Бодрствование	15.00 — 17.00
Сон	17.00 — 19.00
Кормление	19.00
Бодрствование	19.00 — 21.00
Купание	20.30
Ночной сон	21.00 — 07.00
Ночное кормление	23.00

На 5-м месяце вес тела увеличивается не так быстро и добавка к весу составляет примерно 500–700 г.

Считается, что в возрасте 5 месяцев нормальный ребенок удваивает свой вес по сравнению с рождением; дети, родившиеся с небольшим весом, удваивают его раньше.

Приучаемся к опрятности

Полезные навыки надо прививать ребенку с раннего возраста. Один из основных навыков — аккуратный прием пищи. Когда в возрасте 5-ти месяцев начинают прикармливать ребенка, то необходимо завести салфетку или специальный нагрудничек. Кормить малыша нужно только с ложечки, в которую не надо набирать много пищи,

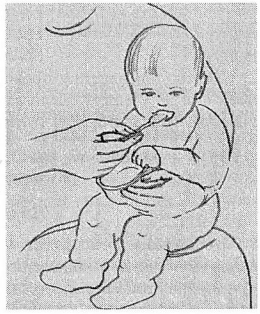
чтобы не запачкать подбородок и щеки. Если они все же запачкались, следует немедленно их вытереть мягкой чистой салфеткой, а после завершения кормления помыть ребенка и сменить кофточку.

Полезные навыки у детей прививаются легко, быстро и прочно удерживаются, иногда остаются на всю жизнь.

На 5-м месяце жизни следует приучать ребенка и к опрятности. Необходимо приобрести еще один предмет детского обихода — горшок. После сна, если малыш встает сухим, а также через 15–20 мин после кормления нужно подержать его над горшком, произнося принятые в таком случае звуки. Горшок надо мыть горячей водой с мылом, чистый держать открытым, чтобы он лучше проветривался.

Гимнастика

К концу пятого месяца многие дети уже умеют поворачиваться со спины на живот, причем обычно в одну сторону лучше, в другую хуже. Лежа на животе, высоко поднимают голову и плечи и опираются уже только на ладошки, а не на предплечья, как раньше.



Продолжайте занятия гимнастикой и массаж. В комплекс можно ввести упражнение, которое называют «скользящие шаги»: ребенок лежит на спине, а вы попеременно сгибаете его ножки в коленях, слегка прижимая стопу к ягодице.

Еще одно новое упражнение — «парение». Подведите обе ладони под живот и грудь ребенка и, охватив бока большими пальцами, на 1–2 секунды осторожно приподымите его над столом. В таком положении ребенок свободно

поднимает голову и слегка выгибает спину. Если это у него получается, значит, упражнение вы делаете правильно.

Когда вы занимаетесь с ребенком гимнастикой или просто с ним играете, возьмите его под мышки, дав ему возможность упереться стопами о твердую плоскость. Малыш начнет радостно сгибать и разгибать колени, как бы пританцовывая. Такое упражнение не только веселит его, но и приносит пользу, укрепляя мышцы, активизируя физиологические функции организма, например, помогая справиться с запорами.

В комплекс упражнений постепенно включаются движения, которые должны подготовить малыша к более активному образу жизни, помочь ему ползать, сидеть, стоять, ходить.

Гимнастика и массаж должны сопровождаться ласковым разговором с малышом. На 3–6-м месяце жизни вызываются ответные звуки, а на 6–12-м месяце стимулируется повторение слогов и слов. С 4–5-месячного возраста каждое действие ребенка должно сопровождаться словесным указанием («повернись на бочок», «возьми игрушку» и др.).

Обычно гимнастику проводят один раз в день, и занимает она 5–6 минут. Если занятия построены правильно, ребенок весело смеется, гулит.

Шестой месяц

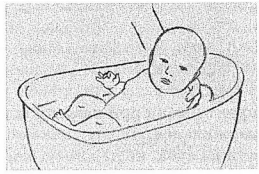
Питание

Особенность 6-го месяца — второй прикорм, его можно вводить через 2–3 недели после первого. Если вы начали прикорм с овощного пюре, то в качестве второго прикорма дается 5–7% молочная каша, затем более концентрированная (10%). Для прикорма лучше использовать гречневую или овсяную крупы, худеньким малышам полезна манная и рисовая. Крупы содержат многие минеральные вещества, витамины, особенно группы В, а также растительный белок и клетчатку.

Для приготовления каш можно использовать сухие детские смеси. Отечественной пищевой промышленностью выпускаются «Крепыш», «Здоровье», готовые сухие каши: «Малыш», «Зернышко», «Колобок». Детям полезны каши с добавлением протертых фруктов и овощей.

Новый прикорм советуем также вводить постепенно, начиная с 1–2 чайных ложек. Подготовьте ребенка к нему, поговорите, объясните, и вас поймут. В течение недели количество прикорма должно быть доведено до 120–180 г. Это заменяет одно кормление грудью.

Вы не должны забывать о растительном масле, его обычно добавляют в овощное пюре. Особенно полезны растительные жиры детям с проявлениями аллергии. Жиры повышают иммунитет малыша, способствуют улучшению состояния кожи. Некоторые педиатры вместо сливочного масла (при непереносимости коровьего молока и других молочных продуктов) рекомендуют свиное сало. Нарежьте его тоненькими ломтиками и дайте малышу рассосать.



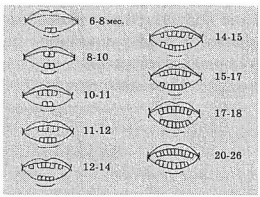
В течение 6-го месяца вес ребенка увеличивается на 500 г, т. е. в среднем на 125 г в неделю.

Первые зубы

У некоторых детей уже в начале 6-го месяца может ухудшиться аппетит, сон, он станет активнее, или, наоборот, капризнее. И все это предвестники зубов. У одной моей студентки малыша нельзя было уложить, он веселился, пел песни, играл с игрушками и с мамой днем и практически до рассвета, и так в течение недели до появления первого зуба. Так же радостно «встречали» и остальные зубы.

В отдельных случаях к 6-ти месяцам могут быть уже 4 зуба. Время и порядок их прорезывания может быть различным, так что волнений по этому поводу тоже быть не должно. Чаще всего первыми прорезываются средние нижние резцы.

Место, где появится зуб, обычно припухает, слизистая десны становится яркой и напряженной. Некоторые дети в это время начинают усиленно кусать игрушки и другие предметы с большой силой. А есть дети, которые чувствуют себя так же хорошо, как и раньше, и прорезывание зубов у них не сопровождается неприятными явлениями. Когда мы ожидали появление первого зуба у своего малыша, то заглядывали в ротик ребенку практически при каждом кормлении, так как его рост задерживался. И вот, наконец, появилась беленькая верхушка зуба, но не внизу, как у всех, а вверху. Через день вырос рядом другой зуб, а через неделю — сюрприз — внизу виднелись два белоснежных красавца.



Физическое развитие в этом возрасте совершенствуется. Малыш уже научился сидеть и несколько минут может находиться в этом положении. Если ребенок крепкий и ему нравится сидеть, посадите его в прогулочную коляску или еще лучше на специальный стульчик для грудных детей. Ручки у ребенка будут свободными — это уже свобода, — он может ими распоряжаться, брать игрушки, чашку и другие предметы.

Есть такая пословица: кто долго жует, тот долго живет, и сложили ее наблюдательные люди: умение есть обстоятельно, не спеша, не жадно, но со вкусом, во многом определяет здоровье человека. И учить ребенка жевать надо именно сейчас, на первом году.

Тут важно определить момент — не слишком рано, но и не слишком поздно! До 6–7 месяцев ребенок должен получать хорошо протертую, однородную по консистенции пищу. Постепенно надо делать ее все более густой, но без комочков, ведь ни размельчить во рту, ни проглотить такой комочек ребенок еще не в состоянии, и кормление может закончиться рвотой.

Но как только появились первые зубы, можно уже овощи не протирать, а разминать вилкой, каши не протирать, но хорошо разваривать.

Мясное пюре первые несколько раз лучше смешать с овощами, а потом давать отдельно: мясной и особенно печеночный фарш остается крупитчатым, даже если дважды пропущен через мясорубку, и тоже приучает к ощущению, которое дает непротертая пища.

Хлеб, печенье, сухарик не размачивайте в бульоне или кефире, а давайте ребенку целиком — он будет его мусолить, крошить, получая при этом явное удовольствие, и раз за разом осваивать науку жевания.

Психологическое развитие и распорядок дня

В этом возрасте рекомендуется давать ребенку различные коробки, кубики, кольца, прикосновение к которым способствует развитию моторики пальцев, очень важной для последующего развития речи.

Малыш по-прежнему очень привязан к маме. Она всегда рядом, с ней спокойно. Но если маме по каким-то обстоятельствам нужно разлучиться с малышом, он быстро забывает ее и уже через 3 недели она становится чужой.

В этом возрасте ребенок начинает различать лица. Чужие люди обычно вносят в его мир беспокойство, он начинает плакать, ищет защиту на маминых руках. Родные лица (отца, братьев, бабушек и др.) вызывают удовольствие у ребенка. Их присутствие и тем более непосредственное внимание ему приятны.

В этом возрасте ребенок остается на 5-разовом кормлении. Сон его длится 15–16 часов. Днем он спит 3 раза по 1,5–2 часа.

Следует оберегать сон ребенка, особенно это относится к ночному сну. Перед сном хорошо погулять на воздухе, следует избегать громких разговоров, музыки, а также общения с другими родственниками или гостями.

Купайте ребенка ежедневно, желательно в одно время, заранее перед купанием приготовьте удобную одежду. Ваш ребенок растет, позаботьтесь об одежде соответствующего размера. Ночная одежда должна быть не слишком теплой. Не накрывайте малыша теплым и тяжелым одеялом. Мы пользовались бабушкиным пуховым платком. Попробуйте и вы подобрать что-нибудь удобное для укрывания. Не забудьте проветрить комнату.

Бабушка и дедушка

Бабушка и дедушка могут помочь в воспитании внуков при условии, что здоровы и живут недалеко (или даже вместе), так как, как правило, они свободнее родителей. Но поскольку бабушка и дедушка отстают от родителей на одно поколение, необходимо набраться терпения и молодым, и старым родителям, и быть мудрыми, чтобы помощь детям была действительно полезной.

Проблемы воспитания, которые встают перед родителями, бабушки и дедушки уже решили, воспитав вас. Поэтому с вашим малышом они занимаются без суеты, терпеливо.

Специалисты утверждают, что в новых районах, где живут молодые семьи, детям часто не хватает спокойствия и равновесия, исходящих от бабушек и дедушек.

И все же весьма часто можно слышать, что бабушка балует ребенка, много поучает родителей, излишне волнуется, неправильно воспитывает. Чтобы избежать конфликтных ситуаций, разумно не рассчитывать на помощь бабушки и дедушки в воспитании ребенка. Лучше приглашать их повидать внуков, поиграть с ними, а не поручать им роль гувернантки или няни.

И все же, если мать начнет работать, встанет выбор: или отдать малыша в детский коллектив, или оставить дома с бабушкой. В этом случае бабушка окажется незаменимой, так как облегчит жизнь своим детям и внука убережет от многих негативных последствий воспитания в детском саду.

Бабушка с дедушкой не принесут малышу никакого вреда, как бы они ни были великодушны; наоборот, они укрепят в нем чувство уверенности в себе от сознания того, что он любим еще и бабушкой с дедушкой.

Может быть, и нужно сдерживать их великодушие, чтобы они не слишком баловали внуков, но в целом — это не повод для тревоги.

Чем меньше будем беспокоиться из-за этого, тем больше будем радоваться теплу, уюту и надежности своего домашнего очага.

Приготовление кефира в домашних условиях

Осуществляется это при помощи закваски — кефирных грибков. Подготовка закваски: сухие кефирные зерна, или грибки, вначале «оживляют», то есть заливают теплой (30°С) кипяченой водой на 1–2 дня. Воды необходимо брать в 5 раз больше, чем грибков, воду следует менять 2–3 раза в день. При «оживлении» масса кефирных грибков становится почти белой и увеличивается в объеме в 4–5 раз. Такие «ожившие» кефирные грибки заливают кипяченым молоком температуры 23–24°С, при этом объем молока должен превышать объем грибков в 10 раз. В течение дня молоко встряхивают для перемешивания кефирных зерен. Молоко меняют ежедневно. Кефирную закваску можно считать готовой, если грибки всплывают, а молоко при встряхивании пенится и через 8–10 часов свертывается. После этого закваску сливают через сито, а оставшиеся грибки хорошо промывают кипяченой водой,

удаляя все сгустки молока. Из таких промытых грибков вновь можно готовить кефирную закваску.

Приготовление кефира: прокипяченное молоко разливают в бутылочки по 180 мл, остужают до температуры 24°С, добавляют 10 мл кефирной закваски и 2 чайные ложки сахара. Бутылочки встряхивают и оставляют при комнатной температуре на 10–12 часов, за это время образуется кефирный сгусток, после чего кефир готов к употреблению.

Бутылочки с готовым кефиром можно хранить в холодильнике в течение 1–2 суток при температуре 3–10°С. При комнатной температуре кефир следует хранить не более суток в защищенном от света месте.

Детям раннего возраста рекомендуется давать двухдневный кефир, при склонности к запорам — однодневный. Кефирная закваска хранится в холодильнике не более недели, после чего следует приготовить свежую.

При отсутствии кефирных зерен кефир можно готовить, пользуясь бифидокефиром, который в последние годы появился в наших магазинах. Для этого в бутылочку с теплым (20–24°С) кипяченым молоком следует влить 2 столовые ложки кефира, встряхнуть, тщательно закупорить, оставить при комнатной температуре на 12 часов, после чего кефир готов к употреблению. Хранить готовый кефир следует в холодильнике.

Подводя итог по развитию ребенка на 6-м месяце, советуем запомнить, что в этом возрасте у ребенка идет становление привычек, которые впоследствии станут в его жизни важными ориентирами.

Старайтесь, чтобы у малыша не было много нянек. Ограничьте круг его общения до 3–4 взрослых.

Почаще берите его на руки, прижимайте к себе, можете поцеловать в щечку.

У малыша должен быть свой уголок. Он спит в своей кроватке, у него есть уже свой манежик, свой детский стульчик, свой горшок и т.д. Ежедневная обстановка

должна оставаться одной и той же. В этом возрасте всякие изменения дезориентируют грудного ребенка.

Все процедуры, связанные с купанием, прогулками, играми, массажем и гимнастикой должны быть ассоциированы с материнским теплом и нежностью. Все должно выполняться спокойно, без суеты и нервозности. Разговаривайте с ребенком, он вас понимает. И помните, что он ваш и самый любимый.

Малышу исполнилось 6 месяцев — это полгода. Испеките торт и отпразднуйте в семье радостное событие.

326538 Инат Сафаевна

Седьмой месяц

Малыш на 7-м месяце производит впечатление самостоятельного человека — он уже научился сидеть и размахивать ручками; пусть неловко, но уже сам берет игрушки и различные предметы, пытается самостоятельно пить из чашечки. А кроме того, у него, как правило, уже есть зубы.

Ползаем

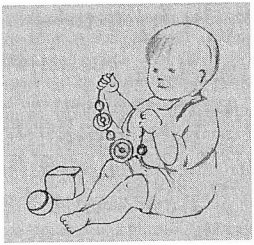
В этом возрасте ребенок начинает ползать на животе, интерес к окружающим возрастает. Он радуется общению с ними, лепет становится выразительным и мажорным. Некоторые дети произносят отдельные слоги, а счастливые родители слышат и слова. И если малыша похвалить, то он ответит сиянием глаз и громкими звуками.

Накопление личного опыта

Работа рук дает пищу и для работы ума: ребенок начинает тщательно обследовать предмет. Он его ощупывает, встряхивает, размахивает им, тянет в рот, облизывает, пытается грызть. В такую сложную деятельность включается зрение, слух, движения, обоняние и осязание. Идет интенсивное накопление личного опыта. Обогащайте его,

предлагая малышу игрушки разнообразного звучания и цвета, разные по форм, выполненные из резины, пластмассы, дерева. Поверхность одних может быть гладкой, других шероховатой, ворсистой, ребристой — это совершенствует тактильное чувство.

Научился ребенок захватывать игрушки, висящие над грудью, усложняйте это умение — учите его брать игрушки, помещенные сбоку. На первых порах это не всегда удается. Он тянет руку, тянется сам. Пусть трудится, это ему на пользу!



Поставьте сбоку неваляшку, чуть качните ее, чтобы привлечь внимание. Ребенок тут же поворачивает голову, пытается дотянуться рукой и так старается, что неожиданно перевертывается со спины на живот. А лежать на животе он уже умеет. В таком положении он подолгу рассматривает игрушку, начинает оглядываться вокруг обзор-то увеличился, и как, оказывается, интересно кругом!

Со временем ребенок уже сам переворачивается на живот и большую часть бодрствования проводит в таком положении, высоко приподняв голову и грудь, опираясь уже то на одну, то на другую руку. Освободившаяся рука неизменно тянется к лежащей впереди игрушке. Но нет, далеко, не достать! Помогите ребенку. Подставьте ладонь к его ногам так, чтобы он почувствовал упор, а затем чуть подтолкните ноги ребенка вперед. Если вы занимались с ним гимнастикой, в том числе рефлекторным ползанием, он быстро поймет ваш намек и начнет переставлять руки, подползая к желанному предмету.

Манежик

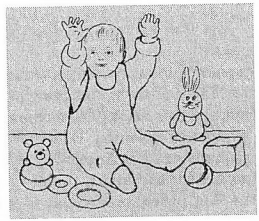
Чтобы избежать опасностей, подстерегающих ребенка, когда он начнет самостоятельно передвигаться на четвереньках, ползать и ходить, хорошо приобрести манежик.

Он бывает сетчатый или реечный. Площадь его 1–1,5 м^2, дно нужно покрыть чем-нибудь мягким, чтобы ползать на коленях малышу было не больно.

Малыша помещают в манежике в комнате или на воздухе, дают ему игрушки. И родители могут заниматься своими делами, зная, что ребенок в полной безопасности. Манежик полезен также потому, что приучает малыша играть самостоятельно.

Если ребенок плачет и не успокаивается, необходимо его извлечь из манежика. В любом случае в манежике держать малыша долго не следует.

Советуют помещать малыша в манежик задолго до того, как он начнет вставать на ножки. Нужно добиваться того, чтобы ребенок хотел попасть в манежик. К примеру, он сидит рядом с манежиком, а в нем находятся яркие игрушки, которые мы положили в него. Он будет пытаться достать их, и мы доставим удовольствие, посадив его в манежик.



Вначале не оставляйте малыша без внимания. Не страшно, если он иногда уснет в нем. Хорошо, если у ребенка время от времени будет появляться желание находиться в манежике. Наоборот, помещение малыша в манежик вопреки его желанию может навредить. Если протест его будет бурным и постоянным, придется от манежика отказаться, что лишит родителей той свободы, которую они имеют, умело пользуясь манежиком.

Питание

На седьмом месяце прибавка в весе составляет около 500 г, т. е. 100 г в неделю.

Количество пищи на одно кормление не должно превышать 150–200 г. В этом возрасте малыш начинает понимать вкус пищи, он оценивает ее вначале глазами. И старайтесь, чтобы вид пищи нравился ребенку. «Оформите» предлагаемое блюдо, пользуясь красивой посудой. Это способствует хорошему аппетиту. Если у вашего ребенка уже есть зубы, то у него могут появиться движения жевания. В этом случае вы можете предложить не протертые овощи, а размятые вилкой. Обед вы можете дополнить корочкой хлеба или печеньем, но следите за малышом, чтобы он не отгрыз кусочек и не поперхнулся. Корочка, кроме того, может служить хорошим средством для массажа десен перед прорезыванием зубов.

Едим мясо

На 7-м месяце ребенку предлагается мясо. Обычно это телятина или говядина, но детям с непереносимостью коровьего молока следует давать мясное пюре из свинины.

Мясо — это полноценный белковый и витаминный продукт, в нем высоко содержание железа, что важно для кроветворной системы. Известно, что запасов железа в организме хватает на 3–5 месяцев, а затем вы их пополняете сначала за счет желтка куриного яйца, а затем за счет мяса.

Для ребенка покупайте качественное, нежилистое мясо, лучше всего вырезку. В ней содержится около 20% высокоценного белка и всего 2,5% жира.

Мясо варят до готовности, пропускают через мясорубку 2–3 раза и смешивают с бульоном, в котором оно варилось (первую воду при варке мяса вы, конечно, слили) или овощным отваром. Начинайте прикорм, как и раньше, с 1 чайной ложечки, постарайтесь, чтобы малышу понравилось. Если ребенок отказывается от мяса, следует на несколько дней прекратить ему его давать, а затем возобновить кормление другим сортом мяса. При благоприятном раскладе ежедневно увеличивайте количество мясного пюре на ½–1 чайную ложку, за неделю доведите его количество до 4–5 чайных ложек (20–25 г).

Режим семимесячного ребенка:

Первое кормление	07.00
Первый дневной сон	09.00 — 11.00
Второе кормление (прикорм)	11.00
Второй дневной сон	13.00 — 15.00
Обед	15.00
Третий дневной сон	17.00 — 19.00
Четвертое кормление	19.00
Пятое кормление	23.00

Обед может состоять из трех блюд: овощной суп — 50 мл, овощное и мясное пюре, свежие фрукты (натертое яблоко, размятые бананы, свежий сок).

В этом возрасте большинство детей уже спят непрерывно, но во сне часто меняют положение и раскрываются. Проконтролируйте это. Важно, чтобы малыш не перегревался. Если в квартире температура снижается до 17°С, наденьте на ребенка более теплые вещи. К обычной одежде можно добавить дополнительную кофточку и ползунки. Очень хороши в такой ситуации спальные мешки.

Гимнастика

В 7 месяцев ребенок стал подвижнее. Если он научился ползать, то обратите внимание — движения назад у него получаются легче. На этом этапе в гимнастику вводят новые, более сложные упражнения. Некоторые из них для укрепления кистей рук рекомендуется делать с пластмассовыми кольцами. Этот комплекс упражнений можно использовать в течение последующих 3-х месяцев:

1. Малыш лежит на спине. Дайте ему в руки по кольцу. Если он держит их хорошо и крепко, беритесь за них тоже и сделайте его выпрямленными руками несколько круговых движений.

2. Массаж живота делают по часовой стрелке круговыми движениями рук.

3. Поворот со спины на живот (2 раза).

4. Поднимайте до прямого угла и опускайте выпрямленные ножки, охватив их так, чтобы фиксировать колени.

5. Массаж стоп.

6. Дайте лежащему на животе малышу обхватить ваши большие пальцы и, согнув его руки в локтях, прижимайте их к бокам так, чтобы плечи отводились назад до наибольшего сближения лопаток (1–2 раза).

7. Массаж грудной клетки.

8. Когда малыш начнет устойчиво сидеть, он будет выполнять это упражнение сидя, а пока пусть он лежит на спине. Обхватив кисти ребенка (или взявшись за кольца), попеременно сгибайте его руки в локтевых суставах.

9. Слегка потягивая лежащего ребенка за согнутые в локтях руки (или кольца), побуждайте его сесть.

10. Поворот со спины на живот (2 раза).

11. Исходное состояние — на животе. Возьмите малыша под мышки (позднее можно будет держать за кисти) и на счет «раз» помогите ему встать на колени, на счет «два» — на ноги, на счет «три» — верните в исходное положение.

12. Из положения «лежа на спине» еще раз помогите ему сесть, потягивая уже только за одну руку.

13. Положите на расстоянии полуметра от малыша яркую игрушку. Задача — доползти до нее. Если не получается, помогите ему, своей ладонью подталкивая стопы его полусогнутых ног.

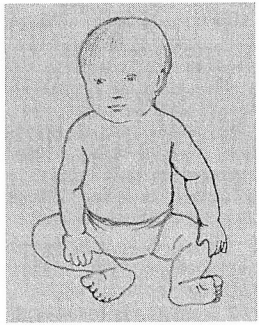
14. Поставив ребенка перед собой и взяв под мышки (а позднее за кисти) и приговаривая «иди, иди», побудите его сделать 5–6 шагов.

Это примерный комплекс. Общая продолжительность занятий не более 10 минут. Ориентируйтесь на настроение ребенка.

Восьмой месяц

Пробуждение ума

Самое заметное событие этого периода — пробуждение ума, постепенное развитие умственных способностей, изучение предметов. Благодаря глазам, рукам, языку и носу ребенок знакомится с окружающим миром, он начинает узнавать его.



Кроме того, особенностью этого периода является острая реакция на чужие лица. Малыш раньше хмурился, когда видел незнакомых людей. Но именно в возрасте 8 месяцев (или около того) он начинает резко пугаться незнакомых людей, активно сопротивляться контакту с ними. Его, например, хотят взять на руки, а он плачет, отворачивает лицо, обороняется движениями рук.

Возбудимые, неуравновешенные дети особенно бурно реагируют на чужие лица. И, конечно, надо с этим считаться, ограждая их от избыточных контактов.

Тем не менее специалисты считают, что страхи этого возраста полезны и формируют чувство дистанции, необходимое в человеческом общении.

Малыш любит играть. Ему по-прежнему нравится игра «в прятки», когда мама закрывает лицо пеленкой, а потом с улыбкой открывает его, прячет какую-нибудь игрушку, а малыш находит ее и очень радуется.

Опасности

На 8-м месяце из-за большой любознательности и возможности самостоятельно передвигаться возрастает опас-

ность быть подверженным разным личным опасностям. Ребенок любой предмет может «изучить» с помощью рта, поэтому все члены семьи должны быть настороже и убирать из поля зрения и досягаемости все опасные предметы (иголки, пуговицы, зерна, значки, мелкие детали детских конструкторов, горячие утюги, чашки с чаем и др.).

Вредные вещества (стиральные порошки, лекарства, спиртные напитки) должны быть для малыша за семью замками.

8-месячный ребенок поиграл с флаконом, наполненным кристаллами перманганата калия. Флакончик легко открывался, и малыш вложил пальчиком кристаллы себе в рот. Это вызвало сильный ожог полости рта и глотки с последующим рубцеванием и сужением просвета глотки. Малышу в срочном порядке сделали операцию горлосечения с тем, чтобы он мог дышать через трубку, а кормить его могли только через желудочный зонд. В последующем этому ребенку было сделано несколько операций, пока не восстановили проходимость пищеварительного и дыхательного путей. Сколько это унесло сил и нервов у родителей, и сколько здоровья потерял ребенок!

На электрические розетки наденьте предохранительные колпачки. Количество острых углов и металлических предметов в комнате у ребенка должно быть сведено к минимуму.

Если вы малыша усаживаете на пол, побеспокойтесь о том, чтобы ему не было холодно. Нужно дополнительно расстелить одеяло или надеть соответствующую одежду. Помните, что находясь на полу, он может хвататься за любой лежащий поблизости предмет, может потянуть за край скатерти и смахнуть на себя все стоящее на ней — и вазу с цветами, и горячий чай, и много других опасных для его здоровья предметов.

Обеспечьте малыша достаточным количеством игрушек. Это могут быть разборные кубики, мячики, юла, неваляшка. Он завороженно будет следить за их движениями и попытается повторить их самостоятельно. Поэтому важно не количество игрушек, а их соответствие возрастному запросу.

В этом возрасте ребенку интересен «полет» игрушек. Этот интерес он реализует выбрасыванием их из манежа, кроватки или коляски. Пусть это вас не огорчает. Спокойно поднимите игрушку и отдайте владельцу. Ему радость, и вам полезно — лишний наклон никому еще не вредил, а для ребенка это необходимо: так совершенствуется координация движений и происходит понимание глубины пространства.

Одновременно в поле зрения ребенка должно находиться не более 3–5 игрушек; надоевшие надо на несколько дней спрятать, заменить другими. И напоминаем еще раз: обязательно следите, чтобы в руки малышу не попались мелкие пуговички, бусинки, отломавшиеся части игрушки. Все это он может взять в рот, проглотить...

Развитие речи

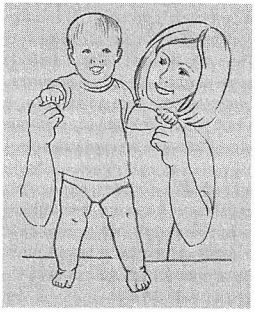
Пойте малышу песенки, разговаривайте с ним, показывайте цветные картинки в книжках. Ребенок в этом возрасте получает удовольствие и от собственной способности поговорить. Ему нравятся пронзительные звуки, много раз с различной интонацией он может повторять две одинаковые гласные буквы, чаще всего «а» и «е», а также

слова «баба», «мама», «на-на» и др. Поощряйте его желание говорить.

Нужно сказать, что дети этого возраста уже понимают одобрение и улавливают интонации: бодрый, веселый тон вашей речи повышает настроение ребенка, ласковый — успокаивает, строгий — настораживает, а иногда и заставляет плакать.

Стоим на ногах

На 8-м месяце большинство детей уже хорошо ползает, а многие, держась, например, за спинку кровати, могут встать на колени или на ножки. Это очень важное событие. Опишите его подробно в вашем дневнике. Особенно это приятно, когда вы получили сюрприз: вы вышли из комнаты, а когда вернулись — ваш малыш стоит лицом к вам и улыбается.



Продолжайте закаливание малыша, массаж и гимнастику. Сейчас особенно полезны упражнения, готовящие ребенка к ходьбе. Вот, к примеру, такое: обхватите голени ребенка, лежащего на спине так, чтобы большие пальцы ваших рук легли на их задние поверхности, а остальными четырьмя фиксируйте колени. Подымите выпрямленные ноги ребенка до вертикального положения и опустите их. Повторить это упражнение можно до 6 раз подряд. Его цель — укрепление мышц живота и ног.

Побуждайте малыша, лежащего на животе, поднимать при этом голову и всю верхнюю часть туловища — это укрепляет мышцы спины и плечевого пояса; помогайте ему

вставать из такого положения на колени, а затем и на ножки.

Если он пытается переступать, поддержите его инициативу, пусть сделает несколько шажков, держась за ваши руки. А вы приговаривайте какую-нибудь ритмичную считалочку вроде этой: «Раз, два, три, четыре, Митю мы шагать учили».

Привыкаем к горшку

На 8-м месяце стул ребенка становится более оформленным и более редким. Обычно ребенок оправляется в одни и те же часы. В этом возрасте можно пытаться высаживать ребенка на горшок. Делайте это осторожно, в том случае, если ваш ребенок уже достаточно окреп и сам хорошо садится в кроватке. Сажайте его на горшок после сна, если он проснулся сухим, и после еды.

Будьте, пожалуйста, терпеливы, доброжелательны, чтобы эта процедура не вызвала неприятных ощущений, не отпугнула от горшка. Всякий успех малыша поощряйте добрым словом, улыбкой, закрепляя необходимый навык.

Не советуем оставлять ребенка одного на горшке или подолгу (свыше 5–7 минут) удерживать его на горшке с помощью игрушек. Кроме того, горшок не должен быть холодным, слишком большим или слишком маленьким. И, конечно, после каждого употребления его надо ополаскивать, а в конце дня мыть с мылом.

Зубы

Чаще всего на 8-м месяце у малыша уже есть 4 зуба — два нижних и два верхних резца. Значит, можно менее тщательно протирать пюре, каши варить погуще; пора понемножку учить его жевать. Жевание улучшает кровообращение в деснах, укрепляет зубы и, конечно, готовит ребенка к предстоящему в недалеком будущем переходу на общий стол. В целом же пока рацион ребенка остается прежним.

В этом возрасте уменьшайте время сосания соски-пустышки. Она неблаготворно влияет на формирование прикуса зубов.

Предлагайте ребенку пить из чашечки. Выберите легкую красивую чашечку из фарфора или пищевой пластмассы, поддерживайте ее вначале и поощряйте инициативу ребенка пить из нее самому.

Меню ребенка можно расширить, включая в него любые овощи и фрукты (если, конечно, они не вызывают аллергических реакций). Иногда в качестве сладкого блюда можно предложить ребенку фруктовый кисель или кусочек очищенного яблока. В этом возрасте нужно стимулировать процесс жевания. Кроме яблока, можете предложить пожевать корочку хлеба; время от времени детям можно давать хлеб с маслом.

Старайтесь, чтобы ребенок проводил время бодрствования на свежем воздухе, а по возможности и спал там.

Соблюдение режима дня, правильное питание — главные условия хорошего психофизического развития. Если ребенок здоров, масса тела к концу восьмого месяца прибавится еще на 500–550 г, рост увеличится на 1,5–2 см.

Если у вас есть старшие дети, привлекайте их к уходу за малышом. Это лучший способ избавить от ревнивого чувства, которое нередко начинает их мучить с появлением нового маленького члена семьи. Дайте детям понять, что вы любите их всех одинаково. Так оно есть и на самом деле!

Девятый месяц

В этом возрасте возрастает активность ребенка. Он хорошо ползает, хватаясь за край кровати или манежа, встает, ищет взглядом маму, изучает все вокруг. Без опоры он еще стоять не умеет, а некоторые, постояв, начинают плакать, так как не умеют самостоятельно садиться.

Всякий раз, когда малыш выполняет какие-нибудь движения, его нужно поощрять. Можно попросить дать какой-нибудь предмет, например, игрушку. Он протянет ее вам, а вначале может указать на нее взглядом или пальчиком. Возьмите игрушку и не забудьте похвалить малыша.

Проявление характера

Ребенку нравится ваше общество, но уже он может занимать себя сам. Иногда он бывает нетерпелив без всякой причины. В этом возрасте заметнее становятся индивидуальные особенности ребенка.

Кому-то нравится, когда вокруг него собираются люди, а кому-то не нужен никто, кроме мамы. С малышом уже можно объясниться. Голосом и жестом малыш сообщает о своих желаниях. Рукой он может показать «нет», если ему нужно от чего-то отказаться. Это очень удобно.

Малыш в этом возрасте замечает других детей, правда, его больше интересуют их игрушки. Во время совместных прогулок мамы могут доставить малышам удовольствие от взаимного общения.

Прогулка

Для ребенка этого возраста прогулка — это, кроме возможности подышать воздухом, поспать, и новые впечатления, познание окружающего мира. Поэтому гуляйте ежедневно, выбирая места для прогулки с максимально чистым воздухом. Ищите зеленые островки внутри квартала, идите в парки. Повезло малышам, которые родились и

живут в экологически чистой местности, и как не повезло тем, родители которых возят коляски с детьми вдоль мощной автомагистрали.

В самом невыгодном положении находится ребенок, которого везут по городской улице в модной, красивой и удобной, но очень низкой коляске. Так и хочется сказать родителям, чтобы они взяли малыша на руки, так как концентрация выхлопных газов, пыли особенно велика внизу. Об этом нужно помнить и тогда, когда малыш ваш подрастет. Берите его также на руки, когда стоите у светофора на перекрестке.

Ребенок-«кенгуренок»

Вы, наверное, обратили внимание на то, что на улицах и в метро появились родители, у которых малыш находится на спине или груди в сумке-рюкзачке. Многие из них ведут себя относительно спокойно, но комфортно ли им? Мамам, безусловно, удобно. Им нравится носить ребенка в сумке-рюкзачке, который в просторечии назвали «кенгурушка». Но как оказалось, положение малыша в рюкзачке может повредить его здоровью.

Первый год жизни ребенка — это год формирования позвоночника. Позвоночник у новорожденного прямой и пригоден только для лежания. Форма позвоночника, которая позволит ему встать со временем на ноги, создается постепенно.

В 3–4 месяца, когда он, лежа на животе, начинает поднимать голову, в позвоночнике образуется первый изгиб — шейный лордоз (выгиб вперед). В 6–7 месяцев, по мере того как малыш начинает садиться, образуется грудной кифоз (выпуклость кзади), а в 8–9 месяцев, когда ребенок встает на ноги, формируется поясничный лордоз. Эти три физиологических изгиба придают позвоночнику рессорную функцию, смягчают сотрясения при ходьбе, прыжках, падении, оберегая спинной и головной мозг. Позвоночнику, для его правильного положения, необходим поддерживающий футляр из мышц, развитие которых происходит при активных движениях малыша, под влиянием гимнастики и массажа.

На первом году жизни позвоночник, как и вся костная система, маловынослив и не переносит перегрузок. Поэтому ортопеды советуют:

1. Не придавайте ребенку сидячее положение, пока он не сел сам.

2. Не ставьте ребенка на ноги без опоры (держать обязательно не за кисти рук, а под мышки).

3. Не вынуждайте ребенка ходить, пока он не пойдет сам.

Эти правила особенно важны для малыша, страдающего рахитом, который размягчает кости, ослабляет мышечную систему, а отсюда — костные деформации. К сожалению, в крупных городах большинство детей страдают рахитом, так как загрязненная атмосфера задерживает значительную часть ультрафиолетовых лучей, что препятствует образованию в организме ребенка витамина D.

Сумка-рюкзачок оказывает деформирующее воздействие на позвоночник и грудную клетку малыша, особенно, если ему меньше 8–9 месяцев. Безопасна прогулка в таком рюкзачке после 9 месяцев (не более 1 часа в день с перерывами), когда ребенок хорошо сидит, и у него нет рахита.

Самая полезная форма движения для 9-месячного малыша — ползание, которое укрепляет мышцы спины, ног и готовит ребенка к вставанию и ходьбе.

Совершенствуем кисть

На 9-м месяце ребенок продолжает питаться так же, как и на восьмом. Давайте ему чаще пить из чашечки. Можно предложить и ложку во время еды. У ребенка в этом возрасте освоены мелкие движения кисти. Он умеет изящно двумя пальчиками брать предметы. Поэтому попробуйте усадить его на детском стульчике у стола, дайте в правую

руку ложечку, в левую — кусок хлеба, поставьте тарелочку с густым супом или пюре и предложите самостоятельно поесть. Надеюсь, вы не станете ожидать, что ваш малыш начнет аккуратно есть? Он вначале постучит ложкой по тарелке, а вы направьте его движения и хотя бы 2–3 раза подведите его руку с ложечкой ко рту, да еще и похвалите за самостоятельность. Раннее пользование ложкой улучшает аппетит и делает процесс более интересным.

Питание

В меню 9-месячного ребенка можете включать нежирную рыбу, например, треску или хек. Рыбу очистите, сварите и пропустите через мясорубку, а потом добавьте в овощное пюре. Так можно делать 1–2 раза в неделю. Но обязательно следите за кожей ребенка, так как морская рыба довольно аллергенна.

Из мяса уже можно приготовить паровые котлетки, фрикадельки. Используйте для них мясо курицы, кролика. У куриного и кроличьего мяса есть много преимуществ — оно легко усваивается, содержит более полноценные белки и разнообразные микроэлементы. Это не относится к импортным куриным окорочкам! Их детям давать категорически запрещается!

Не забывайте о сырых фруктах и в любое время года отдавайте им предпочтение, как бы соблазнительно не было детское питание в красивых упаковках. Помните: только свежие фрукты и овощи содержат живые ферменты (энзимы), которые повышают иммунитет вашего ребенка.

Поите ребенка из чашечки, от соски уже можно отказаться. Общий объем пищи в сутки составляет около 1 л, что примерно равняется $^1/_8$– $^1/_9$ массы его собственного тела. В этом месяце ребенок прибавит 250–300 г и так будет прибавлять ежемесячно до конца года. Колебания в весе у разных детей могут составлять 1–2 кг. Не волнуйтесь по этому поводу.

Примерный распорядок дня от 9–10 месяцев до 1 года

Первый вариант

Подъем, туалет	07.00 — 07.30
Завтрак	07.30
Игра	08.00 — 09.30
Сон на воздухе	09.30 — 12.00
Обед	12.00 — 12.30
Игра, прогулка, занятия	12.30 — 15.00
Полдник	15.00
Сон на воздухе	15.30 — 17.00
Игра	17.00 — 18.30
Купание	18.30
Ужин	19.00
Игры	19.30 — 20.00
Ночной сон	20.00 — 07.00

Второй вариант

Подъем, туалет	07.30 — 06.30
Завтрак	07.30
Игра	08.00 — 09.00
Сон на воздухе	09.00 — 11.30
Обед	11.30 — 12.00
Игра, прогулка, занятия	12.00 — 14.00 (14.30)
Сон на воздухе	14.00 (14.30) — 16.00
Полдник	16.00
Игра, прогулка, занятия	16.30 — 18.30
Купание	18.30
Ужин	19.00
Ночной сон	19.30 — 06.30

Десятый месяц

В этом возрасте ребенок пытается ходить, если держится за край кроватки или манежа, если вы держите его за обе руки. Некоторые крепкие дети уже в этом возрасте делают первые самостоятельные шаги, но у большинства это событие наступит позднее.

Не торопите малыша в естественном развитии из гордости и излишней любви к нему. Не сравнивайте его дости-

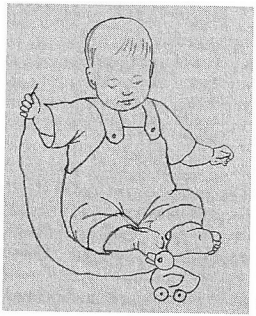
жения с достижениями других. Всегда помните, что у каждого ребенка свое неповторимое лицо и столь же неповторимое развитие. И ваша задача, задача родителей — вырастить уверенного в своих силах и любящего человека.

Десятимесячный ребенок любит играть, показывая свое умение, например, в складывании кубиков, нанизывании колец пирамидки. Его два пальчика — большой и указательный, как пинцет, умеют захватывать мелкие предметы.

Правила безопасности

В этом возрасте также важно соблюдать правила безопасности при игре.

В течение первого года жизни новорожденный проходит несколько стадий развития. Сначала он полностью зависит от матери и живет у нее на руках, потом он начинает ползать, ходить, произносить первые слова и многое понимать. Как только малыш становится мобильным, у него возникает непреодолимое желание исследовать, открывать для себя окружающий мир. В этом возрасте ребенка не испортишь лавиной поцелуев, тисканий, улыбок, тут не может быть «слишком много». Не бойтесь открыто проявлять свою любовь и нежность, это необходимо ребенку, ведь именно в этом возрасте укрепляются невидимые нити, связывающие ребенка с матерью, именно теперь он узнает, насколько безопасен для него окружающий мир.



Сделайте свой дом безопасным для ребенка. Дисциплина на первом году жизни заключается в том, чтобы мягко направлять развитие ребенка и учить его избегать некоторых опасностей, которым он подвергается, как только начинает ползать по квартире. Если вы не хотите посидеть раньше времени и твердить на каждом шагу «нельзя», обеспечьте для малыша «контроль за окружающей средой». Для этого поставьте в комнатах барьеры, временные заграждения, чтобы он не мог добраться до запретных или опасных мест. Уберите подальше всякие безделушки, хрупкие, бьющиеся вещи, чтобы он до них не дотянулся. Тогда и вам не придется беспокоиться, и он не разобьет, не сломает чего-нибудь ценного. И самое главное: имейте в виду — все, что малыш схватит, он тут же тянет в рот.

Манеж хорош на первое время, только не надо им злоупотреблять; как только ребенок начнет ползать, ему понадобится простор для развития двигательных навыков. Пусть он свободно ползает по кухне или по гостиной, а кто-то из вас, занимаясь своими делами, одновременно присматривает за ним.

Переключайте внимание. Если ребенок занят не тем, чем надо, если взял какую-то нужную (или запретную) вещь, постарайтесь отвлечь его. Например, он гремит сковородкой, а она вам сейчас понадобилась. Дайте ему резинового мишку. Расхвалите новую игрушку, и сковородка моментально забыта. В этом возрасте ребенок легко переключается на все новое, и за полминуты вы решите возникшую «проблему». А можно просто взять малыша на руки и перенести на другое место. Прижмите его к себе, приласкайте, улыбнитесь и предложите новую игрушку, чтобы отвлечь его.

Учите, объясняйте и направляйте. Хотите верьте, хотите нет, но младенцев с первых месяцев жизни можно учить, особенно с того времени, как они начинают двигаться. Когда малыш становится подвижным и начинает хватать влажными ручонками вилку от настольной лам-

пы, надо твердо ему сказать «нельзя!» и, строго покачав головой, повторить запрет. При этом уберите его ручку от электроприбора и объясните: «Будет больно, очень больно. Не трогай!» А потом возьмите его на руки и унесите в другой конец комнаты. После 5–6 таких попыток почти все дети приучаются не трогать электроприбор. Наказывать ребенка в таком возрасте бессмысленно. Единственное, чего вы добьетесь, это нарушения гармонии в ваших отношениях, ведь он еще не способен на дурные поступки.

Первые слова

В этом возрасте ребенок совершенствует свои речевые возможности. Ему нравится произносить отдельные слоги, у некоторых детей они уже несут смысловую нагрузку — «дай», «бай-бай», «кис-кис». Конечно, самое большое одобрение и радость вызывает у мамы произнесение «ма-ма» пока с ударением на втором слоге.

Пусть говорят, что это бессмысленное повторение, но посмотрите в глаза ребенку и вы увидите любовь.

На 10-м месяце жизни рекомендуется называть малышу имена окружающих — взрослых и детей, формировать способность к обобщению некоторых простейших понятий: показывать и называть предметы и игрушки, имеющие одно и то же название, но внешне различные (например, куклу большую и маленькую). Необходимо беседовать с малышом во время одевания, умывания, игр, прогулок, называть окружающие предметы, соответствующие действия, напевать детские песенки. Говорить надо тихо, ласково, медленно, ни в коем случае не искажая слова, так как в этом случае ребенок не научится правильно говорить и приобретет плохой навык, от которого ему трудно будет отвыкнуть.

Некоторые нормально развитые дети начинают говорить позднее своих сверстников. Родителям не следует из этого делать «страшных» выводов. Разговаривать с малышом надо дружелюбным тоном, употребляя простые сло-

ва. Необходимо добиваться, чтобы он называл вещи, которые ему нужны.

Большое значение для развития имеет спокойная семейная обстановка. Громкие разговоры, ссоры в присутствии даже такого маленького ребенка недопустимы.

Несколько слов о единственном ребенке в семье. Нередко он становится баловнем, привыкает всегда быть в центре внимания. Это плохо отражается на формировании его личности, делает капризным и требовательным. Попав в коллектив, такой ребенок тоже рассчитывает на особое положение и болезненно переживает возникающие конфликты. Он вырастает плохо приспособленным к жизни.

Конечно, всего этого можно избежать, если строить воспитание разумно. Любовь должна выражаться не только в нежности, но и в требовательности, когда это необходимо.

Горшок

Подходящий момент для того, чтобы приучать ребенка к опрятности, никем не установлен. Некоторых детей после кормления, сна держат над горшком или тазиком буквально с рождения. Но усадить ребенка на горшок и добиться результатов можно, когда ребенок умеет уверенно сидеть.

Это может произойти и в 8-й в 10-й месяц. Считается, что на 10-м месяце жизни нужно приложить усилия и приучать ребенка пользоваться горшком.

Обычно стул бывает в определенные часы, чаще утром. В это время и нужно начинать высаживать ребенка. Необходимо следить, чтобы горшок был теплым и подходил по размеру. Прикосновение к холодным краям и другие неудобства могут вызвать у малыша отрицательное отношение к этому совершенно необходимому для него предмету. Можно приобрести специальный стульчик с отверстием в сидении, под которое подставляют горшок. Усадив малыша, не надо развлекать его, давать в руки

игрушки; при этом нужно следить, чтобы он не сидел больше 5–10 минут.

Особенности сна

Суточный режим десятимесячного ребенка включает 4–5 кормлений, 2 дневных сна. Ночной сон — от 12 до 8 часов. Мало или много спит ваш малыш — это зависит от состояния нервной системы и индивидуальной потребности во сне. Хорошо, когда ваш ребенок, проспав всего 8 часов, просыпается бодрым и веселым. А если плачет, капризничает — ищите причину дома и проконсультируйтесь с педиатром или невропатологом.

Будьте рядом, когда наступит время пробуждения ото сна вашего ребенка, возьмите его на руки, прижмите к груди, ласково поговорите. Эта порция утренней ласки особенна необходима мальчикам.

Если ребенок плохо засыпает, создайте дома щадящий микроклимат. Откажитесь от телевизора, шумных игр, общения со старшими детьми, купайте малыша ежедневно, в ванночку добавляйте настой ромашки или мяты, после купания сытно покормите — густой кашей или паровой котлетой. А в кроватку положите предварительно разогретый мешочек с чабрецом или таволгой. Запах этих трав поможет быстрому засыпанию и глубокому сну.

О том, что комнату нужно проветрить и не укрывать ребенка чрезмерно, вы, конечно, помните. В этом возрасте дети нередко начинают выражать протест против теплого одеяла и раскрываются. Используйте длинные ночные рубашки, застегивающиеся внизу, или сшейте легкий спальный мешочек.

Если ваш ребенок плавал в ванне, начиная с рождения, то и сейчас эта процедура по-прежнему доставляет ему радость, но умение стоять нарушает ее проведение. Стоять, держась за край ванны, становится для ребенка более актуальным.

Одиннадцатый месяц

Характер

В этом возрасте начинают более конкретно проявляться черты характера ребенка, который все больше превращается в определенную личность. Некоторые особенности поведения ребенка могут не нравиться родителям. Активный ребенок вызывает много хлопот, требует повышенного внимания.

Развитие ребенка совершенствуется: у него развивается память, он различает окружающих, начинает искать свои потерянные игрушки, выполняет простые распоряжения, отвечает на вопросы и просьбы «где?», «дай», знает запреты, при слове «нельзя» прекращает действия. Но нужно сказать, что это одно из самых нелюбимых слов.

Маму часто волнует вопрос: что делать? Малыш не умеет играть один, постоянно просится на руки. Что ж, побыть на руках у мамы, папы, бабушки — его право, это не только момент эмоционального общения, не только ласка, но и расширение познавательных возможностей ребенка. Сколько нового может он увидеть, если с ним походят по комнате, подойдут к окну!

Брать ребенка из кроватки надо, но не тогда, когда он уже заплачет (в этом случае образуется привычка добиваться своего плачем), а тогда, когда мама заметит, что он уже перестает играть сам, у него появились признаки усталости и нетерпения. Конечно, уловить этот момент нелегко. Да и вообще первый год воспитания ребенка самый трудный и самый ответственный: именно на первом году закладывается фундамент здоровья и психического развития.

Неуверенность в себе

Дети не терпят, когда им говорят «нельзя». Они сердятся, кричат, протестуют и, к сожалению, становятся еще

более упрямыми. Конечно, недопустимо, чтобы дети пренебрегали нашими представлениями о том, что плохо и что хорошо, что опасно, что вредно.

Дети неопытны, неразумны, многого не знают и наша обязанность учить их. Вредно употреблять слово «нельзя» для выражения своего нетерпения, а не из желания поправить ошибку малыша или предостеречь его, тем более вредно произносить это слово гневно, раздраженно, тоном приказа. Нужно помнить, что малыш находится в плену своих желаний, над которыми у него нет власти. Пройдут многие годы, прежде чем он научится управлять своими желаниями.

Поэтому не будем надеяться научить детей добровольно отказываться от своих желаний до определенного возраста. Они не поймут наши уроки ни с первого разъяснения, ни после гневного «нельзя», ни после взбучки.

Если надо ребенку что-то запретить, сделайте это по-дружески. Поправляя ошибку малыша, надо сохранить с ним добрые отношения и в любом случае не унизить его человеческое достоинство.

Неправильно произнесенное «нельзя!» угнетает ребенка и нисколько не уменьшает его желание. Резкие и настойчивые окрики «нельзя!», «нет!» вызывают у малыша чувство ущемленности, неуверенности и огорчения.

Запаситесь терпением и спокойно, доброжелательно объясните ребенку, почему нельзя делать то, что вы запрещаете. Не все родители способны на это, но если они постараются так себя вести с детьми, то со временем будут непременно вознаграждены.

Если все же вы не можете перестроиться, и ваша нервозная манера все запрещать сердит ребенка и настраивает его против вас, вознаграждайте его особенно нежной лаской в минуты, когда проявляете свою любовь.

Проявляя нетерпение и раздражительность при воспитании ребенка, мы никогда не добьемся послушания. Если малыш чувствует наше нерасположение к нему, то каждое

наше замечание, каждый наш упрек становится для него все мучительнее.

Если же ребенок чувствует поддержку родителей и отношения у него с ними доверительные и откровенные, то упреки и замечания взрослых не выведут его из равновесия — он по-прежнему будет чувствовать себя уверенно.

Помните, что ребенок тогда становится послушным и уверенным в себе, когда родителям удается уравновесить свое недовольство ребенком со своим одобрением. Если у ребенка хорошие отношения с родителями, он спокойно отнесется к отдельным вспышкам гнева и не будет переживать из-за них, потому что он поймет правоту старших.

Если ребенок постоянно не повинуется, нужно предпринять все меры, чтобы успокоить ребенка, улучшить ваши взаимоотношения. Не следует без всякой причины хвалить его, но нужно постараться, набравшись терпения, не ругать его всякий раз, когда он этого заслуживает. Мы должны выражать свое недовольство, но делать это нужно мягко, между прочим и перестать считать непослушание ребенка столь важным. Это поможет ему обрести уверенность в себе. Ребенок почувствует наше доброе расположение к себе и меньше будет нам противоречить.

Это чувство можно сравнить с ощущением страха. Страх, неуверенность в себе проявляются по-разному: ребенок может чувствовать себя несчастным, может стать робким, озлобленным, плаксивым, беспокойным, раздражительным, неконтактным. Неуверенность в себе может проявиться либо в крайней решительности его действий для достижения цели, либо в полном безволии.

Специалисты рекомендуют не огорчать своих детей, признать за ними большую свободу действий, чтобы у них не появилось чувство неуверенности в себе.

Ребенок может страдать от страха, что его не любят, накажут, прогонят, не будут разговаривать и др. Он ссорится с товарищами, не может жить в мире с родителями, не уверен в их добром расположении.

Дети видят, что родители иногда их любят, а чаще бывают грозными, нетерпеливыми. Лучший способ дать детям почувствовать, что мы их любим, что мы всегда рядом и готовы прийти на помощь — это проявить безграничное терпение. Родительская любовь ничем так не подтверждается, как терпением. Желание понять ребенка и предоставить ему столько свободы, сколько необходимо для нормального развития, проявляется в каждодневном терпении. Мы сами должны избавляться от напряженности, тревоги и неуверенности в себе и тогда скорее от этих неприятных чувств освободятся и наши дети.

Развитие речи

По интенсивности умственного развития одиннадцатый месяц жизни у ребенка самый насыщенный. Именно в этом возрасте ребенок скажет первое осмысленное слово. Трудно сказать, что это будет: «ба-ба», «ма-ма» или «па-па», но это будет очень приятно услышать всем родителям. Не огорчайтесь, если ваш ребенок заговорит позднее. Наберитесь терпения и продолжайте вести разговоры с ним, называйте предметы и свои действия своими именами, предлагайте малышу повторять за вами отдельные слова, читайте ему детские стихотворения, показывая рисунки в книжке, объясняйте, что на них изображено. Показывайте ему его фотографии и близких ему людей, слушайте вместе музыку, напевайте и танцуйте с ним. Это нравится детям так же, как нравятся и совместные игры вроде «ладушек», «пряток» и др.

Готовимся шагать

В физическом развитии также отмечается прогресс. Малыш подолгу может стоять, сам садится и встает, поддерживаемый за ручки или под мышки делает первые шаги. В скором времени он сможет начать передвигаться, держась то за один, то за другой предмет, а если упадет, ударится, то будет побаиваться смелых движений ка-

кое-то довольно длительное время. Зато вместо ходьбы будет скоростное ползание.

В связи с тем, что ребенок готовится к ходьбе, позаботьтесь о соответствующей обуви. Она должна быть из натуральных материалов, мягкая, с гнущейся подошвой.

Обувь должна быть слегка свободной, чтобы ребенок мог производить движения стопы. Обувь не должна мешать ноге расти.

Когда вы будете покупать обувь, выбирайте кожаные ботиночки с округлым носком такого размера, чтобы между краем ботиночка и большим пальцем было свободное пространство, примерно 1 см. Примерьте оба ботиночка, так как возможен разный размер и у ботиночек, и у ног.

Зубы и особенности питания

К году жизни у малыша прорезываются уже 6 зубов, поэтому в питании возможны изменения. Питание становится четырехразовым — по 220 г каждое.

В этом возрасте уже можно давать не овощное пюре, а картофелины, размятые на небольшие кусочки. Попробуйте дать кусочек свиного сала, которое тает во рту или кусочек банана, предлагайте ребенку кусочек хлеба, печенья.

В этом возрасте уже можно иногда давать ребенку пищу, которую готовят для остальных членов семьи. Дети, которым приходится слишком долго питаться протертой или сильно измельченной пищей, часто имеют плохой аппетит, и когда им предлагается обычная пища, — они от нее отказываются, так как не хотят жевать.

Ребенок ничего не ест

Самая банальная, самая частая причина плохого аппетита — нарушение режима питания. Следует знать, что у детей в этом возрасте аппетит не всегда одинаков. Это особенно относится в нервным, впечатлительным детям: какой-то период ребенок может есть охотно, потом вдруг без

видимых причин теряет интерес к еде, а в один прекрасный день снова начинает есть с аппетитом.

Но если родители станут давать ребенку что-нибудь между кормлениями и, что хуже всего, кормить насильно, с уговорами и порицаниями, ничего хорошего не получится. У ребенка закрепляется негативное отношение к еде, и дело может дойти до привычной рвоты.

Надо учитывать и психологические особенности возраста. Для грудных детей чувство голода — доминанта; когда пришел час кормления, ребенок будет плакать, пока ему не дадут есть, и никакой погремушкой, никакой песенкой его не отвлечешь. А годовалый, тем более 2–3-х летний, увлекшись игрой, может забыть о еде. Поэтому нельзя резко отрывать ребенка от игры и тащить к столу. Надо дать ему время успокоиться, переключиться.

Кстати, «игровая доминанта» иногда облегчает популярную родительскую уловку: ребенка начинают во время еды отвлекать игрушками и, воспользовавшись тем, что его внимание поглощено новой машинкой или звенящей юлой, запихивают ему в рот ложку за ложкой...

Конечно, такая еда хуже усваивается, формирует привычку играть за обеденным столом. А как же все-таки быть? Повторим, что к случайному, нестойкому снижению аппетита надо относится спокойно. В такие периоды чаще давайте ребенку его любимые блюда, уменьшите порции, ведь когда есть не хочется, вид полной тарелки неприятен.

Из тех же соображений не ставьте на стол первое и второе. Постарайтесь покрасивее оформить блюда — пюре, допустим, уложить горкой, украсить звездочками из моркови, веточками укропа, на кашу положить ягоды, полить ее сиропом, суп подать в красивой тарелке.

Известна поговорка «когда я ем, я глух и нем». В ней есть, конечно, рациональное зерно, но не будем понимать ее буквально. Ребенок должен знать, что говорить с набитым ртом нельзя. Но ведь кормление — это и момент общения с ним. Спокойный, ласковый разговор просто необходим.

Можно поговорить и на «отвлеченные темы», можно сымпровизировать маленькую сказку о каше, супе или о том, как выросла картошка, из которой приготовлено пюре.

Не кормите детей насильно!

Насилие при кормлении ребенка часто сопровождается рвотой.

Если пищу постоянно всовывают в рот ребенку насильно, он становится нервным, капризным, он не может переварить ее и уже во время кормления выталкивает пищу со рвотой, которая может стать постоянной привычкой.

Лучший способ предупреждения постоянной рвоты — не кормите ребенка насильно.

Кормите ребенка в спокойной обстановке, с лаской, никогда не заставляйте его есть, когда он больше не хочет, пощадите его еще не окрепшую нервную систему, и вы научите ребенка есть с удовольствием.

Если вам удалось сохранить грудное вскармливание, используйте его как десерт и постепенно отучайте малыша от груди. Как это сделать, читайте в специальном разделе.

Левша

В этом возрасте малыш совершенствует свои навыки в освоении ложки. Если у родителей создается впечатление, что ребенок будет левшой, не следует ему запрещать пользоваться левой рукой. Попытайтесь спокойно переучить ребенка.

Истоки леворукости заключены в особенностях функционирования головного мозга. Известно, что правое полушарие «отвечает» за движения левых конечностей человека, а левое — правых.

Левое полушарие управляет речью, письмом, счетом, памятью на слова, логикой. Правое — воспринимает музыку, распознает целое по части, обеспечивает ориентацию в пространстве.

Люди рождаются с преимущественным развитием одного из полушарий. Считается, что это связано с положением зародыша в теле матери. Именно здесь происходят какие-то нарушения симметрии организма, делающие ребенка правшой или левшой.

По поводу переучивания леворуких людей существуют разные мнения. Наиболее распространенным считается то, что переучивать левшу нельзя. Это травмирует психику ребенка. Но если леворукость выражена слабо, то переучить ребенка не составит труда. Это нужно делать сначала дома, аккуратно, без насилия предлагая ребенку взять в правую руку ложку, кисточку для раскрашивания, пластилин.

Необходимые малышу игрушки и предметы кладите всегда справа, дайте ему самому выбрать оптимальный, удобный для него вариант.

Не раздражайтесь, если малыш все же предпочитает левую руку, посоветуйтесь с психиатром и, если к школе вы не переучите ребенка, не мучайте его и сами успокойтесь. Именно к этому возрасту леворукость сформируется окончательно.

Двенадцатый месяц

Ребенку скоро год. В это время родители, оглядываясь назад, анализируют его и свои достижения.

В возрасте одного года и последующих ближайших трех месяцев у ребенка расширяется запас слов. Он уже умеет говорить отдельные слова, лепет его стал выразителен. А звуки «р-р-р» при катании машинки или трактора создают впечатление, что у малыша никогда не будет проблем с этой буквой. Если бы... Многие дети начинают говорить в более позднем возрасте, и если вы не обнаружили проявлений нарушений слуха, и в анамнезе у ребенка не было нервных поражений, отсутствие активной речи не должно быть причиной беспокойства для родителей.

Весит ребенок к году 9–10 кг (его вес утраивается по сравнению с весом при рождении), у худеньких детей вес утраивается раньше. Рост составляет 70–75 см, он увеличился в среднем на 25 см.

Питание малыша остается четырехразовым. В этом возрасте ребенок может есть часть блюд, приготовленных для всей семьи. Но помните, что ему нельзя давать шоколад, кофе, копчености, консервы, орехи, бобовые. Дети в этом возрасте предпочитают разнообразие, постарайтесь удовлетворить их запросы. Обратите внимание на рекомендуемые блюда из овощей, напитки.

Исследователь

Ребенок в возрасте 1 года свободно сидит, сам становится на ноги, садится и может делать первые шаги. И если он ходит, то хватает все, что видит.

Годовалый ребенок — страстный исследователь или, как говорят матери: «Он всюду сует свой нос». Это признак его смышленности, стремления все познать и хорошего настроения. Не надо ограничивать его подвижность. Она нужна ребенку для того, чтобы без устали изучать все новое, что его окружает.

Двигательная деятельность позволяет ему сделать выбор, узнавать пространство, поверхность, формы, размеры. Сидя у мамы на руках, он рассматривает себя в зеркале. Называйте и указывайте ребенку различные части его тела, спрашивайте, где у него носик, ушки и так далее.

Не лишайте детей активных движений

Движение для детей — естественная сильная потребность, как и потребность в еде, в родительской любви.

Нужно терпеливо относиться к безудержному их движению и всегда быть готовым к тому, что в некоторых случаях дети могут быть слишком беспокойными.

В дождливые дни, когда дети вынуждены сидеть дома, когда мы приводим их в гости к друзьям или родственникам, где им часами приходится сидеть спокойно, требования родителей — сидеть неподвижно, не пачкать одежду — приводят к тому, что после этого дети могут стать чересчур беспокойными, часами безудержно прыгать, скакать, бегать, и с этим приходится мириться.

Дети плохо переносят запреты, у них появляется раздражительность, тревожное состояние, а порой безобразное поведение. Кричать на них в этих случаях бесполезно. Нужно срочно найти для них какое-нибудь занятие, связанное с движением.

Упражнения для малыша

Начинайте заниматься «серьезной» гимнастикой с малышом, который самостоятельно и уверенно стал ходить. Не откладывайте занятия на потом, превратите их в игру, которая станет привычкой и необходимостью. Воспользуйтесь советами специалистов или предложите ребенку что-нибудь свое, но обязательно в игровой форме. Занятия должны быть веселыми.

1. Поиграть в «Догони меня и зайчика» (или любую другую игрушку). Берете любимую игрушку ребенка и, бегая по комнате, предлагаете ребенку вас догнать. Эта игра полезна для повышения эмоционального тонуса и общего физического воздействия на весь организм.

2. «Самолетик» — ходьба по кругу с разведенными руками. Это пригодится для выработки чувства равновесия.

3. Ползание на четвереньках по полу. Затем попросите малыша несколько раз проделать движения кошки — выгибать и сгибать туловище. Дети обычно при этом упражнении смеются.

4. Игра «Спрячь кубики». Посадите малыша на стул, дайте ему в руки два кубика. Сами расположитесь напротив. Возьмите в свои руки тоже два кубика, а потом резко опустите руки и спрячьте кубики за спину. «Где кубики?» Ребенок повторит ваши движения, но уже со своими кубиками и тоже «спросит» вас. Поищем. «Вот они!» Поднимите руки с кубиками вверх. Это упражнение укрепляет мышцы живота, а также развивает сообразительность.

5. Возьмите небольшой мячик. Сомкните свои руки кольцом, присядьте напротив малыша. Попросите его кидать мяч в кольцо. Сами же постепенно немного отодвигайтесь, увеличивая расстояние между кольцом и малышом. Затем пусть такое же кольцо из рук сделает ребенок, а вы кидайте мяч. Это развивает координацию движений.

6. Включите ритмичную музыку и походите с малышом по комнате, поднимая руки на вдох-выдох. Отдохните после упражнений.

Такая несложная и увлекательная гимнастика придется по душе любому малышу.

Игры со старшими детьми

Если в семье есть старший ребенок, он, конечно, будет принимать участие в жизни младшего. Это общение необходимо обоим, оно обогащает и формирует братские отношения на всю жизнь. Если разница между детьми не более 3 лет, они должны играть и находиться вместе только под присмотром взрослого.

Более старшие дети, играя с малышами, должны твердо выучить следующие правила:

— не брать малыша на руки;

— не носить его по лестнице;

— не давать ему мелких предметов;

— не давать ему играть с кошками и собаками.

Мы не хотим год закончить на грустной ноте, ведь напоминание о болезнях — это не более чем напоминание. К сожалению, они неизбежны, и болеть тоже надо умеючи.

Так что покупайте торт, зажигайте на нем свечку и попробуйте задуть ее со своим малышом.

Самостоятельность малыша

Она очень индивидуальна и зависит от многих факторов.

Если вы, одевая малыша, просите его поднять ручки или дать ножку, то он охотно будет сотрудничать с вами при одевании и раздевании еще до года. После года такой малыш уже способен сам снимать с себя носки, шапку, колготки, трусики. После двух он может и одеваться, но с вашей помощью. Вы облегчите ему процесс, если уложите правильно одежду, расстегнете обувь, выверните все на лицевую сторону. Но полностью раздеться и одеться ребенок сможет лишь к 3 годам. Не торопите события.

«Неясельный» ребенок

Иногда о ребенке говорят, что он «неясельный». Конечно дети, страдающие некоторыми хроническими заболеваниями, требующие специального режима или строгой диеты, не могут посещать массовые дошкольные учреждения. Но часто «неясельным» становится ребенок, которого родители просто не сумели подготовить к поступлению в ясли-сад. Если вы займетесь подготовкой своего ребенка своевременно и внимательно, а воспитательница постарается облегчить ему первые дни пребывания в новой обстановке, то трудностей адаптации не будет.

Специалисты рекомендуют для адаптации малыша маме в первый день просидеть в группе весь день, назавтра — 2–3 часа, а затем попробовать оставлять на полдня в течение 7–10 дней.

В других случаях адаптация облегчается, если сначала приводить ребенка на короткое время, например, оставлять до послеобеденного сна. Можно сделать и по-другому: приводить во второй половине дня, когда некоторых малышей уже забирают и у персонала остается больше времени для общения с новеньким.

Ребенок, которого отдают в ясли, переживает разлуку с мамой очень сильно. Трудности нового окружения вызывают нервно-эмоциональный стресс, на фоне которого проявляются или усиливаются воздействия любых неблагоприятных факторов, прежде всего таких как переутомление, смена еды и режима. Вот почему дети в яслях много болеют в период приспособления к дошкольному учреждению.

Чем мама может помочь в этой ситуации?

Будьте особенно ласковой и нежной. Чуткое мамино сердце всегда согреет теплом. Но материнское тепло можно дополнить и физическим. Готовьте малышу в это время его любимую еду, каждый вечер пусть он принимает травяные или ароматические (с эфирными маслами) ванны, сделайте ему травяную подушечку, поите успокаивающим чаем — то есть растворите его печаль во сне. Выспавшийся и отдохнувший ребенок легче перенесет невзгоды нового дня.

ГЛАВА VII

РЕЖИМ И ДИЕТА КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Оптимальной диетой для кормящей матери является привычная пища, но без пряностей, приправ, алкоголя, кофе, а также без продуктов, содержащих красители, консерванты, эмульгаторы.

У кормящих матерей потребность в основных питательных продуктах, а также в витаминах и микроэлементах, особенно в кальции, повышена и составляет в среднем по данным различных диетологов (в день):

180–220 г мяса,
500–700 мл молока,
по 50–70 г сыра и творога,
1–2 яйца,
по 30 г масла растительного и сливочного,
700–900 г овощей и фруктов,
400–500 г хлеба (булка и ржаной хлеб).

Питание женщин в период кормления должно быть четырехразовым. Следует избегать употребления сразу большого объема пищи, лучше разделить ее на меньшие порции. Режим питания для беременных и кормящих женщин можно рекомендовать следующий: 1-й завтрак, 2-й завтрак, обед, ужин.

Ниже приводится примерное меню, которое мы рекомендуем кормящим женщинам.

Примерное меню

1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Ужин
1-й день			
Сыр. Простокваша. Чай	Блинчики с рисом. Молоко. Фрукты или сырая морковь	Щи вегетарианские. Котлеты мясные (паровые — для беременных и жареные — для кормящих) с картофельным пюре. Фрукты или компот из сухофруктов	Рагу овощное. Молоко
2-й день			
Творог со сметаной. Чай	Винегрет. Кофе	Суп рисовый молочный. Бефстроганов (из вареного или сырого мяса) с жареным картофелем. Кисель	Каша с молоком
3-й день			
Простокваша. Чай	Каша рисовая молочная	Борщ вегетарианский. Картофельная запеканка. Кисель	Капуста отварная, обжаренная в сухарях. Чай
4-й день			
Салат из свежих овощей. Бутерброд с сыром. Чай	Картофель отварной с маслом. Кофе	Суп перловый с картофелем. Рыба жареная с кашей. Компот	Макароны отварные. Молоко
5-й день			
Омлет. Чай	Пудинг рисовый. Молоко	Рассольник вегетарианский. Отварное мясо с картофельным пюре. Кисель	Винегрет. Чай
6-й день			
Сырники со сметаной. Чай	Картофельные оладьи. Кофе	Щи зеленые или из свежей капусты. Зразы с кашей. Компот	Простокваша. Хлеб с маслом
7-й день			
Блинчики с сахаром. Кофе. Бутерброд с сыром или яйцом	Капустная запеканка. Молоко	Картофельный вегетарианский суп. Макаронная запеканка с мясом. Фрукты или кисель	Салат из свежих овощей. Простокваша

Кальций и другие микроэлементы

Организм кормящей женщины нуждается в повышенном содержании кальция, который необходим малышу для того, чтобы избежать рахита, обеспечить правильный рост зубов. Идеальным источником получения кальция является скорлупа куриных яиц. Ее состав, включающий все необходимые для организма микроэлементы, совпадает с составом костей и зубов, она стимулирует кроветворение, защищает от радиации.

Методика использования скорлупы чрезвычайно проста. Куриное яйцо вымыть с мылом, тщательно ополоснуть и сварить. Растирать скорлупу в порошок лучше в ступке, но можно воспользоваться и кофемолкой. Принимайте скорлупу утром, смешивая ее с творогом или кашей. Дозировка от 1,5 до 3 г ежедневно. Во время беременности и кормления ребенка проведите 2–3 курса по 18–20 дней. Некоторые авторы рекомендуют для большего эффекта порошок скорлупы смешивать с соком лимона. Мы — сторонники именно этой методики.

Другие микроэлементы можно получить, употребляя фрукты, овощи, травы. Микроэлементами богаты многие растения. Микроэлементы входят в состав ферментов, витаминов, гормонов, участвуют в различных биохимических процессах. Некоторые микроэлементы имеют лечебное значение. В малых дозах микроэлементы необходимы для нормального осуществления тканевого дыхания, свертывания крови, кроветворения, белкового обмена.

Процесс накопления микроэлементов в растениях носит чаще всего избирательный характер. На основании спектрографических и комплексометрических исследований установлено, что ряд растений содержит повышенное количество микроэлементов. Медь содержат аир обыкновенный, одуванчик лекарственный, тысячелистник, крапива, осока мохнатая, переступень белый; серебро — ольха серая, прострел луговой; марганец — бессмертник песчаный, бузина черная, пырей ползучий; железо — одуванчик лекарственный, тысячелистник, пастушья сумка, осока мохнатая.

Витамины

Рацион кормящей мамы должен содержать витамины. Витамины — органические соединения разнообразного химического слоения. Они обладают высокой биологической активностью, оказывая действие на процессы обмена, иммунитета, кроветворения.

Во многих растениях витамины находятся в незначительном количестве. Однако плоды шиповника, малины, рябины, околоплодник ореха, крапива, тысячелистник, капуста белокочанная обладают большим запасом этих соединений и могут служить хорошим источником получения природных витаминов. Установлено, что в растениях витамины находятся в гармоничном сочетании и не оказывают на организм побочного действия, которое отмечено в клинической практике при применении некоторых витаминов, полученных синтетическим путем, например, аскорбиновой кислоты. При назначении лекарственных средств, содержащих природные витамины, нет опасности передозировки, а их терапевтический эффект в ряде случаев значительно выше, чем у синтетических аналогов.

Многие из витаминов стимулируют лактацию. Определенный эффект дает никотиновая кислота (витамин РР). Препарат можно принимать курсом по 35–50 мг 2 раза в день в течение 18–20 дней за 10–15 минут до кормления ребенка. Витамин РР содержится в больших количествах в бананах, чернике, шелковице белой, вишне, малине, шиповнике, а также в чае.

Общее количество жидкости должно составлять не менее 2 л, в жаркое время количество потребляемой жидкости может быть увеличено. Число приемов пищи у кормящей женщины составляет 4–5 раз в сутки.

Некоторые педиатры перед кормлением рекомендуют съесть фрукты, орехи, выпить медовый напиток..

Разгрузка для мышц

Во время кормления грудью в положении сидя, нередко возникают мышечные спазмы. Простые и эффективные упражнения помогут вам снять напряжение.

При болях в спине: лежа поставить одну ногу на стопу, другую согнуть в колене и подтянуть к груди. Осторожно выпрямить ногу, держа бедро в прежней позиции. Голову ни в коем случае не поднимать. Поменять ноги.

Для расслабления мышц затылка и плеч (упражнение полезно тем, кто много сидит): руки скрестить на затылке, медленно поворачивать голову то влево, то вправо.

Для укрепления плечевых мышц: взяться за спиной руками за платок, держа руки примерно на расстоянии плеч. Не сгибая рук, стараться поднять платок как можно выше.

При онемении в плечах: сесть «по-турецки», спину выпрямить. Обеими руками держать платок между лопатками. Затем ту руку, которая находится внизу, как можно ближе придвинуть к другой руке.

При неправильной нагрузке на колени: развести прямые ноги в стороны, спину держать прямо. Руками опереться позади ягодиц. Не сгибая спины, осторожно наклонять туловище вперед.

Закаливание для мамы

Что нужно маме, чтобы ее организм справлялся с материнскими проблемами и трудностями? Иметь хорошее здоровье! Уровень здоровья, как сейчас говорят, снизился и поддерживать его в «рамках» непросто. Что предпринять — решать вам. Вот некоторые простые и всем известных средствах, повышающие защитные силы организма.

Начните с водных процедур. Вода всегда считалась самым дешевым средством оздоровления организма и улучшения самочувствия. К тому же вода может намного больше, чем только мыть, очищать и освежать нас. Самое простое средство — утренний контрастный душ. Он поможет вам сбросить остатки сна, укрепить иммунную систему и улучшить кровообращение.

Молодой маме очень нужны устойчивость к простудным заболеваниям, физическим перегрузкам и нервному напряжению. Лучшим средством от всех этих бед можно назвать закаливание. Существует много способов закаливания. Все они основаны на двух принципах:

1. Тренировка, состоящая из систематически повторяющихся температурных воздействий.

2. Постепенное усиление их интенсивности и продолжительности.

Закаливание водой — самое распространенное и результативное. Его можно проводить, воздействуя на отдельные части тела и на весь организм.

Самые простые и доступные приемы — обмывание ног и полоскание горла холодной водой. Обычно рекомендуется смена горячей (35–40°С) и холодной воды (20–15°С) для стоп и лодыжек в течение 30 с, несколько раз подряд. То же для стоп и лодыжек, только прохладной водой (в пределах 25–20°С), снижая температуру до 15°С; снижение температуры на 1–2°С проводят каждые 1–2 дня. Закаливание носоглотки начинают с 20°С и в течение одной-двух недель доводят температуру воды до уровня холодной.

Чаи, повышающие иммунитет

Не хотите закаляться, пейте чаи. Вода, поступающая внутрь, тоже сделает свое полезное дело, а травяные чаи окажут двойную пользу.

Корень девясила — 1 часть
Плоды шиповника — 2 части

2 столовые ложки сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, перед употреблением добавить в на-

стой 2 капли пихтового масла в каждую порцию и принимать горячим по ½ стакана 2 раза в день в течение двух недель.

Побеги лимонника — 2 части
Трава шалфея — 2 части
Корень девясила — 1 часть

2 столовые ложки сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 2–3 часа, принимать теплым по ¼ стакана 2 раза в день в течение месяца. Этот напиток особенно хорош для женщин с низким давлением.

700 г черной смородины протирают через сито, смешивают с медовым раствором (6 ложек меда на 500 мл воды). Полученный напиток выпить в течение двух дней теплым Этот напиток полезен при упадке сил.

Стакан овса или овсяной крупы залить 1 л кипяченой воды и варить до густоты жидкого киселя. Процедить, влить в отвар равное количество молока и вновь прокипятить. Растворить в кипятке 2 столовые ложки меда и смешать с отваром. Принимать теплым по 1 стакану 2–3 раза в день как средство, повышающее сопротивляемость организма.

К стакану зеленого чая добавить ½ стакана минеральной воды (лучше нарзана), сок половины лимона, растворить столовую ложку меда и пить по ½ стакана 2 раза в день.

Напиток из молока с медом, морковью и листьями клубники: 4 столовые ложки измельченных листьев клубники залить 0,5 л горячей воды, довести до кипения, настаивать 20 минут. Процедить и смешать отвар с 2 стаканами молока, натертой морковью (1 корешок) и 3 столовыми ложками меда, перемешать. Пить теплым по ½ стакана 3–4 раза в день.

ГЛАВА VIII

ПРИЧИНЫ ДИСКОМФОРТА МАЛЫША

Крик

Если ребенок начинает кричать, нужно немедленно искать причину, вызвавшую дискомфорт.

Это может быть голод, жажда, холод и жара, тесное пеленание, мокрые пеленки, неудобное положение, шум, непроветренное душное помещение, состояние беспокойства в семье или же начинающееся заболевание.

Кроме крика, у заболевшего малыша изменяется поведение. Он отказывается от еды, плачет, становится вялым, скучным.

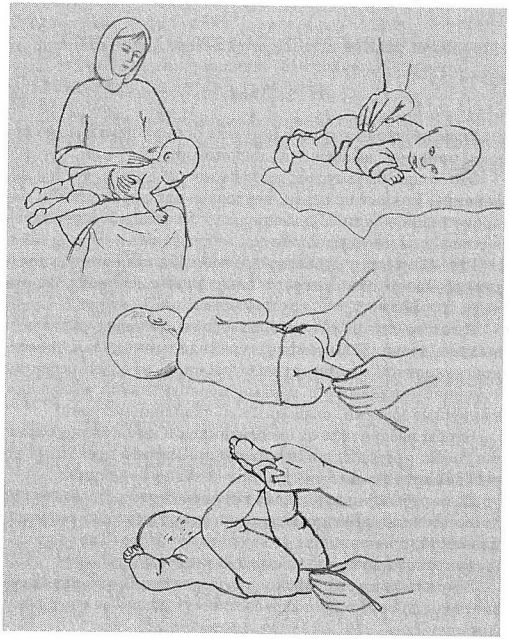
В таких случаях нужно измерить температуру тела и вызвать врача. Если температура тела нормальная, и ребенок находится в комфортных условиях, то крик ребенка, «сучение ножками» в первые месяцы жизни вызывают кишечные колики, связанные со скоплением газов.

Чтобы избавиться от скопившихся в кишечнике малыша газов, проводят поглаживающий массаж животика по часовой стрелке теплой рукой в течение 2–3 минут.

Если ребенок продолжает кричать, можно уложить его животиком на колено матери, покрытое хорошо согретой пеленкой, придерживая его за плечи и бедра. Тепло и опора брюшного пресса вызывают отхождение газов.

В крайнем случае вводят в прямую кишку малыша газоотводную трубочку после соответствующей ее обработки (кипячение).

Ребенка укладывают на левый бок, приводят к животику колени, и узкий конец трубочки, смазанной вазелином, вращательными движениями вводят в задний проход на глубину 4–5 см. Придерживая левой рукой трубочку, ребенка поворачивают на спину правой рукой и гладят животик по часовой стрелке в течение 2–3 минут, что вы-



зывает отхождение газов, и ребенок успокаивается. После этого трубочку аккуратно извлекают.

Крик ребенка и повышение температуры может быть связан с острой респираторной вирусной инфекцией, заболеванием ушей. В этом случае наблюдается заложенность носа, насморк.

При заболевании ушей ребенок плохо сосет, с криком бросает грудь или соску. В таких случаях необходимо безотлагательно обратиться к врачу или вызвать неотложную помощь.

Очень важно создать заболевшему малышу спокойную обстановку, отменить все визиты родственников и знакомых.

Мешочек с носовым платком и полотенцем нужно повесить на спинку кровати. Несколько раз в день проветривать комнату, можно и в присутствии ребенка, предварительно укрыв его еще одним одеялом и повязав головку платком. Кроватку ежедневно перестилайте.

При появлении у ребенка поноса и рвоты немедленно вызывайте врача, не кормите его до прихода врача, а только поите кипяченой водой. Пеленку или горшок с испражнениями надо показать врачу или медсестре.

Заболевшего ребенка надо изолировать от других детей.

Прорезывание зубов

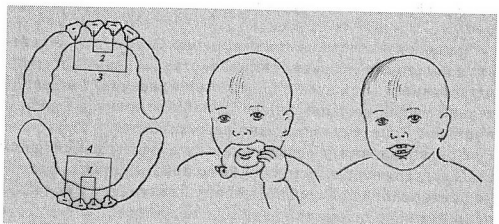
Прорезывание зубов — нормальный физиологический процесс, не вызывающий никаких заболеваний.

Однако у детей с повышенной нервной возбудимостью, возможно трудное прорезывание зубов: с повышением температуры тела до 38°С и легким расстройством кишечника.

Но у большинства детей жидкий стул и повышение температуры бывают связаны с заболеванием, так как прорезывание зубов временно снижает защитные силы организма, и ребенок в это время более подвержен заболеваниям.

Поэтому, если прорезывание зубов сопровождается повышением температуры более 38°С или частым жидким стулом, обязательно нужно обратиться к врачу.

Чаще всего первыми вырастают центральные нижние резцы, потом верхние. Между шестью и двенадцатью месяцами вырастают боковые резцы, нижние и верхние. Таким образом к году ребенок имеет, как правило, восемь зубов. К полутора годам вырастают первые четыре коренных зуба. К двум годам вырастают четыре клыка. А затем к двум с половиной годам появляются четыре вторых коренных зуба.



Следовательно, с шести месяцев до двух с половиной лет, как правило, прорезываются двадцать молочных (временных) зубов. Сроки и последовательность прорезания не всегда одинаковы. Раньше появляются зубы у детей, которых кормят грудью.

Внимание: аллергия!

Любая локальная аллергическая реакция (кожи, верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта и др.) всегда в основе своей имеет проявление аллергической реактивности всего организма, как единого целого. Это еще не патология, но уже не здоровье. Поэтому, дорогие мамы, очень внимательно относитесь к малейшим проявлениям аллергии у детей. Совет врача и своевременно начатое лечение помогут избежать заболевания, которое часто требует длительного лечения, а иногда принимает крайне тяжелые формы.

У детей чаще всего бывает пищевая аллергия. Для новорожденного потребность в пище — одна из главных. С пищей получает он необходимые для развития всех органов и систем питательные вещества — пластический материал для организма, клетки которого постоянно обновляются.

Органы и системы новорожденного сформированы, но их развитие еще не завершено. Они будут созревать еще очень долго. Например, органы пищеварения достигают зрелости лишь к 10–15 годам. Пищеварительная система у грудных детей приспособлена только для легкоусвояемой пищи — молока матери. Оно переваривается лучше, чем любая пища, почти полностью усваивается и не содержит микробов. Аллергические реакции, как правило, проявляются после того, как ребенка переводят на искусственное вскармливание, вследствие чего нарушаются иммунологическая и барьерная функции желудочно-кишечного тракта.

Симптомы пищевой аллергии чрезвычайно разнообразны. На первом году жизни чаще встречаются кожные реакции: покраснение щек, опрелость, которая трудно поддается лечению, крапивница. Нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта тоже нередки. Это — срыгивание, рвота, вздутие кишечника, склонность к запорам, а иногда жидкий учащенный стул со слизью.

Аллергенами могут быть практически все пищевые продукты. Например, коровье молоко, к которому у многих детей раннего возраста наблюдается повышенная чувствительность, может вызывать отек губ, языка, слизистой оболочки рта, афтозный стоматит, аллергический гастрит. При попадании в организм непереносимых аллерге-

нов иногда наблюдаются такие проявления пищевой аллергии как ринит, спазматический кашель, одышка.

Пищевая аллергия у маленьких детей часто является причиной развития серьезных заболеваний кожи и дыхательных путей в более старшем возрасте: экземы, нейродермита, бронхиальной астмы. Кроме того, она служит фоном для бактериальных и вирусных респираторных инфекций.

Пищевая аллергия чаще наблюдается у мальчиков. Сезонная непереносимость пищевых продуктов бывает у детей, страдающих поллинозами (пыльцевой аллергией). Большое значение имеет и наследственная предрасположенность. У детей первых лет жизни, чьи родители имели аллергические заболевания, риск возникновения пищевой аллергии в 10 раз выше, чем у сверстников, в семьях которых нет этих заболеваний.

Для профилактики аллергии у грудных детей необходимы коррекция питания мамы, если она кормит ребенка грудью, и индивидуальный подбор адаптированных смесей для ребенка. Начинать же профилактику аллергии нужно задолго до рождения малыша.

Болезни желудочно-кишечного тракта, токсикоз или невропатия, перенесенные во время беременности, могут вызвать пищевую аллергию у детей. В этот период женщине надо очень осторожно принимать лекарства, прибегать к ним только в случае крайней необходимости и обязательно по совету врача.

С вниманием надо отнестись и к питанию. Пища будущей матери должна быть разнообразной, богатой витаминами, но «малоаллергенной». Орехи, шоколад, цитрусовые, мед, клубника — это те продукты, избыток которых может привести к нежелательным последствиям.

Мы советуем мамам вести «пищевой» дневник, где можно записывать ее наблюдения за изменениями, появившимися у ребенка после приема той или иной пищи (мокнутие кожи, отечность, покраснение и кожный зуд,

расстройства функций желудочно-кишечного тракта, повышение температуры и др.). Ежедневно в нем надо записывать, когда ребенка кормили, каков был состав блюд каждого кормления, какой новый продукт и в каком количестве он получал, была ли аллергическая реакция и, если была, то какого характера. Эти данные необходимо показать врачу и патронажной сестре, которые помогут найти причину такой реакции и назначить правильное лечение.

Практически все пищевые вещества, входящие в рацион кормящей матери, могут попасть в грудное молоко и вызвать проявление пищевой аллергии у малыша. Если это произошло, надо определить, какие продукты являются аллергенами и исключить из питания матери. Это позволит продолжить естественное вскармливание.

Из домашних средств лечения и профилактики пищевой аллергии у детей мы рекомендуем:

1. Противоаллергические чаи для кормящих мам

Цветки яснотки белой . . . . . 2 части
Цветки ромашки . . . . . 3 части

2 столовые ложки сбора настаивать 2 часа в 300 мл кипятка, принимать по 2 столовые ложки 4–5 раз в день за 30 минут до еды в течение месяца.

Трава фиалки трехцветной . . . 2 части
Трава череды . . . . . 5 частей
Лист черной смородины . . . . 1 часть

1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа, пить по 1 стакану 2–3 раза в сутки в течение 2–3 месяцев.

Трава спорыша . . . . . 2 части
Цветы таволги . . . . . 3 части
Цветки календулы. . . . . 1 часть

Применение — как в предыдущем рецепте.

2. Противоаллергические сборы для малышей

Вместо кипяченой воды вы можете поить ребенка «мягким» чаем из противоаллергических трав, например:

Лапчатка прямостоячая . . . . 5 частей
Корень лопуха. . . . . 1 часть
Трава череды . . . . . 1 часть

1 чайную ложку сбора залить 200 мл воды, кипятить на медленном огне 4–5 минут, настаивать не менее 3 часов, поить ребенка из ложечки 5–6 раз в день.

Трава чистотела . . . . . 10 г
Корень девясила. . . . . 5 г
Цветки календулы. . . . . 5 г
Лист мяты перечной. . . . . 20 г
Трава мелиссы . . . . . 3 г

5 столовых ложек сбора залить рафинированным подсолнечным маслом, чтобы сырье было покрыто на 1 см, настаивать 1 сутки, затем 30–40 минут стерилизовать на водяной бане, помешивая. Остудить, профильтровать, смазывать пораженные участки кожи 2–3 раза в сутки.

Для местного лечения можно использовать свежесваренные ягоды черники обыкновенной в растертом виде в компрессах или примочках.

Рекомендуем также давать внутрь 5%-ный отвар фиалки трехцветной, свежезаваренный 5%-ный чай из травы череды и листа черной смородины.

При стихании раздражения можно применять настоянные 2–3 месяца на растительном масле молодые побеги сосны в соотношении 1:1. Масло втирать в пораженные участки кожи 2–3 раза в сутки.

Листья розмарина . . . . . 5 частей
Трава чабреца . . . . . 3 части
Цветки ромашки . . . . . 10 частей

3 столовые ложки сбора проварить в 0,5 л воды. Марлевую салфетку, сложенную в несколько раз, погрузить в теплый отвар, отжать и наложить на пораженные участки кожи на 20–30 минут 1–2 раза в сутки.

Во время ежедневного купания малышей удобно применять лечебные ванны. Народная медицина рекомендует купать детей в отваре аистника цикутного или в отваре соцветий василька синего. Отвар готовят из 30–40 г растения на 5-6 л воды, настаивают 2–3 часа и процеживают в ванночку для купания. Длительность такого купания 15-20 минут.

Народная медицина использует для купания малышей 10–15%-ные отвары соцветий и листьев календулы, травы очанки, травы грыжника голого.

Если еще относительно недавно основной причиной заболевания являлось воздействие природных аллергенов, то в последние годы в подавляющем большинстве случаев аллергические заболевания связаны с чрезмерным употреблением синтетических лекарств, пищевых добавок, консервантов, синтетических моющих средств, то есть веществ, не встречающихся в природе.

У детей, начиная с раннего грудного возраста, может появиться пищевая аллергия. Одна из причин этого заболевания — наследственная предрасположенность организма, (аллергией страдает мать). Первые признаки заболевания появляются в 2–6 месяцев и мучают ребенка до 1,5–2 лет, а затем бесследно исчезают. А могут, увы, остаться в виде аллергического насморка, дерматита и др.

Аллергические проявления следует лечить комплексно.

Опытные педиатры рекомендуют детям с пищевой аллергией щадящую диету, например, включающую длительно вареное мясо или рыбу. Уменьшает количество кожных проявлений применение свежих соков, растительного масла.

При повышенной чувствительности ребенка к белкам коровьего молока К. С. Лададо, доктор медицинских наук, предлагает раньше, чем обычно, вводить в его рацион овощное пюре, мясо и каши. Соки и фруктовые пюре дают в обычные сроки малыми порциями с соблюдением осторожности. Начинать надо с нескольких капель яблочного сока в ложке кипяченой воды. При этом надо следить за реакцией ребенка. Предпочтительней давать натуральные соки из зеленых сортов яблок (антоновские, семиренко,

белый налив). Менять сорт сока следует не ранее чем через 2 недели, но и при этом надо соблюдать осторожность. Фруктовое пюре можно давать детям с 2 месяцев, готовить его лучше из свежих яблок, а в летний период и из светлых сортов черешни, груш, бананов. Пюре начинают давать с 5 г ежедневно, увеличивая объем до 50 г.

Суточный объем пищи детей раннего возраста

Возраст	Объем пищи, мл
10 дней — 2 месяца	1/5 массы тела (от 600 до 900)
2–4 месяца	1/5 массы тела (от 800 до 1000)
4–6 месяцев	1/7 массы тела (от 900 до 1000)
Старше 6 месяцев	1/8 массы тела (от 1000 до 1100)
К концу первого года жизни	1/8–1/9 массы тела (1000 1200)
1–1,5 года	1100–1200
1,5–3 года	1300–1400

Сливочное масло также вводят постепенно, а при его непереносимости используют топленое.

В качестве питья рекомендуется кипяченая вода: чай из череды без сахара. Овощной отвар из капусты можно готовить с небольшим добавлением моркови, чернослива, кураги (в случае переносимости каждого продукта). Отвар шиповника тоже надо вводить с большой осторожностью. Первый прикорм обычно начинают давать детям с 3,5 месяцев в виде овощного пюре. Вначале пюре готовят только из кабачков или белокочанной капусты, через 2–3 дня можно добавить второй компонент, а затем картофель. Следует иметь в виду, что картофель из-за содержащегося в нем крахмала нежелателен для детей с проявлениями аллергии. Поэтому, предварительно очистив и нарезав на мелкие кусочки, его необходимо вымачивать в холодной воде 12 часов. Можно попытаться ввести в пюре и другие овощи: цветную капусту, брюкву, репу, тыкву. Овощное пюре дают детям, начиная с чайной ложки

(5 г), порцию увеличивают постепенно. Это зависит от переносимости.

Так, на 2-й день ребенок уже получает две чайные ложки, а на 5-й — 80–100 г. Если у ребенка не возникла аллергическая реакция на пюре в течение нескольких дней, то можно добавить в уже приготовленное блюдо растительное масло. Начинать надо с 1–2 капель, постепенно увеличивая до 1 чайной ложки. Объем растительного масла должен составлять 1/4—1/3 от общего количества жира, который получает ребенок.

Второй прикорм — кашу — можно давать с 4 месяцев. Практика показала, что лучше других дети переносят гречневую, овсяную, перловую и рисовую крупы. Крупы следует предварительно вымачивать в холодной воде в течение 12 часов. Затем воду сливают, заливают крупу кипящей водой и варят до готовности. Масло в готовую кашу добавляют только после того, как ребенок получил 1/2 объема блюда. В кашу добавляют сливочное масло, а при плохой его переносимости — растительное.

При непереносимости молочного белка детям уже с 5 месяцев начинают давать говядину, мясо кролика, индейки, нежирную свинину. Кулинарная обработка мяса имеет свои особенности. Вымыв, мясо заливают холодной водой и варят 30 минут. Затем воду сливают и, вновь залив горячей водой, доводят до готовности. В приготовленный фарш для достижения необходимой консистенции можно добавить овощной отвар и вскипятить.

Детям первого года жизни с повышенной чувствительностью к коровьему молоку творог не рекомендуется. Исключают из рациона мясные бульоны и рыба. В дальнейшем они могут быть введены по рекомендации врача.

При отсутствии индивидуальной непереносимости, несмотря на сенсибилизацию, полностью из питания не исключаются труднозаменяемые, имеющие высокую пищевую ценность коровье молоко и куриное яйцо. Для снижения аллергенной способности пищевых продуктов исполь-

зуется термическая обработка. Куриное яйцо долго варится, иногда употребляется только желток. Используется сухое молоко; подкисленные молочные смеси менее аллергенны, чем натуральные.

В некоторых случаях при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта (частый жидкий стул), даже при грудном вскармливании, вводят в питание кисломолочные продукты. Для детей первых месяцев жизни целесообразно ввести в питание ацидофильную смесь «Малютка», кисломолочный «Витолакт», кефир. При использовании кисломолочных смесей для лечения лучше давать их с ложечки перед каждым кормлением. Детям первого месяца жизни по 10–20 мл, а 2–3-х месячным — по 30–50 мл. Иногда грудное молоко полностью заменяется кисломолочной смесью. Практика показала, что дети на смешанном и искусственном вскармливании лучше переносят кисломолочные смеси, такие, как «Детолакт», «Малыш», «Малютка», «Витолакт», чем адаптированные.

В тех случаях, когда возникает необходимость исключить из питания ребенка молоко, можно использовать растительный белок, например, миндальное и соевое молоко, используемое и для приготовления овощных блюд и каш. Из-за низкой калорийности, недостаточного содержания белка и минеральных солей рекомендуют применять растительное молоко не более 2–4 месяцев.

Технология приготовления миндального молока:

125 г очищенного от скорлупы и внутренней кожицы миндаля замачивают в холодной воде на 12 часов, затем размалывают до гомогенной массы, добавляют 500 мл кипяченой воды, хорошо перемешивают, выдерживают 15–20 минут при комнатной температуре и фильтруют через несколько слоев марли. К фильтрату прибавляют 500 мл кипяченой воды, нагревают смесь до кипения. В готовое молоко кладут 50 г сахара.

У детей, страдающих пищевой аллергией, отмечается нарушение водно-солевого обмена. Поэтому, особенно при

мокнущей экземе, надо ограничить употребление соли до 2,0–3,0 г в сутки. Необходимые для организма соли кальция можно восполнить аптечным препаратом (пантетонат кальция). Сахар, как и соль, удерживает жидкость, усиливая аллергическое воспаление. Поэтому его тоже дают ребенку меньше, чем положено — ½ возрастной нормы. Остальной сахар заменяют ксилитом.

Обязательно ведите пищевой дневник. Исключите аллергирующие продукты и начинайте с точечного массажа.

Если ребенку меньше полугода, основной прием массажа — поверхностное поглаживание рефлексогенных зон. От полугода до года — поверхностное и глубокое поглаживание. Ребенку от одного года до трех лет добавьте еще легкое растирание. С трех до пяти лет — поглаживание, растирание и легкое разминание. После пяти лет добавьте еще прием прерывистой вибрации.

Посоветовавшись с врачом, дополните лечение физиотерапией.

Рахит. Что о нем должна знать мама?

Рахит — это состояние, которое наступает, когда ребенку не хватает кальция и фосфора, причем в определенных соотношениях. И еще одно условие — рахит развивается тогда, когда в организм недостаточно поступает или не производится витамина D. Иными словами, рахит — нарушение у ребенка фосфорно-кальциевого обмена, в результате чего костная ткань недополучает кальций, это приводит к искривлению ног, формированию впалой груди, размягчению костей черепа. В конечном счете страдает и нервная система, и внутренние органы.

Рахит развивается в первые месяцы жизни, но иногда и внутриутробно. Это бывает при тяжелом токсикозе второй половины беременности и при неполноценном питании мамы. Однако в последнем случае плод страдает редко:

требуемый плоду кальций «отдадут» зубы и кости мамы. После рождения ситуация меняется и необходимый запас витамина D быстро истощается. Тут-то и потребуется вашему ребенку рациональное питание и уход.

Кости новорожденного состоят в большей степени из быстро растущей хрящевой ткани, которая получив кальций, должна укрепиться — минерализоваться. Этот процесс происходит при участии витамина D, увеличить количество которого может солнышко и искусственное ультрафиолетовое облучение.

При дефиците витамина D всасывание солей кальция замедляется, кость становится «незрелой» и под тяжестью ребенка ножки искривляются (О- или Х-образно).

Чаще рахит наблюдается у детей, получающих искусственное питание.

Многие молочные смеси приближаются по составу к женскому молоку: в них входит столь нужный младенцам витамин D.

Все же в грудном молоке все необходимые вещества идеально сбалансированы и прекрасно воспринимаются детским организмом: если с материнским молоком ребенок усваивает до 75% кальция и 50% фосфора, то при искусственном вскармливании на пользу идут лишь 30% кальция и 20–30% фосфора. Кроме того, состав материнского молока меняется в зависимости от возраста ребенка. Если же ребенок находится на искусственном вскармливании, мама должна постоянно следить, не появляются ли у него признаки рахита или других нарушений обмена веществ. Она обязана советоваться с врачом относительно введения в рацион тех или иных добавок, беспокоиться: вдруг ребенок чего-то недополучает или получает не в том виде, не в тех сочетаниях, в каких нужно, либо плохо усваивает, или что-то вызывает аллергическую реакцию. Естественно, не всем родителям это под силу, поэтому риск развития рахита (как и многих других нарушений) у «искусственников» выше.

Первые признаки рахита

Сначала у малыша изменяется общее состояние: стал плохо спать, нервен, раздражителен, пуглив, нет аппетита, а главное — сильно потеет, особенно голова. Характерный признак — проплешина на затылке. Если в это время показать малыша педиатру, тот может обнаружить и другое свидетельство неблагополучия — размягчение костей черепа. Края большого и малого родничков становятся мягкими, податливыми, нередко изменяется и форма головы в зависимости от привычной позы ребенка (например, если чаще лежит на спине, затылок делается плоским). Вскоре к этим признакам присоединяется снижение мышечного тонуса, затем увеличивается живот — медики называют его «лягушачьим», «распластанным».

Нарушение обмена веществ скажется и на костях — в зонах роста, как положено, образуется хрящевая ткань, а вот кальция, чтобы она отвердела и стала настоящей костью, недостает. На черепе могут появиться лобные и теменные бугры, на концах ребер — утолщения, которые называются «четками» (на грудной клетке детей хорошо виден их ряд). А вскоре не замедлят появиться и другие деформации: «рахитичные браслеты» — утолщения костей запястий, «нити жемчуга» — утолщенные фаланги пальцев, «куриная грудь» — это выпирающая грудина или, наоборот, впалая «грудь сапожника» И наконец, когда ребенок начинает стоять и ходить, искривляются ноги.

Рахитичные дети позже начинают держать голову, сидеть, стоять, ходить. Они часто страдают малокровием, у них снижена сопротивляемость инфекциям, простудным заболеваниям; бронхиты, ОРВИ, воспаление легких бывают у них чаще, чем у сверстников, протекают тяжелее, дают осложнения, переходят в хроническую форму. Взрослые люди, перенесшие в детстве рахит и не получившие лечения, отстают в росте (особенно характерны непропорционально по сравнению с туловищем короткие ноги), у

женщин могут быть искривлены тазовые кости, и тогда жди осложнений в родах.

Что делать беременной, чтобы у ребенка не было рахита?

Лучшая профилактика — планирование беременности: чтобы ребенок был зачат в подходящий момент, когда родители полны сил, и вынашивание не совпало бы с сессией, защитой диссертации или какими-то сложными периодами в жизни семьи, чтобы рождение пришлось на теплое время года и ребенок успел окрепнуть до зимы. Побольше гулять (не загорать!) на солнышке, особенно во второй половине беременности, когда плод быстро растет и ему так много всего нужно. Питаться сбалансированно (если когда-то нашим бабушкам советовали «есть за двоих», теперь многие женщины «ударяются» в другую крайность — больше заботятся о том, чтобы не набрать лишних килограммов). Так что беда может быть не только от бедности и невежества, но и от женских «заскоков». Это и раньше бывало: дама любит балы, общество, продолжает чуть ли не до родов выезжать — корсеты, диеты... А современная женщина не балы любит, а свой бизнес — сидит с утра до ночи на работе, питается бутербродами...

Для профилактики рахита у ребенка во второй половине беременности нужно в день выпивать не менее 0,5 л кефира или других молочных продуктов (кроме свежего молока, которое беременным не рекомендуется из-за возможности кишечных расстройств), съедать 100–150 г творога, 20–30 г сыра. Это обеспечит сбалансированную потребность организма в кальции и фосфоре. Чтобы не «обеднеть» витамином D, на столе должны быть яйца, сливочное масло, рыба — палтус, судак, треска, тунец, лосось. Очень хороша тресковая печень.

А вот препараты, содержащие витамин D, беременная женщина должна принимать только по указанию врача.

Повышение температуры

Если ребенок здоров, у него здоровый цвет лица, веселые глаза, хорошее настроение. Он спокойно играет, оживлен, всем интересуется. У здорового ребенка хороший аппетит.

Если же ребенок заболевает, он капризничает без причины, плохо ест, имеет нездоровый вид, у него может повыситься температура тела. В большинстве случаев повышение температуры у детей связано с острой респираторной вирусной инфекцией, в частности, с гриппом.

Высокая температура является относительным показателем тяжести заболевания.

В начале острой респираторной вирусной инфекции и, особенно, гриппа повышение температуры иногда является единственным проявлением заболевания. Затем возможно появление насморка и кашля.

В легких случаях заболевания температура не повышается, а насморк или кашель является единственными проявлениями болезни, и общее состояние детей не нарушается. Такие дети обязательно должны оставаться дома для того, чтобы заболевание не осложнилось при охлаждении и чтобы не распространять инфекцию, особенно в детских коллективах.

В раннем возрасте вместо насморка бывает заложенность носа. Заболевшие малыши беспокойные или вялые, у них снижен аппетит.

Дети старшего возраста, параллельно с повышением температуры, жалуются на быструю утомляемость, саднение и боль в горле при глотании, головную боль.

Если ребенка до двух месяцев тепло укутать и держать в жарком помещении, то у него может повыситься температура вследствие перегрева. В таком случае ребенка нужно запеленать в две пеленки без одеяла и через 40 минут снова измерить температуру. Если при этом температура будет выше 37,5°С, нужно вызвать врача.

Малыша при повышении температуры тела обязательно нужно активно поить, чтобы восполнить потери воды с учащенным дыханием и потом, а также для выведения из организма вредных веществ с мочой.

Больному ребенку надо давать, в зависимости от возраста, несколько чайных, десертных или столовых ложек теплого, вкусного питья каждые 20–30 минут. Детям до 4–5 месячного возраста небольшой объем кипяченой воды, который ребенок выпивает между грудным кормлением, увеличивают в 2–3 раза. Старшим детям дают теплый настой липового цвета, сушеной малины, шиповника, клюквенный и брусничный морс, чай с малиновым вареньем, черной смородиной. Следует чередовать указанные напитки, так как лечебные их воздействия несколько отличаются. Лучше поить ребенка тем, что он больше любит.

Ребенка с повышенной температурой кормят только по желанию, более часто, маленькими порциями, так как аппетит при этом, естественно, снижен.

Одевают легко во избежание перегрева тела. Стопы малыша должны быть в тепле, поэтому ему лучше надеть носки. Комнату, в которой находится заболевший ребенок, регулярно проветривают, избегая сквозняков. Комфортная температура воздуха: 20–21°С.

Резкое охлаждение воздуха опасно. Поэтому лучше пользоваться не туалетом, а горшком в своей комнате.

Больного ребенка умывать нужно ежедневно, мыть шею, руки, ноги. Это освежит его и улучшит самочувствие. Ежедневно перестилайте постель малыша.

Умеренное повышение температуры при заболевании острой респираторной вирусной инфекцией имеет защитный характер, способствует гибели вирусов. В большинстве случаев для успешного выздоровления будет достаточно вышеперечисленных мероприятий.

Но если повышенную температуру не удается удержать в допустимых пределах, и она повышается до 38,5°С, тогда

дают жаропонижающее средство в дозе, соответствующей возрасту ребенка.

Детям первых месяцев жизни и детям, у которых имеется наклонность к судорогам, жаропонижающее средство дают при повышении температуры до 38°С.

Имеются и другие показания, и врач в индивидуальном порядке решает вопрос о назначении жаропонижающих средств.

Рекомендации по приему других лекарств даст лечащий врач. Внимательно прочтите аннотацию на упаковке во избежание ошибки, которая может привести к тяжелым последствиям.

Жидкие лекарства дают с ложки, предварительно окунув ее в горячую воду, чтобы согреть.

Порошки, таблетки разводят в теплой воде и дают ребенку выпить.

Простудные заболевания

В этом возрасте у малыша могут быть простудные заболевания. Несмотря на то, что ребенок к году окреп, иммунитет его еще не совершенен. И поэтому контакт с больными дома, на улице, в транспорте может привести к развитию острого респираторного заболевания.

Первые признаки его — снижение аппетита, излишняя раздражительность, плаксивость, прерывистый сон. Обычно к вечеру повышается температура, на следующий день появляется насморк. Что нужно делать, если ребенок заболел?

Во-первых, не паникуйте. Дайте ребенку попить чай с лимоном или клюквенный морс, обратите внимание на количество выпиваемой жидкости. Оно должно быть увеличено на 30–40% от обычного. Поите из чашечки, ложечки, как угодно, но обязательно.

Не купайте малыша в этот вечер, проветрите комнату, поменяйте постельное и нательное белье.

Если температура тела не выше 38–38,5°С — не давайте ребенку никаких жаропонижающих препаратов, даже самых модных и разрекламированных. Если вы запасливый человек, приготовьте компот из сухофруктов. Это хорошее жаропонижающее средство. Эффективен также свежеприготовленный сок из апельсинов, разведенный водой (1:1). Разотрите ребенка уксусно-водочной смесью, оботрите ручки холодной водой.

Уксусно-водочное обтирание

Уксусно-водочное обтирание делают при повышении температуры тела выше 39,5°С у детей до 3 лет. Для этого смешивают по 2 столовые ложки 40%-ной водки, 9%-ного столового уксуса и воды. Запрещается заменять водку другими спиртосодержащими жидкостями. Температура смеси должна быть комнатной или на несколько градусов теплее (30–32°С). В комнате без сквозняков ребенка следует раздеть, посадить на пеленку и обтереть ватным тампоном, смоченным этой смесью, шею, ручки, ножки и туловище, не затрагивая головы и половых органов. Затем ребенку дают обсохнуть, после чего обтирание можно повторить, затем ребенка легко одевают.

Если у ребенка на фоне высокой температуры отмечаются холодные кисти и стопы, то после дачи жаропонижающих лекарств проводят уксусно-водочное обтирание с легким растиранием кистей и стоп так, чтобы они стали розовыми и теплыми. Если кожа склонна к раздражению, можно сделать обтирание смесью кипяченой воды с водкой (без уксуса), а при значительной чувствительности — кипяченой водой (32–34°). Противопоказаниями для обтирания являются любые сыпи, дерматиты, экземы.

Повышение температуры — это защитная реакция организма, и относиться к ней нужно с пониманием. Она способствует выработке в организме защитных белков (интерферона, лизоцилина), противостоящих вирусам.

Не давайте ребенку антибиотиков, бактрима, бисептола и других антибактериальных препаратов. Они губительны для кишечной флоры, аллергизируют организм, самолечение ими часто приносит только вред.

Если температура повысилась выше названных цифр, а у вас в аптечке есть антигриппин, то начинайте давать его по 1 крупинке каждые 15 минут, предварительно растворив в воде. Если вы запаслись эффералганом или панадолом, то используйте эти достаточно хорошие жаропонижающие средства, содержащие парацетамол. Дозировка препарата обычно оговорена в инструкции.

Фебрильные судороги у детей

Если в прошлом у вашего ребенка на повышение температуры хотя бы однократно появлялись судороги, с приемом жаропонижающих препаратов медлить нельзя.

Ребенок заболел респираторной инфекцией: насморк, боль в горле. Вечером, когда температура поднялась выше 38°С, он вдруг потерял сознание, глаза закатились, ручки, лежавшие поверх одеяла, задергались...

Это и есть фебрильные судороги, то есть те, которые возникают у детей на фоне повышенной температуры. Склонность к таким судорогам объясняется возрастными особенностями мозга: повышенной чувствительностью к кислородному голоданию, неустойчивостью обменных процессов, повышенной проницаемостью сосудов.

Чем младше ребенок, тем резче выражены эти особенности, поэтому судороги чаще возникают у детей до 3 лет.

В развитии судорог играют роль и различные факторы, повышающие чувствительность мозга еще во внутриутробном периоде, например, острое или хроническое заболевание матери во время беременности, прием лекарств без назначения врача, курение, а более всего — употребление спиртных напитков.

Судорогам больше всего подвержены ослабленные дети, часто болеющие, страдающие экссудативным диате-

зом, а в грудном возрасте — находящиеся на искусственном вскармливании.

Дело в том, что в коровьем молоке меньше витамина B_6, чем в женском, а этот витамин играет существенную роль в обеспечении устойчивости нервной системы. В последнее время появились детские питательные смеси, обогащенные витаминами группы В и, в частности, B_6. Используйте их в рационе ребенка, если его приходится вскармливать искусственно.

Но даже правильное питание не всегда обеспечивает необходимый уровень витаминов в организме, так как в период заболевания респираторными инфекциями у детей развивается недостаточность витамина B_6, что увеличивает судорожную готовность.

Когда у ребенка начинаются судороги, родители обычно теряются. Первый импульс — взять его на руки. Этого делать не надо! Расстегните пижаму, расслабьте резинку, откройте форточку, а если на улице тепло — окно. Больше вы и не успеете ничего сделать, так как судороги, как правило, длятся всего несколько минут. Сразу после их прекращения ребенок выглядит как бы немного оглушенным, а потом обычно засыпает.

Но если прошло 5–7 минут, а судороги продолжаются, надо вызвать «скорую помощь».

Поскольку судорожные реакции в ответ на высокую температуру развиваются в первые годы жизни и по мере укрепления нервной системы нередко прекращаются сами собой, сложилось мнение, будто это явление чисто возрастное, и, как говорят, ребенок «перерастет».

Но позиция пассивного выжидания в данном случае недопустима, ведь все может сложиться по-другому. Оставлять ребенка без лечения нельзя!

Фебрильные судороги, возникнув однажды, имеют тенденцию повторяться каждый раз, когда у ребенка повышается температура. А если они становятся частыми, есть опасность, что они могут потом возникать и при не-

высокой температуре (37,2–37,5°С), и даже вне заболевания.

В момент судорог резко нарушаются обменные процессы в мозге, и потому частые судороги совсем небезобидны, даже если они проходят, казалось бы, без всяких последствий. Кроме того, природа их не всегда одинакова.

Ребенок, страдающий судорожным синдромом, нуждается в длительном наблюдении невропатолога.

Успокаивающие ванны

Возбудимым детям полезны лечебные ванны с травами: корнем валерианы, шалфеем, пустырником, мятой, крапивой. Они оказывают хорошее успокаивающее действие, улучшают сон. Если ребенок к тому же склонен к опрелостям, в сбор трав можно добавить зверобой, ромашку, череду, кору дуба.

Каждой травы на одну ванну берите по чайной ложке, залейте стаканом кипятка, прокипятите 5 минут, дайте немного постоять, процедите и влейте в ванну. Есть и другие способы приготовления отвара из трав, но этот самый простой и быстрый.

Не станем уверять, что ванны «творят чудеса»: их эффект проявляется не сразу, а лишь при регулярном применении в течении полутора–двух месяцев.

Запахи против инфекции

Если в вашем доме появился больной с острой респираторной инфекцией, то квартиру можно наполнить целебными ароматами, которые уничтожат болезнетворные микробы.

Для этого воспользуйтесь высушенными травами — душицей, полынью, зверобоем, соцветиями тысячелистника, черемухи, ветками можжевельника.

В квартире рекомендуется создавать зоны лечебных ароматов. Например, в спальне развесьте сухие букеты целебных трав или разложите ароматные подушечки с вале-

рианой, любистком, сельдереем, мятой перечной, лепестками роз.

Монарда — чемпион по бактерицидности среди растений.

При уборке помещений можно использовать отвар трав. Заварив крутым кипятком тысячелистник, полынь, монарду, пижму, хвою, березовые листья, вы получите ароматную воду. Протерев тряпкой, смоченной этой водой, пыль в доме, вымыв полы, промыв туалет и ванную, вы оздоровите вашу квартиру, не используя дорогие, зачастую бесполезные аэрозоли.

Внимание: насморк!

Больше всего неприятностей ребенку приносит насморк. Попробуйте очищать носик с помощью резинового баллона, прокипятите его, введите осторожно наконечник в одну половину носа, а крыло носа с другой стороны прижмите к перегородке носа. Но не надейтесь, что этой процедуре малыш будет рад... Одной маме тут не справиться, нужен помощник.

Перед очищением носа закапайте в нос свежеприготовленный сок каланхоэ или сок белокочанной капусты. Он вызовет раздражение слизистой оболочки, чихание и как результат — освобождение носа от слизи.

Давайте ребенку побольше пить, ведь у здорового ребенка количество носовой слизи в сутки составляет 50–70 мл, а при насморке ее количество утраивается. Это приводит к обезвоживанию организма и нарушению электролитного баланса (потеря солей), что опасно.

Малыша можно уложить на животик, и слизь сама начнет вытекать из носа, вытирайте ее очень мягким платочком, так как следующая неприятность за насморком — раздражение и инфицирование кожи под носом и на верхней губе.

Приготовьте для закапывания в нос чесночное масло: 1 дольку чеснока залейте на ночь 1 столовой ложкой растительного масла, утром профильтруйте. Закапывайте его в нос 3–4 раза в сутки, предварительно удалив слизь.

Для лечения острого насморка можно использовать промывание полости носа из шприца или спринцовки следующим настоем:

Плоды шиповника · · · · · · · 1 часть
Лист мяты · · · · · · · · · · · 3 части
Трава череды · · · · · · · · · · 2 части

2 столовые ложки сбора заварить кипятком (1 стакан), настоять в термосе 2–3 часа, профильтровать через 4–6 слоев марли, перед промыванием добавить 1–2 капли пихтового масла. Промывать нужно 1–2 раза в день, но будьте осторожны и внимательны. Голову ребенка должен фиксировать второй взрослый в строго вертикальном положении, чтобы жидкость не затекала из носа по слуховым трубам в уши. Промывать нужно, не травмируя наконечником слизистую оболочку, настой должен быть теплым (36–37°С), подаваться под слабым напором.

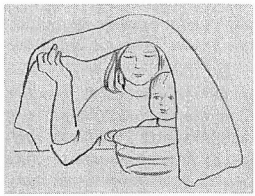
Кашель

Если к насморку присоединился кашель, используйте в качестве противокашлевого и отхаркивающего средства чай из листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника и черной смородины. Можете приготовить луковый сироп: вымойте луковицу средней величины (в шелухе), налейте воды вровень с луковицей и добавьте 50 г сахара. Варите на малом огне 30–40 минут, пусть остынет, после чего процедите и давайте пить по 1 чайной ложке 4–5 раз в день, лучше за 20–30 минут до еды.

Годовалому ребенку уже можно сделать паровую ингаляцию: сварите очистки картофеля, добавьте щепотку травы чабреца или листьев эвкалипта, подержите на огне еще 1–2 минуты, а непосредственно перед процедурой добавьте 1 каплю пихтового масла, поставьте кастрюлю на стол, возьмите ребенка на руки и пусть кто-нибудь накро-

ет вас, например, скатертью. Это будет тент, под которым нужно подышать 5–7 минут.

Очень эффективен при кашле медовый массаж. Он помогает при кашле и температуру снижает, и горчичники заменит. Возьмите чайную ложечку меда, нагрейте его до 40°С, окуните в него подушечки трех пальцев вашей руки и начинайте легко «вбивать» мед в область грудины или в область проекции трахеи на спине. Массируйте 1–2 минуты. Стенки грудной клетки у ребенка тонкие, поэтому процедура может быть болезненной. Несмотря на это, повторяйте ее в течение 2–3 дней. Не забывайте почаще поить малыша.



Острая респираторная инфекция у детей, страдающих диатезом, протекает тяжелее, обостряет основные заболевания и может дать осложнения. Наиболее грозное из них ложный круп.

Ложный круп

Он чаще всего бывает у мальчиков с повышенной массой тела, «рыхлых», страдающих диатезом.

Осложнение развивается быстро, и нередко первым признаком его является звонкий «лающий» кашель. Такой кашель знает каждый педиатр и оториноларинголог и, если услышит, то ребенка с мамой из своего поля зрения уже не выпускает.

Как правило, ложный круп проявляется ночью. Ребенок просыпается, он беспокоен, ему стало трудно дышать. Не пугайтесь и до приезда «скорой помощи» быстро смочите водой простыню или большое махровое полотенце, отожмите и повесьте на спинку кроватки или бросьте на дверь. Ребенка возьмите на руки. Наполните ванну горячей водой, поставьте на огонь кастрюлю с водой, добавьте, не жалея, любую ароматную траву (душицу, ромашку, таволгу) и варите с открытой крышкой. Вдыхание теплого влажного воздуха, наполненного эфирными маслами растений, может значительно улучшить дыхание вашего малыша. Если у вас есть детские порошки димедрола, дайте вашему ребенку. Болезнь малыша — испытание для родителей, а такая — вдвойне.

Глистные заболевания у детей

У человека паразитируют гельминты трех классов: круглые, ленточные и сосальщики. С эпидемиологической точки зрения различают геогельминты и биогельминты.

К геогельминтам относятся в основном круглые глисты. Они развиваются без смены хозяев, а заражение происходит при попадании зрелых яиц или личинок из почвы, где они дозревают при определенных условиях (аскариды).

К биогельминтам относятся глисты, для развития которых обязательна смена хозяев (бычий цепень, свиной цепень, широкий лентец, эхинококк и др.).

Цикл развития контактных гельминтов происходит в организме человека (острицы и карликовый цепень).

Особенно часто гельминтозами страдают дети от 7 до 12 лет (тесный контакт в детских коллективах, несоблюдение гигиенических правил, контакт с почвой во время еды).

Глисты оказывают токсическое воздействие на организм, в котором они обитают, вызывая поражение нервной системы, угнетение секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта, тошноту, рвоту. Часты аллергические реакции: крапивница, кожный зуд, астматические приступы, повышение температуры и др.

Помимо всего, глисты и их личинки травмируют слизистые оболочки присосками, крючьями, зубцами. Клуб-

ки аскарид могут закупорить желчные, дыхательные пути, вызвать непроходимость кишечника.

При гельминтозе снижается сопротивляемость организма ребенка к инфекционным заболеваниям.

Наиболее распространенными глистами, поражающими организм ребенка, являются аскариды, острицы, карликовый цепень.

Аскаридоз

Единственным источником распространения аскаридоза является больной человек, выделяющий с фекалиями яйца аскарид во внешнюю среду.

В сельской местности на приусадебных участках, огородах при плохом санитарно-гигиеническом режиме могут создаваться очаги аскаридоза. И поэтому в сельской местности дети заболевают чаще.

Яйца аскарид, после созревания в почве, попадают в организм ребенка вместе с загрязненными овощами, фруктами, через грязные руки, переносятся мухами, через предметы домашнего обихода и игрушки.

При попадании зрелого яйца в кишечник ребенка из него освобождается личинка, которая в течение 10–12 дней мигрирует по кровеносному руслу и тканям и, только вторично попав в кишечник, развивается там окончательно и живет в кишечнике около года, после чего самостоятельно выделяется.

Энтеробиоз

Возбудителем энтеробиоза является острица. Она паразитирует в нижнем отделе тонкого и начальной части толстого кишечника, а также в червеобразном отростке, питается содержимым кишечника. В кишечнике ребенка их может быть очень много (сотни особей).

Самки выделяют огромное количество яиц и откладывают их в перианальные складки, выползая из заднего прохода ночью. При этом у ребенка появляется зуд в заднем проходе, после расчесывания зудящих мест он заносит яйца в рот загрязненными пальцами (повторное заражение).

Острица живет в организме 20–30 дней. Но поскольку ребенок постоянно повторно заражается, для излечения от энтеробиоза необходимы определенные усилия.

Ребенку необходимо коротко остричь ногти на руках, мыть их щеткой, теплой водой с мылом.

Приготовьте настой репчатого лука — луковицу средних размеров очистите от шелухи, залейте стаканом горячей воды (80°С). Дайте постоять ночь, а с утра понемногу давайте ребенку пить, так, чтобы к вечеру он принял всю порцию. Процедуру повторите через 3 дня. Это надежное средство при острицах.

Он должен спать в трусиках с резинками или колготках, которые нужно менять ежедневно, стирать и проглаживать, утром и вечером подмывать ребенка. Через 2–3 дня менять или проглаживать постельное белье, одежду.

Для устранения зуда на ночь смазывают кожу вокруг заднего прохода 10%-ным настоем чеснока.

Гименолепидоз

Весь цикл развития карликового цепня происходит в кишечнике ребенка, который является и промежуточным и окончательным хозяином, что затягивает заболевание и затрудняет лечение. Карликовый цепень травмирует слизистую оболочку кишечника присосками и крючьями, и поэтому возможно возникновение вторичной инфекции (энтерит). В кале обнаруживаются следы крови.

Дети жалуются на тупые, ноющие боли в животе, отмечается неустойчивый стул со слизью, снижение аппетита, тошнота, рвота. Эти дети обычно бледные, анемичные, с повышенной раздражительностью.

Запор

Хронический запор у детей — это болезнь, особенность организма или результат неправильного режима питания?

Возможен любой из этих вариантов, но при всех условиях длительные задержки стула, трудность опорожнения кишечника очень осложняют жизнь ребенка и всей семьи.

Запор, начавшийся уже в период новорожденности, может быть обусловлен аномалиями развития толстой кишки (болезнь Гиршпрунга), и тогда требуется хирургическое лечение. Консультация детского хирурга необходима и при врожденном или приобретенном стенозе (сужении) выходного отдела кишечника.

Но чаще всего первопричиной запора бывают функциональные особенности кишечника, в частности, замедление его перистальтики — волнообразных движений, способствующих проталкиванию каловых масс. Скапливаясь в толстой кишке, они постепенно расширяют и удлиняют ее. Образуется так называемый функциональный мегаколон (мега — большая, колон — толстая кишка). Трудности опорожнения кишечника при мегаколоне вполне объяснимы: диаметр сформировавшейся каловой массы превышает диаметр анального отверстия.

Тенденция к формированию мегаколона может проявиться уже в грудном возрасте. Чтобы это заподозрить, достаточно взглянуть на малыша в момент дефекации: он тужится изо всех сил, напрягается, краснеет до синевы, плачет, а результата иногда так и нет...

Родителям советуем почаще предлагать ребенку пить воду, отвары овощей и фруктов, особенно чернослива. Прямая кишка устроена таким образом, что при недостатке жидкости в организме ее стенки начинают быстро всасывать воду из каловых масс, делая их твердыми и труднопроходимыми через анальный канал, а обильное питье способствует тому, чтобы они оставались относительно мягкими.

Давайте ребенку пить легкий чай из листьев малины и плодов инжира. Он очень приятен. Не забывайте о двойной пользе кисломолочных смесей в случае запоров.

У грудных детей с острым запором эффект наступает от небольшой клизмы из отвара семян льна или от приема слизистого отвара семян льна в виде чая. Благодаря наличию большого количества слизи и эфирных масел отвар семян льна лечит слизистую оболочку кишечника и обеспечивает скольжение перевариваемой пищи по кишечнику.

Готовят слизь из семян льна следующим образом: 1 чайную ложку семян заливают 100 мл кипятка, настаивают, помешивая, 15 минут, процеживают и принимают по ½ чайной ложки с водой, молоком или несладким отваром из сухих яблок или абрикосов 2–3 раза в день.

Есть и другие лекарственные растительные средства, которые оказывают слабительное действие благодаря усилению перистальтики кишечника. Это корень ревеня, кора крушины, лист сенны и др. Но при длительном их применении кишечник привыкает к ним, уходит способность организма регулировать действие кишечника, возникает замкнутый круг.

Кроме того, при запорах мы рекомендуем увеличивать в дневном рационе количество растительного масла, которое ребенок получает по капле уже с месячного возраста.

Поскольку при запорах всегда присутствует спазматический компонент в задержке каловых масс, попробуйте испытанные нами ароматические подушечки. Мешочек из натуральной ткани 20×20 см заполните листьями мяты или мелиссы, добавьте цветков таволги и ромашки. Мешочек зашейте, а перед процедурой прогрейте на батарее отопления или на электрогрелке и положите ребенку на животик. Процедуру повторяйте ежедневно в течение 2–3 недель, ее длительность 20–25 минут. Обычно малыш, упоенный ароматом трав, засыпает. Ароматические подушки мы рекомендуем применять параллельно с отваром семени льна и ежедневным вечерним купанием в отваре чабреца или вероники лекарственной. Как правило, такое лечение эффективно, если родители будут достаточно терпеливы, но начинать его допустимо только после консультации с врачом.

Очистительная клизма

При запорах применяют очистительную клизму. Ее обычно готовят из кипяченой воды комнатной температуры (20–22°С). Для детей первого полугодия берут воду немного теплее комнатной (28–30°С). Количество воды зависит от возраста.

Возраст ребенка	Количество вводимой жидкости, мл
Новорожденные (до 1 мес)	30
1–3 месяца	60
3–6 месяцев	90
6–9 месяцев	120–150
9–12 месяцев	180
1–2 года	200
2–5 лет	300
6–9 лет	400
10–14 лет	500

Для детей первых месяцев жизни используют баллон № 2 (¼ стакана), для ребенка 6 месяцев — № 3 (½ стакана), для годовалого ребенка № 4 или № 5 (¾ стакана или 1 стакан).

Для детей применяются резиновые груши только с мягким резиновым кончиком, чтобы не поранить слизистую оболочку кишки. Перед тем как делать клизму, резиновый баллон промывают теплой водой и кипятят. После того как баллон остынет, в него набирают воду. Чтобы наполнить баллон, его сдавливают до полного вытеснения воздуха, после чего опускают кончик в воду и набирают ее, затем поднимают кончик кверху и, слегка нажимая на дно баллона, выпускают из него воздух до появления воды. Кончик обильно смазывают вазелином или детским кремом, ребенка укладывают на левый бок на покрытую пеленкой клеенку. Левым предплечьем

придерживают тело ребенка, а левой кистью — ноги, согнутые в коленях и прижатые к животу. Правой рукой аккуратно вводят кончик груши в задний проход на 3–5 см, в зависимости от возраста ребенка. Жидкость вводят, медленно сжимая баллон. После опорожнения баллона, его, не разжимая, вынимают, и несколько минут сжимают ягодицы, чтобы удержать жидкость для достаточного размягчения кала.

Для усиления послабляющего действия клизмы к кипяченой воде можно добавить глицерин или поваренную соль в количестве 1–2 чайные ложки на стакан воды и как следует размешать до растворения. Глицерин можно заменить таким же количеством пищевого растительного масла. Для этого растительное масло надо предварительно прокипятить, остудить и также тщательно размешать в воде до получения однородной эмульсии.

Профилактику хронического запора надо начинать как можно раньше. Если запоры появились у грудного ребенка, кормящей матери следует пересмотреть свой рацион, каждый день есть блюда из сырых и тушеных овощей и фруктов, уменьшить количество сладостей, избегать вязких каш, киселей; в рацион малыша вовремя вводить фруктовые и овощные пюре, особенно яблочное, сливовое, разнообразные каши, а не только манную, давать свекольный сок, тертую свеклу, кабачки.

После правильно сделанной очистительной клизмы должен быть получен стул с водой. Если стул не появится, клизму можно повторить. Если и в этом случае не будет стула, следует вызвать врача неотложной помощи.

Если самостоятельного стула нет в течение суток, советуем дальше не выжидать и сделать клизму. Можно попытаться вместо клизмы ввести только смазанный вазелиновым маслом кончик резиновой груши. Иногда этого бывает достаточно для стимуляции рефлекса. Но не вводите в прямую кишку раздражающие вещества, например, мыло — это вредно.

Подвижность ребенка, укрепление организма чаще всего способствуют устранению запора. Но если все домашние меры исчерпаны, обратитесь к детскому хирургу или проктологу.

Заболевания органов пищеварения у детей раннего возраста

Молочница

Молочница — довольно частое заболевание слизистой полости рта у детей раннего возраста. В России это заболевание известно как «детский цвет» или «плесневица».

Это разновидность грибкового стоматита. Возбудители его — дрожжеподобные грибки, которые живут в полости рта, а заболевание вызывают только при снижении сопротивляемости детского организма (недоношенность, ослабление организма другими заболеваниями, гиповитаминоз и др.).

Возникновению молочницы способствует плохой уход за полостью рта, травмирование слизистой оболочки, прием антибиотиков. Заболевание начинается с появления сухости слизистой оболочки рта, покраснения и болезненности языка, боли при сосании.

Спустя несколько дней на языке и небе появляются мелкие беловато-серые образования, которые, постепенно увеличиваясь и сливаясь, образуют налет, плотно спаянный с прилежащими тканями. Налет снимается трудно и слизистая кровоточит. Позднее налет отторгается и слизистая под ним — ярко-красная. Налеты могут покрывать слизистую щек, губ, десен, твердого и мягкого неба, глотки.

Молочница не нарушает общего состояния ребенка, температура тела чаще всего нормальная, запаха изо рта не бывает.

При лечении молочницы необходимо добиваться ощелачивания полости рта, что достигается орошением 2%-ным раствором пищевой соды.

Для профилактики молочницы матери необходимо содержать в чистоте грудь, кипятить соску, ложки, своевременно лечить трещины соска, которые могут быть местом размножения грибка.

Острые расстройства пищеварения

Это общие заболевания организма ребенка грудного возраста, при которых наряду с поносом, рвотой нарушается общее состояние малыша.

Наиболее распространенной в этой группе заболеваний является простая диспепсия. Это заболевание функционального характера, проявляется рвотой и поносом с легким нарушением общего состояния. Наступает при неправильном вскармливании ребенка, чаще у находящихся на искусственном вскармливании (избыточное введение пищи, некачественная пища). При грудном вскармливании диспепсия развивается реже: при нарушении режима, неправильном введении прикорма.

Диспепсия может развиваться при плохом уходе, перегревании. Простая диспепсия развивается остро с одно-двухкратной рвотой сразу после кормления или через 10–20 минут после еды.

Появляется жидкий стул 5–8 раз в сутки зеленовато-желтого цвета со слизью и с белыми комочками, напоминающими рубленый белок яйца. Запах фекалий кислый. Животик вздут, урчит. Ребенок иногда плачет, но после отхождения газов успокаивается и ведет себя как здоровый. Эффективным средством при поносе являются печеные яблоки.

У детей первых месяцев жизни бывает срыгивание и рвота при беспорядочном кормлении, когда ребенок высасывает избыточное количество молока из груди матери. Устранение перекармливания прекращает срыгивание и рвоту. Общее состояние у таких детей не нарушается.

Симптомы диспепсии (понос, рвота) могут наблюдаться при общем инфекционном заболевании, через 2–3 дня от начала основного заболевания.

Жидкий стул, рвота, отравление микробными ядами делают состояние ребенка тяжелым. До прихода врача дайте ребенку активированный уголь. Он обладает способностью поглощать из желудка и кишечника различные вредные вещества и выводить их из организма вместе с калом. 10–15 таблеток активированного угля по 0,25 г надо растолочь в мелкий порошок и дать ребенку в виде взвеси угля в кипяченой воде. При наличии рвоты взвесь дается дробно с перерывами в 5–10 мин. Не следует давать другие лекарства вместе с активированным углем, так как они будут им поглощаться. При необходимости лекарства дают за 40–60 мин до приема активированного угля или через такое же время после.

Питье является главным лечебным средством. Поить ребенка надо обязательно дробно — часто и небольшими порциями в зависимости от возраста и степени обезвоживания: по чайной, десертной или столовой ложке каждые 5–10 мин. Тогда жидкость лучше усваивается и не вызывается рвота. При наличии рвоты ситуация значительно ухудшается, так как возрастают потери воды и солей и уменьшаются возможности восполнения этих потерь с питьем. Неоднократная рвота чаще появляется в начале болезни. Если на фоне отпаивания в течение 6–8 часов она продолжается чаще, чем 2 раза в час, лечение на дому не дает желательного результата. В этом случае ребенка придется госпитализировать.

В начале лечения необходимо сделать перерыв в питании на ближайшие 6–8 часов. В этот период надо давать только питье. Дальнейший режим и характер питания назначает врач. Для восполнения потерь воды и минеральных солей, которое необходимо начинать еще до прихода врача, наиболее эффективна глюкозо-соленая смесь. В домашних условиях ее можно приготовить следующим образом:

Вначале делают изюмный отвар из расчета 300 г изюма на 1 литр воды. Для этого изюм тщательно промывают, заливают водой в эмалированной кастрюле, кипятят 10 минут на маленьком огне, остужают и процеживают. В 1 литр этого отвара добавляют примерно 1/3 чайной ложки (3,5 г) поваренной соли, половину чайной ложки (2,5 г) пищевой соды и 5 чайных ложек сахара. Если нет изюма и смесь готовится на кипящей воде, то сахара добавляют больше — 6–8 чайных ложек. Все эти добавки размешиваются до полного растворения. Полученная смесь остужается до температуры тела, после чего она готова к употреблению. Хранить ее можно не более суток. Поить ребенка этой смесью следует до исчезновения водянистого стула.

Для более качественного и быстрого приготовления глюкозо-солевой смеси, в аптеках продается готовый порошок в пакетиках, который называется регидрон. В нем в наилучших сочетаниях подобраны необходимые минеральные соли и глюкоза. Пакетик вскрывают и порошок растворяют в литре кипяченой воды. Полученная смесь хранится не более суток. Срок хранения герметичных пакетиков с регидроном — 2 года с момента изготовления.

Глюкозо-солевую смесь, которая должна составлять основную часть необходимого питья, можно периодически чередовать с морковной смесью, рисовым отваром и отваром сушеной черники. Они используются в качестве дополнительных средств для отпаивания и оказывают хороший лечебный эффект. Морковную смесь и отвар сушеной черники можно применять с 4-месячного возраста, а рисовый отвар в любом возрасте.

Приготовление морковной смеси. 500 г моркови моют, чистят, измельчают и варят в 1 литре воды 1–1,5 часа. Разваренную до мягкости морковь протирают через сито, после чего к ней добавляют кипяченую воду до 1 литра. Всю массу смешивают с сахаром — 5 чайных ложек на литр. Затем смесь разливают по бутылочкам и ставят в кипящую воду на 5 минут. Потом смесь остужают, непосредственно перед использованием взбалтывают.

Приготовление рисового отвара. Рисовый отвар готовят из рисовой муки. Для этого на 1 л воды берут 50 г рисовой муки. Смесь доводят до кипения и, помешивая ложкой, варят на маленьком огне 5–6 минут. Полученный отвар остужают до температуры тела, добавляют в него примерно ⅔ чайной ложки (3,5 г) поваренной соли, половину чайной ложки (2,5 г) пищевой соды и размешивают до полного растворения. Непосредственно перед питьем отвар взбалтывают. Хранить можно не более суток.

Рисовую муку следует постоянно иметь дома. Если нет рисовой муки, можно использовать крупу. В этом случае приготовление отвара будет более длительным и трудоемким. На 1 л воды берут 100 г перебранного и промытого риса и варят 2–2,5 часа на маленьком огне, периодически добавляя кипяток. После этого отвар процеживают через сито и добавляют кипяченую воду до 1 литра. Затем отвар остужают и растворяют в нем указанные выше добавки.

Приготовление отвара сушеной черники. Сушеную чернику варят на маленьком огне в эмалированной посуде под крышкой. На одну столовую ложку сушеных ягод берут один стакан воды и варят до тех пор, пока не выпарится половина первоначального объема. После остывания отвар процеживают через несколько слоев марли. Оставшиеся ягоды для лечения не используют.

Важнейшими медикаментами для лечения кишечных инфекций являются антибактериальные средства, которые нельзя давать без консультации с врачом. Самолечение кишечных инфекций очень опасно и может привести к тяжелым последствиям. Если вы хотите достичь быстрого и полного выздоровления, дисциплинированно выполняйте все назначения врача.

Нужно помнить, что кишечные инфекции заразны. Заражение может произойти не только непосредственно от больного, но и через вещи, на которые попали его выделения, через белье, игрушки, посуду, горшок, а также

через лиц, которые ухаживают за больным или имеют с ним контакт. Поэтому необходимо строгое соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Очень важно тщательно мыть руки с мылом после ухода за больным, особенно после уборки пеленок и горшка. Рекомендуется выделить больному отдельную комнату или угол.

Следует обеспечить ребенка индивидуальными предметами, с которыми он контактирует (посудой, полотенцем, игрушками и т. д.). Для пеленок и грязного белья надо приспособить ведро или большую кастрюлю с крышкой и заливать их 2%-ным раствором хлорамина. Стирку производить с кипячением, белье обязательно проглаживать.

Токсическая диспепсия — наиболее тяжелая форма расстройства пищеварения у детей раннего возраста. Упорная рвота, понос, отказ от еды быстро приводят к нарушению водно-солевого обмена и требуют незамедлительного лечения в стационаре.

Домашняя аптечка

Аптечка для своевременного оказания первой медицинской помощи ребенку должна быть грамотно собрана, надежно запираться на ключ и храниться в прохладном, недоступном для малыша месте.

Лекарственные препараты хранить нужно в их первоначальной упаковке с наличием срока годности. Во избежание ошибки перед тем, как дать ребенку лекарство, необходимо всегда прочитать аннотацию.

В аптечке хранятся различные гигиенические, профилактические средства и лекарственные препараты. На внутренней стороне дверцы аптечки хорошо иметь табличку с возрастными дозами лекарственных средств.

В аптечке для детей желательно иметь 3 отделения.

В первом отделении размещается перевязочный материал и наружные средства: 5%-ная настойка йода, медицин-

ский спирт, 1%-ный спиртовой раствор бриллиантовой зелени, 1%-ный раствор перекиси водорода, перманганат калия, спиртовая настойка календулы, столовый 9%-ный уксус, детский крем, вазелин, стерильный бинт, стерильная вата, марля.

Во втором отделении размещаются предметы для ухода за больным ребенком: жгут кровоостанавливающий, резиновые груши емкостью 50 и 200 мл, газоотводная детская трубка (№3), пипетки, термометр, медицинская клеенка.

В третьем располагаются внутренние средства: анальгин, парацетамол, аспирин, папазол, активированный уголь — в таблетках; интерферон в ампулах, настойка валерианы, липовый цвет, сушеные ягоды малины, черники, шиповника, листья мать-и-мачехи, корень солодки — все в разумных количествах.

Медикаменты с истекшим сроком годности без сожаления выбрасывайте.

Лекарственные средства дают малышу только с разрешения лечащего врача, который устанавливает дозу и частоту приема.

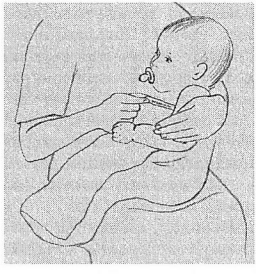
Как выполнять различные медицинские манипуляции

Для выздоровления ребенка важно правильное выполнение назначений врача. Организм маленького ребенка чутко реагирует на технические погрешности при проведении процедур.

Ниже приведены способы выполнения самых частых назначений врача.

Массаж живота. Вздутие живота (метеоризм) сопровождает многие заболевания маленьких детей и приводит к коликообразным болям и беспокойству ребенка. В этом случае поможет массаж живота, который осуществляется теплыми, смазанными питательным кремом руками по ходу часовой стрелки. Делают массаж правой рукой, начиная с поглаживания, постепенно увеличивая давление до разумных пределов в течение 2–3 минут.

Измерение температуры тела. Температуру тела измеряют в течение 10 минут под мышкой или в паху у ребенка, следя за тем, чтобы нижний конец термометра до половины находился в складке кожи, для чего придерживают руку или ногу малыша. Температуру измеряют в 7–8 часов утра и в 16–18 часов и записывают, чтобы поставить в известность врача.



Грелка. Если ребенка нужно согреть, используют резиновые грелки с температурой воды 50–60°С. Перед тем как закрыть пробку, из грелки выпускают воздух, слегка сжимая ее до появления из горлышка воды. Закрыв пробку, опрокидывают грелку, чтобы убедиться, что она закрыта герметически, заворачивают в пеленку и кладут к ногам малыша.

Согревающий компресс. На больное место накладывают чистую марлю, смоченную в теплой воде, поверх нее — компрессную бумагу так, чтобы ее края заходили за края марли, а сверху бумаги вату или фланель и все это прибинтовывают. После снятия компресса на этом месте оставляют фланель.

Горчичники. Две чайные ложки горчичного порошка разводят теплой водой до кашицеобразного состояния и оставляют на два часа в теплом месте. После этого в горчичную кашицу добавляют две чайные ложки муки и тщательно размешивают. Полученной кашицей намазывают лист бумаги и сверху покрывают чистой тряпочкой и этой стороной прикладывают к телу. Затем накрывают

фланелевой пеленкой и слегка прижимают рукой к тельцу малыша. Держат горчичник 3–5 минут, после чего снимают, покрасневшую кожу протирают пеленкой и смазывают прокипяченным маслом.

Клизма. В теплую воду насыпьте выписанное врачом лекарство. Надавите на грушу клизмы, чтобы из нее вышел воздух. Наполните ее теплой кипяченой водой и смажьте наконечник вазелином, введите его в задний проход осторожно, медленно нажимайте на грушу и сожмите ягодицы малыша, после чего усадите его на горшок.

К сведению мам: никакое незнакомое лекарство нельзя давать ребенку без совета врача. Тщательно соблюдайте предписанные врачом дозы лекарств.

Как напоить ребенка лекарством. Советуем, не дожидаясь сопротивления со стороны ребенка, показать ему всем видом, твердостью и нежностью, что протесты бесполезны, ему придется принять лекарство. Уговаривать его — дело бесполезное, насилие в этом деле опасно, так как лекарство может попасть в бронхи и вызвать осложнения.

Горькие лекарства лучше смешать с повидлом, медом, бананом и др. Если ребенок выплюнул часть лекарства, повторять процедуру нельзя во избежание передозировки. Лучше ждать часа следующего приема.

Драже нельзя разминать. Возможно, что лекарство для оказания нужного эффекта должно пройти в целом виде через желудок и раствориться только в кишечнике.

Ингаляции. Вдыхание насыщенного различными полезными веществами воздуха на берегу моря или в хвойном лесу не что иное, как ингаляция, только естественная. А можно проводить искусственную ингаляцию дома.

Рекомендуется эта процедура для лечения заболеваний носоглотки, трахеи, бронхов и легких, таких, как, например, ларингит, трахеит, фарингит или бронхит.

Обычно дома делают паровые ингаляции с добавлением назначенных врачом лекарств. В кастрюлю или чайник с кипящими 4–5 стаканами воды добавляют 5–10 капель

настойки йода или 5 капель нашатырного спирта, или 1–2 чайные ложки истолченных сухих листьев эвкалипта, или кусочек брикета хвойного экстракта, или 10–15 капель ментолового или камфарного спирта, или чайную ложку ментолового, тимолового масла. Можно опустить в кастрюлю или чайник сок чеснока или лука (примерно чайную ложку), отвар ромашки из расчета 2–3 столовые ложки на 3 литра воды. Лук или чеснок натрите на мелкой терке и отожмите через три слоя марли.

Советуем дышать паром, который образуется над только что сварившимся картофелем (в кожуре). В отвар можно добавить щепотку ароматических трав: душицу, мяту или донник.

Не проявляйте ненужной самодеятельности! О том, какое средство использовать для ингаляции, вам должен сказать врач. Иначе можно навредить, например, усилить сухость в горле или вызвать раздражение и без того воспаленной слизистой оболочки носоглотки.

Теперь о том, как проводить ингаляцию. Вы можете свернуть из плотной бумаги воронку, ее широким концом накрыть кастрюлю или чайник и через узкий просвет вдыхать пар. Многие предпочитают дышать паром над кастрюлей, накрыв голову полотенцем. Это тоже не возбраняется, только будьте осторожны, чтобы не опрокинуть на себя случайно кастрюлю с горячей водой. И учтите, что страдающим гипертонической болезнью, при повышенном артериальном давлении такой способ противопоказан. Ребенку ингаляцию удобней делать из чайника или кофейника. Заполните его водой на одну треть, на носик наденьте соску с отрезанным концом или резиновую трубочку, через которую ребенок будет дышать. Проводить ингаляцию детям рекомендуется с 2–3-летнего возраста и обязательно под присмотром взрослого. Продолжительность любой ингаляции 5–10 минут, для детей — до 5 минут. Делают ее 1–2 раза в день, лучше перед сном.

Ингаляцию начинайте через 5 минут, а для ребенка через 10 минут после того, как вода вскипела. Категорически запрещается дышать над кипящей водой!

Как подогреть капли для уха. «Врач назначил моему ребенку капли в ухо и предупредил, что их нужно подогреть, но я не успела спросить — как? Поставить пузырек в горячую воду?»

Нет, подогревать надо только то количество лекарства, которое вы должны закапать. Набрав капли в хорошо промытую горячей водой пипетку, подымите ее вверх, так, чтобы жидкость перетекла в резиновую трубочку, и опустите ее в чашку с горячей водой. Капли согреются моментально.

Опасности дома и вне дома

Мама должна быть внимательной и оберегать малыша от несчастных случаев на улице, дома, за городом, потому что, как указывает статистика, от них дети страдают чаще, чем от всех заразных болезней.

Что же может быть опасным дома?

1. У плиты вместе с матерью часто стоит и ребенок. Опасность представляет кастрюля, ручка которой досягаема для малыша. При неосторожном движении кипящая жидкость может опрокинуться. Во-первых, опасен ожог, во-вторых, возможно отравление газом от залитой жидкостью включенной конфорки.

2. Опасность для ребенка до 1 года представляют перина и подушка, так как он может в них задохнуться.

3. Опасно хранение медикаментов в легкодоступном для малыша месте.

4. Бытовые химикаты могут вызвать отравление, если они находятся в пределах досягаемости для малыша.

5. Незащищенный электрообогреватель, открытая электророзетка могут быть причиной поражения электрическим током.

6. Свободный доступ к открытому окну, балкону могут быть опасны.

7. От малыша нужно прятать все опасные предметы: ножи, вилки, брошки, пуговицы, потому что ребенок склонен все брать в рот.

Профилактика травматизма в быту и на улице является важной медико-социальной проблемой. Полученная в детстве травма иногда становится причиной стойких функциональных нарушений в организме (искривление или укорочение конечностей, ограничение подвижности суставов и др.). Сотрясение мозга ведет в дальнейшем к головной боли, бессоннице, плохой памяти и др.

Чаще у детей раннего возраста наблюдаются следующие бытовые травмы: ушибы, ожоги, отравления, ранения, попадания в дыхательные пути мелких предметов. К сожалению, чаще всего малыши получают травмы по вине взрослых, потому что они должны были своевременно предусмотреть все опасности. Реже дети раннего возраста страдают от уличного травматизма, но и здесь причиной несчастных случаев чаще бывает невнимательное отношение взрослых к соблюдению правил уличного движения, недостаточное наблюдение за малышом.

Взрослые обязаны как можно раньше приступать к воспитанию у ребенка навыков безопасного поведения: обучить его как пользоваться острыми и режущими предметами, как избегать ожогов, как вести себя на улицах города. Родители обязаны создать малышу травмобезопасную среду обитания (уменьшить нагромождения мебели в квартире, закрепить полочки, исключить возможность контакта с электроприборами, очистить детскую игровую площадку от опасного мусора, предупреждать несчастные случаи на воде летом, отравления ядовитыми грибами, ягодами, растениями и др.).

Не оставляйте ребенка дома одного. Он может проглотить лекарство, пуговицу. И во время дневного сна не оставляйте малыша одного — он может испугаться.

Что делать, если ребенок....

Если ребенок упал, порезался, обжегся — незамедлительно и без паники попросите Бога о помощи, по крайней мере, уж «Господи, помилуй!» всегда нужно произнести вслух или хотя бы прошептать. Тотчас призовите на помощь Пресвятую Богородицу, Ангела-Хранителя, небесного покровителя, обращаясь самыми простыми словами, например: «Святой Ангел-Хранитель, помоги моему Ване, он обжегся!» или «Святитель Алексий, помоги моей Маше, ей попала в глаз соринка, никак не вытащить!» Продолжая молиться, не бездействуйте.

Итак, что делать, если ребенок...

ПОРЕЗАЛСЯ, ОЦАРАПАЛСЯ. Промойте ранку, царапину, ссадину перекисью водорода. Края (только края) смажьте настойкой йода или бриллиантовым зеленым («зелёнка»), наложите повязку. Если ранка глубокая, обратитесь к хирургу: возможно, потребуется наложить швы.

УШИБ ГОЛОВУ. Уложите его в постель. Намочите салфетки холодной водой и прикладывайте к голове, меняя их по мере согревания. Следите за состоянием ребенка. Признаки сотрясения мозга: тошнота, рвота, головокружение. В этих случаях надо вызвать врача.

ОБЖЕГСЯ КИПЯТКОМ, МОЛОКОМ, ГОРЯЧЕЙ ПИЩЕЙ. Подставьте обожженный участок тела под струю холодной воды: это облегчит боль. Если появились пузыри — не прокалывайте их! Помните: сильный ожог, большая его площадь (больше ладони ребенка) требует экстренной медицинской помощи! До приезда «скорой» прикройте обожженный участок чистым бинтом, салфеткой. Ничем не смазывайте, не присыпайте !

ПРОГЛОТИЛ ЛЕКАРСТВА ИЗ АПТЕЧКИ ВЗРОСЛЫХ. Поскорее вызовите у ребенка рвоту, засунув ему в рот обернутый бинтом палец и надавливая на корень

языка. Постарайтесь выяснить, какие и сколько таблеток он проглотил. Если знаете, сколько их было во флакончике, упаковке, просчитайте оставшиеся. Вялость, сонливость, как и резкое возбуждение, — признаки лекарственного отравления! Срочно вызовите «Скорую»!

ВЫПИЛ УКСУС, РАСТВОР КАКОЙ-НИБУДЬ КИСЛОТЫ. До приезда «Скорой» немедленно начните поить ребенка чистой водой или водой, в которой размешан яичный белок.

ПРОГЛОТИЛ МЕЛКИЙ ПРЕДМЕТ. Не волнуйтесь, если это бусинка, косточка вишни, круглая пуговичка или другой гладкий, круглый предмет: скорее всего, он благополучно пройдет по пищеварительным путям и примерно через сутки выйдет с испражнениями. Проследите и удостоверьтесь!

Если предмет был острый, с зазубренными краями — везите ребенка в больницу. Есть опасность травмы пищевода, желудка, кишечника. Экстренная медицинская помощь необходима, если ребенок жалуется на боль в животе. Слабительных не давайте! Кормите мягкой, объемной пищей — картофельным пюре, кашей, тушеным протертым яблоком.

ВДОХНУЛ МЕЛКИЙ ПРЕДМЕТ. Не пытайтесь останавливать возникший резкий кашель: пусть ребенок покашляет сильнее. Положите его себе на колени, головой вниз и похлопайте по спине. Маленького, крепко взяв за ноги, подымите вниз головой, похлопайте по спине: в таком положении инородное тело легче выталкивается из дыхательных путей. Если ничего не получилось — обращайтесь за медицинской помощью!

ЗАСУНУЛ ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В УХО. Ни в коем случае не пытайтесь его извлечь сами — вы рискуете повредить ребенку барабанную перепонку. Немедленно отведите ребенка в поликлинику.

ЗАСУНУЛ БУСИНКУ, ГОРОШИНУ В НОС. Прижав платком ноздрю, в которой нет инородного тела, попросите ребенка сильно высморкаться. Если инородное тело ушло неглубоко, его таким образом удается извлечь. Но из глубины носовых ходов его сможет извлечь только врач. Неумелыми попытками вы только загоните бусинку или горошину дальше. Следите за тем, чтобы по дороге в поликлинику ребенок дышал ртом: «шмыгая» носом, он втягивает инородное тело вглубь.

УПАЛ С ВЫСОТЫ, сильно ушиб руку, ногу. Если буквально на глазах появляется отек, ребенок жалуется на сильную боль, можно заподозрить перелом. Не ощупывайте ушибленное место, этим вы только усилите боль! Диагноз уточнит травматолог или хирург с помощью рентгеновского снимка. Ребенку станет легче, если, доставляя его в медицинское учреждение, руку взять на перевязь, ногу прибинтовать к ровной доске, широкой линейке.

Как остановить носовое кровотечение?

У малыша чаще всего кровь из носа может быть при травме или респираторной инфекции с высокой температурой. В носу у каждого человека есть слабое место — зона Киссельбаха. Она находится в начальных отделах перегородки носа. Здесь много сосудов и даже при незначительной травме, например, удаление корочки может привести к кровотечению. Что делать? Самое главное — сохранять спокойствие. Голову ребенка наклоните вперед (к подбородку) и прижмите пальцами ноздри. Пока вы будете таким образом останавливать кровь, другой взрослый должен подготовить ватный жгутик, смочить его перекисью водорода и ввести затем в нос на 3–5 минут. Запрокидывать голову не надо, так как в таком положении кровь будет стекать по задней стенке глотки в пищевод и может вызвать рвоту.

Промывание глаз при конъюнктивите

При конъюнктивите и сопутствующей ему слезоточивости полезно промывать глаза свежим отваром пшенной крупы. Порцию отвара следует использовать однократно. Облегчение наступает обычно через 6–10 дней.

* * *

Дорогие родители!

Правильно оказанная первая помощь облегчает дальнейшее лечение. Старайтесь успокоить ребенка, если он испуган, не показывайте ему своего волнения, действуйте быстро, но без суеты.

Помоги вам Господи!

ГЛАВА IX

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФОРМЫ

Ожирение

Прибавка в весе во время беременности и во время кормления грудью естественна, но далеко не всегда вызывает у женщины радость.

Ваш малыш подрос, не теряйте времени — восстанавливайте формы. Вы должны, как раньше, быть привлекательной для мужа и нового члена семьи — вашего малыша, для которого мама еще долго будет идеалом красоты и принцессой.

Что делать, если вы набрали лишние килограммы? В настоящее время фармацевтическая промышленность предлагает препараты, позволяющие без труда сбросить лишние килограммы. По-видимому, они достаточно эффективны. Но насколько адаптированы к организму и безопасны — покажут отдаленные результаты.

Первое, что хотелось бы посоветовать — не благодушествовать в случае резкой прибавки массы тела во время беременности или в первый год после нее. Бездействие в такой ситуации непростительно! Как уже говорилось, в развитии любых форм ожирения на начальном этапе важную роль играет так называемый алиментарный фактор — переедание, повышенный аппетит после родов — следствие

гормональных и обменных расстройств. Но это отнюдь не означает, что его нельзя укротить.

Поэтому, несмотря на кажущуюся неизбежность послеродового ожирения, успех борьбы с ним полностью зависит от силы воли женщины, от ее целеустремленности, неукоснительного выполнения элементарных правил питания. «Хорошо советовать, — скажет кто-то, — а я целую неделю (две, три...) сижу на английской (французской, немецкой...) диете, чуть похудела и остановилась. Съела булочку (пирожное, мороженое...) и расстроилась — сразу все набрала».

Да, соблюдение диеты требует больших усилий. И ее продолжительность зависит от того, в какой момент от начала заболевания вы стали ограничивать себя в еде. Коварство послеродового ожирения заключается в том, что на первых порах оно не сказывается на самочувствии женщины. А когда оно уже дает о себе знать, то бороться с ним становится очень и очень непросто... Многим женщинам требуется долговременная, а нередко и пожизненная диета: низкокалорийная, сбалансированная, с определенным соотношением белков, жиров, углеводов. Но ни в коем случае не следует есть только овощи, только молоко, только мясо. Ничего не поделаешь, с этим придется смириться. Другого выхода нет.

Здоровое питание

В диету, в отличие от общего стола, вносятся следующие изменения: уменьшается количество животных жиров (с 30%, как это принято, до 20% от общей калорийности), количество продуктов, богатых холестерином, поваренной солью (до 4–6 г). Соль имеется в натуральных продуктах, следовательно, не требуется никакого досаливания. Исключаются экстрактивные вещества (бульоны мясные, уха, мясные супы и борщи); в относительно больших количествах вводятся в рацион продукты, богатые

липотропными (жирорасщепляющими) веществами, — нежирный творог, хорошо вымоченная селедка, треска, овсянка и др., необходимо съедать относительно большое количество овощей, фруктов, богатых растительной клетчаткой; при избыточном весе целесообразно назначение разгрузочных дней (овощных, яблочных, кефирных, творожных и др.); в рационе должно содержаться 30–40% полноценных белков (мясо, рыба, нежирные молочные продукты, яичный белок и др.), оказывающих липотропный эффект. Рекомендуется ежедневно употреблять в сыром виде лук и чеснок из расчета 0,5 г на 1 кг массы тела (лук и чеснок снижает содержание холестерина в крови, а также обладают бактерицидным и регулирующим работу желудочно-кишечного тракта действием).

Оздоровительная диета (примерное меню на неделю, в граммах)

День первый. *Состав:* белки — 22,8 животные (ж) +20,9 молочные (м) +32,9 растительные (р) = 76,6. Жиры — 6,1 (ж) +32,6 (м) +19,6 (р)= 58,3. Углеводы — 345,6. *Калорийность* = 2144 ккал.

Завтрак: винегрет — 140, каша овсяная — 100 (крупа 50, масло сливочное — 5, сахар — 3), масло сливочное — 10, яйцо — 1 шт., молоко — 3,2% жирности —100, мед — 20, хлеб ржаной — 50, чай — 200.

Обед: салат — 160, борщ вегетарианский — 250, каша гречневая — 100 (крупа ядрица — 40, масло сливочное — 5), рыба отварная (треска) — 100, хлеб ржаной — 100, фрукты — 200.

Полдник: фрукты — 200.

Ужин: салат — 135, творог нежирный — 50, масло сливочное — 10, молоко — 100, мед — 20, фрукты — 100, хлеб ржаной — 75.

Перед сном: кефир — 200.

День второй. *Состав:* белки — 20,5 (ж) +16,0 (м) +33,4 (р) = 69,9. Жиры — 7,0 (ж) +35,3 (м) +18,6 (р)=60,9. Углеводы — 348. *Калорийность* = 2191 ккал.

Завтрак: винегрет — 160, сыр «Российский» — 20, каша овсяная (крупа овсяная — 50, масло сливочное — 5, сахар — 3, молоко — 100), масло сливочное — 10, хлеб ржаной — 50, мед — 20.

Обед: салат — 135, суп овощной (вегетарианский) — 250, мясо отварное — 100, сок яблочный — 200, хлеб ржаной — 100.

Полдник: фрукты — 200.

Ужин: салат — 160, каша рисовая (рис — 50, молоко — 100, масло сливочное — 5), мед — 20, хлеб ржаной — 50, фрукты — 200.

Перед сном: кефир жирный — 200.

День третий. *Состав:* белки 1,6 (ж) +35,2 (м) +30,6 (р) = 67,4. Жиры — 1,4 (ж) +44 (м) +19 (р)=67,4. Углеводы — 364,5. *Калорийность* = 2132 ккал.

Завтрак: винегрет — 140, каша гречневая (крупа ядрица — 40, масло сливочное — 5), молоко — 100, масло сливочное — 10, мед — 20, хлеб ржаной — 100.

Обед: салат — 160, суп из сборных овощей вегетарианский — 250, биточки морковно-яблочные, запеченные в молочном соусе (масло сливочное — 5, молоко — 50, яйцо — ¼ шт., сахар — 10, мука пшеничная — 5, крупа манная — 15, морковь — 150, яблоки свежие — 50), сок фруктовый — 200, хлеб ржаной — 100.

Полдник: фрукты — 200.

Ужин: салат — 140, творог нежирный — 100, молоко — 200, масло сливочное — 10, мед — 15, хлеб ржаной — 50.

Перед сном: кефир жирный — 200.

4, 5 и 6-й дни недели соответственно повторяют 1, 2 и 3-й дни. 7-й день недели — разгрузочный. Оптимальный вариант разгрузочного дня — полный покой для желудочно-кишечного тракта (то есть питье только воды, можно и минеральную воду, если есть жажда).

Исследования ученых разных стран доказали, что только при систематическом и длительном следовании принципам сбалансированной диеты, но, повторяем, без крайностей, удается эффективно снижать массу тела. Современной женщине, как правило, некогда подсчитывать «съеденные» калории, процент в рационе углеводов, белков и жиров. Этого и не требуется. Достаточно постепенно исключить сладости, хлеб, макаронные изделия, меньше есть всяких копченостей, приправ, солений, предназначение которых — улучшать аппетит. Помните, отсутствием аппетита вы не страдаете! Минимум животных жиров, отдайте предпочтение растительным. Не голодайте. Допустимы раз в неделю яблочные, кефирные разгрузочные

дни. Не доводите себя до головокружений и головной боли: ешьте часто, 6–8 раз в день, но очень маленькими порциями, чтобы притупить чувство голода на 2–3 часа. Откажитесь от обильных обедов, плотных ужинов. Стакан молока или кефира перед сном обязателен. Иначе голод не даст уснуть, и вы можете «сорваться», а всякое нарушение диеты опасно еще и тем, что вы потеряете веру в свои силы.

Приблизительно через месяц (иногда и через неделю) снижается масса тела в среднем на 5 килограммов. Затем, как правило, процесс похудания приостанавливается (иногда на 2–3 месяца), что многих повергает в отчаяние. Это вполне закономерно. Ведь первое снижение массы тела происходит в основном за счет жидкости, которая задерживалась в жировой ткани. На перестройку ферментных систем организма, участвующих во всех видах обмена веществ, требуется время.

В этот период главное — не отчаяться и не возвратиться к прежнему образу жизни или, наоборот, не стать на путь голодания, не худеть очень резко. Опыт показывает: чем больше килограммов удается сбросить за короткий отрезок времени (10–20 килограммов за 1–2 месяца), тем быстрее человек набирает снова их. Будьте уверены в том, что при методичном и неукоснительном следовании диете вслед за «тайм-аутом» масса тела начнет вновь неуклонно снижаться.

Если вы не любите готовить, а хотите похудеть, включайте в рацион все виды капусты, в том числе и морскую, обезжиренные кисломолочные продукты, пейте компот из диких яблок (без сахара), готовьте впрок рябину, принимайте ежедневно по 1 столовой ложке до еды 3 раза в сутки (1 л сока плодов рябины обыкновенной поварить 3–5 минут с 600 г сахара). Вечером съешьте кусочек вареного мяса.

В летне-осенний период попробуйте 3–5-дневный курс «сыроедения». Приводим примерное меню на день:

8.00
200–250 г тертых яблок
100–150 г тертой моркови или репы
30–40 г ядер грецких орехов
1 стакан настоя шиповника

12.00
250–300 г тертых огурцов
50–100 г черешни или вишен
150 г нежирного творога
1–2 стакана настоя шиповника
1 чайная ложка натурального меда

17.00
250–300 г тертой дыни
100–150 г нежирного творога
30–40 г кураги или изюма
1–2 стакана настоя шиповника

20.00
0,5 л ацидофилина или бифидокефира

Голодайте 1 раз в месяц по 24 часа. В это время принимайте свежеталую или минеральную воду, свежеприготовленный апельсиновый сок, разбавленный 1:1. Свежеталую воду желательно готовить из очищенной воды. Заморозьте воду в холодильнике (снимите первую ледяную корочку), затем поставьте оттаивать без подогрева. Промойте кишечник из кружки Эсмарха 5–7%-ным настоем ромашки или тысячелистника. Оптимальное число промываний — 7. Делайте их с интервалом в двое суток. На одно промывание необходимо 7–9 л настоя, температура его 36–37°С. Лучшее время — до завтрака.

Один раз в неделю рекомендуются «слепые» зондирования с 10–12%-ным настоем кукурузных рылец или со свежеталой водой (200 мл теплого настоя или воды выпить натощак и полежать 30 мин с грелкой на правом боку).

Дополните курс лечения водными процедурами — укутываниями через день, 7 процедур: лежать на шерстяном одеяле, укутавшись, как шалью, простыней, смоченной хо-

лодной водой 1½ часа. Потом надеть теплое белье и оставаться дома.

Из лекарственных растений, рекомендуемых при ожирении, можно приготовить следующие сборы:

Цветки мальвы лесной · · · · · 1 часть
Лист крапивы · · · · · · · · · 3 части
Цветки лаванды · · · · · · · · 1 часть
Цветки и лист сенны · · · · · · 3 части
Трава дымянки · · · · · · · · · 5 частей

1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе 2–3 часа, применять охлажденный настой по ½ стакана 3 раза в сутки за 20–30 мин до еды.

Кора крушины · · · · · · · · · 2 части
Лист грецкого ореха · · · · · · 1 часть
Плоды кориандра · · · · · · · · 1 часть

1 чайную ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 1–2 часа, принимать по ½ стакана 3 раза в сутки за 20–30 мин до еды.

Цветки бузины черной · · · · · 2 части
Кора крушины · · · · · · · · · 2 части
Трава любитника · · · · · · · · 1 часть
Плоды жостера · · · · · · · · · 1 часть
Лист кассии узколистной · · · · 2 части

Применение как в предыдущем рецепте.

Болгарская народная медицина рекомендует рыльца кукурузы как средство, понижающее аппетит.

10 г измельченных кукурузных рылец заливают 0,5 стакана холодной воды, кипятят в течение 30 мин на небольшом огне в эмалированной или другой нержавеющей посуде с закрытой крышкой, охлаждают, процеживают, пьют по 3 столовые ложки каждые 3 часа.

2 столовые ложки овса отварить в 1 л воды до готовности (когда зерно можно раздавить), настоять ночь, процедить, принимать по полстакана 3 раза в день. Оставшееся зерно можно еще раз настоять в 0,5 л кипятка и затем снова принимать по полстакана 3 раза в день.

Валериана — 3 г, девясил — 5 г, тысячелистник — 5 г. Способ приготовления: 10 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 10–12 мин, настоять 1 час. Принимать охлажденным за 20–30 мин до еды 2–3 раза в день.

Щавель кислый — 10 г, крапива — 5 г, березовые почки — 3 г. Способ приготовления: 15 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 2–3 минуты, настоять 1 час. Принимать охлажденным за 20–30 минут до еды 2–3 раза в день.

Корень девясила — 5 г, трава зверобоя — 5 г, корень петрушки — 10 г, трава пустырника — 2 г. Способ применения: 10 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить на слабом огне 10–15 мин, настоять 1 час. Принимать с куском льда за 20–30 мин до еды по 100 мл 2 раза в день.

Натуропаты рекомендуют начинать лечение ожирения с полной фруктовой диеты в течение 5, 7, 10, 14 дней (в зависимости от ситуации). Женщины, которым по разным причинам нельзя есть сырые фрукты, могут их заменить сырыми овощами или овощами, приготовленными на пару. Такие курсы лечения можно повторять 1 раз в месяц.

Для достижения успеха рекомендуются очистительные клизмы 2 раза в сутки из 1½–2 л теплой воды. Когда вода заполнит кишечник, полежите 3–5 минут на левом боку, затем на животе, на правом боку и опять на животе, после чего опорожните кишечник. Очистительные клизмы рекомендуется ставить до тех пор, пока у вас не станут нормой 2 стула в день.

Утренние растирания или холодные сидячие ванны дополнят схему лечения. Растирайте по утрам грубым полотенцем или сравнительно мягкой щеткой лицо, грудь, шею, затем руки, начиная с кисти до плеча, ноги снизу вверх, затем туловище. Растирайте каждую часть тела, пока оно не станет розовым. На всю процедуру уходит около минуты.

Чтобы принять сидячую ванну, наполните ее холодной водой на 10 см и сядьте. Колени должны быть над водой. Раздвиньте колени и брызгайте водой на живот. Сразу же после этого разотрите живот руками и начинайте растирать все части тела (кроме половых органов), находящиеся под водой, после этого вставайте и растирайтесь полотенцем.

Когда вы привыкнете к процедуре, растирание досуха надо будет производить руками. На всю процедуру должно уходить 2–3 мин. Если после сидячей ванны вы чувствуете тепло, процедура выполнена правильно. В холодное время года в ванну можно добавить немного теплой воды.

Не курите. Избегайте прокуренных помещений.

Каждый день совершайте прогулки пешком (5–7 км). Пейте умеренно и только тогда, когда есть жажда. Полностью откажитесь от кофе и алкоголя.

Очистка печени

Существует много способов очистки печени. Это очень важное дело в поддержании вашего здоровья в норме.

Один из распространенных способов очистки печени заключается в том, что накануне процедуры вы в течение недели становитесь вегетарианцем — то есть исключаете пищу животного происхождения: мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, яйца и, естественно, колбасу и сосиски. Во время вегетарианской недели регулярно очищайте кишечник.

Через неделю утром натощак сделайте клизму. После чего в течение дня пейте свежеприготовленный яблочный сок, лучше из зеленых или желтых яблок. Количество сока — любое — сколько хотите. Во второй день все повторите. В 3-й день пейте сок, но до 19 часов, затем примите ванну из травы душицы или мяты. Для этого 300–500 г сухой травы заварите в 3–5 литрах воды, пусть постоит 2 часа. Процедите в ванну с водой температурой 38–39°С и принимайте ароматическую и снимающую спазмы процедуру в течение 15 минут. Хорошо разотритесь и ложитесь в постель с грелкой, помещенной на область печени. Каждые 15 минут пейте по 3 столовые ложки хорошего оливкового масла, вслед за которым 3 столовые ложки сока лимона. На всю процедуру вам понадобится 200 мл масла и 200 мл лимонного сока. С грелкой полежите еще 2–2,5 часа и постарайтесь уснуть.

Кишечник сработает рано утром и вы увидите билирубиновые камни. Они будут зеленоватого цвета. Стул может повториться 2–3 раза и будет напоминать пластилин и содержать желтую желчь с неприятным запахом, иногда — кусочки омертвевшей слизистой оболочки кишечника, желтоватые цилиндрические пробки.

После опорожнения кишечника сделайте легкую очистительную клизму и легко позавтракайте, например, овсяной кашей или диетическим творогом, запейте чаем из плодов шиповника или красной (обыкновенной) рябины.

Очистку печени повторите через 3–4 недели и делайте до тех пор, пока выброс из кишечника будет без билирубиновых камней. Обычно бывает достаточным 3–4 процедур. Такой цикл повторяйте 1 раз в год.

Комплекс упражнений для борьбы с избыточной массой тела

Упражнения для рук и плечевого пояса

Взмахи руками: Поставить ноги на ширину плеч, пальцы сжать в кулаки, попеременно взмахивать вытянутыми руками, одной вперед — вверх, другой — назад; дыхание произвольное, без задержки, темп средний (повторить 8–15 раз).

«Бокс»: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, руки согнуты; боксирующие удары вперед правым и левым кулаком попеременно, сопровождая удары полуоборотом корпуса; дыхание произвольное, темп средний (повторить по 10–20 раз).

Упражнения для ног

Полуприседания: поставить ноги на ширину плеч, пружинящие полуприседания, держась за спинку стула; дыхание произвольное, без задержки, темп средний (повторить 6–12 раз).

Приседания с опорой : из положения стоя, ноги вместе (руки опущены), приседать, держась за спинку стула, дыхание произвольное, без задержки, темп медленный (повторить 4–6 раз).

Пружинящие сгибания ног: из положения стоя, ноги вместе, руки опущены, поднять руки вверх, отставить левую ногу далеко в сторону на носок и одновременно на правой ноге сделать три пружинящих приседания; вернуться в исходное положение; выполнить те же движения, отставляя другую ногу; дыхание произвольное, темп средний (повторить 3–6 раз каждой ногой).

Упражнения для мышц туловища

Пружинящие наклоны в стороны: поставить ноги на ширину плеч (руки опущены), наклонить туловище влево, подняв правую руку вверх — (левую согнув за спиной), сделать еще два пружинящих наклона в ту же сторону, вернуться в исходное положение; проделать те же движения в правую сторону, дыхание произвольное, темп средний (повторить по 3–6 раз в каждую сторону).

«Пропеллер»: поставить ноги на ширину плеч, руки развести в стороны, наклониться вперед и, повернув туловище, достать правой рукой носок левой ноги (выдох), вернуться в исходное положение (вдох); проделать те же движения в другую сторону (ноги не сгибать); темп средний (повторить 3–6 раз в каждую сторону).

«Дровосек»: Поставить ноги на ширину плеч, руки поднять вверх, кисти сцепить «замком»; наклониться вперед и энергично опустить руки (выдох), вернуться в исходное положение (вдох); темп средний (повторить 6–15 раз).

«Угол»: лечь на спину, руки положить за голову, поднять выпрямленные ноги вверх (до образования угла с туловищем); затем широко развести их в стороны и вернуться в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки, темп медленный (повторить 3–8 раз).

«Поднимание корпуса»: лечь на спину, закрепить ступни ног, сесть и, сгибая корпус вперед, достать руками носки ступней — выдох; вернуться в исходное положение — вдох; темп средний (повторить 4–15 раз).

О самомассаже

Самомассаж может широко использоваться каждым человеком прежде всего как гигиеническое средство в повседневном уходе за своим телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к утренней гимнастике. Найдите для себя 10–15 минут. Массируйте то место, которое вы считаете нужно «поправить».

Самомассаж повышает функциональные возможности организма, снижает утомление и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность активного отдыха на природе. Установлено, что 5–8 минутный сеанс самомассажа заменяет 20–30 минут пассивного отдыха, восстанавливает силы, возвращает бодрость, хорошее настроение.

При самомассаже не следует выполнять много приемов, выбор их должен определяться удобством и эффективностью применения на том или ином участке тела. Там, где это возможно, например, на голени, бедре, самомассаж выполняют двумя руками; растирание и выжимание с отягощением, разминания (двойное кольцевое, двойной гриф и т.д.). При необходимости повысить мышечный тонус и активизировать весь организм применяют рубление и поколачивание. А при значительной усталости, сопровождающейся болевыми ощущениями в мышцах, легкий самомассаж целесообразно сочетать с водно-тепловыми процедурами (душ, ванна, баня). Ударные приемы при этом проводить не следует.

Правила и условия проведения самомассажа, а также противопоказания, рассмотренные выше, соблюдаются при самомассаже неукоснительно. Длительность сеанса

общего самомассажа — до 15–20 мин, частного (локального) — до 6–10 мин.

Основные приемы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движения в суставах — перечислены ниже в той последовательности, в какой их надо применять.

Поглаживание — наиболее распространенный прием, которым начинают и заканчивают самомассаж. Поглаживание выполняется спокойно, ритмично, легко и свободно, скользя ладонями рук (руки) по коже.

Выжимание — прием, широко распространенный в самомассаже, выполняется энергично, воздействуя не только на поверхностные ткани, но и на глубокие.

Разминание — один из основных приемов, с помощью которого массируется вся мышечная система, имеет огромное значение в гигиеническом самомассаже.

Разминание выполняется двумя способами: мышца либо оттягивается от костного ложа и в этом положении разминается между большим и четырьмя пальцами (так массируют крупные мышцы), либо придавливается к нему пальцами или основанием ладони и смещается в сторону. Наиболее распространены следующие виды разминания: ординарное разминание — выпрямленные пальцы руки плотно охватывают мышцу, оттягивают ее и смещают в сторону мизинца; одновременно кисть продвигается вверх; двойной гриф применяется на бедре и икроножной мышце, выполняется так же как ординарное разминание, с той лишь разницей, что одна рука отягощает другую, чтобы усилить воздействие; двойное кольцевое разминание — кисти с отведенными большими пальцами кладут поперек мышцы ладонями вниз так, чтобы расстояние между ними было равно ширине ладони; оттягивая мышцу вверх, делают разминающие движения поочередно каждой рукой (как при ординарном разминании), движения выполняются непрерывно по всей мышце — плавно, без рывков и перекручивания.

Растирание применяется на суставах, сухожилиях, связочном аппарате. При растирании кожу смещают вместе с подлежащими тканями; наиболее часто применяют следующие виды растирания: прямолинейное, кругообразное — подушечками пальцев одной или двух рук с отягощением, основанием ладони, фалангами пальцев, согнутых в кулак.

Потряхивание выполняется на крупных мышцах с целью их расслабления. Потряхивание всегда сочетается с разминанием. Делают его мизинцем и большим пальцем.

Движения чаще всего применяются пассивные, например, на коленном суставе. Движения оказывают воздействие на мышцы, связочный аппарат, суставы и широко используются при лечении их, а также с целью увеличения амплитуды в суставе, особенно после травмы.

Массируем бедра

Положение 1. Сидя на скамье (тахте, кушетке), вытянув вдоль нее массируемую ногу, другую опустив на землю (на пол). Массируют переднюю поверхность бедра; после поглаживания двумя руками делают выжимание ребром ладони или поперечное (с внутренней стороны бедра оно выполняется одноименной рукой, а с наружной — разноименной).

Аналогично выполняют ординарное разминание и двойной гриф. Затем проводят двойное кольцевое разминание внутреннего и внешнего участков. На наружной части бедра дополнительно гребнем кулака прямолинейно растирают фасцию. Заканчивают массаж потряхиванием, ударными приемами и поглаживанием.

Положение 2. Сидя на стуле, ноги полусогнуты и упираются наружным краем стопы в пол. Такое положение позволяет массировать одновременно переднюю и заднюю поверхность бедра. Применяют поглаживание двумя руками, выжимание ребром ладони с отягощением, размин-

нание (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое), растирание, потряхивание. Заканчивают массаж поглаживанием. Переднюю поверхность бедра можно массировать в положении сидя, положив ногу на ногу.

Заднюю поверхность бедра массируют в двух положениях.

Положение 1. Сидя, нога отставлена в сторону на носок, пятка приподнята. В этом положении проводите поглаживание одной рукой, выжимание, разминание (ординарное), потряхивание и поглаживание.

Положение 2. Лежа на боку (массируемая нога сверху). В этом положении особенно удобно делать самомассаж. Проводятся те же приемы.

Уход за ногами

При потливости ног хорошо помогают теплые ножные ванны из настоя коры дуба, ивы, ольховых шишек или листьев орешника. 2–3 горсти любого из этих растений заливают 1 л кипятка, настаивают 15–20 минут, разбавляют ¾ л воды и принимают ванну в течение 3–4 дней подряд по 15–20 минут.

Ванны для ног

1. *Очищающая:* распарить ноги в воде, к которой добавлены 2 чайные ложки питьевой соды и мыло, или в отваре корня мыльнянки (50 г на 1 л), после чего счистить кожу с помощью пемзы.

2. *Успокаивающая и укрепляющая:* приготовьте 10–15%-ный настой из ромашки, шишек хмеля или хвои, добавьте 30–40 капель настойки эвкалипта, и ванна готова. Примите 5–7 таких процедур и вы почувствуете себя значительно лучше.

3. *Лечебная:* рекомендуется при потертостях и царапинах и готовится из 20%-ного настоя цветков календулы или травы тысячелистника.

4. *Тонизирующая:* рекомендуется при повышенной утомляемости. Ее готовят из 15–20%-ного настоя листьев крапивы или травы зверобоя.

5. *Согревающе-рассасывающая:* 1 столовую ложку порошка горчицы развести в ½ стакана воды и залить 1 л кипятка на 30 минут.

Устали ноги

1. Вернувшись домой, прежде чем заняться домашними делами, снимите с себя все, что сдавливает, и растянитесь на полу, голова и шея на одной линии с телом, пятки врозь, руки расслаблены, ладони повернуты вверх. В этом положении сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

2. Не отрывая спины от пола, согните ноги и притяните колени к груди, помогая себе руками; оставайтесь в этом положении несколько минут.

3. Поднимите ноги под прямым углом — это идеально для того, чтобы «отвлечь» кровь из вен, «разгрузить» их. Медленно сгибайте и вытягивайте вверх носки ног. Сводите и разводите ноги, легко ударяя икрами друг о друга — правой ногой по левой и наоборот. Сделайте «свечку», помогая себе руками.

4. Делайте плавные скользящие движения ладонями от лодыжек вверх вдоль икр ног и бедер.

5. Расслабьте мышцы икр, осторожно и очень медленно разминайте их пальцами рук.

6. Встряхните несколько раз ногами, сначала одной, затем другой.

7. Примите ножную ванну.

После длительной ходьбы рекомендуем принять ножную ванну, приготовленную по следующему рецепту: 2 столовые ложки ромашки, льняного семени, полевого хвоща залить 1 л кипятка, настоять 2 часа.

Для улучшения кровообращения рекомендуется такой состав ванны для ног: 2 столовые ложки сосновых почек, 1 столовая ложка уксуса на 1 л воды.

При огрубевшей коже ног рекомендуется 20-минутная горячая ножная ванна в мыльной пене, затем размоченный роговой слой нужно осторожно соскоблить, а кожу смазать сливочным маслом. И если эффекта нет, то можно использовать следующие растения:

Плющ: 1–2 столовые ложки свежих или 7–10 столовых ложек сухих листьев плюща прокипятить 10 минут в 0,5 л воды. Процедить, горячие листья наложить на огрубевшие участки на 20–30 мин, снять с роговым слоем; кожу смазать растительным маслом.

Репчатый лук: 5–7 крупных луковиц мелко нарезать, поместить в таз, разминать ногами в течение 15–20 минут, затем ноги помыть и смазать растительным маслом.

Ороговевшие участки кожи, мозоли можно протирать томатным соком или томатной пастой. Кроме того, томатный сок лечит грибковые заболевания кожи.

Хороший питательный крем для ног с бактерицидным эффектом фабрики «Грим» поможет вам решить сразу несколько проблем, так как он не только обеспечивает кожу питанием, но и размягчает мозоли, способствуя их постепенному удалению, стимулирует кровообращение и снимает усталость. Обладая бактериостатической активностью, он предотвращает появлене неприятного запаха, препятствует развитию грибковых заболеваний.

Способ применения: Легкими массирующими движениями нанесите крем на вымытую кожу и равномерно распределите его по поверхности. Рекомендуется применять ежедневно, в вечернее время.

Мозоли

Для того, чтобы вывести мозоли, можно ежедневно смазывать их соком из надземной части одуванчика или чистотела.

Приготовьте свиной жир с чесноком (1:1) и смазывайте мозоли до их исчезновения.

Мозоли можно удалить за 1–2 дня накладыванием свежей живицы от любого хвойного дерева. Заклеить лейкопластырем, через сутки повязку сменить. Предварительно мозоль нужно распарить.

От сухой мозоли: в стакан с 80%-ным уксусом погружают куриное яйцо. Через 8 дней оно полностью растворяется. Полученную мазь наносят на мозоль и укутывают ногу.

Шпоры

При «шпорах» эффективно следующее средство: 2 диких конских каштана высушить, помолоть до мучного состояния, смешать с 200 мл 10%-ного нашатырного спирта. На ночь сделать компресс. Курс лечения 5–7 процедур через день.

Варикозное расширение вен

Это заболевание проявляется расширением венозных сосудов, и со временем в этих местах появляются бурые пятна с шелушащейся кожей. Ноги в этих местах делаются некрасивыми, и это очень огорчает женщин, особенно молодых.

Предрасполагают к этому заболеванию специфическое давление на большие тазовые вены во время беременности, излишние нагрузки на ноги в последние месяцы беременности, а также избыточный вес тела, сидячий образ жизни.

Варикозные вены и венозный застой возникают в результате того, что вены теряют тонус, эластичность и расширяются в диаметре. Из-за этого венозные клапаны, работающие как шлюзы, не могут полностью закрываться, а кровь поэтому не может в достаточном количестве поступать наверх к сердцу. Она застаивается в ногах, сгущается из-за замедленного кровотока, хуже обеспечивает ткани, что способствует возникновению воспалений. Появляется опасность возникновения тромбов в воспален-

ных участках вен и грозного осложнения — эмболии (закупорки сосудов).

Вначале заболевание не доставляет никаких неприятных ощущений, но со временем к вечеру появляется тяжесть в голенях и стопах, ноющие боли в икрах, зуд в области бурых пятен.

При застое крови эритроциты проникают через растянутые, рыхлые стенки вен в окружающую клетчатку.

Содержащийся в них гемоглобин разрушается и окрашивает кожу в бурый цвет. Жидкая часть крови пропотевает в окружающие ткани, и нога отекает.

Нарушается питание подкожной клетчатки, и это может привести к развитию экземы, дерматита, а в дальнейшем трофической язвы, которая трудно поддается лечению.

Это заболевание лечится хирургическим путем, лучше раньше. Но если по каким-то причинам операция не может быть сделана своевременно, придерживайтесь советов врача: как можно больше двигайтесь, как можно меньше стойте на ногах, если вы читаете лекцию — старайтесь не все время стоять на одном месте, ходите, переминайтесь с ноги на ногу. При этом обязательно ношение эластичных чулок или бинтование эластичным бинтом.

Подберите в аптеке нужный размер чулок или, если это трудно сделать, пользуйтесь эластичным бинтом.

Бинтуйте ногу утром, лежа в постели, до того, как вы спустили ноги с кровати. На ночь бинт снимите.

Ежедневно выполняйте физические упражнения, помогающие ликвидировать застой крови в венах ног, предварительно снимите эластичный бинт.

Рекомендуются любые упражнения ногами в положении лежа: попеременный подъем ног, движения, имитирующие езду на велосипеде, сгибание и разгибание ног в коленях.

При трофических язвах и тромбофлебитах все упражнения противопоказаны.

При возникновении тромбофлебита ощущается острая боль по ходу вены, она уплотняется, кожа над ней краснеет, иногда повышается температура тела. В этом случае нужен постельный режим и обращение к врачу.

С целью профилактики этого осложнения необходимо активно двигаться (идти на работу пешком, хотя бы часть пути, выбирайтесь в выходной день за город, чтобы зимой походить на лыжах, летом поплавать, или ходите круглый год в бассейн, что очень полезно).

Во время купания не трите мочалкой то место, где у вас пятно на ноге. Ничем, кроме питательного крема, ногу смазывать не надо.

Кашель, а также запоры способствуют прогрессированию заболевания, поэтому принимайте меры, чтобы побыстрее избавиться от них.

Профилактика варикозного расширения проста и не требует значительных усилий. Важно регулярное выполнение упражнений. Вот несколько советов:

1. Если вам приходится много стоять, как только выдается свободная минутка, пройдите несколько шагов на носках, а затем на пятках. Повторите такую разминку несколько раз, и вы почувствуете, что циркуляция крови в ногах заметно «повеселела». Чем больше раз за день вы проделаете это упражнение, тем защищеннее будут ваши ноги от разных напастей.

2. Ваши ноги будут очень страдать, если вы прибавите в весе. Они тоже пополнеют и станут больше уставать.

3. По утрам, умывая лицо и руки, уделите несколько минут и ногам. Полезнее всего обливать ноги до щиколоток прохладной (а лучше — холодной) водой. Чем сильнее струя, тем лучше. Эта процедура доставляет неприятные ощущения только первые 2–3 раза, потом привыкнете.

4. Из всего многообразия различных видов спорта самыми полезными для укрепления мышц ног являются

бег трусцой, плавание и велосипед. Выберите то, что вам больше по душе. Но обязательно занимайтесь чем-нибудь!

5. Постарайтесь избавиться от привычки сидеть положа ногу на ногу. Отдыхайте, подняв ноги вверх. Циркуляция улучшается, когда ноги находятся выше сердца.

6. Ходите разутой дома. Вы привыкнете к холоду и будете постоянно разминать стопы. И то, и другое пойдет на пользу.

7. Существует старый проверенный способ профилактики варикозного расширения вен. Возьмите восковую свечу, поставьте одну ногу на табуретку и, перекатывая свечку вверх от стопы к колену, слегка нажимая свечой на кожу, хорошенько помассируйте мягкие ткани. То же самое проделайте с другой ногой.

8. Проснувшись утром, не вставая с постели, сделайте несколько круговых движений стопами: пусть мышцы ног «разгонят» кровь.

Кстати, эти процедуры полезны как для кровообращения и укрепления сосудов, так и для эластичности кожи.

Как ухаживать за ногтями

Состояние ногтей зависит от общего здоровья. Ногти на руках истончаются и делаются ломкими, особенно у тех, кто часто соприкасается с различными химическими веществами или стиральным порошком. Лучше работать в перчатках, а затем руки смазывать кремом для сухой кожи и специальным кремом для рук.

Если ногти на руках или ногах начинают ломаться, расслаиваться, нужно обратиться к дерматологу, чтобы исключить грибковое заболевание.

При грибковом поражении ногтей они имеют серо-зеленый цвет. Заболевание развивается постепенно. Вначале на ногтевой пластине появляется пятно грязно-желтого цвета. Ноготь становится матовым, огрубевшим. На нем

появляются борозды, трещины, а под ногтем образуется толстый роговой слой. Болезнь заразна.

Ломкость ногтей может быть связана с нехваткой в организме некоторых микроэлементов (например, кальция) и витаминов. В таких случаях нужно увеличить количество овощей и творога, а из растений можно приготовить чаи, укрепляющие ногти. В их состав входят следующие растения, содержащие значительное количество микроэлементов: корень аира, одуванчик, тысячелистник, крапива, осока мохнатая, переступень, ольха серая, прострел луговой, бессмертник, бузина черная, пырей ползучий, пастушья сумка. Эти растения содержат медь, серебро, железо.

Для питания ногтей хороши ванночки из теплого растительного масла, после которых в них втирается лимонный сок.

Потемневшие от чистки овощей руки и грязные ногти легко очищаются кусочком лимона или ревеня, а также ватным тампончиком, смоченным столовым уксусом или 5–10%-ным раствором лимонной кислоты.

При чересчур тонких и ломких ногтях полезно несколько раз в день капать на них по капле смеси витамина А и лимонного сока. Каплю растирают пальцем таким образом, чтобы смесь проникла под ногтевую кожицу и под ноготь.

Еще одно средство: ежедневные ванночки для ногтей в разогретом подсолнечном масле в течение 10–15 минут с последующим смазыванием их 20%-ным отваром коры дуба.

Можно также опускать кисти в растительное масло на 10–15 мин, прибавив в масло 4–5 капель 5%-ной настойки йода.

Уход за руками

Не у всех руки имеют совершенную форму, но они должны всегда быть в порядке. Тонкие и длинные пальцы, узкие запястья и ногти красивой формы часто бывают

от природы, но эластичность кожи и суставов, вид ногтей целиком зависят от женщины. Немного терпения и заботы — вот и весь секрет.

Если кожа рук сухая, загрубевшая — после каждого мытья протирайте их огурцом, а затем смазывайте смесью из равных частей глицерина и лимона. Руки с потрескавшейся, огрубевшей кожей полезно смазывать сырым молоком.

Приготовьте крем для рук:

1 столовую ложку сбора растений (календула, одуванчик, подорожник, крапива), взятых в равных количествах, залить стаканом кипятка, настоять. 2 столовые ложки настоя смешать с 50 г внутреннего свиного или куриного жира, 1 столовой ложкой меда и 2 чайными ложками касторового масла.

Покрасневшие руки смачивайте отваром корня сельдерея: средней величины корень варить в 1 л воды 1,5 часа на медленном огне.

Делайте горчичные ванночки — то горячие, то холодные.

Обветренные красные руки можно привести в порядок, применяя способ, который советуют француженки: 2 сваренные картофелины разотрите с несколькими каплями огуречного или лимонного сока, добавьте 1–2 капли глицерина и держите эту массу на руках 10–12 минут ежедневно. Полезно мытье рук в воде, в которой варился картофель.

Маски для кожи рук:

Медово-желтковая: (1 желток + 1 столовая ложка меда + 1 чайная ложка толокна).

Смазать руки, надеть хлопчатобумажные перчатки на 15–20 минут, снять маску теплой водой и втереть в кожу быстровсасывающийся крем или растительное масло.

Масляно-желтковая: (1 желток + 1 столовая ложка растительного масла + 1 чайная ложка меда). Втирать в кожу рук 15–20 минут. Снять теплой водой и затем втереть крем («Вечер», «Люкс», «Детский»).

Крем втирать движениями, которые подобны движениям при натягивании перчаток, то есть от кончиков пальцев к запястью.

Уход за кожей рук в свободное время:

1. Нанести маску, руки забинтовать или надеть хлопчатобумажные перчатки на 1–2 часа.

2. Сделать ванночку (5–30 минут): 1 л воды + 2 столовые ложки соли.

Как быстро приобрести хороший цвет лица

Уход за ребенком требует от мамы много времени и сил. Прерывистый сон, усталость не способствуют хорошему виду. А тут вдруг появилась возможность выйти в люди. Но как в таком виде? Не огорчайтесь. Принимайтесь за дело. Вот несколько конкретных инструкций.

Кипятим воду в большой кастрюле для компресса и заодно — чай. Воду профильтруйте и для лица, и для чая. Возьмите травы чистотел и манжетку — это для лица — измельчите и добавьте в кипящую воду. Кастрюлю снимите с огня и накройте махровым полотенцем, пусть постоит 20–30 минут. Чай заварите из листочков мяты или мелиссы. Он очень освежает и тонизирует. Ведь недаром эти чаи не рекомендуют пить перед сном — не уснете. Пока это все настаивается, примите контрастный душ.

Следующий этап — очищаем кожу лица, взяв на влажный тампон немного жидкого крема, а можно — кефир, простоквашу, сметану, майонез.

Через 1–2 минуты этим же тампоном смачиваем лицо горячей водой и на влажную кожу густо наносим жирный питательный крем.

Возьмите за края махровое полотенце, середину его опустите в кипящую воду, отожмите, расправьте и осторожно поднесите к лицу. Вначале к подбородку, затем на щеки (при этом немного запрокинув голову), на лоб и на глаза. Концы полотенца заведите так, чтобы оно имело

форму клювика с отверстием для дыхания. Держите компресс до исчезновения приятного тепла. Повторяем процедуру 2–3 раза, добавляя на лицо немного крема. Крем на веки наносим понемногу.

В завершении процедуры ненадолго кладем на лицо холодный компресс или травяной лед, после чего протираем лицо лосьоном, кусочком лимона или ополаскиваем подкисленной водой.

Протираем еще раз куском льда. На влажную кожу лица и шеи наносим крем, похлопывая руками щеки и под подбородком, делаем несколько глубоко давящих и взбивающих движений.

Затем излишки влаги промокаем полотенцем.

Кожа становится розовой и упругой. Затем в заваренный свежий чай добавляем 1–2 чайные ложки меда, кладем кусочек лимона. Пьем чай не торопясь, и чувствуем, как окончательно уходит усталость. Вы смотрите на себя в зеркало с удовольствием. Результат налицо!

Супруг раздражается...

Согласно церковным правилам надо стараться воздерживаться от супружеской близости в ночь накануне постных дней — среды и пятницы, накануне воскресений, а также под Великие праздники и в многодневные посты, в дни Святок и в Светлую Седмицу, за три дня до причащения и елеоосвящения, от начала беременности до сорокового дня после родов, в дни месячных.

Как воздерживаться от супружеских отношений, если супруг неверующий и сильно раздражается при отказе? Св. апостол Павел пишет: «Во избежание блуда, каждый имей свою жену, и каждая имей своего мужа... Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена. Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнений в посте и молитве, а потом опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим» (1 Кор. 7, 2–5).

Великий Вселенский учитель Церкви святой Иоанн Златоуст, толкуя эти слова апостола Павла, поясняет: «Жена не должна воздерживаться против воли мужа, и муж против воли жены. Почему? Потому что от такого воздержания происходит великое зло; от этого часто бывали прелюбодеяние, распутство и семейный разлад. (...) Всему подобает предпочитать единодушие; оно всего важнее. (...) Какая польза от поста и воздержания, когда нарушается любовь? Никакой. Сколько неизбежно произойдет отсюда огорчений, сколько хлопот, сколько раздоров!» (Святой Иоанн Златоуст. «Беседы на Первое послание к Коринфянам»). Посему, если маловерующий или неверующий супруг из-за прекращения брачных отношений впадает в уныние, становится раздражительным, обуреваемым блудными помыслами, склоняется к супружеской измене или рукоблудию, Церковь на основании приведенных выше указаний апостола Павла имеет право разрешать жене уступать мужу в этом вопросе. Воздержание должно быть *только по взаимному согласию*. Единоличная же ревность к воздержанию в браке незаконна и не будет угодна Богу — как пишет апостол Павел: «Если же кто и подвизается, не увенчивается, если незаконно будет подвизаться» (2 Тим. 2, 5).

Обычно нужно стремиться к тому, чтобы воздерживаться от супружеских связей на первой и Страстной седмице Великого Поста, а также под Великие церковные праздники и накануне причащения Святых Христовых Таин.

В любом случае жена должна молиться за своего мужа о том, чтобы он пришел к вере, и они стали бы единомысленны во всех христианских принципах.

Молитва при семейных несогласиях

Милосердый и милостивый Боже, возлюбленный Отче! Ты по милостивой воле Твоей и Твоему Божественному промыслу поставил нас в состояние свя-

того брака, чтобы мы по установлению Твоему жили в нем. Мы утешаемся благословением Твоим, изреченным в слове Твоем, которое говорит: обретший жену обрел благо и получил благословение от Господа. Господи Боже! Соделай, чтоб мы жили друг с другом в Божественном страхе Твоем. Соделай также, чтоб жили мы в мире и согласии, чтоб в брачном состоянии нашем любили целомудрие и честность и не поступали противу их, чтобы в доме нашем обитало спокойствие, и мы сохранили честное имя. Даруй нам благодать воспитать детей наших в страхе и научении к Божественной славе Твоей, чтобы Ты из уст их возмог устроить Себе хвалу. Даруй им послушное сердце, да благо им будет и долголетны будут на земле. Даруй нам также хлеб насущный и благослови питание наше. Огради дом и наследие наше, чтобы злой враг и его орудие не могли нанести им вреда. И когда Ты, Господи Боже, восхощешь наслать на нас страдания и скорбь, то даруй нам терпение, чтобы мы послушно покорялись отеческому наказанию Твоему, и поступи милостиво с нами. Если же мы падем, то не отринь нас, поддержи и снова возстави нас. Облегчи нам скорби наши и утешь нас, и не оставь нас в нуждах наших. Даруй нам, чтобы мы не предпочитали временного вечному, потому что мы ничего не принесли с собою в мир, ничего и не вынесем из него. Не попусти нам прилепляться к сребролюбию, этому корню всех злополучий, но да стараемся успевать в вере и любви и достигать вечной жизни, к которой мы призваны.

Бог Отец да благословит и сохранит нас. Бог Сын да просветит нас светом Своим и да помилует нас. Бог Дух Святый да обратит к нам лице Свое и да даст

нам мир. Святая Троица да охраняет вход и исход наш отныне и во веки. Аминь.

Интимная жизнь после рождения ребенка

Родители должны находить время друг для друга, чтобы мужчина не чувствовал себя забытым.

Женщина обязательно должна найти время хотя бы раз в неделю пойти куда-нибудь с мужем, как и раньше.

Будьте внимательны друг к другу, чтобы вновь обрести ту близость, которая существовала до рождения ребенка, и отношения могут стать еще лучше, а интимная гармония более полной.

С медицинской точки зрения не существует никаких ограничений в отношении того, когда можно возобновить интимную жизнь. Женщина должна сама это чувствовать.

Полезно знать, что в женском организме после родов наступает падение содержания эстрогена, в результате чего уменьшается выработка женских гормонов. При этом слизистая оболочка становится сухой и хрупкой, как у женщин климактерического возраста.

Если во время родов был разрыв тканей промежности и вас беспокоит боль при супружеской близости, обращайтесь к врачу.

Сексуальные проблемы после родов чаще бывают связаны с усталостью молодой мамы и иногда присутствием мужа при родах. Совместные роды для мужчины большое моральное испытание. Многие мужья, присутствовавшие при родах, теряют сексуальное влечение. Мужчины могут воспринимать роды как нечто пугающее и даже отвратительное, что впоследствии может привести к разводу. Женщина вскоре забывает все неприятное, связанное с родами. С мужчинами дело обстоит иначе. Если муж не был достаточно подготовлен, может пройти немало времени, прежде чем к нему вернется влечение к жене.

«Никогда не делай этого!» (рассказ пожилой прихожанки)

Было у нас с мужем двое детей, жили в послевоенное время скудно: комната в коммуналке, да соседи-пьяницы. Я забеременела третьим. Муж потребовал, чтобы я аборт сделала. Я не хотела, но он кричал, из дома гнал. Решилась я все-таки на аборт. И вот, в ночь перед тем как пойти в больницу, вижу я во сне Деву неземной красоты, высокую, в сияющих одеждах. А глаза у нее полны слез. Поняла я, что это — Божия Матерь.

Склонилась она предо мною на колени! И говорит так жалобно-умоляюще (до сих пор помню ее голос):

— Никогда не делай этого!

Проснулась я. Реву. Решила: не пойду, сохраню ребенка. Но муж наутро заругался. Выгнал. Вообщем сделала я аборт...

Жизнь потом у меня пошла: один ужас! Муж спился, дети умерли. Живу теперь одна, соседи издеваются. Никому я не нужна.

Совсем бы отчаялась, если б не получила в церкви утешительной надежды, что Христу Богу все нужны и все дороги. Он пришел грешных спасти. Хожу в церковь, каюсь, как могу, причащаюсь Святых Таин. И живу надеждою, что Господь наш и Пресвятая Матерь Божия, по бесконечной милости своей простят меня, и не попаду я в ад...

ГЛАВА X

ЧТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ О ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Общие сведения о продуктах питания

Важнейшим условием хорошего физического и умственного развития ребенка является правильно организованное питание. Чем меньше ребенок, тем выше его потребность в белках как животного, так и растительного происхождения.

Мясо — наиболее ценный продукт питания, в котором содержатся полноценные белки, жиры, витамины, минеральные вещества.

Питательная ценность мяса зависит от вида животных и птиц, их возраста, упитанности, от количественного соотношения в мясе мышечной, соединительной, жировой и костной тканей.

В говядине больше соединительной ткани, чем в свинине, баранине, телятине и в мясе домашней птицы. Поэтому говядина требует более длительной кулинарной обработки. Чем старше животное, тем хуже развариваемость мяса, а это ведет к удлинению срока тепловой обработки.

В зависимости от того, нужно ли приготовить вкусный бульон или получить хорошее вареное мясо, технология варки меняется.

Для получения крепкого бульона мясо, примерно за 1 час до варки, помещают в кастрюлю с холодной водой и после в этой же воде варят на слабом огне. При этом бульон приобретает очень приятный вкус и аромат.

Если нужно получить сочное и вкусное мясо для вторых блюд, то его опускают не в холодную воду, а в кипящую, при этом белки на поверхности мяса свертываются и образуют пленку, что способствует сохранению в мясе белков, экстрактивных веществ и минеральных солей, которые при первом способе варки перешли бы в бульон.

Вынутое из морозильника мясо оттаивают постепенно при температуре 3–8°С в течение 1–2 суток, заранее опустив его в нижнюю часть холодильника.

При замораживании мяса мышечные волокна выделяют сок, который превращается в лед. Поэтому, если мороженое мясо оттаивать постепенно, то по мере таяния льда сок вновь впитывается мышечными волокнами, и мясо полностью восстанавливает свои первоначальные качества.

В воде мясо оттаивать нельзя, так как вода выщелачивает мясной сок вместе с вкусовыми и питательными веществами. Нежелательно по тем же соображениям промывать мясо мелкими кусками, особенно в горячей воде. Лучше мясо промывать в неразделанном виде крупными кусками прохладной водой.

Мясо вводят в рацион малыша примерно с 6-месячного возраста. Начинают с молодой говядины (телятины), затем вводят печень, курятину, обезжиренную свинину. Готовые мясные продукты в банках не рекомендуются для питания ребенка. Мясной фарш портится очень быстро, поэтому мама должна сама готовить для малыша фарш и сразу его использовать.

Рыба по своим питательным свойствам равноценна мясу. Она является важным источником легкоусвояемых, полноценных белков. Жир рыбы обладает высокой биологической ценностью, так как содержит полиненасыщенные жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Поэтому введение в рацион ребенка рыбных продуктов разнообразит питание и повышает его качество. Рыбу не следует вымачивать, так как при этом часть белков и минеральных веществ переходит в воду.

Предпочтительно давать ребенку постные сорта рыбы. Обязательно нужно удостовериться, что рыба совершенно свежая. Консервированная рыба запрещается.

Яйца содержат все необходимое для организма ребенка и исключительно полезны, особенно очень свежие.

В состав яиц входят полноценные белки, жиры (ценные липоиды). Они содержат комплекс незаменимых аминокислот, витамины А, B_1, B_2, D, Е. Жир яиц богат лецитином, полиненасыщенными жирными кислотами.

Сырые яйца давать не следует, так как сырой белок плохо переваривается и приводит к аллергии.

Яйца вводят в меню малыша постепенно, потому что в некоторых случаях отмечается их непереносимость (появляется зуд, сыпь). Лучше в таких случаях ребенку давать один желток, так как белок часто бывает причиной аллергических заболеваний.

Молоко — обязательный продукт питания. С ним в организм ребенка поступают легко перевариваемые полноценные белки, жиры, углеводы, соли кальция, фосфора и другие минеральные соли, что так необходимо растущему организму. Если ребенок не любит молоко, его дают с кашей, в кремах. Молоко можно заменять сыром, кефиром или творогом.

Сыры содержат полноценные белки, жиры, соли кальция, фосфора и другие минеральные соли, которые необходимы для организма ребенка.

Сыры вводят в питание малыша постепенно, когда он начинает меньше пить молока.

Вначале дают творожные сырки, диетический творог, в которых содержится мало жира (в 6–8 месяцев), и они сами легко перевариваются.

Сыр повышенной жирности не следует давать ребенку до трехлетнего возраста. Начинать надо с твердых сыров (лучше — со швейцарского), натирая его на терке и добавляя в суп, пюре с 6–7-месячного возраста 1–2 чайные ложки. Тщательно размятые плавленые сыры добавляют в пюре, каши в небольшом количестве.

Можно вводить в рацион ребенка йогурт — простоквашу, которая содержит 2–3 вида молочнокислых бактерий, один из которых — ацидофильные палочки. Существует мнение, что присутствие в кишечнике этих бактерий препятствует размножению вредных бактерий, что важно для растущего организма.

Масло в питании детей используется чаще сливочное, но обязательно включать в рацион с первого года жизни растительное масло (10–15% от общего количества). Масло содержит витамины, жирные кислоты, ненасыщенные жирные кислоты. Хранят масло в закрытой посуде и кладут в уже готовое кушанье.

Мука богата белками, витаминами, минеральными солями. Если малыш больше не хочет есть кашу, советуем вводить постепенно в его рацион кукурузные или пшеничные хлопья с молоком, овсяную кашу (после полуторалетнего возраста).

К молоку можно давать печенье (хорошего качества, сухое и не больше одного), когда ребенку исполнится 8 месяцев. С двухлетнего возраста можно осторожно, постепенно вводить в рацион пирожное и другие кондитерские изделия.

В состав круп входят белки, обладающие более низкой питательной ценностью. Наиболее ценными по белковому и минеральному составу являются бобовые (фасоль, горох, чечевица), гречневая и овсяные крупы, последние, кроме того, богаты витаминами группы В.

Рационы, в которых сочетаются злаковые и бобовые продукты, обладают более высокой питательной ценностью, чем чисто злаковые или бобовые. Это объясняется

тем, что в бобовых, например, содержится много лизина, а в пшенице его мало. В кукурузе мало содержится триптофана и лизина, в рисе мало треонина, лизина и др.

Сахар — чистый углевод, хорошо усваиваемый организмом.

Мед — ценный продукт питания. Кроме углеводов он содержит минеральные вещества, витамины, ряд органических кислот и ферментов.

Конфета для малыша — опасное удовольствие. Многие конфеты содержат химические красители, искусственные ароматизаторы. Сахар, остающийся на зубах, быстро приводит к кариесу.

Фрукты являются основными источниками витаминов, минеральных солей. Особенно малышам полезны апельсины, бананы и яблоки.

Апельсины содержат витамин С в большом количестве, другие витамины и минеральные соли.

Бананы содержат белки, сахара, витамины, клетчатку. В зеленых бананах много крахмала.

Яблоки — самые распространенные фрукты в России. Они обладают чудодейственной силой благодаря высокому содержанию в них пектинов, аскорбиновой кислоты, фруктозы, органических кислот, дубильных веществ, эфирных масел, каротина, витаминов В, РР, микроэлементов натрия, калия, магния, марганца и фитонцидов. Благодаря наличию пектина употребление яблок способствует выделению из организма ядовитых продуктов жизнедеятельности. Полезно съедать несколько яблочных зернышек, так как они содержат много йода. Из яблок готовят яблочный уксус, который полезен при любых воспалительных заболеваниях у детей. Чайную ложку уксуса разводят в стакане кипяченой воды и принимают от 1 чайной ложки до 1 столовой ложки, в зависимости от возраста. Особенно эффективен яблочный уксус при острых пищевых отравлениях, поносе.

Груши — ценные фрукты, в их состав входят пектиновые вещества, эфирные масла, фитонциды, витамины С и

B_1, дубильные вещества, микроэлементы. Отвар из сухих груш (2 столовые ложки на 1 стакан воды) полезен как мочегонное, успокаивающее и противопоносное средство.

Сухие груши можно настаивать в термосе (3–4 часа) и пить как чай.

Лимоны содержат цитрин, большое количество витамина С, много калия, в цедре — эфирное масло. Детям можно давать чай с лимоном, особенно при повышении температуры. При кашле смешать сок лимона с медом 1:1 и давать 1 чайную ложку на ночь детям после года.

Из ягод большую ценность представляет клюква, в состав которой входят пектины, дубильные вещества витамины С, К, бензойная и лимонная кислоты, алюминий, медь, серебро, железо, йод, марганец, калий, барий, цинк.

Клюква обладает жаропонижающим, бактерицидным, мочегонным, противокашлевым, укрепляющим, тонизирующим, антитоксичным действием, повышает умственные способности.

Овощи содержат витамины, минеральные соли и клетчатку, которая нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей должен быть разнообразным (морковь, свекла, капуста, репа, редис, тыква, кабачки, огурцы, помидоры, лук и др.).

Зелень (салат, шпинат, щавель, крапива, зеленый лук, укроп, петрушка, сельдерей) особенно богата витаминами и микроэлементами. Усвойте правило: сырые овощи, ягоды и фрукты нужно тщательно мыть, затем обязательно обливать их кипятком.

Употреблять их лучше за полчаса-час до еды и не на полный желудок.

Профилактика пищевых отравлений

Для предупреждения пищевых отравлений, что особенно опасно для детей, необходимо заботиться о чистоте при приготовлении и хранении пищи.

Безукоризненная чистота в помещении кухни, чистые посуда и кухонный инвентарь, чистые руки — важные условия, обеспечивающие безвредность пищи.

Кухонный инвентарь после приготовления пищи тщательно моют теплой водой, а затем ополаскивают кипятком и высушивают.

Для разделки сырых и вареных продуктов должны быть отдельные разделочные доски.

Чтобы избежать отравлений мясом, нельзя покупать мясо, не проверенное ветеринарным надзором, так как не исключено, что животное могло быть больным.

Хранение продуктов на холоде предупреждает отравления.

Будьте осторожны при употреблении в пищу грибов, проросшего картофеля.

Рецепты некоторых блюд для детей первого года жизни

Приводим разработанные специалистами способы приготовления и рецептуру некоторых блюд для детей первого года жизни.

Молочные смеси

Смесь «Малютка». Необходимое количество сухой смеси «Малютка» постепенно развести в теплой (50°С) кипяченой воде, затем, непрерывно помешивая, нагреть до кипения. Готовую смесь процедить, перелить в чистую бутылочку, охладить до 36°С.

На 100 мл: сухая смесь «Малютка» — 13,5 г (1 столовая ложка без верха), вода — 100 мл.

Смесь «Детолакт». В чистую, предварительно прокипяченную посуду всыпать необходимое количество сухой смеси «Детолакт», добавить теплую (37–38°С) кипяченую воду, размешать до полного растворения и перелить в чистую бутылочку.

На 100 мл: сухая смесь «Детолакт» — 2 мерные ложки (мерная ложка вмещает около 6,5 г сухой смеси), вода — 90 мл.

Смесь «Виталакт». Необходимое количество сухой смеси «Виталакт» растворить в небольшом количестве теплой кипяченой воды, долить оставшуюся воду, перемешать. Восстановленную смесь перелить в бутылочку, поместить в кастрюлю с водой так, чтобы уровень воды соответствовал уровню смеси в бутылочке и кипятить в течение 5 минут с момента закипания воды в кастрюле. После охлаждения до 36–37°С смесь готова к употреблению.

На 100 мл: сухая смесь «Виталакт» — 15,5 г (1 столовая ложка), вода — 100 мл.

Ацидофильная смесь «Малютка» (из сухой смеси «Малютка»). Сухую смесь «Малютка» растворить в небольшом количестве теплой (40°С) воды, долить оставшееся количество воды и пастеризовать на водяной бане в течение 10–15 минут, затем охладить до 38–40°С, внести ацидофильную закваску, тщательно перемешать и выдержать при температуре 38–40°С (можно в термосе) в течение 6–8 часов. Ацидофильную закваску можно получить на молочной кухне.

На 100 мл: сухая смесь «Малютка» — 13,5 г, вода — 100 мл, ацидофильная закваска 0,5 мл.

Творог

Творог кефирный. Полученный на молочной кухне кефир (или кефир «Детский», приготовленный на молокозаводе) вылить в эмалированную посуду и поставить на самый маленький огонь. Когда сверху образуется сгусток, откинуть его на стерильную марлевую салфетку, чтобы стекла сыворотка. Получается свежий и нежный творог.

На 100 г: кефир — 600 мл.

Творог кальцинированный. К холодному пастеризованному или кипяченому молоку добавить молочнокислый кальций или раствор хлористого кальция, размешать и

нагреть до кипения, после чего немедленно снять с огня и охладить до комнатной температуры (для лучшего отделения сыворотки). Полученный пресный творог откинуть на стерильное сито, покрытое стерильной марлей. Отжать массу и поместить в стерильную (прокипяченную) стеклянную баночку.

На 100 г: молоко — 600 мл, молочнокислый кальций — 2,4 г (или хлористый кальций — 6 мл 20%-ного раствора).

Фруктовые и овощные соки и пюре

Сок из свежих яблок. Свежие яблоки без пятен вымыть, обдать кипятком, снять кожуру и натереть на терке. Полученное пюре положить в сложенную вдвое стерильную (прокипяченную) марлю и отжать сок ложкой из нержавеющей стали. Можно воспользоваться соковыжималкой. Если пюре приготовлено из кислых яблок, надо добавить сахарный сироп (5–10 г на 100 г пюре).

Сок из черной смородины, малины, черники, брусники. Спелые немятые ягоды промыть в дуршлаге проточной водой, обдать кипятком и отжать сок, как указано в предыдущем рецепте. К соку из черной смородины и брусники можно добавить сахарный сироп из расчета 5–10 г на 100 мл сока.

Сок из вишни (сливы). Вишни (сливы) перебрать, тщательно промыть, обдать кипятком, освободить от косточек и выжать сок.

Сок из апельсинов, мандаринов, лимонов. Апельсины (мандарины, лимоны) помыть, обдать кипятком, разрезать пополам и выжать сок при помощи стеклянной соковыжималки или разделить очищенные плоды на дольки, вынуть косточки и отжать через двойной слой марли. В готовый сок добавить сахарный сироп по вкусу.

Сок из молодой моркови. Морковь вымыть щеткой, обдать кипятком, натереть на терке и выжать сок при помощи ручной соковыжималки или через марлю. Если морковь недостаточно сладкая, можно добавить сахарный сироп.

Сок из помидоров. Спелые без пятен помидоры вымыть, обдать кипятком, разрезать на 4 части, размять, выжать сок и процедить.

Сок из белокочанной капусты. Капусту промыть, очистить, удалить кочерыжку, тонко нарезать, слегка посолить и, нажимая ложкой из нержавеющей стали, подавить, затем отжать сок через ручную соковыжималку или стерильную марлю.

Пюре из яблок, груш. Спелые без пятен плоды промыть кипяченой водой, снять кожицу и натереть на терке.

Пюре из вишни, сливы. Спелые вишни, сливы перебрать, промыть, обдать кипятком, вынуть косточки и тщательно протереть ложкой из нержавеющей стали (или серебряной) через сито или дуршлаг, отделяя кожуру. Если плоды кислые, в пюре добавляют немного сахарного сиропа.

Витаминные и вкусовые добавки

Настой из очищенных сушеных плодов шиповника. Плоды шиповника (без сердцевины) моют холодной водой, растирают, заливают крутым кипятком в эмалированной посуде и кипятят под крышкой 10 минут. Затем в той же посуде настаивают 3 часа при комнатной температуре, процеживают через плотную стерильную материю в стерильный сосуд. Сахарный сироп добавляют перед употреблением. Используется в течение суток (иначе разрушается значительная часть витамина С).

На 100 мл: плоды шиповника — 5 г, вода — 95 мл, сахарный сироп — 5 мл.

Настой из цельных плодов шиповника. Плоды промыть холодной водой, залить крутым кипятком в эмалированной посуде и кипятить под крышкой 10 минут, затем дать настояться в течение суток при комнатной температуре, процедить через плотную стерильную материю в стерильный сосуд, добавить только что прокипяченный сахарный сироп, тщательно перемешать, перелить в стерильную бутылочку и закупорить.

На 100 мл: плоды шиповника — 10 г, вода — 96 мл, сахарный сироп — 5 мл.

Паста из пекарских дрожжей. К пекарским дрожжам добавить небольшое количество воды и растереть до консистенции густой сметаны. Помешивая, добавить всю оставшуюся воду, поставить на слабый огонь и при непрерывном помешивании довести до кипения. Кастрюлю закрыть крышкой, поместить на 2 часа на водяную баню, после чего добавить раствор соли. Хранить в стеклянной банке в течение 2 суток в прохладном месте. Давать детям с 2 месяцев по ½ чайной ложке 2 раза в день с молоком, фруктовым пюре или блюдами прикорма; детям старше одного года — по 1 столовой ложке 2 раза в день в супе, с овощами или в чистом виде.

На 100 г: дрожжи пекарские — 100 г, вода — 70 мл, 25%-ный раствор поваренной соли — 4 мл.

Гидродизат из сухих пивных дрожжей. 10 г (20 таблеток) сухих пивных дрожжей растолочь, добавить 90 мл воды и настаивать в течение 16–20 час при комнатной температуре, после чего довести до кипения и охладить.

Сахарный сироп. 100 г сахара всыпать в кастрюлю, залить таким же количеством воды и кипятить на слабом огне в течение 20 минут, затем процедить через двойной слой стерильной марли с прослойкой стерильной ваты. Если сиропа получится меньше, чем 100 мл, следует через тот же фильтр добавить необходимое количество кипятка, сироп вновь прокипятить, перелить в стерильную бутылочку, закрыть стерильной пробкой.

25%-ный раствор поваренной соли. 25 г поваренной соли всыпать в кастрюлю, залить горячей водой (100 мл) и, помешивая, кипятить в течение 10 минут на слабом огне. Готовый раствор процедить через двойной слой стерильной марли с прослойкой стерильной ваты, при необходимости добавить кипятка, чтобы получить 100 мл раствора, вновь прокипятить, перелить в стерильную бутылочку, закрыть стерильной пробкой.

Блюда для прикорма

Пюре из моркови. Морковь промыть щеткой, очистить, нарезать кусочками, залить кипятком до покрытия и тушить под крышкой на слабом огне до готовности и полного выкипания воды. Горячую морковь протереть через сито, добавить подогретое молоко и кипятить в течение 2–3 минут. В пюре влить растительное масло.

На 1 порцию: морковь — 100 г (1–2 шт.), молоко — 25 мл, масло растительное — 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Пюре из картофеля. Картофель отварить на пару, горячим протереть через сито и при непрерывном взбивании добавить в него горячее кипяченое молоко, тщательно перемешать, довести до кипения. В готовое пюре влить растительное масло.

На 1 порцию: картофель — 2–3 шт., молоко — 40 мл, масло растительное — 1 чайная ложка.

На 1 порцию: разные овощи (морковь, брюква, репа, капуста) — по 30 г, картофель — 1 клубень, молоко — 30 мл, масло растительное — 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Пюре из тыквы и яблок. Тыкву очистить от кожицы и семян, промыть, нарезать ломтиками, залить небольшим количеством воды и варить до мягкости в закрытой посуде, затем добавить очищенное от кожицы и семян яблоко, нарезанное на ломтики, и продолжать варку в течение 10–15 минут при помешивании. Готовую тыкву с яблоками протереть через сито, добавить сахарный сироп, сливочное масло и хорошо прогреть до кипения.

На 1 порцию: тыква — 100 г, яблоки — 100 г (1–2 шт), сахарный сироп — 8 мл (1 чайная ложка), сливочное масло —5 г.

Манная каша, 5%- и 10%-ная. В кипящую слегка подсоленную воду всыпать тонкой струйкой просеянную манную крупу и разваривать ее при постоянном помешивании в течение 15–20 минут. Затем долить подогретое сырое молоко, сахарный сироп и довести до кипения. В готовую кашу добавить сливочное масло.

На одну порцию 5%-ной (10%-ной) каши: манная крупа — 5 (10) г, молоко 50 (100) мл, вода — 80 (50) мл, сахарный сироп — ½ чайной ложки, сливочное масло — 3 г, 25%-ный раствор поваренной соли — 1 мл.

Манная каша с фруктовым пюре. Сварить 10%-ную манную кашу, затем приготовить фруктовое пюре: свежее яблоко (или свежие ягоды) вымыть, очистить, потушить в небольшом количестве воды под крышкой, протереть через сито, уварить до густоты. Чуть остывшее пюре смешать с готовой манной кашей, довести до кипения. При отсутствии свежих фруктов можно использовать сухие фрукты, которые следует предварительно тщательно вымыть и подержать немного в холодной воде для набухания. В готовую манную кашу можно добавить сырое тертое яблоко, хорошо вымытое, ошпаренное кипятком и очищенное от кожицы и семян.

На 1 порцию: манная крупа — 10 г, молоко — 100 мл, вода — 50 мл, сахарный сироп — ½ чайной ложки, 25%-ный раствор поваренной соли — 1 мл, яблоко — 1 шт. (или свежие ягоды — ¼ стакана, или сухие фрукты — 30 г), масло сливочное — 3 г.

Розовая манная каша. В готовую чуть остывшую манную кашу налить сок свежей моркови или помидора. Для приготовления сока чисто вымытую, очищенную и ошпаренную кипятком морковь натереть на мелкой терке и отжать сок через стерильную или прокипяченную марлю; помидор чисто вымыть, нарезать кусочками и отжать сок.

На 1 порцию: манная крупа — 10 г, молоко — 100 мл, вода — 50 мл, сахарный сироп — ½ чайной ложки, 25%-ный раствор поваренной соли — 1 мл, морковь — 1 шт. (или помидор — 1 шт.), масло сливочное — 3 г.

Манная каша на овощном отваре. Капусту, морковь, репу (брюкву), картофель тщательно вымыть, очистить, нарезать в виде лапши, залить горячей водой и варить в

закрытой посуде 30 минут, полученный отвар процедить через марлю, овощи отжать. В овощной отвар добавить часть молока, нагреть до кипения, всыпать просеянную манную крупу и варить, помешивая, 15–20 минут. В готовую кашу добавить сахарный сироп, раствор соли и оставшееся молоко, довести до кипения. В слегка остывшую кашу положить сливочное масло.

На 1 порцию: манная крупа — 20 г, молоко — 150 мл, морковь — 1 шт., репа (брюква) — ½ шт., капуста — 20 г, картофель — 1 клубень, сахарный сироп — 1 чайная ложка, 25%-ный раствор соли — 1 мл, сливочное масло — 5 г.

Протертая 10%-ная каша (овсяная, рисовая, гречневая). В кипящую воду при непрерывном помешивании всыпать крупу, предварительно перебранную и промытую, варить на слабом огне в течение часа. Разваренную кашу протереть через сито, добавить сахарный сироп, раствор соли, нагретое молоко и при помешивании кипятить 2–3 минут. В готовую кашу добавить сливочное масло.

На 1 порцию: молоко — 100 мл, крупа — 10 г (1 чайная ложка с верхом), сахарный сироп — 5 г, 25%-ный раствор соли — 1 мл, вода — 50 мл, сливочное масло — 3 г.

Гречневая каша с фруктовым пюре. В кипящее молоко при энергичном помешивании ввести разведенную в холодной воде гречневую муку и варить при помешивании 5 минут, добавить раствор соли, сахарный сироп, сваренные и протертые через сито фрукты (или фруктовые консервы для детского питания) и довести до кипения. В готовую кашу добавить сливочное масло.

На 1 порцию: молоко — 100 мл, гречневая мука — 10 г, сахарный сироп — 5 г, 25%-ный раствор соли — 1 мл, фруктовое пюре — 30 г (1 столовая ложка), сливочное масло — 3 г.

ГЛАВА XI

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ДЕТСКИХ ИНФЕКЦИЯХ

Инфекции в детском возрасте требуют квалифицированной помощи врача и элементарной помощи родителей.

Попытки родителей самим ставить диагноз, лечить ребенка часто ведут к печальным последствиям. Но плохо и другое, когда родители не знают ничего об опасных инфекциях, угрожающих их ребенку.

В нашей книге мы поместили материалы об основных детских инфекциях — кори, краснухе, инфекционном паротите, скарлатине, ветряной оспе и полиомиелите, подготовленные крупными специалистами в этой области.

Корь

Это, пожалуй, одно из самых заразных заболеваний, к нему восприимчивы буквально все, именно поэтому в пору, когда не было профилактических прививок, подавляющее большинство людей успевало переболеть корью еще в детстве. Невосприимчивы к кори, как правило, только дети до трех месяцев, так как у них еще сохраняется пассивный иммунитетет, полученный от матери. Но, если мать не болела корью, то ее ребенок может заразившись, заболеть уже в первые дни жизни.

Источник инфекции — больной человек. Для того чтобы заразиться, необязательно быть с ним в контакте: вирус распространяется с током воздуха в соседние комнаты, через коридоры и лестничные площадки в другие квартиры, и даже с нижнего этажа на верхний — по вентиляционной системе.

Инкубационный период, то есть период от заражения до начала заболевания, в среднем продолжается 8–10 дней, но может удлиняться до 17 дней, а если ребенку с профилактической целью ввели гамма-глобулин, то даже и до 21 дня.

Начинается корь с повышения температуры до 38,5–39°С, насморка, сухого, навязчивого кашля, покраснения слизистой оболочки век. Ребенок становится беспокойным, плаксивым, у него появляется рвота, боль в животе, иногда жидкий стул. В это время можно обнаружить на слизистой оболочке щек, у коренных зубов, или на слизистой губ и десен серовато-белые пятнышки величиной с маковое зерно, окруженные красным венчиком. Это ранний симптом кори, позволяющий врачу поставить диагноз еще до возникновения самого характерного ее признака — сыпи.

Период высыпания обычно начинается только на 4–5 день болезни. Сыпь в виде мелких розовых пятен появляется за ушами, на спинке носа. В течение суток она распространяется на лицо, шею, грудь, верхнюю часть спины. На следующие сутки сыпью покрываются все туловище и руки, а на третьи — и ноги. Сыпь может быть очень обильной, сливной, или, наоборот, редкой, но последовательность высыпания при кори (сверху вниз) неизменна. И пока идет высыпание, температура остается повышенной. Затем состояние ребенка улучшается, температура снижается до нормы, сыпь теряет яркость, буреет.

Таково типичное течение кори. Как и каждое заболевание, она может протекать и тяжелее, и легче. Легко протекает корь у детей, которым в инкубационный период вводили гамма-глобулин.

Сама по себе корь не опасна, но резко снижая защитные силы ребенка, она проторяет путь для вторичных инфекций, подчас очень тяжелых. Это ларинготрахеобронхит, пневмония, отит, стоматит, энтероколит, а иногда даже энцефалит.

Что можно сделать для предупреждения осложнений? Прежде всего поддерживать чистоту в комнате, где лежит ребенок, почаще проветривать ее, уборку проводить влажным способом: там, где пыль, там и микробы, а к ним больной ребенок особенно чувствителен.

Несколько раз в день промывайте ему глаза теплой кипяченой водой или слабым раствором пищевой соды. Если на веках образовались гнойные корки, удалите их ватным тампончиками, смоченными кипяченой водой, в глаза закапывайте 30%-ный раствор сульфацил-натрия — по 1–2 капли 3–4 раза в день. Сухие, потрескавшиеся губы смазывайте борным вазелином или каким-либо жиром. Нос прочищайте ватными тампонами, смоченными теплым вазелиновым или растительным маслом.

Для предупреждения стоматита полезно после еды каждый раз полоскать рот кипяченой водой, а если ребенок еще не умеет этого делать, просто давайте ему запивать еду.

В первые дни болезни при высокой температуре ребенок обычно не хочет есть. С отсутствием аппетита надо считаться, важно, чтобы он получил достаточно жидкости — пил чай, фруктовые соки, компот, морс. Полезно давать аскорбиновую кислоту в таблетках (дозу определит врач).

Постельный режим ребенку не только когда у него высокая температура, но и 2–3 дня после ее снижения. Затем можно постепенно переводить ребенка на привычный режим. Надо только учитывать, что корь ослабляет организм, сказывается на нервной системе. Ребенок становится капризным, раздражительным, быстро утомляется. Школьникам надо постараться на 2–3 недели освободить-

ся от перегрузок, ребенку дошкольного возраста продлить сон, прогулки на свежем воздухе.

Напомним, что сегодня медицина располагает надежным средством предупреждения кори. Это профилактическая вакцина. Первую прививку против кори делают в год, вторую (ревакцинация) в 7 лет.

Краснуха

Восприимчивость к этой инфекции высокая, хотя и несколько меньше, чем к кори. Источник инфекции — больной человек. Есть данные, подтверждающие, что вирус краснухи может быть обнаружен в носоглотке уже за несколько дней до появления признаков заболевания и продолжает выделяться в течение двух недель и более. Однако, как правило, больной бывает заразен короткий период — от первого дня заболевания и в течение пяти дней после появления сыпи. Инкубационный период — от 15 до 24 дней, но чаще 16–18 дней.

Краснуха обычно начинается с появления на лице пятнистой розовой сыпи, которая в течение нескольких часов распространяется по всему телу, особенно вокруг суставов, на спине, ягодицах, на руках и ногах. Одновременно у ребенка начинается легкий насморк, кашель.

Еще один характерный симптом краснухи — увеличение лимфатических узлов, особенно затылочных и заднешейных.

Общее состояние нарушается мало, ребенок жалуется лишь на небольшое недомогание, температура редко поднимается выше 38°С. Сыпь исчезает через 2–3 дня, не оставляя никаких следов — ни пигментации, ни шелушения; температура возвращается к норме, катаральные явления проходят. Осложнений при краснухе, как правило, не бывает.

Дети старшего возраста и взрослые переносят это заболевание тяжелее: с высокой температурой, резкой головной болью, значительным увеличением лимфатических узлов.

Опасна эта инфекция только для женщины в первые три месяца беременности, вернее для ее ребенка. Дело в том, что вирус краснухи способен избирательно поражать эмбриональную ткань, повреждая формирующиеся органы плода и вызывая тяжелые пороки развития.

Возможно, что беременность, совпавшую в первые месяцы с краснухой, врач посоветует прервать. Такую ситуацию мы подробно обсуждали в начале книги в разделе «Есть опасения, что ребенок родится больной». А как быть беременной женщине, если она была лишь в контакте с больным краснухой — например, заболел ее старший ребенок? В том случае, когда она твердо знает, что в детстве перенесла краснуху, можно быть спокойной: эта инфекция дает стойкий иммунитет и не повторяется.

Инфекционный паротит

У этого заболевания есть и другие, более знакомые родителям названия — свинка, вирусный паротит. Паротитная инфекция менее заразительна, чем корь, индекс контагиозности, то есть вероятность заболевания при контакте, не превышает 50%.

Заражение происходит воздушно-капельным путем, главным образом в тех случаях, когда здоровый человек оказывается в одном помещении с больным. Попадая в организм через слизистую оболочку носа, рта, глотки, вирус паротитной инфекции поражает преимущественно центральную нервную систему и железистые органы — слюнные железы, поджелудочную железу, у мальчиков — яички.

Инкубационный период — от 11 до 21 дня и лишь редко — до 26 дней. Поэтому в детских учреждениях при выявлении случаев паротитной инфекции устанавливается карантин на 21 день.

Заболевание обычно начинается остро, с повышения температуры до 38–39°С, головной боли. Если в процесс вовлечены околоушные слюнные железы, а это бывает чаще всего, ребенок жалуется на то, что ему больно жевать и глотать. Впереди уха, вдоль восходящей ветви нижней челюсти, под мочкой и позади ушной раковины появляется опухоль, обычно сначала с одной, а через 1–2 дня и с другой стороны.

У мальчиков-подростков при паротитной инфекции нередко развивается еще и орхит — воспаление яичка. В этих случаях не сразу, а к концу первой недели заболевания снова повышается снизившаяся было температура, возникает головная боль, боль в мошонке, иррадиирующая в паховую область, яичко увеличивается в размерах, мошонка растягивается, отекает, становится болезненной.

Естественно, что у подростка и юноши это вызывает тревогу. Надо успокоить его, сказать, что через 5–7 дней все пройдет. Так оно в большинстве случаев и бывает. Однако родителям не следует забывать, что тяжело протекающий орхит, особенно двусторонний, может привести в будущем к бесплодию. Консультация врачей — педиатра и хирурга обязательна, и если будет назначено профилактическое лечение гормонами, надо аккуратно провести весь курс. Иногда прибегают к хирургическому вмешательству.

Типично для паротитной инфекции и воспаление поджелудочной железы, которое дает о себе знать схваткообразной, иногда опоясывающей болью в животе, тошнотой. рвотой, резким снижением аппетита.

И, наконец, нередки при этом заболевании серозные менингиты. Это осложнение проявляется новым скачком температуры на 3–6-й день болезни, головной болью, рвотой. Ребенок становится вялым, сонливым, иногда у него возникают галлюцинации, судорожные подергивания, может быть потеря сознания.

Но как ни тяжелы эти явления, длятся они не долго, и заканчивается серозный менингит вполне благополучно, не отражаясь на последующем развитии ребенка.

Детей, больных паротитной инфекцией, как правило, лечат дома. По назначению врача можно давать жаропонижающие и обезболивающие средства, например, анальгин, на распухшие слюнные железы положить на 3–4 часа сухой согревающий компресс. При орхите, наоборот, кладут на тот же срок на воспаленное яичко салфетки, смоченные холодной водой, сменяя их по мере согревания. Рекомендуется также до тех пор, пока не стихнут воспалительные явления, носить суспензорий (его можно купить в аптеке). Если орхит протекает тяжело, показано стационарное лечение.

При серрозном менингите ребенку требуется постоянное медицинское наблюдение, лучше всего в стационаре. В таких случаях с диагностической и лечебной целью нередко делают спинномозговую пункцию. Этой процедуры не бойтесь. Она не так болезненна, как многим кажется, и для ребенка просто благотворна, потому что сразу же облегчает головную боль и улучшает общее состояние.

Для профилактики паротитной инфекции до недавнего времени существовало только одно средство — избегать контакта с больным. Сейчас проводится профилактическая вакцинация. Прививку делают в 14 месяцев. Особенно важна она для мальчика, ибо орхит, как уже говорилось, может иметь весьма тяжелые последствия.

Скарлатина

Это заболевание относится к группе инфекций, вызываемых стрептококками, поэтому заразиться можно не только от больного скарлатиной, но в некоторых случаях и от больных стрептококковой ангиной или назофарингитом. И, наоборот, люди, бывшие в контакте с больным скарлатиной, могут заболеть ангиной.

Больной становится заразным с момента заболевания. Длительность этого периода зависит от того, как протекает болезнь; если без осложнений, то уже через 7–10 дней выделение стрептококка прекращается. Если же развиваются осложнения, особенно гнойные, то заразный период затягивается. Длительно могут выделять стрептококк и больные, у которых имеются хронические заболевания носоглотки — тонзиллит, ринофарингит.

Инфекция передается капельным путем при контакте с больным, но возможна и ее передача через игрушки, книги, общее полотенце.

Инкубационный период обычно короткий — от 2 до 7 дней, но он может сокращаться до суток или удлиняться до 12 дней.

Заболевание, как правило, начинается остро внезапным повышением температуры, рвотой, болью в горле. Через несколько часов, а иногда на другой день появляется сыпь, обычно в виде мелких точек на фоне покрасневшей кожи. Особенно густо располагается она на щеках, которые становятся ярко-красными, оттеняя бледный, непокрытый сыпью носогубный треугольник. Другие типичные места интенсивной сыпи — на боках, внизу живота, в паху, подмышечных впадинах, под коленями.

Сыпь держится 3–5 дней, но она может исчезать и намного раньше. Легкая скарлатина обычно протекает с кратковременными высыпаниями.

Самый постоянный признак скарлатины — ангина; весь зев (миндалины, язычок, дужки) становится ярко-красным. Язык в первые дни покрывается густым серо-желтым налетом, а со 2–3-го дня начинает очищаться с краев и с кончика, становясь тоже ярко-красным, с выраженными сосочками («малиновый язык»)

Конечно, все это — наиболее типичные симптомы; вариантов течения болезни много, и в них разберется врач. Маме надо лишь внимательно последить за ребенком и подробно рассказывать врачу обо всех изменениях его состояния.

Бывает, что диагноз скарлатины по ее ранним признакам установить не удается, и тогда приобретает значение поздний симптом — шелушение кожи, которое начинается на 2–3-й неделе.

Наиболее частые осложнения скарлатины — отит, лимфаденит, нефрит. Они возможны и в тех случаях, когда скарлатина протекает легко, поэтому независимо от тяжести заболевания ребенку назначают антибиотики. Опыт показал, что лечение этими препаратами облегчает течение заболевания, ускоряет выздоровление и, что очень важно, предупреждает осложнения.

Специальной диеты при скарлатине не требуется, ребенка следует кормить соответственно возрасту, исключив трудноусвояемые, жирные и острые блюда.

В первые 5–6 дней ребенок должен оставаться в постели, потом, если он себя чувтсвует хорошо, разрешите ему вставать, но до 11-го дня режим остается домашним. Детский сад, школу (первый-второй классы) можно посещать не раньше, чем через 22 дня от начала заболевания.

Дифтерия

Возбудитель этого тяжелого инфекционного заболеевания — токсигенная дифтерийная палочка, обладающая способностью вырабатывать сильный экзотоксин (яд). Действием экзотоксина и обусловлена тяжесть дифтерии.

Источник инфекции — больной человек или здоровый носитель токсигенной палочки. Инкубационный период — 2–10 дней.

Чаще всего (в 90–95% случаев) дифтерийная палочка проникает через слизистую оболочку миндалин, начинает размножаться и выделять экзотоксин.

Характерный признак дифтерийного зева — сероватая, с перламутровым блеском пленка, покрывающая всю миндалину, или в виде островков. Именно по наличию харак-

терной пленки дифтерию отличают от тяжелой ангины. Но, чтобы не ошибиться в диагнозе, во всех сколько-нибудь подозрительных случаях обязательно делают бактериологический анализ. Особенно тяжело протекает токсическая дифтерия зева. С первых часов температура повышается до 40°С, ребенок становится вялым, сонливым, жалуется на сильную слабость, головную боль, боль в горле, иногда в животе. Зев становится красным, отечным, миндалины могут отекать настолько, что почти смыкаются. Отек появляется и на шее, достигая ее середины, даже ключицы.

Если вовремя не принять мер, могут развиться тяжелые осложнения, угрожающие жизни ребенка. И потому главное, что надо знать и твердо помнить: при малейшем подозрении на дифтерию выжидание недопустимо!

Фактор времени играет при лечении дифтерии решающую роль. Главное средство применяемое при этом заболевании, — противодифтерийная сыворотка, и чем раньше она введена, тем больше надежд на благоприятный исход.

Ребенка, заболевшего дифтерией, госпитализируют прежде всего потому, что в домашних условиях невозможно применить все те методы лечения, которые ему требуются для поддержания сердечной деятельности, снятия симптомов общей интоксикации организма, предотвращения осложнений.

Благодаря массовому применению профилактических прививок дифтерия стала относительно редким заболеванием. Но она не ликвидирована полностью, и непривитой ребенок может заболеть. Согласно прививочному календарю вакцинацию против дифтерии, коклюша и столбняка проводят коминированной вакциной АКДС. Начинают ее в 3 месяца, вводя вакцину троекратно, с интервалом в 1,5 месяца.

Через полтора–два года после окончания вакцинации проводится первая ревакцинация, в 9 лет — вторая (против дифтерии и столбняка) в 16 — третья. Заболеть дифтерией может в редких случаях и привитой ребенок, но у него заболевание протекает в легкой форме, без осложнений.

В последние годы отмечается значительный рост заболеваемости дифтерией.

Полиомиелит

Эта инфекция благодаря массовым профилактическим прививкам стала сейчас редкой. Но опасность еще полностью не миновала, особенно для непривитого ребенка.

Источник инфекции — больной или вирусоноситель. Вирус выделяется с фекалиями, причем долго — неделями, а иногда и месяцами. Он содержится и в носоглоточной слизи, но уже более короткое время — 1–2 недели.

Полиомиелит передается двумя путями — тем же, что и кишечные инфекции (немытые овощи, фрукты, грязные руки), и воздушно-капельным — при контакте с больным. Особенно опасен контакт в течение 3–5 последних дней инкубационного периода и в первые 3–5 дней болезни.

Инкубационный период колеблется от 5 до 35 дней, но чаще всего составляет 10–12 дней. Хотя для полиомиелита характерно поражение нервной системы с последующими параличами, он может протекать и легко, без параличей.

Проявления болезни очень разнообразны. Повышение температуры, рвота, боль в животе, насморк, трахеит, краснота в горле — все это признаки, которые могут быть и при других, гораздо более безобидных заболеваниях. Но вот что должно насторожить: необычная вялость и сонливость ребенка; боль в разных участках тела, особенно при сгибании головы и спины; запрокидывание головы; «симптом треножника»: садясь, ребенок опирается отведенными назад руками.

Препаралитическая стадия болезни продолжается 2–5 дней. К 4–5 дню температура снижается, и на фоне этого кажущегося улучшения неожиданно наступает паралич, чаще всего мышц ног, реже — рук, шеи, туловища.

Конечно, очень важно, чтобы ребенок как можно раньше оказался в больнице. И даже если госпитализацию

предлагают только для уточнения диагноза, отказываться и медлить нельзя!

У некоторых детей, и особенно у привитых, полиомиелит протекает стерто, почти бессимптомно. Но если вы заметите, что у ребенка появилась мышечная слабость, он стал как бы прихрамывать, подволакивать ногу — покажите его врачу! Возможно, что это проявление полиомиелита, и, чтобы ликвидировать хромоту, необходимо лечение.

Против плиомиелита есть надежная защита — профилактические прививки. Вакцина практически не вызывает никаких побочных реакций, ее дают ребенку одновременно с прививкой АКДС.

Ветряная оспа

Самый характерный признак этого заболевания — появление на коже и слизистых оболочках пузырьков с прозрачным, чуть желтоватым содержимым.

Заражение происходит воздушно-капельным путем при контакте с больным ветряной оспой уже в последние дни инкубационного периода и в течение всего периода высыпания. Заразиться можно и от больного опоясывающим лишаем, так как возбудители этих инфекций схожи. Восприимчивость к ветряной оспе высокая, не болеют только дети первых месяцев жизни.

Инкубационный период — от 11 до 21 дня, в среднем — 14 дней. Обычно заболевание начинается остро: повышается температура, и почти сразу же образуются первые пузырьки. Для ветряной оспы характерно их появление не постепенно, а этапами с промежутками в 1–2 дня, поэтому одновременно на коже можно видеть не только пузырьки, но и пятнышки, и папулы, и подсыхающие корочки. Больной, у которого высыпания закончились, уже не заразен.

Как правило, заболевание протекает нетяжело, лекарственное лечение не требуется, но ребенку необходим тщательный гигиенический уход, который не только облегчает его состояние, уменьшает зуд, но и способствует предупреждению гнойных осложнений.

Надо следить, чтобы ребенок не расчесывал кожу, так как расчесы могут стать воротами для проникновения вторичной инфекции.

Пузырьки смазывают 1%-ным раствором бриллиантового зеленого. Кроме того, не только можно, но и нужно делать общие ванны со слабым раствором перманганата калия; обязательно полоскание рта после еды.

Диеты при ветряной оспе не требуется, но пока у ребенка держится высокая температура, для него предпочтительнее легкоусвояемые молочные и овощные блюда, а мясные — молотые, паровые. Давайте ребенку прохладное питье — чай с лимоном, ягодные морсы, соки, компоты.

Необходимость постельного режима определяется состоянием ребенка: если он чувствует себя хорошо, режим может быть домашним.

Детям до трех лет, которые были в контакте с больным ветряной оспой и ранее не болели, не разрешается посещать детские учреждения с 10 по 21 день с момента контакта.

Ветряная оспа может иногда протекать и атипично, давать осложнения (лимфаденит, рожа, абсцесс и даже менингоэнцефалит). В этих случаях, конечно, требуется лечение в стационаре.

* * *

В этой главе мы не стали специально останавливаться на том, что лечение любого заболевания нужно начинать с молитвы, а саму болезнь воспринимать без раздражения и огорчения, а с благодарением Богу.

Ниже приводим молитвы в болезнях.

Молитвы в болезнях

На всякую немощь

Влады́ко! Я в рука́х Твои́х, поми́луй меня́ по во́ле Твое́й, и, е́сли мне поле́зно, исцели́ меня́ вско́ре.

Молитва прп. Симеона
Нового Богослова

Не попусти́ на меня́, Владыко́ Го́споди, искуше́ние или скорбь или боле́знь свы́ше си́лы мое́й, но изба́вь от них или да́руй мне кре́пость перенести́ их с благодаре́нием.

Тропарь и кондак о недужных

Тропарь, глас 4

Ско́рый в заступле́нии еди́н сый, Христе́, ско́рое свы́ше покажи́ посеще́ние стра́ждущему рабу́ Твоему́, и изба́ви от неду́г и го́рьких боле́зней и воздви́гни во е́же пе́ти Тя и сла́вити непреста́нно, моли́твами Богоро́дицы, еди́не Человеколю́бче.

Кондак, глас 2

На одре́ боле́зни лежа́щаго и сме́ртною раною уязвленнаго, я́коже иногда́ воздви́гл еси́, Спа́се, Петро́ву те́щу и разсла́бленнаго на одре́ носи́маго, си́це и ны́не, Милосе́рде, стра́ждущаго посети́ и исцели́: Ты бо еди́н еси́ неду́ги и боле́зни ро́да на́шего понесы́й, и вся моги́й, яко Многоми́лостив.

Молитва Пресвятой Троице

О премилосе́рдный Боже, О́тче, Сы́не и Святы́й Ду́ше, в Нераздели́мей Тро́ице покланя́емый и сла́вимый, при́зри благоутро́бно на раба́ Твоего́ *(имя)*, боле́знию одержи́маго; отпусти́ ему́ вся согреше́ния

его́; пода́й ему́ исцеле́ние от боле́зни; возврати́ ему́ здра́вие и си́лы теле́сные; пода́й ему долгоде́нственное и благоде́нственное житие́, ми́рные Твои́ и преми́рные блага́, что́бы он вме́сте с на́ми приноси́л благода́рные мольбы́ Тебе, Всещедрому Бо́гу и Созда́телю на́шему.

Молитва ко Господу

Влады́ко Вседержи́телю, Святы́й Царю́, наказу́яй и не умерщвля́яй, утвержда́яй низпада́ющия, возводя́й низве́рженныя, теле́сныя челове́ков ско́рби исправля́яй, мо́лимся Тебе́, Бо́же наш, раба́ Твоего́ *(имя)*, немощству́юща посети́ ми́лостию Твое́ю, прости́ ему́ вся́кое согреше́ние во́льное и нево́льное. Ей, Го́споди, враче́бную Твою́ си́лу с небесе́ низпосли́, прикосни́ся телеси́, угаси́ огне́вицу, укроти́ стра́сть и вся́кую не́мощь тая́щуюся, бу́ди врач раба́ Твоего́ *(имя)*, воздви́гни его от одра боле́зненнаго, и от ложа озлобле́ния це́ла и всесовершенна, да́руй его́ Це́ркви Твое́й благоугожда́юща и творя́ща во́лю Твою́. Твое́ бо есть, еже миловати и спасати ны, Боже наш, и Тебе́ сла́ву возсыла́ем, Отцу́, и Сы́ну, и Свято́му Ду́ху, ны́не и при́сно, и во ве́ки веко́в. Ами́нь.

Иная молитва ко Господу

Влады́ко Вседержи́телю, Врачу́ душ и теле́с на́ших, смиря́яй и вознося́й, наказу́яй и па́ки исцеля́яй! Раба́ Твоего́ *(имя)* немощству́юща посети́ и исцели́ его, возста́вив от одра́ и не́мощи. Запрети́ ду́ху не́мощи, оста́ви от не́го вся́ку я́зву, вся́ку боле́знь, и е́же есть в нем согреше́ние или беззако́ние, осла́би, оста́ви, прости́ Твоего́ ра́ди человеколю́бия. Ей, Го́споди, пощади́ созда́ние Твое́ во Христе́ Иису́се, Го́споде на́-

шем, с Ним же благослове́н еси́, и со Пресвяты́м, и Благи́м, и Живото́воря́щим Твои́м Ду́хом, ны́не и при́сно и во ве́ки веко́в. Ами́нь.

Молитва святым врачам

О вели́ции Христо́вы уго́дницы и чудотво́рцы Пантелеи́моне, Косма́ и Дамиа́не, Ки́ре и Иоа́нне, Ермола́е, Диоми́де, Фо́тие и Аники́то! Услы́шите нас, моля́щихся вам *(имена)*. Вы ве́сте на́ша ско́рби и неду́ги, слы́шите воздыха́ния мно́жества к вам притека́ющих. Сего́ ра́ди к вам, я́ко ско́рым помо́щником и те́плым моли́твенником на́шим зове́м: не оставля́йте нас ва́шим у Бога ходата́йством. Мы при́сно заблужда́ем от пути́ спасе́ния, руководи́те нас, ми́лостивые наста́вницы. Мы не́мощны есмы́ в ве́ре, утверди́те нас, Правове́рия учи́тели. Мы зело убо́зи сотвори́хомся до́брых дел, обогати́те нас, милосе́рдия сокро́вища. Мы при́сно навету́еми есмы́ от враг ви́димых и неви́димых и озлобля́еми, помози́те нам, безпо́мощных засту́пницы. Гнев пра́ведный, дви́жимый на ны за беззако́ния на́ша, отврати́те от нас ва́шим ходата́йством у престо́ла Суди́и Бо́га, Ему́же вы предстои́те на Небеси́, святи́и пра́ведницы. Услы́шите нас, вели́ции Христо́вы уго́дницы, вас с ве́рою призыва́ющих, и испроси́те моли́твами ва́шими у Отца́ Небе́снаго всем нам проще́ние грехо́в на́ших и от бед избавле́ние. Вы бо помо́щницы, засту́пницы и моли́твенницы, и о вас славу возсыла́ем Отцу́ и Сы́ну и Свято́му Ду́ху, ны́не и при́сно и во ве́ки веко́в. Ами́нь.

ГЛАВА XII

ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ, БАТЮШКА?

Вопросы священнику

Вопрос: Как часто можно причащать детей?

Ответ священника: По правилам Православной Церкви детей до 7-летнего возраста (младенцев) можно причащать сколь угодно часто, хоть каждый день. При этом дети до 7 лет причащаются без исповеди и поста. Но хорошо с 5–6 лет, а если возможно — и ранее, приучать ребенка причащаться натощак.

* * *

Вопрос: С какого возраста можно приносить детей в храм?

Ответ священника: С любого. И чем регулярнее вы будете это делать, тем лучше.

* * *

Вопрос: Как избавиться от страха измены мужа?

Ответ священника: «Возложи на Господа заботы твои, и Он поддержит тебя» (Пс. 54, 23). Постарайтесь исключить всякую подозрительность, и не устраивайте сцен ревности. Ревность только отравит жизнь в семье. Тем более, что в подавляющем большинстве случаев подозрения в супружеской неверности неосновательны. Лучше постарайтесь уяснить, что более всего влечет мужа в дом (доб-

рая, терпеливая жена, ласка и понимание, порядок в доме и т. д.).

Полезный совет: Категорически нельзя «учить» мужа при гостях! Этим вы только обидите его. Никогда не обсуждайте с подругами, родственниками и знакомыми свои внутрисемейные, а тем более — интимные отношения.

* * *

Вопрос: Может ли жена работать?

Ответ священника: Церковь видит в замужней женщине прежде всего мать и хранительницу домашнего очага. Именно на матери лежит основная нагрузка по воспитанию и уходу за детьми, особенно в раннем возрасте. Очень хорошо, если женщина может целиком посвятить себя дому.

Но, к сожалению, в наше тяжелое в материальном отношении время это могут себе позволить только немногие женщины. Жена может работать при нехватке денег в семье или для стажа (пенсии), но ни в коем случае мотивом для работы не должно быть убеждение: «чтобы тоже зарабатывать и быть независимой от мужа».

* * *

Вопрос: Муж не хочет венчаться. Можно ли жене причащаться?

Ответ священника: Ситуация, когда в семье верующим является только один из супругов, а другой — неверующий, и даже агрессивно настроен против Церкви, к сожалению, очень типична для нашего времени. По этому поводу святой апостол Павел пишет: «Жена, которая имеет мужа неверующего, и он согласен жить с нею, не должна оставлять его; ибо неверующий муж освящается женою (верующею), и жена неверующая освящается мужем (верующим); иначе дети ваши были бы нечисты, а теперь святы» (1 Кор. 7, 13–14). Эти слова божественного апостола святитель Феофан Затворник толкует так: «Брак твой,

верная жена (христианка), с мужем неверным (неверующим), не превратился в незаконное сожительство от того, что ты уверовала; напротив, твое уверование освятило сей брак и мужа в брачном отношении» (Толкование святителя Феофана Затворника на Первое послание к коринфянам св. апостола Павла).

На основании этого протоиерей Владислав Цыпин в статье «Таинство Брака» (Журнал Московской Патриархии, 1989, N 6, с. 75) пишет: «Православная Церковь признает гражданский брак (зарегистрированный в ЗАГСе) тем исходным моментом создания семьи, который полностью исключает все основания считать его блудным сожительством...»

Следует помнить, что регистрация брака в ЗАГСе — вовсе не формальность, а исповедание женихом и невестой перед обществом своего желания жить вместе в любви и согласии на основании взаимных супружеских обязательств.

Хотя в христианском отношении невенчанный брак является безблагодатным, все же, в виду сказанного выше, современная церковная практика, снисходя к немощи человеческой, допускает до причащения Святых Христовых Таин христиан, имеющих неверующих и не желающих венчаться супругов.

Что же касается невенчанного и незарегистрированного сожительства, то оно, не имея в себе никаких оправданий, считается блудным и греховным и потому является препятствием к участию в таинстве Причащения.

* * *

Вопрос: Можно ли женщине во время дней очищения ходить в храм, прикладываться к иконам, просить благословения, причащаться?

Ответ священника: Во время дней очищения женщина может посещать богослужения, но лучше стоять в конце храма. Брать благословения у священника можно, но

нельзя прикладываться ко кресту, к иконам, вкушать просфору и причащаться. Однако вкушению и окроплению Святой водой (в т.ч. крещенской) дни очищения препятствием не являются.

Библия о семейной жизни и воспитании детей (Книга премудрости Иисуса, сына Сирахова)

Почитающий отца отчистится от грехов, и уважающий мать свою — как приобретший сокровища. Почитающий отца будет иметь радость от детей своих и в день молитвы своей будет услышан (Гл. 3, ст. 3–5).

* * *

Прими отца твоего в старости его и не огорчай его в жизни его. Хотя бы он и оскудел разумом, имей снисхождение и не пренебрегай им при полноте силы твоей, ибо милосердие к отцу не будет забыто: несмотря на грехи твои, благосостояние твое умножится (Гл. 3, ст. 12–14).

* * *

Выдай дочь в замужество и сделаешь великое дело, и подари ее мужу разумному (Гл. 7, ст. 27).

* * *

Соглашусь лучше жить со львами и драконом, нежели жить со злою женою. Злость жены изменяет взгляд ее и делает лицо ее мрачным как у медведя. Сядет муж ее среди друзей своих и, услышав о ней, горько вздохнет. Всякая злость мала в сравнении со злостью жены: жребий грешника да падет на нее. Что восхождение по песку для ног старика, то сварливая жена для тихого мужа (Гл. 25, ст. 18–22).

* * *

Жена добродетельная радует своего мужа и лета его исполнит миром; добрая жена — счастливая доля; она дается в удел боящимся Господа; с нею у богатого и бедного — сердце довольное и лицо во всякое время веселое (Гл. 26, ст. 2—4).

* * *

Любезность жены усладит ее мужа, и благоразумие ее утучнит кости его. Кроткая жена — дар Господа, и нет цены благовоспитанной душе. Благодать на благодать — жена стыдливая, и нет достойной меры для воздержанной души (Гл. 26, ст. 16–19).

* * *

Болезнь сердца и печаль — жена, ревнивая к другой жене (Гл. 26, ст. 7).

* * *

Большая досада — жена, преданная пьянству, и она не скроет своего срама (Гл. 26, ст. 10).

«Зачем плодить нищету?» (несколько слов о многочадии)

Почему же многие боятся и избегают иметь детей?

К числу известных в психиатрии навязчивых страхов в XX веке добавился еще один — боязнь иметь детей. В основе ее лежит нежелание самоотвержения, т. е. попросту эгоизм.

Нежелательная беременность — нежелательная жизнь... Как легкомысленно мы отвергаем дары Божии и как легко расправляемся с самым бесценным — жизнью, которая вверена нам.

Мы даже не отдаем себе отчета в том, как доверяет нам, грешным людям, Бог. Ведь это Он, Творец и Податель Жизни отдает человеческой воле жизнь Им созданного ребенка: «Возьмите эту жизнь, выносите ее, потерпите тяготы рождения, будьте соучастниками Моего творения,

будьте содетелями новой жизни». И как преступно это доверие порой отвергается.

Возникла нежелательная беременность. Собралась «чрезвычайная двойка» (муж и жена) или «тройка» (вдобавок к ним теща), слушали, постановили... Приговор приведен в исполнение... Благо сейчас это совершается быстро (за одни сутки) и почти безопасно в любой клинике, где есть гинекологическое отделение. Подчас приговор исполняет сама мать.

Вспоминается рассказ одной пожилой женщины, прожившей весьма беспутно и лишь на закате жизни пришедшей к вере. В самом начале ее христианского пути приснился ей сон: в комнату, где она живет, вдруг входят детишки; много их, заполняют почти всю комнату, чумазые, худые, на глазах слезы. Они протягивают свои ручки и жалобно плачут: «Мама, мама, мы есть хотим». Во сне женщину пронзила мысль — это ею исторгнутые дети, те, которые так и не сподобились материнского тепла и ласки. Часто можно услышать: «Зачем плодить нищету? Одного бы вырастить». А если этот один-единственный, свет в окошке, утешение и отрада, погибнет? Вы видели когда-нибудь мать, которая лишилась единственного ребенка? Ее трагедия началась не сейчас, а гораздо раньше, с вопроса: «Зачем плодить нищету?» Согласны, нищету плодить не надо. Нужно умножать сокровища. Ведь каждый ребенок — это сокровище.

Очень точно замечено: один ребенок в семье — всегда эгоист. Вот и получается: в XVIII веке здоровые матери рожали здоровых детей, в XX веке больные матери рожают больных детей, к этому следует добавить — родители-эгоисты рожают детей еще больших эгоистов.

«Желанна ли ваша беременность?» — такой вопрос часто задают врачи, по опыту зная, что фактор «желательности» может быть решающим в вопросе о вынашиваемости. Этому есть вполне понятные медицинские объяснения. Женщина, мучающаяся нежелательной беременностью, находится в состоянии почти непрерывного стресса, что приводит к повышенному выбросу адреналина в кровь, а это в свою очередь вызывает судорожное сокращение мышц матки и, в конечном итоге, выкидыш.

Счастливы ли многодетные семьи? Несчастливых многодетных семей мы не встречали. Вопрос о желательности детей и их количестве в семье восходит к способности любить. Каждый хочет любить и быть любимым. Но мы часто забываем, что любовь может быть божественной, и любовь может быть дьявольской. Как отличить их друг от друга? «Любите друг друга, как Я возлюбил вас», — говорит Господь (Ин. 15, 12). А Он возлюбил нас жертвенно, даже до крестной смерти. Так вот, та любовь подлинно от Бога, которая основана на жертвенности, которая способна потерпеть недостатки любимого, принять его всецело, таким какой он есть, любовь, которая способна пожертвовать своими интересами ради другого человека. Такая любовь неразрушима несмотря ни на какие внешние трудности, ибо в этом случае с любящими сам Христос.

Но есть любовь и дьявольская: в основе ее — эгоизм. Со всей ревнивой требовательностью любящий во что бы то ни стало пытается переделать любимого в соответствии со своими взглядами на жизнь. Эта любовь не мирится с недостатками, и любящий настроен более брать, чем отдавать. Такая любовь обречена на саморазрушение, и тогда озорное «горько!», выкрикнутое на свадьбе, приобретает буквальный смысл.

В семьях, где камертон любви настроен на жертвенный лад, вопрос о деторождении решается естественно: «дети — дар Божий и сколько бы их ни было, ничего кроме благодарности Господу Богу за их появление на свет быть не может». Семьям, где господствует иная атмосфера, следует помнить, что за попытку обрести счастье без трудностей придется заплатить дорогой ценой: взаимным охлаждением, разочарованием и, в конечном итоге, потерей любви.

Ибо нежелание иметь детей и семейные разлады имеют одну причину — отсутствие взаимной жертвенности.

Один священник так напутствовал молодую маму после крещения малыша: «Ну вот, одного родила, надо еще двух, чтобы было трое — за папу, за маму и за Россию!»

Обращение к родителям

Священная обязанность родителей — научить своих детей молиться. Молитва — основа богообщения и корень всех добродетелей. Она является неисчерпаемым источником жизненных сил, внутренней крепости и духовной устойчивости. В молитве Бог познается как Любовь. Ребенок, навыкший к молитве, гораздо легче переживает трудности переходного возраста, ибо имеет в душе твердое основание, которое «есть Христос».

К молитве необходимо приучать ребенка с раннего детства.

Прекрасно, когда малыш с колыбели наблюдает за молящимися родителями. Чуть позже, когда у него появится сознание, пусть мать приучает его складывать пальчики для крестного знамения. Очень полезно каждое утро и вечер прочитывать две-три молитвы над детской кроваткой, осеняя ее крестным знамением («Отче наш», «Богородице Дево, радуйся...», «Ангеле Христов»...). Как только ребенок начнет овладевать речью, нужно выучить с ним самые простые молитвы, например: «Господи, помилуй» и «Пресвятая Богородице, спаси нас». Когда же он станет постарше и будет в состоянии стоять хотя бы несколько минут спокойно, можно приучать его к регулярной молитве утром и вечером. Пока ребенок не научился читать, молитвословия ему прочитывают родители. Как бы мы ни были заняты, утром обязательно нужно найти хотя бы 2–3 минуты для того, чтобы перед отправкой ребенка в детский сад или школу встать благоговейно перед иконами и неспеша прочесть посильное для него утреннее молитвенное правило.

Дорогие родители! Делайте это неторопливо, креститесь благоговейно. Помните: вы — пример для вашего ребенка. За небрежность в Божием деле потом очень серьезно придется расплачиваться. Кстати, учитывая, что почти во всех современных семьях утро проходит в суете и гонке, можно перенести ежедневное молитвенное поминовение живых и умерших из утренних молитв в вечерние.

Очень хорошо, если на детскую вечернюю молитву собирается вся семья (такое может реализоваться, если все члены верующие, что, увы, в наше время редкость). В этом случае пусть молитвенное правило прочитывают все члены семьи поочередно, начиная со старшего. Первоначально смысл даже самых простых молитвословий может быть не совсем ясен ребенку, но ему вполне понятны и близки будут молитвы, обращенные к Богу с просьбой: «Господи, помоги папе» «Господи, помоги маме и бабушке». Обязательной частью вечернего правила должна быть молитва за обидчиков, например, «Господи, прости Вовку, который отнял у меня игрушку». Очень полезно по окончании молитв испрашивать взаимное прощение; если детей несколько, пусть просят прощения перед сном друг у друга, потом у родителей, а потом и родители у детей (что очень полезно для поддержания общего мира в семье). Особо рекомендуется молиться вечером в темноте при затепленной перед иконой лампадке. Ее цветной огонек вносит успокоение и умиротворение в детскую душу. К сожалению, современное «телевизионное» поколение детей напичкано впечатлениями от мультиков сомнительного содержания, фильмов ужасов со сценами убийств и безобразиями монстров. Это не может не отразиться на сосредоточенности в молитве. Поэтому, в тех семьях, где нет возможности полностью отказаться от телевизора для того, чтобы чувства ребенка пришли в надлежащую тишину и успокоение, должно пройти не меньше часа между последним просмотром «телика» и вечерней молитвой.

Трудно говорить о продолжительности молитвенного правила для ребенка. Она сильно зависит от возраста и его молитвенного темперамента. Дорогие родители, не расстраивайтесь, если Ваши дети не в состоянии выдержать продолжительных (более 3 минут) молитвословий. В молитве важен не объем, а искренность и регулярность. Цель ежедневных молитв — выработка у ребенка потребности в разговоре с Богом. Навыкнув к молитве, ребенок сам продолжит ее в детском садике, на улице, в кроватке, и во всех необходимых случаях найдет простые детские слова, с которыми обратится к Господу Богу.

Быт православной семьи должен быть пронизан молитвой. Пусть молитва совершается до и после еды, перед всеми серьезными событиями в жизни семьи, как то: отъезды всей семьи или отдельных ее членов, первое отправление ребенка в садик или школу, экзамены, переезды с квартиры на квартиру, перед отправкой в больницу и т. п.

Гармоничное религиозное воспитание ребенка формируется не только на основе молитвенного делания, но и ежедневным соприкосновением со Словом Божиим. С ранних лет необходимо знакомить детей с основными событиями Священной истории Ветхого и Нового Заветов, а позже и с текстами Священного Писания. Родители! Помните: дети, воспитанные в православном духе, — лучшие молитвенники за Вас как при вашей земной жизни, так и после смерти.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Кулинарные рецепты

Мы сочли возможным привести рецепты, разработанные специалистами по приготовлению вкусных и малокалорийных блюд.

Салат из белокочанной капусты и антоновских яблок

Очищенную капусту тонко нарезают («соломкой»), слегка солят и перетирают руками в эмалированной миске. Так же как и капусту, нарезают предварительно вымытые яблоки. Все смешивают и добавляют по вкусу сахарный песок, а потом сметану.

Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом

Капусту очищают, тонко нарезают и перетирают. Морковь натирают на терке. Подготовленные таким образом капусту и морковь смешивают и заправляют растительным маслом, солью, сахаром и уксусом, посыпают нашинкованным зеленым луком.

Салат из капусты и кукурузы

Очищенную капусту тонко нарезают, слегка солят и перетирают до тех пор, пока из капусты не выделится сок. Затем капусту смешивают с вареной кукурузой и мелко нарезанным зеленым луком; заправляют растительным маслом, столовым уксусом, сахаром и солью. Все помещают в эмалированную посуду и ставят на 2–3 часа в холодное место, чтобы замариновать капусту. Готовый салат перед подачей посыпают укропом.

Салат из сельдерея с томатным соком

Подготовленные сочные листья сельдерея мелко рубят и заправляют томатным соком и растительным маслом (берут одинаковое количество сока и масла).

Фруктово-ягодные супы

Эти супы очень вкусны; если есть их холодными, они освежают в жаркую погоду. Благодаря большому количеству витаминов и минеральных солей фруктовые супы полезны и для детей. В них много растительной клетчатки, которая способствует правильной работе кишечника и предупреждает запор, в них мало поваренной соли. Все это делает фруктовые супы особенно полезными для беременных и кормящих женщин. Фруктовые супы охотно едят тучные больные, которым врачи рекомендуют диету без соли.

Зимой фруктовые супы можно готовить из сухих фруктов, которые содержат много минеральных веществ и сахара, но лишены витамина С. Поэтому в суп из сухих фруктов желательно добавлять лимонный сок, свежие мандарины или апельсины, разделенные на дольки, или отвар шиповника; благодаря этому суп не только обогащается витаминами, но и улучшается его вкус.

Окрошка из фруктов

В окрошку входят яблоки (лучше кислых сортов), абрикосы, вишни, дыня, зеленый салат, сметана, простокваша, сахар. Яблоки очищают, абрикосы ошпаривают и вынимают из них косточки, из вишен также вынимают косточки (это легче сделать при помощи специальной машинки), затем очищают дыню. Все очистки от яблок промывают, заливают кипятком, закрывают крышкой, дают постоять 1,5–2 часа и потом процеживают. Абрикосы, дыню и яблоки нарезают кубиками, салат мелко рубят. Все смешивают, разводят фруктовым настоем, добавляют сметану, простоквашу и сахар. Суп едят холодным.

Суп из кураги и сырых яблок

Курагу перебирают, промывают, заливают кипяченой водой, закрывают крышкой, дают постоять 1 час. Добавляют шинкованные тонкими ломтиками яблоки и сахар. Ставят на холод.

Суп из дыни, яблок и мандаринов

Дыню и яблоки очищают, шинкуют и засыпают сахаром. Очистки яблок заливают кипятком, закрывают крышкой, дают постоять 1 час и процеживают. Дыню и яблоки кладут в настой.

Суп ставят на холод. Мандарины очищают, разбирают на дольки и перед подачей супа на стол кладут в тарелку.

Суп из сухих вишен и чернослива с сырыми яблоками и изюмом

Сухие вишни, чернослив и изюм тщательно обмывают, обдают кипятком и оставляют в закрытой посуде на 12 часов. Затем добавляют сахар и шинкованное сырое яблоко. Все заправляют лимонным соком. При подаче на стол в тарелку кладут ломтик лимона. Можно добавить немного отварного риса.

Молочный суп с ягодами и фруктами

Ягоды малины, клубники, красной смородины и очищенной от косточек черешни и вишни тщательно обмывают и кладут в остуженное кипяченое молоко. Добавляют сахарный песок по вкусу и слегка перемешивают ложкой, пока молоко не примет цвета фруктов. Суп ставят на холод.

Картофель отварной в молочном соусе

Очищенный картофель нарезают дольками или кубиками и варят до готовности в подсоленной воде. Затем отвар сливают, а картофель соединяют с горячим молочным соусом и доводят до кипения. При подаче поливают маслом.

Картофель — 1000 г, соус молочный — 500–600 г, масло сливочное — 2–3 столовые ложки.

Картофельные пирожки с грибами

Сырой очищенный картофель отваривают в подсоленной воде, затем отвар сливают, а картофель обсушивают, пропускают через мясорубку, соединяют с просеянной пшеничной мукой, яйцами, маслом и тщательно вымешивают.

Полученное картофельное тесто кладут на посыпанный мукой стол, раскатывают слоем 1 см и вырезают выемкой кружочки диаметром 7–8 см. На середину кружочка кладут фарш, края теста соединяют, придавая изделию форму пирожка, укладывают швом вниз на смазанный жиром противень, смазывают яйцом и выпекают в жарочном шкафу.

Подготовленные сухие грибы отваривают до готовности, промывают, мелко рубят, поджаривают с мелко нарубленным реп-

чатым луком и соединяют с отварным рисом и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Картофель — 1000 г, яйца — 4–5 шт., мука пшеничная — 250 г, масло или маргарин — 1 столовая ложка. Для фарша: грибы сухие — 50 г, рис — 75 г, лук репчатый — 2 головки, масло или маргарин — 2 столовые ложки, зелень мелко нарезанной петрушки — 1 столовая ложка, мука пшеничная для подпыла — 2 столовые ложки.

Картофельное пюре с плавленым сыром

Картофель отваривают и в горячем виде пропускают через мясорубку. В измельченный картофель кладут кусочки масла или маргарина, растворенный в горячем картофельном отваре плавленый сыр и взбивают до получения белой пышной массы. При подаче поливают растопленным сливочным маслом.

Картофель — 1500 г, масло или маргарин сливочные — 2–3 столовые ложки, отвар картофеля — 1–1,5 стакана, сыр плавленый («Новый», «Дружба» или «Волна») — 2–3 пачки.

Картофельные крокеты с творогом

Очищенный картофель отваривают в подсоленной воде. Затем отвар сливают, а картофель в горячем виде пропускают через мясорубку, после чего слегка охлаждают, соединяют с протертым творогом, яйцами, растопленным маслом или маргарином и просеянной пшеничной мукой. Полученную массу хорошо перемешивают и формируют из нее котлеты. Последние панируют в молотых сухарях, обжаривают с обеих сторон и ставят на несколько минут в жарочный (духовой) шкаф.

При подаче поливают маслом, отдельно подают сметану. Картофель — 800–1000 г, творог — 350–375 г, яйца — 1–2 шт., масло или маргарин — 1 столовая ложка, мука пшеничная — 1–1,5 столовые ложки, сухари молотые — 5–6 столовых ложек, жир для жарения и поливки — 3–4 столовые ложки, сметана — 1 стакан.

Крокеты картофельные

Сырой очищенный картофель отваривают в подсоленной воде до готовности. Затем отвар сливают, а картофель обсушивают и в горячем виде пропускают через мясорубку. Затем картофель охлаждают до 70–60°С, добавляют в него картофельную или пшеничную муку, яичные желтки, хорошо перемешивают и выкладывают на посыпанный пшеничной мукой стол. Полученную массу раскатывают на длинные жгуты диаметром 2,5–3 см, нарезают на кусочки длиной 3 см, формируют из них шарики, которые обваливают в пшеничной муке, смачивают в яичном белке, панируют в белой панировке (для приготовления белой панировки черствый пшеничный хлеб протирают через проволочный грохот) и обжаривают в разогретом до 170–180°С жире до образования золотистой корочки. Обжаренные крокеты кладут в сито для отекания лишнего жира.

Подают горячими, поливая маслом. Отдельно можно подать соус грибной.

Картофель — 1000 г, мука картофельная или пшеничная — 1–1,5 столовые ложки, яйца — 2 шт., белая панировка — 6–7 столовых ложек, сало топленое для жарения – 100 г, мука для подпыла и панирования — 3–4 столовые ложки, масло сливочное — 4–5 чайных ложек, соус грибной — 400 г.

Картофель жареный, с луком и чесноком

Неочищенный картофель тщательно моют, заливают кипятком (вода должна покрывать картофель) и, не допуская сильного кипения, варят до полуготовности, затем воду сливают, а картофель охлаждают, очищают и нарезают ломтиками толщиной 3–4 мм. Лук репчатый мелко рубят или тонко шинкуют, соединяют с мелко нарезанными чесноком, зеленью петрушки и слегка обжаривают на растительном масле. На сковороду, разогретую с растительным маслом, кладут тонким слоем нарезанный картофель, солят его и слегка обжаривают, затем добавляют обжаренную смесь из лука, чеснока, зелени и продолжают жарить на слабом огне при периодическом помешивании до готовности. При отпуске картофель посыпают натертым сыром.

Картофель — 1000 г, лук репчатый — 2–3 головки, нарезанная зелень петрушки — 1 столовая ложка, чеснок — 4–5 долек, масло растительное — 5–6 столовых ложек, соль, сыр натертый — 3–4 столовые ложки.

Морковь в молочном соусе

Сырую очищенную морковь нарезают дольками, кубиками или кружочками и припускают с добавлением воды, сахара, масла или маргарина при закрытой крышке до готовности. Припу-

щенную морковь соединяют с молочным соусом и, помешивая, доводят до кипения. При подаче поливают сливочным маслом. Морковь в молочном соусе можно отпускать с гренками из пшеничного хлеба. Для их приготовления с батона черствого пшеничного хлеба срезают корку, а мякиш нарезают ломтиками толщиной 0,5–1 см, кладут в посуду, заливают яично-молочной смесью, дают немного набухнуть и обжаривают с обеих сторон на сливочном масле или маргарине до образования румяной корочки. Для приготовления яично-молочной смеси сырые яйца слегка взбивают, добавляют соль, сахар и разводят смесь молоком.

Морковь — 800 г, масло или маргарин — 1–2 столовые ложки, сахар — 1 столовая ложка, соус молочный — 300–350 г, масло для поливки — 5 столовых ложек. Для гренков: хлеб пшеничный — 150–200 г, молоко — 150–200 г, яйца — 1–2 шт., сахар — 1 столовая ложка, соль — ¼ чайной ложки, масло для жарения — 2–3 столовые ложки.

Морковная запеканка с творогом и повидлом

Морковь натирают на терке или нарезают тонкой соломкой, добавляют молоко, масло или маргарин и припускают до готовности. Затем всыпают просеянную манную крупу и варят до загустения. Готовую массу охлаждают до 45–50°С, добавляют яйца, повидло, предварительно растертое с сахаром, протертый творог, все хорошо перемешивают и выкладывают на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень. Поверхность разравнивают, смазывают сметаной, смешанной с яйцом, и запекают. При подаче поливают сметаной.

Морковь — 700–800 г, творог — 400 г, манная крупа — 100–125 г, молоко — 1–1,5 стакана, повидло яблочное — 100 г, сахар — 1–2 столовые ложки, яйца — 1–2 шт., масло или маргарин — 2–3 столовые ложки, сухари молотые — 1 столовая ложка, сметана — 5–6 столовых ложек.

Морковь с маслом и сахаром

Морковь очищают, нарезают кружочками (мелкую) или полукружочками (крупную), заливают горячей водой (на уровне моркови), добавляют ¼ часть жира и варят на слабом огне до полного испарения отвара.

Затем вливают растопленное масло, добавляют сахар, соль, все перемешивают и тушат 5–10 мин на слабом огне.

Морковь — 1000 г, масло сливочное или маргарин — 100 г, сахар — 1–2 столовые ложки, соль — ¼ чайной ложки.

Оладьи из моркови

Морковь натирают на терке с крупными отверстиями и тушат с молоком, маслом или маргарином до готовности. Затем охлаждают, пропускают через мясорубку, соединяют с просеянной пшеничной мукой, сахаром, яичным желтком, солью и хорошо перемешивают. Жарят оладьи на разогретой с жиром сковороде. При подаче поливают сметаной, вареньем или маслом.

Морковь — 600–700 г, молоко — 1–1,5 стакана, масло или маргарин — 1–1,5 столовые ложки, мука пшеничная — 100–125 г, яйца — 3 шт., соль — ½–1 чайная ложка, жир для обжаривания оладьев 4–5 столовых ложек.

Морковные котлеты с творогом

Очищенную морковь натирают на терке лапшой или нарезают тонкой соломкой, кладут в кастрюлю, добавляют масло или маргарин, молоко и припускают до готовности. Затем при помешивании всыпают просеянную манную крупу и варят до готовности. Подготовленную массу охлаждают до температуры 45–50°С, добавляют протертый творог, сырые яйца, сахар, соль и все хорошо перемешивают. После этого массу разделывают на лепешки округлой формы, панируют в молотых сухарях, кладут на предварительно разогретую сковороду с жиром и обжаривают с обеих сторон. При подаче поливают маслом или сметаной либо сметанным или молочным соусом.

Морковь очищенная — 750–800 г, молоко — 1 стакан, сливочное масло или маргарин — 1–1,5 столовые ложки, крупа манная — 100 г, соль — 1 чайная ложка, творог — 150 г, яйца — 1–2 шт., сахар — 1 столовая ложка, сухари молотые — 5–6 столовых ложек, жир для жарения — 3 столовые ложки.

Свекла в сметане с луком

Свеклу обмывают, кладу на сковороду и пекут в жарочном (духовом) шкафу до готовности. Готовую свеклу очищают, нарезают соломкой или кубиками, кладут в кастрюлю, добавляют жир и прогревают, не допуская подгорания. Лук тонко шинку-

ют, пассеруют до готовности, соединяют со свеклой, добавляют сметану, соль и тушат на слабом огне 15–20 мин.

При подаче поливают маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Свекла — 1000 г, лук репчатый — 200–250 г, масло или маргарин — 75 г, сметана — 250–300 г.

Свекла, фаршированная творогом, рисом, финиками

Свеклу варят в кожице до готовности, очищают, затем столовой ложкой вынимают из нее часть мякоти и заполняют полученное углубление фаршем. Нафаршированную свеклу укладывают на сковороду с жиром, сверху смазывают сметаной или сметаной, смешанной с яйцом, и запекают до образования румяной корочки.

При подаче поливают сметаной, смешанной с сахарной пудрой или сахаром.

Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками, кладут в кастрюлю, добавляют сахар, масло сливочное, воду и припускают до мягкости. Затем проваривают до загустения, смешивают с отварным рассыпчатым рисом, протертым творогом, нарезанной мякотью фиников, яйцами, солью.

Свекла некрупная — 8–10 шт., яблоки — 4–5 шт., рис — 75–80 г, творог — 300 г, финики без косточек — 100 г, сахар — 2–3 столовые ложки, яйца — 2 шт., сметана — 1 стакан, сахарная пудра — 1–2 столовые ложки.

Голубцы овощные

Капусту свежую подготавливают так же, как для шницеля из свежей капусты, но отваривают до полуготовности. Морковь, петрушку, сельдерей, репу нарезают мелкими кубиками и пассеруют с жиром до мягкости; лук репчатый шинкуют и пассеруют, перед окончанием пассерования добавляют мелко нарезанные помидоры, гогошары или перец сладкий. Затем овощи соединяют, добавляют отварной рассыпчатый рис, рубленые вареные яйца, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, соль, молотый перец и хорошо перемешивают. На подготовленные листы капусты кладут фарш, завертывают их в виде конвертов, панируют в просеянной пшеничной муке и обжаривают с обеих сторон, после чего укладывают на противень, заливают соусом сметанным с томатом и тушат до готовности. При подаче поливают соусом, в котором голубцы тушились, и посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

Капуста белокочанная — 1000 г, морковь, петрушка, репа — по 2 шт., лук репчатый — 2–3 головки, помидоры свежие — 2–3 шт., гогошары или перец сладкий стручковый — 2 шт., яйца — 2–3 шт., мука пшеничная — 3 столовые ложки, нарезанная зелень петрушки или укропа — 1–2 столовые ложки, масло или маргарин — 3–4 столовые ложки, соус сметанный с томатом — 600–800 г.

Оладьи из свежей капусты

Свежую капусту очищают, моют, мелко рубят и тушат с добавлением кипяченого молока и масла до мягкости, затем при помешивании всыпают просеянную крупу и варят до загустения. После этого ставят на 10–15 мин на водяную баню, охлаждают до 50–60°С, добавляют яичные желтки, соль, сахар, хорошо перемешивают. Оладьи порционируют на разогретую с жиром сковороду и жарят с обеих сторон. При отпуске поливают маслом или сметаной.

Свежая белокочанная капуста — 1000 г, молоко — 2–3 стакана, манная крупа — 75–100 г, яйца — 2–3 шт., масло или маргарин — 3–4 столовые ложки, соль— ½–1 чайная ложка, сахар — 1–2 столовые ложки.

Свежая белокочанная капуста с яблоками

Свежую капусту очищают, моют, нарезают соломкой, кладут в широкую кастрюлю, добавляют воду, масло или маргарин и, периодически перемешивая, припускают до готовности. В готовую капусту добавляют нарезанные соломкой или брусочками антоновские яблоки, сахар, сметану и тушат на слабом огне 10–15 мин. При подаче посыпают мелко нарезанной зеленью.

Капуста белокочанная — 800–1000 г, яблоки свежие — 4–5 шт., масло или маргарин — 3 столовые ложки, сметана — ½ стакана, сахар — 1–2 столовые ложки, соль — ½ чайной ложки.

Шницель из свежей белокочанной капусты

Кочан свежей капусты очищают от загрязненных листьев, освобождают от кочерыжки, тщательно обмывают и варят в кипя-

щей подсоленной воде до готовности. Затем кочан кладут на сито и, после того как вода стечет, разбирают на отдельные листья; толстые стебли срезают или отбивают тяпкой. Лист капусты смазывают с одной стороны густым молочным соусом и накрывают другим листом. Листы прижимают один к другому, панируют в просеянной пшеничной муке, смачивают в яйце, панируют в молотых сухарях и обжаривают с обеих сторон. При подаче поливают маслом, сметаной, либо соусом молочным или сметанным.

Капуста белокочанная — 1 кочан (1 кг), соус молочный густой — 200–250 г, мука пшеничная — 2–3 столовые ложки, яйца 2 шт., сухари молотые — 7–8 столовых ложек, масло топленое для жарения — 3–4 столовые ложки, масло сливочное для поливки — 4 чайные ложки.

Цветная капуста, запеченная под молочным соусом

Капусту отваривают, вынимают из отвара, дают ему стечь, укладывают на смазанную маслом сковороду, заливают горячим молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. При отпуске поливают маслом.

Капуста цветная — 1000 г, соус молочный — 650–700 г, сыр натертый — 3–4 столовые ложки, масло или маргарин 2–3 столовые ложки.

Баклажаны тушеные со сметаной

Баклажаны промывают, нарезают кружочками толщиной 0,5–1 см, посыпают мелкой солью и выдерживают в течение 15–20 мин. Затем их отжимают, панируют в пшеничной муке и обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки. Лук репчатый тонко шинкуют и пассеруют до мягкости. Обжаренные баклажаны помещают в кастрюлю вперемешку с пассерованным луком, заливают сметаной и тушат 20–30 мин на слабом огне. При подаче посыпают зеленью.

Баклажаны — 1000 г, масло или маргарин — 4–5 столовых ложек, мука — 2 столовые ложки, лук репчатый — 3–4 головки, сметана — 2 стакана.

Баклажаны жареные, в сухарях

Баклажаны очищают от кожицы, нарезают кружочками толщиной не более 0,5 см, солят, выдерживают в течение 20–30 мин, промывают холодной водой, обсушивают, панируют

в пшеничной муке, смачивают в яйце, панируют в молотых сухарях и обжаривают с обеих сторон до образования золотистого колера; дожаривают в жарочном шкафу.

Баклажаны — 1000 г, мука пшеничная — 2–3 столовые ложки, яйца — 2–3 шт., сухари молотые — 5–7 столовых ложек, масло или маргарин — 100 г.

Перец, фаршированный овощами

Перец промывают, делают круговой надрез у плодоножки и удаляют семена вместе с мякотью. Подготовленный перец опускают в подсоленную кипящую воду, варят до полуготовности и откидывают на дуршлаг.

Морковь, корень петрушки нарезают тонкой соломкой, лук репчатый шинкуют и пассеруют все на растительном масле до мягкости. Свежие помидоры мелко нарезают, соединяют с пассерованными овощами и продолжают пассерование на слабом огне до загустения массы.

Подготовленные овощи заправляют столовым уксусом, сахаром, солью, молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Подготовленный перец заполняют фаршем, кладут в широкую кастрюлю, подливают немного горячей воды, закрывают крышкой и припускают до готовности.

Подают перец в горячем или холодном виде, поливая соком и посыпая мелко нарезанной зеленью.

Перец сладкий — 10–12 шт., морковь — 200–250 г, петрушка — 1–2 корня, лук репчатый — 4–5 головок, помидоры свежие — 5–6 шт., масло растительное — 5–6 столовых ложек, сахар, 3%-ный уксус, соль, молотый перец, зелень — по вкусу.

Кабачки жареные, в сухарях

Кабачки очищают от кожицы и сердцевины, нарезают кружочками толщиной 1,5 см, отваривают до полуготовности в подсоленной воде и откидывают на сито. Затем кабачки панируют в пшеничной муке, смачивают в яйце, панируют в молотых сухарях, обжаривают с обеих сторон и ставят на несколько минут в жарочный шкаф. При подаче поливают маслом.

Кабачки — 1500 г, мука пшеничная — 2–2,5 столовые ложки, яйца — 3 шт., молотые сухари — 5 столовых ложек, масло для жарения — 100 г.

Оладьи из кабачков

Кабачки очищают от кожи, удаляют сердцевину и отваривают до полуготовности в подсоленной воде, затем мелко рубят или пропускают через мясорубку, смешивают с просеянной пшеничной мукой, яичными желтками, молоком, солью, сахаром, хорошо вымешивают, вводят взбитые яичные белки и осторожно перемешивают. Жарят оладьи обычным способом. При подаче поливают сметаной.

Кабачки — 1000 г, мука пшеничная — 4–5 столовых ложек, яйца — 3 шт., молоко — 100–150 г, сахар — 11,5 столовые ложки, масло — 4–5 столовых ложек.

Кабачки в омлете

Кабачки очищают от кожи, удаляют сердцевину, нарезают тонкими пластинками или мелкими кубиками, солят, кладут на хорошо разогретую с жиром сковороду и обжаривают при частом помешивании до золотистого цвета, затем добавляют сметану и, помешивая, тушат до мягкости. Яйца взбивают веничком, соединяют с холодным молоком, солят и хорошо перемешивают до образовании однородной массы. Яичную массу выливают на предварительно разогретую с жиром сковороду и жарят до загустения. Подготовленные кабачки кладут полоской на середину омлета, загибают его края с двух сторон к середине и придают омлету форму продолговатого пирожка. Как только нижняя сторона омлета поджарится, перекладывают его швом вниз на тарелку и поливают маслом.

Кабачки — 400 г, сметана — ½ стакана, масло или маргарин — 4 столовые ложки, яйца — 12 шт., молоко — 1 стакан.

Кабачки с яйцом

Кабачки очищают, нарезают тонкими кружочками, солят, обваливают в пшеничной муке и обжаривают на слабом огне с обеих сторон до образования румяной корочки. Яйца взбивают, солят, заливают ими обжаренные кабачки и запекают. При подаче посыпают мелко нарезанной зеленью.

Кабачки — 600 г, мука пшеничная — 2–3 столовые ложки, яйца — 5 шт., масло — 3–4 столовые ложки, соль, перец.

Кабачки, запеченные в молочном соусе

Кабачки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают кружочками толщиной 1,5 см, посыпают солью, панируют в просеянной пшеничной муке и обжаривают на слабом огне с обеих сторон до образования румяной корочки.

Кабачки укладывают на смазанный жиром противень или порционные сковороды, поливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. При подаче поливают растопленным сливочным маслом.

Кабачки — 1000–1250 г, мука пшеничная — 2 столовые ложки, масло сливочное — 3 столовые ложки, соус молочный — 400–500 г, сыр — 25–30 г.

Огурцы тушеные, в сметанном соусе с томатом

Свежие огурцы промывают, очищают от кожицы, нарезают кружками толщиной 1–1,5 см, посыпают солью, молотым перцем и обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки. Обжаренные огурцы заливают соусом сметанным с томатом и тушат на слабом огне до мягкости. При подаче поливают маслом и посыпают зеленью. Тушеные огурцы можно гарнировать гренками из пшеничного хлеба.

Огурцы свежие — 1000 г, мука пшеничная — 3–4 столовые ложки, масло или маргарин — 3–4 столовые ложки, соус сметанный с томатом — 750–800 г, зелень, соль, молотый перец — по вкусу.

Кабачки по-польски

Кабачки очищают от кожицы, сердцевины, нарезают кружочками толщиной 1,5 см и отваривают до готовности в подсоленной воде.

Молотые сухари из подсушенного пшеничного хлеба обжаривают до золотистого цвета, соединяют с растопленным и нагретым до кипения сливочным маслом и поливают этой смесью подготовленные кабачки.

Кабачки — 1500 г, молотые сухари — 5 столовых ложек, масло — 100 г.

Оладьи из тыквы

Тыкву очищают, натирают на терке или пропускают через мясорубку, добавляют просеянную пшеничную муку, молоко, яйца, сахар, соль, питьевую соду, все хорошо перемешивают, чтобы не было комков, и выпекают оладьи. При подаче полива-

ют маслом или сметаной. Тыква— 900–1000 г, мука пшеничная— 200 г, молоко— 150 г, яйца — 2–3 шт., сахар — 50 г, сода — 5–8 г, масло — 3–4 столовые ложки, соль.

Помидоры свежие, фаршированные грибами и овощами

Помидоры промывают, вынимают ложкой часть сердцевины, заполняют углубление фаршем, кладут на смазанную жиром глубокую сковороду (фаршем кверху), посыпают натертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу до образования на поверхности фарша золотистой корочки.

При подаче поливают соусом сметанным с томатом и посыпают зеленью. Приготовление фарша. Свежие белые грибы очищают, тщательно промывают в теплой воде, затем погружают в кипящую воду и откидывают. Охлажденные грибы мелко нарезают и слегка поджаривают.

Лук репчатый мелко шинкуют, соединяют с мелко нарезанной морковью, добавляют жир и пассеруют при частом помешивании. Мякоть помидоров (сердцевину) и срезанные верхушки тушат в небольшом количестве воды до мягкости, протирают через сито, соединяют с пассерованными овощами и несколько минут пассеруют вместе. Грибы и овощи соединяют, добавляют отварной рассыпчатый рис, мелко нарубленные вареные яйца, одно сырое яйцо, мелко нарезанную зелень, соль, молотый перец и все хорошо перемешивают.

Помидоры среднего размера 10 шт., грибы белые или шампиньоны 350–400 г, лук репчатый 4–5 головок, морковь 2–3 шт., яйца 2–3 шт., рис 50 г. масло 3–4 столовые ложки, нарезанная зелень укропа, петрушки 2 столовые ложки, сухари молотые 1 столовая ложка, соус сметанный с томатом 500–600 г.

Записная книжка мамы

День рождения ребенка
Время, дата
Пол, масса тела, рост
Имя, отчество, фамилия
Цвет волос, цвет глаз

Физическое развитие ребенка

Период	Дата	Масса тела	Рост	Окружность груди	Окружность головы
В день рождения				—	—
В день выписки					
1 месяц					
2 месяца					
3 месяца					
4 месяца					
5 месяцев					
6 месяцев					
7 месяцев					
8 месяцев					
9 месяцев					
10 месяцев					
11 месяцев					
12 месяцев					
15 месяцев					
1,5 года					
1 год 9 мес.					
2 года					
2,5 года					
3 года					

Основные показатели физического развития ребенка первого года жизни	Возрастная норма для ребенка	У вашего ребенка
Закрытие родничка		
Прорезывание зубов: сначала — два передних нижних резца, затем — два передних верхних резца	6—8 месяцев	7,22, 7,21
Два верхних боковых резца	9—10 месяцев	12,1
Два нижних боковых резца	12 месяцев	1г 2мес
Появление 20 зубов	к 2 годам	

Психомоторное развитие ребенка

Реакции зрительного восприятия	Возрастная норма для ребенка	У вашего ребенка
Зрительное сосредоточение взора на лицах окружающих людей	конец 1-го — начало 2-го месяца	1,5м
Умение следить за передвигающимися предметами	ко 2—3-му месяцу	1,5м
Различение окружающих предметов	к 3,5 месяцам	3,5
Способность рассматривать предметы на близком расстоянии, различать цвета	к 5 месяцу	4,5
Слуховое сосредоточение	конец 2-й недели	1,5
Начальная ориентировочная реакция на резкие звуки (затихает)	конец 1-го месяца	1,5
Прислушивается к звукам, реагирует на них	2—3 месяца	1,5м
Быстро, безошибочно отыскивает источник звука	3—3,5 месяца	3,5
Постоянная активность на звуки разнообразного характера	6—7 месяцев	3,5м
Реакция на звук в связи с содержанием и значением этого звука	с 10—11-го месяца	3,5

Двигательные умения	Возрастная норма для ребенка	У вашего ребенка
Беспорядочные движения конечностями, захватывание одной руки другой	1 месяц	1м
Лежа на животе, удерживает голову, а затем поднимает ее	2—2,5 месяца	1,5м
Лежа на животе, приподнимает туловище; опираясь на предплечья, стоит при поддержке под мышки	3—3,5 месяца	3,5
Поворачивается со спины на бок, сидит при поддержке за руки	4 месяца	4м
Поворачивается со спины на живот, лежа на животе, приподнимает туловище, опираясь на выпрямленные руки, сидит при поддержке за одну руку, стоит при поддержке за обе руки, переступает ногами при поддержке под мышки	5—5,5 месяцев	5,5м 5,5м
Встает на четвереньки	7 месяцев	7,3
Сидит без поддержки, переступает при поддержке за руки, садится из положения лежа, ложится из положения сидя, встает на ноги, держась руками за неподвижную опору, самостоятельно садится	8—8,5 месяцев	8,3
Стоит при поддержке за руку, переступает, держась двумя руками за неподвижную опору	9 месяцев	9м
Переступает, держась обеими руками за подвижную опору (каталку)	10 месяцев	9м
Стоит без поддержки, переступает с поддержкой за руку	11—12 месяцев	10мес
Ходит длительно с предметами в руках, меняет положение (приседает, наклоняется, выпрямляется), меняет направление (поворачивается, пятится)	1 год 3 мес.	1,1
Перешагивает через препятствия (брусочки, лесенка) приставным шагом	1 год 3 мес. — 1 год 6 мес.	
Ходит по ограниченной в ширину и приподнятой над полом поверхности (скамья)	1 год 6 мес. — 1 год 9 мес.	

Перешагивает через препятствия чередующимся шагом, самостоятельно всходит на высоту 15—20 см и сходит с нее	1 год 9 мес. — 2 года	
Подпрыгивает, делает прыжки в длину, перепрыгивает через препятствия	2 года — 2 года 5 мес.	

Речевое развитие ребенка

Возраст ребенка	Дата	Разновидности произносимых звуков, слогов слов
3 месяца		
4 месяца		
5 месяцев		
6 месяцев		
7 месяцев		
8 месяцев		
9 месяцев		
10 месяцев		
11 месяцев		
12 месяцев		

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 5
Женщина-мать? 7

ГЛАВА I. Советы будущей маме – обеспечьте здоровье вашему ребенку 9
Как должна вести себя православная христианка во время беременности в религиозном отношении . 10
Молитва православной христианки ко Пресвятой Богородице во время беременности . 13
Молитва ко Пресвятой Богородице ради иконы Ее «Феодоровская» 14
Нужно ли беременной православной христианке наблюдаться у врача? . 16
Основные врачебные рекомендации беременной. . 17
Угроза невынашиваемости (мнение священника) . 19
Питание беременной женщины 20
Правила питания для беременных 21
Рацион беременной 22
Примерное меню беременной 23
Сырая растительная пища в рационе беременных . 25
Каким должен быть пост для беременных? 30
Какие продукты способствуют укреплению зубов? . 30
Одежда беременной женщины 30
Занимайтесь физкультурой 31
Самочувствие беременной женщины 33
Поздний токсикоз беременности. 35
Нарушение функций носа 39
Изжога у беременных 40
Запоры 41

Геморрой 42
Во время беременности волосы тоже «напрягаются» 43
Ногти, ногти... 45
Есть опасение, что ребенок родится больной... (комментарии священника) 45
Мир беременной женщины 48
Вы в роддоме... (советы священника) 50
Молитва жене перед родами ко Господу Иисусу Христу 54
Молитва жене перед родами ко Пресвятой Богородице 55
Роды на дому 55

ГЛАВА II. Приданое ребенка 56
Одежда 56
Кроватка, постельные принадлежности 57
Памперсы 59
Коляска 59
Детская комната 60
Игрушки 61

ГЛАВА III. Наречение имени и крещение 64
Наречение имени младенца (советы священника) . 64
Крещение 66
Крестные родители (восприемники) 68

ГЛАВА IV. Период новорожденности (первый месяц) . . 71
Первые дни дома 71
Не надо лишних сложностей 72
Первая оценка 73
Примерный режим дня (от 1 мес до 2,5–3 мес) . . 76
Соска 78
Уход за пупком и кожей 79
Стул у новорожденного 80
Потница 81
Половой криз новорожденных 81
Физиологическая желтуха 82
Физиологическое падение веса 83

Транзиторная лихорадка 83
«Кукольные ручки» 84
Недоношенный ребенок 84
Купание новорожденного ребенка 89
Предметы, необходимые для купания 91
Очистка ушей 93
Уход за ногтями 93
Уход за головой ребенка 94
Пеленание ребенка 95
Техника пеленания 96
Пеленки меняйте регулярно 97
Конверт или одеяло 98
Прогулка на свежем воздухе 98
Мама — «тяжеловес» 100
Хороши дети, когда спят 101

ГЛАВА V. Вскармливание новорожденного ребенка . . 103
Грудное вскармливание 103
Молозиво 103
Состав женского молока 104
Расчет питания доношенному новорожденному . . 105
Первое кормление 106
Уход за грудью 108
Раннее прикладывание к груди 108
Частое прикладывание к груди 109
Спокойная обстановка при кормлении 113
Терпение 113
Прикорм 114
Жидкость в рационе кормящей матери 116
Противопоказания к прикладыванию к груди со стороны ребенка 121
Противопоказания к прикладыванию к груди со стороны матери 123
Сцеживание молока 123
Затруднения при вскармливании ребенка со стороны матери 125
Страх — не хватает грудного молока 130
Трещины сосков 132

Прикорм 133
Искусственное вскармливание 136
Сбалансированное питание 138
Молочные смеси 140
Безмолочные смеси 143
Техника и правила искусственного вскармливания . 144
Смешанное вскармливание 145
Свободное вскармливание 147
Отнятие от груди 150
Средства для уменьшения лактации 150

ГЛАВА VI. Мир вашего ребенка 152
Дети и родители – одно целое 152
Молитвы о детях 156
Молитва к Богу Отцу 156
Иная молитва, ко Господу Иисусу 157
Иная молитва, прп. Амвросия Оптинского 158
Молитва ко Пресвятой Богородице 158
Молитва к Ангелу Хранителю 158
Молитва утренняя на благословение детей 158
Молитва на благословение детей 159
Таинство Святого Причащения 160
Святая вода — с первых дней жизни 162
Физическое воспитание малыша 163
Массаж и гимнастика грудного ребенка 163
Закаливание здорового ребенка 174
Как приучить ребенка к чистоплотности 176
Второй месяц 178
Сосредоточенный взгляд 178
Еще раз о стимуляции лактации 180
Профилактика рахита 182
Какой чай полезен детям 183
Болит животик 185
Не плачь, малыш! 186
Опрелость 188
Консультация невропатолога 188
Плавание 189
Гимнастика в воде 190
«Моржевание» — не для малыша! 191

Физические упражнения 191
Третий месяц 193
Улыбка 193
«Открываем» ручки 194
Питание 196
Плач 198
Музыка для крохи 200
Колыбельная песня 203
Спи, дитя 203
Колыбельная песня 203
Колыбельная песня 204
Колыбельная песня 205
Песня мышек 206
Колыбельная 206
Вечерний хоровод 207
Колыбельная песенка 207
Колыбельная 208
Ребенок отказывается от грудного молока 208
Четвертый месяц 209
Смех 209
Фотография на память 210
Внимание: яичный желток 211
Заполняйте карточку развития 212
Профилактические прививки 212
Пятый месяц 215
Питание 215
Физическое развитие 218
Родничок 220
Распорядок дня пятимесячного малыша: 220
Приучаемся к опрятности 220
Гимнастика 221
Шестой месяц 222
Питание 222
Первые зубы 223
Психологическое развитие и распорядок дня . . . 225
Бабушка и дедушка 226
Приготовление кефира в домашних условиях . . 227
Седьмой месяц 229

Ползаем 229
Накопление личного опыта 229
Манежик 231
Питание 232
Едим мясо 232
Гимнастика 233
Восьмой месяц 235
Пробуждение ума 235
Опасности 235
Развитие речи 237
Стоим на ногах 238
Привыкаем к горшку 239
Зубы 239
Девятый месяц 240
Проявление характера 241
Прогулка 241
Ребенок-«кенгуренок» 242
Совершенствуем кисть 243
Питание 244
Десятый месяц 245
Правила безопасности 246
Первые слова 248
Горшок 249
Особенности сна 250
Одиннадцатый месяц 251
Характер 251
Неуверенность в себе 251
Развитие речи 254
Готовимся шагать 254
Зубы и особенности питания 255
Ребенок ничего не ест 255
Не кормите детей насильно! 257
Левша 257
Двенадцатый месяц 258
Исследователь 259
Не лишайте детей активных движений 260
Упражнения для малыша 260
Игры со старшими детьми 261

Самостоятельность малыша 262
«Неясельный» ребенок 262

ГЛАВА VII. Режим и диета кормящей матери 264
Примерное меню 265
Кальций и другие микроэлементы 266
Витамины 267
Разгрузка для мышц 268
Закаливание для мамы 268
Чаи, повышающие иммунитет 269

ГЛАВА VIII. Причины дискомфорта малыша 271
Крик 271
Прорезывание зубов 273
Внимание: аллергия! 274
Рахит. Что о нем должна знать мама? 283
Первые признаки рахита 285
Что делать беременной,
чтобы у ребенка не было рахита? 286
Повышение температуры 287
Простудные заболевания 289
Уксусно-водочное обтирание 290
Фебрильные судороги у детей 291
Успокаивающие ванны 293
Запахи против инфекции 293
Внимание: насморк! 294
Кашель 295
Ложный круп 296
Глистные заболевания у детей 297
Аскаридоз 298
Энтеробиоз 298
Гименолепидоз 299
Запор 299
Очистительная клизма 302
Заболевания органов пищеварения 304
у детей раннего возраста 304
Молочница 304
Острые расстройства пищеварения 305

Домашняя аптечка 309
Как выполнять различные медицинские манипуляции 310
Опасности дома и вне дома 314
Что делать, если ребенок... 316
Как остановить носовое кровотечение? 318
Промывание глаз при конъюнктивите 319

ГЛАВА IX. Восстановление формы 320
Ожирение 320
Здоровое питание 321
Оздоровительная диета (примерное меню на неделю, в граммах) 322
Очистка печени 328
Комплекс упражнений для борьбы с избыточной массой тела 329
Упражнения для рук и плечевого пояса 329
Упражнения для ног 329
Упражнения для мышц туловища 330
О самомассаже 331
Массируем бедра 333
Уход за ногами 334
Ванны для ног 334
Устали ноги 335
Мозоли 336
Шпоры 337
Варикозное расширение вен 337
Как ухаживать за ногтями 340
Уход за руками 341
Как быстро приобрести хороший цвет лица . . . 343
Супруг раздражается... 344
Молитва при семейных несогласиях 345
Интимная жизнь после рождения ребенка . . . 347
«Никогда не делай этого!» (рассказ пожилой прихожанки) 348

ГЛАВА X. Что полезно знать о продуктах питания . . 349
Общие сведения о продуктах питания 349

Профилактика пищевых отравлений 354
Рецепты некоторых блюд для детей первого года жизни 355
Молочные смеси 355
Творог 356
Фруктовые и овощные соки и пюре 357
Витаминные и вкусовые добавки 358
Блюда для прикорма 360

ГЛАВА XI. Информация для родителей о детских инфекциях 363
Корь 363
Краснуха 366
Инфекционный паротит 367
Скарлатина 369
Дифтерия 371
Полиомиелит 373
Ветряная оспа 374
Молитвы в болезнях 376
На всякую немощь 376
Молитва прп. Симеона Нового Богослова 376
Молитва Пресвятой Троице 376
Молитва ко Господу 377
Иная молитва ко Господу 377
Молитва святым врачам 378

ГЛАВА XII. Что посоветуете, батюшка? 379
Вопросы священнику 379
Библия о семейной жизни и воспитании детей (Книга премудрости Иисуса, сына Сирахова) . . 382
«Зачем плодить нищету?» (несколько слов о многочадии) 383
Обращение к родителям 386
Приложения 389
Кулинарные рецепты 389
Записная книжка мамы 403

Галина Владимировна Лавренова
Юрий Владимирович Лавренов
Алексей Николаевич Новиков
Священник Сергий Филимонов

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ПРАВОСЛАВНОЙ МАМЫ

Ответственный редактор А.В. Блинский
Заведующий редакцией И.М. Ольшанская
Редакторы Н.И. Концевая, В.И. Соловьев
Художественное оформление Е.П. Фокина
Технический редактор В.И. Соловьев
Корректоры О.М. Назарова, Н.И. Концевая
Выпускающий редактор Л.В. Человечкова
Инженер допечатной подготовки А.Е. Шадрин

Издательство «САТИСЪ», лицензия ИД № 05426 от 20.07.2001 г.
Межрегиональный фонд «ДЕРЖАВА», лицензия ИД № 02981 от 06.10.2000 г.
199034, Санкт-Петербург, В.О., Большой пр., 8/4, лит А.
Тел./факс (812) 323-63-42.
e-mail: satis@mail.wplus.net www.satis.spb.ru
Отдел сбыта 305-07-78, 323-63-21.
e-mail: satis@pop3.rcom.ru
Представительство в Москве (095) 221-26-14.

Подписано в печать 19.09.2005 г.
Формат 70x100/16. Печ. л. 26. Тираж 4000.
Зак. № 4274

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГУП «Типография «Наука»
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12.