

Интервью с врачом-педиатром
Медицинского центра «Детский Доктор»
ЕРЕМИНОЙ Ольгой Николаевной
стр.16-17

Медицинский центр

ДЕТСКИЙ ДОКТОР

Родителям

ИЮЛЬ 2016

№4

- Диагноз –
аденоиды
стр. 6-7
- Осторожно,
СОЛНЦЕ!
стр. 14-15
- Дыхательная
гимнастика
стр. 28-29

**Подростковый
возраст**
без проблем
и страданий?

**Развитие фонематического
слуха у дошкольников** *стр. 18-19*

медицинский центр

Детский Доктор

ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:

- Педиатр
- Невролог
- Детский хирург
- Аллерголог-иммунолог
- Оториноларинголог (ЛОР)
- Травматолог-ортопед
- Детский эндокринолог
- Нефролог
- Пульмонолог
- Офтальмолог
- Дерматолог
- Детский кардиолог
- Детский гинеколог
- Детский уролог
- Акушер-гинеколог
- Гастроэнтеролог
- Психолог
- Психиатр
- Логопед



ПРИВИВКИ

КАБИНЕТ УЗИ

ЛАБОРАТОРИЯ
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

тел.: +7 (473)

280-280-1, 280-1-280
ул. Хользунова, 60-Б
www.детдоктор.рф

Новый филиал! Медицинский центр
"Детский Доктор Плюс" ул. Беговая, 2/3

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Журнал Медицинский центр «Детский Доктор»
Воронеж, июль 2016 №4, 0+
Дата выхода в свет
15 июля

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ36-00492 от 18 сентября 2015 г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Подписано в печать
05.07.2016 г.

Учредитель:
ООО «Детский Доктор Плюс»

394068, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Беговая, д. 2/3, нежилое встроенное помещение XIII в лит. А

Издатель:
ООО «Детский Доктор Плюс»

394068, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Беговая, д. 2/3, нежилое встроенное помещение XIII в лит. А

Адрес редакции: 394053, г. Воронеж, ул. Хользунова, 60 б, нежилое встроенное помещение 3, тел. 280-280-0

Главный редактор:
Ищенко И. В.

Выпускающий редактор:
Костылева Марина

Дизайнер-верстальщик:
Звямбая Елена

Первая обложка:
Модель Кугаевская Катя
Фотограф Елена Иванова

Вторая обложка:
Модель: Мешкова Дарья
Фотограф: Анастасия Легкова

Тираж 6000 экз.

Распространяется бесплатно

Отпечатано в типографии ООО «Издательство Черноморье», г. Воронеж, ул. Краснодонская, 16 и, тел. 8(473) 200-888-0

ОБРАЩЕНИЕ СОЗДАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА **4-5**

ЖКТ МАЛЫША И МОЛОКО МАТЕРИ **8-9**



СИНЕХИИ У ДЕВОЧЕК **12-13**

РАЗВИТИЕ ФОНЕМАТИЧЕСКОГО СЛУХА У ДОШКОЛЬНИКОВ **18-19**

ПРАЗДНИКИ ДВОРА **22**

ПАРУС НАДЕЖДЫ **26-27**

ШОКОЛАДНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС **30-31**

ДИАГНОЗ – АДЕНОИДЫ **6-7**

СОПРОВОЖДЕНИЕ СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К БЕРЕМЕННОСТИ **10-11**

ОСТОРОЖНО, СОЛНЦЕ! **14-15**



ИНТЕРВЬЮ С ЕРЕМИНОЙ ОЛЬГой НИКОЛАЕВНОЙ **16-17**

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ БЕЗ ПРОБЛЕМ И СТРАДАНИЙ? **20-21**



ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ **24-25**

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА **28-29**



ГОТОВИМ ВКУСНО И БЫСТРО **32-33**





В данной рубрике уже стало доброй традицией знакомить вас с основными направлениями нашей работы. В этом номере мы хотим рассказать вам об уникальной методике, которая дает широкие возможности в применении.

КРИОТЕРАПИЯ

Для нас это достаточно новое направление, появилось оно в нашем центре недавно, но его уже оценили многие. Секрет этого прост — действие криотерапии основано на лечебной силе холода.



Криотерапия - это воздействие на кожу низкими температурами, благодаря чему возникает быстрое охлаждение кожного покрова до +1 градуса. Криотерапию проводим жидким азотом с температурой -196 градусов.



Благодаря мощному воздействию холода достигаются следующие лечебные эффекты:

обезболивание, улучшение кровообращения, омоложение, усиление обмена веществ. Криотерапия также оказывает дезинфицирующее, отшелушивающее, противовоспалительное действие. За счет замерзания внутриклеточной жидкости повреждаются клетки и происходит некроз таких образований кожи, как бородавки и папилломы.

Используя метод криотерапии, мы успешно работаем по следующим направлениям:

- омоложение;
- удаление бородавок, папиллом;
- лечение акне, себорейного дерматита, алопеции, диффузного выпадения волос.



! Перед процедурой требуется консультация врача – дерматолога.

Процедуру проводит **Денисенко Наталья Брониславовна**, врач - дерматовенеролог с 20-летним стажем. Имеет опыт ведения пациентов разного возраста, в стационарных и амбулаторных условиях. Постоянно повышает квалификацию на кафедрах дерматовенерологии и в клиниках г. Воронежа, Самары, Санкт-Петербурга, Москвы.



Процедура криотерапии проводится в нашем филиале МЦ «Детский Доктор Плюс» по адресу ул. Беговая, 2/3 по предварительной записи по тел. 280-1-280.

С уважением, учредители МЦ «Детский доктор»
Ищенко Ирина Владимировна и Рыжкова Наталья Сергеевна

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Каждый раз, когда выходит новый номер, редакционную статью хочется сделать актуальной, насущной, осветить вопросы, которые волнуют многих родителей. О чем писать летом? Об отдыхе, конечно!

Правда нынешнее лето, как капризная барышня, не радует ни теплом, ни хорошей погодой. Что путает карты не только всем садоводам, но и нам, редакторам: посмотрите на статьи летних журналов: «Осторожно, солнце!», «Лучшие пляжи Воронежа», «10 рецептов вкуснейших шашлыков». Понятно, что именно в этом сезоне гораздо актуальней: «Чем заняться дома в выходные», «Профилактика ринита» и «Лучшие модели резиновых сапог».

Даже мой семилетний сын периодически уточняет: «Мам, сейчас же лето?! А что же лето-то так?».

Искренне надеюсь, что скоро погода обретет свое «хорошее настроение» и будет нас радовать ласковым солнцем, теплым ветром, освежающей речкой и вкуснейшими шашлыками. Всем нашим читателям я хочу пожелать использовать это на все 100%, зарядиться здоровьем на весь следующий год и не забывать о мерах предосторожности на солнце, в воде и в лесу.

Всем нам отличного настроения и прекрасной погоды!

С уважением, Ищенко Ирина Владимировна



Реклама

КРИОТЕРАПИЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- омоложение
- удаление бородавок, папиллом
- лечение акне, себорейного дерматита, алопеции, диффузного выпадения волос

Лечебная сила холода!




Детский доктор • Плюс
 медицинский центр
 Ул. Беговая, 2/3, тел. 280-280-1, 280-1-280 www.детдоктор.рф



Когда малышу исполняется 3 года, круг его общения расширяется: детский сад, друзья по площадке возле дома, театр, спортивные секции. Миндалины в этот период работают с перегрузкой, и, если иммунитет ослаблен, они превращаются в настоящий очаг инфекции, увеличиваются и провоцируют возникновение многих серьезных ЛОР-заболеваний: отитов, аденоидитов, тонзиллитов, аденотонзиллитов, которые дают осложнения на другие внутренние органы.

Диагноз – аденоиды

Аденоиды — это патологическое увеличение глоточной миндалины, воспаление которой называют аденоидитом. Хронический аденоидит может проявляться в виде затрудненного носового дыхания, наличия слизисто-гнойного секрета в носоглотке, снижения слуха, храпа и синдрома обструктивного апноэ (нарушения дыхания) во время сна, а также в виде кашля.

Диагностика

Осмотр ребенка проводит **врач-оториноларинголог**. Диагноз ставится на основании тщательно собранной истории развития ребенка, истории заболевания (анамнеза) и следующих обследований:

- фарингоскопия – осмотр ротовой полости;
- риноскопия – осмотр носовых ходов;
- эндоскопия носоглотки – осмотр носоглотки с помощью оптического прибора риноскопа, введенного в полость носа или через полость рта в ротоглотку. Эндоскопическое исследование информативно, безвредно, позволяет получить фото- и видеосъемку объекта исследования;
- рентгенография носоглотки и придаточных пазух носа позволяет точно установить степень аденоидов. Для диагностики используется боковая проекция рентгенограммы.



Лечение

Лечение хронического аденоидита у детей подразделяется на консервативное (лекарственное) и хирургическое. Основная цель – восстановление нарушенного носового дыхания. Консервативное лечение назначают, когда аденоиды увеличены умеренно и нет осложнений. Консервативная терапия включает в себя 5 основных видов местного и общего воздействия, которые следует проводить в комплексе.

1 Лечение воспалительных процессов в небных и глоточной миндалинах в виде промываний с использованием антисептиков. Наиболее эффективный вариант промываний – введение с помощью шприца в полость носа и носоглотки через одну половину носа лекарственного раствора, подогретого до 37 градусов °С, и его одновременное отсасывание из другой половины носа электроотсосом (так называемая «кукушка»)

2 Лазерное облучение небных и глоточной миндалин. Облучение небных миндалин проводится через рот, а глоточной миндалина через нос. Используется излучение в видимом красном и инфракрасном диапазоне (600-920 нм). Лазеротерапия проводится один раз в день, число сеансов 8 – 10, рекомендуется повторять курс 2 раза в год. Вместо лазерной терапии можно применять на область носа ультрафиолетовое облучение, электрофорез с лекарствами.

3 Фотодинамическая терапия аденоидов. Суть метода состоит в кратковременном воздействии лазера на заранее подготовленный с помощью геля-фотосенсибилизатора большой орган. При данном взаимодействии происходит образование очень активных атомов кислорода, которые проникают в толщу воспаленной слизистой оболочки, убивают микробы, вирусы, грибы, активизируют местный иммунитет, ускоряют регенерацию нормальных тканей.

4 Иммуномодулирующая терапия позволяет усилить функциональную



активность иммунной системы в целом.

Для поддержания иммунитета ребенка проводят промывания миндалин. Также назначаются препараты из группы бактериальных лизатов. В результате появляется возможность снижения числа острых и хронических заболеваний, значительного сокращения продолжительности и уменьшения тяжести течения болезни, профилактики осложнений. Также при аденоидите для поддержания иммунитета используются различные гомеопатические препараты.

5 Дыхательная носовая гимнастика, массаж, соляная комната. Дыхательную носовую гимнастику нужно проводить ежедневно по 8-12 раз в день (на улице и в помещении) в течение 3-х месяцев. Эти упражнения учат ребенка дышать правильно, через нос. Массаж лица и шейно-воротниковой зоны приводит к улучшению кровообращения и повышению тонуса мышц лица, количество сеансов – 10-15, рекомендуется повторять курс раз в полгода. В результате такого комплексного лечения ребенок будет значительно реже болеть ОРЗ, что создаст предпосылки к уменьшению миндалин. Морской воздух в соляной комнате приобретает антисептические свойства, тем самым подавляя способность вредных микроорганизмов к размножению; благодаря этому тормозится активная фаза заболевания, укрепляется иммунитет ребенка, стимулируются обменные и затихают воспалительные процессы. Кроме того, по мере роста объем носоглотки у детей

увеличивается, что приводит к улучшению носового дыхания.

Дыхательная носовая гимнастика. Маме на заметку!

1. Предварительно высморкайте отдельно каждую ноздрю. Закрыв одну половину носа (прижав пальцем крыло носа), сделайте глубокие вдох и выдох (рот должен быть закрыт) через одну ноздрю – 10 раз, затем через другую – 10 раз и обеими ноздрями – 10 раз.

2. Закрыв одну половину носа (подготовка к упражнениям такая же, как и в первом случае), сделайте глубокий вдох одной половиной носа, далее задержите дыхание на одну секунду и выдохните через другую половину носа, которая прежде была закрыта. При этом следует закрыть ту половину носа, через которую производился вдох. И так – 10 раз, а затем повторите упражнение другой ноздрей.

При консервативном лечении за ребенком должен постоянно наблюдаться отоларинголог. Если терапия окажется неэффективной, а стойкое затруднение носового дыхания станет причиной частых инфекционных заболеваний ребенка, снижения слуха, рецидивирующих (повторяющихся) отитов (воспалений уха) или воспаления околоносовых пазух (синуситов), синдрома obstructive апноэ (нарушения дыхания) во время сна, возникновения сопутствующих хронических заболеваний, то показано удаление аденоидов – **аденотомия**.

Берегите друг друга и будьте здоровы!

С уважением, **Расчепеева Ольга Петровна**,
врач-оториноларинголог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЛОР-КАБИНЕТ

Реклама
Без выходов!
Возможен выезд на дом!

- Все виды помощи детям и взрослым ("кукушка", "лазер", УФО, промывание)
- Работаем 7 дней в неделю
- Специалисты с опытом работы более 10 лет

www.детдоктор.рф

Медицинский центр «Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-6
тел. (473) 280-280-1, 280-1-280

Медицинский центр "Детский Доктор Плюс"
Ул. Беговая, 2/3,
Тел. 280-280-1, 280-1-280



Многие мамы на пути к успешному грудному вскармливанию сталкиваются с различными сложностями. В этом номере мы продолжим эту актуальную тему и коснемся особенностей установления стула у детей грудного возраста. Поговорим о проявлениях ЖКТ при грудном вскармливании.

ЖКТ малыша и молоко матери

Сложности со стулом у малышек грудного возраста являются распространенной проблемой, с которой приходится сталкиваться родителям. Как известно, в период внутриутробного развития желудочно-кишечный тракт плода стерилен. Там нет никаких бактерий и других микроорганизмов. Когда ребенок рождается, ЖКТ заселяется, или колонизируется, бактериями, которые попадают ему в рот во время прохождения через родовые пути матери. После рождения ЖКТ ребенка заселяется бактериями, которые находятся в окружающей среде: коже груди матери, на руках людей, которые в первые дни жизни контактируют с ребенком. В грудном молоке содержится бифидус-фактор – вещество, которое способствует росту бифидобактерий, именно поэтому бифидобактерии составляют 95-99% флоры кишечника детей на грудном вскармливании. Кроме того, в кишечнике грудничка в небольших количествах могут обитать *стрептококки*, *бактероиды*, *клостридии*, *микрoкокки*, *энтерококки* и *кишечная палочка (E.Coli)*. Все эти микроорганизмы являются нормальной флорой пищеварительного тракта ребенка на грудном вскармливании.



После отхождения мекония стул новорожденного меняется с темного на более светлый. Переходный стул обычно зеленоватого цвета и жиже, чем меконий. К пятому дню жизни ребенка его стул становится

желтым, похожим на горчицу или густой гороховый суп. Нормальный стул ребенка на грудном вскармливании жидкий или кашицеобразный, желтый, с белыми комочками, может быть 7-10 раз в сутки по чуть-чуть или 1 раз за несколько суток, но большим объемом. Чаще всего стул бывает 3-5 раз в день у малышек первых месяцев жизни. Цвет стула грудного ребенка может варьироваться от желтого до желто-зеленого или желто-коричневого. Изредка стул может быть зеленым или пенистым. У стула грудных детей нет запаха, или же запах неоталкивающий и слабый – сладковатый или творожистый.

Изменение характера стула, т.е. появление слизи, прожилков крови, неприятный (зловонный) запах, метеоризм, запоры, а также высыпания на коже являются показанием для консультации педиатра и дополнительного обследования.

Если же ребенок ведет себя спокойно, хорошо прибавляет в весе, у него нет проблем с кожей, но есть небольшие изменения характера стула, то это еще не повод обследовать малыша, т.к. необходимо учитывать, что первые 3-6 мес. ребенок «имеет право» на дисбиоз в своем кишечнике и на любой стул, особенно, если при этом он хорошо растет и развивается.

Бывают ситуации, когда мама начинает волноваться о том, не является ли причиной роста патогенных бактерий в кишечнике ребенка её молоко, и отправляет его на бактериологический посев (посев молока на стерильность). В 50-70% случаев при этом исследовании высеваются различные микроорганизмы, чаще всего стафилококки золотистый и эпидермальный. Маму начинают лечить и даже могут рекомендовать отлучить ребенка от груди на время. **Между тем, наличие стафилококков в молоке ничего не означает!** И золотистый, и эпидермальный стафилококки живут на коже и слизистых человека, а также имеются на большинстве окружающих его



предметов. Вместе с материнским молоком ребенок получает специфические антитела, помогающие ему справиться со стафилококком при необходимости. Получается, что стафилококк материнского молока поступает к ребенку вместе с защитой от него же. Он не опасен для ребенка!



Более того, ребенку необходимо в первые часы после родов заселиться маминым стафилококком. От этого стафилококка он будет защищен мамиными антителами, которые он будет получать с молозивом и молоком, и которые он уже получал через плаценту. Вся микрофлора маминого организма уже «знакомы» иммунной системе ребенка благодаря проникающим трансплацентарно антителам. Для ребенка опасно заселение микрофлорой роддома, в том числе и госпитальными штаммами

стафилококка, устойчивого к антибиотикам. С этими микроорганизмами он не знаком, и заселение ими его кожи и желудочно-кишечного тракта опасно для младенца. Если ребенок не имеет возможности «заселиться» маминой микрофлорой, он заселяется тем, что есть вокруг. Если нет возможности «домашнему» штамму *Staphylococcus aureus* поселиться на младенце, его место займет госпитальный штамм. Но это не страшно ребенку на грудном вскармливании, организм матери, вырабатывающий соответствующие антитела, поможет малышу. Если, конечно, в жизни ребенка будет место грудному вскармливанию.

Таким образом, кормление грудью является самой настоящей страховкой здоровья желудочно-кишечного тракта ребенка в течение первых лет жизни.

Грудное молоко способствует росту бифидобактерий, которые препятствуют колонизации кишечника болезнетворными бактериями, а также содержит антитела и факторы, которые защищают ребенка от болезни, даже если патогенным бактериям удалось прижиться в кишечнике. Кормление грудью помогает восстановить баланс микрофлоры кишечника малыша после лечения антибиотиками. Попросту говоря, грудным детям дисбактериоз не страшен.

Кормите грудью, и пусть ваш малыш растет здоровым!

С уважением, **Виноградова Наталия Константиновна**,
педиатр, врач УЗД МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КОМПЛЕКСНЫЕ ОСМОТРЫ ГРУДНИЧКОВ

в 1, 3, 6, 9, 12 месяцев

- **ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:**
без очереди и в одном месте!
- **ЗА ОДИН ДЕНЬ** полная информация
о здоровье Вашего ребёнка!
- **БЕЗОПАСНО:** в этот день принимаем
только здоровых детей!



Медицинский центр
«Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б

тел. (473) 280-280-1, 280-1-280
www.детдоктор.рф

Реклама



Итак, вы решили завести ребенка. Это осознанное решение обоих. Вы активно работаете в этом направлении и живете в ожидании чуда. Но время проходит, а долгожданная беременность не наступает. И вот вы решаете отправиться на прием к врачу. Вам предстоит детальное обследование для выявления причины.

Профессиональное медицинское сопровождение супружеской пары при подготовке к беременности

Отклонения в половой сфере могут быть как у мужчины, так и у женщины. Как правило, первой идет к гинекологу жена. Опытный гинеколог рекомендует параллельно обследоваться и мужу. И это не случайно. По статистике, примерно 15% семейных пар в России сталкиваются с проблемами при зачатии ребенка. При этом в 45% случаев причина в сниженной женской фертильности, а в 40-45% – в мужской. И лишь 10% вызваны иммунной несовместимостью. Таким образом, вероятность мужского и женского бесплодия примерно одинакова. Значит, программа подготовки к беременности должна быть направлена на повышение фертильности обоих родителей! Причем подготовка к беременности должна начинаться не после ряда неудачных попыток, а заранее. Кроме того, важно понимать, что правильное планирование беременности позволит обеспечить оптимальные условия для созревания яйцеклетки, её имплантации, раннего развития ребенка, от которых напрямую зависит здоровье будущего малыша.



И здесь очень важно, когда и гинеколог и уролог работают вместе в одном медицинском заведении. **Совместное ведение пары дает возможность определять тактику лечения с максимальной эффективностью.** Очень часто при обследовании пары выявляются половые инфекции. При этом согласованное назначение лечения даст наибольший шанс на выздоровление. Как правило, врач-уролог проводит опрос и тщательный осмотр мужчины, дает направление на спермограмму. Если спермограмма хорошая, дальнейшее обследование мужчины не проводится. При наличии отклонений от нормы врач определяет тактику дальнейшего обследования пациента. При выявлении причин плохой спермограммы врач назначает соответствующее лечение и по прошествии лечения направляет на повторную сдачу спермограммы.

Если мужчина с женщиной пролечены, а беременность не наступает, проводятся посткопулятивные тесты на совместимость, которые выявляют подвижность сперматозоидов в цервикальной слизи. И в этом случае также необходимо совместное решение врачей уролога и гинеколога о дальнейшей тактике ведения пары.

Что касается подготовки женского организма к зачатию, выделяют несколько этапов.

1. На первом этапе важно обратить внимание, что происходит до беременности у любой женщины, считающей себя здоровой. **Главный закон женского здоровья – это регулярные безболезненные менструации.** Особое внимание уделяем шейке матки, ведь серьезные патологии не всегда имеют выраженные проявления.



- проводим исследование микробиоценоза влагалища;
- диагностику скрытых половых инфекций;
- сдаем мазок на онкоцитологию;
- проводим УЗИ органов малого таза, молочной железы;
- исследование гормонального статуса.

2. На втором этапе гинеколог назначает комплексное обследование для оценки состояния здоровья, цель которого – выявить скрытые проблемы и вылечить все, что можно вылечить, добиться стойкой ремиссии или компенсации. Даже при кажущемся благополучии женщины подчас имеют множество проблем со здоровьем. Необходимо:

- сдать общий и биохимический анализ крови;
- сдать общий анализ мочи;
- исследовать функцию щитовидной железы;
- провести серологические исследования на ВИЧ, сифилис, гепатиты группы В, токсоплазмоз, краснуху.

3. Третий этап – это трехмесячная подготовка к зачатию, которая включает в себя:

- прием поливитаминовых комплексов,

фолиевой кислоты, Омега 3 ПНЖК;

- рациональное питание;
- прогулки на свежем воздухе;
- отказ от вредных привычек, т.к. не существует безопасных доз алкоголя и совсем легких сигарет.

И завершает планирование беременности зачатие. Не стоит отчаиваться, если оно не состоится после первой попытки, помощь специалиста необходима, если оно не произошло в течение 1 года.



Все этапы планирования беременности важны. Только от вас, будущие родители, зависит благополучие, успешность и счастье будущего ребенка. А все это невозможно без крепкого здоровья.

С пожеланием здоровья, **Попович Е. Н.**, акушер-гинеколог,
Недошколо К. Т., уролог-андролог МЦ «Детский Доктор»

Прием уролога-андролога

Реклама

Помощь при:

- мужском бесплодии
- воспалительных заболеваниях мужской и женской мочеполовой сферы
- **женских циститах**



Медицинский центр «Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б

т. +7 (473) 280-280-1, +7 (473) 280-1-280
www.детдоктор.рф

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



К сожалению, сегодня слово «синехии» знакомо многим родителям девочек от 0 до 8 лет. В этой статье мы постараемся прояснить причины их возникновения, способы диагностики, лечения и профилактики.

Синехии у девочек

Синехии у девочек проявляются в виде образования спаек в области наружных половых органов. Как правило, срастаются малые половые губы между собой либо образуются спайки между малыми и большими половыми губами.

Независимо от причины развития синехий у девочек в основе образования спаек на гениталиях лежит их сухость или повреждение, которые появляются из-за следующих факторов:

1 Инфекция половых и мочевыводящих путей

Присутствие патогенной микрофлоры вызывает воспалительные изменения на слизистой оболочке малых половых губ, вследствие чего на ней образуются микротравмы. При заживлении появление воспалительного инфильтрата приводит к сращению малых половых губ и перекрытию мочеиспускательного канала и влагалища.

2 Низкий уровень эстрогенов

С момента рождения и до семи лет организм девочки переживает период гормонального покоя. В это время наблюдается нехватка эстрогенов, которая обусловлена физиологическими особенностями. На фоне сниженного уровня эстрогенов слизистая оболочка малых половых губ становится более уязвимой к воздействию неблагоприятных факторов. Повышенная чувствительность, снижение местного иммунитета, сухость, размножение патогенной микрофлоры – все это приводит к развитию воспаления и, как следствие, сращению малых половых губ.

3 Склонность к аллергии

Дети-аллергики склонны к возникновению на коже и слизистых различного рода высыпаний. Покраснение вульвы – первый признак, на который следует обратить внимание при аллергическом диатезе.

4 Осложненное течение беременности

Тяжелый токсикоз, затяжные роды, воспалительные и простудные заболевания во время беременности могут привести к сращению малых половых губ у девочек.

Девочка при таком течении беременности уже может появиться на свет с синехиями. Случай очень редкий, но имеет место быть.

5 Перегревание

Самой распространенной проблемой грудничкового возраста является появление опрелостей в области ягодиц и промежности, которые возникают при перегревании. Если ребенок носит подгузник, следует регулярно проводить воздушные ванночки.

6 Нарушение гигиены

Чрезмерная забота об интимной гигиене девочки приводит к тому, что слизистые наружных половых органов истончаются, нарушается естественный защитный барьер, слущиваются эпителиальные клетки. Микротравматизация влечет за собой заживление, во время которого происходит слипание малых половых губ.

ВАЖНО! Подмывать ребенка, используя средства интимной гигиены, следует не более раза в день. Если вы заботитесь об интимной гигиене девочки и не представляете, как можно обойтись без мощных средств, с целью поддержания личной гигиены крохи следует использовать специальные гели и крема, в состав которых мыло не входит.



Симптомы синехий малых половых губ

Основным симптомом слипания малых половых губ является **появление тонкой пленочки серо-белого цвета**. При полном сращении пленка покрывает область влагалища и мочеиспускательного канала, вследствие чего присоединяется затруднение мочеиспускания. Девочка испытывает дискомфорт, когда хочет сходить в туалет, плачет, капризничает, тужится.



Если появляется бактериальная инфекция, к вышеупомянутым симптомам присоединяются **зуд, боль и покраснение** в области наружных половых органов.

В некоторых случаях синехии малых половых органов носят бессимптомное течение, что затрудняет диагностику и может стать причиной появления осложнений.

Диагностика

Диагноз сращения малых половых органов ставится при осмотре у детского гинеколога.

Как правило, для подтверждения данного диагноза никаких других методов исследования не требуется.

Лечение

Перед тем как приступить к лечению необходимо установить причину патологии и постараться её устранить.

Тактика лечения зависит от степени сращения малых половых губ.

Консервативное лечение

При неполном сращении наружных половых органов врач назначает гормональную мазь, которая способствует самостоятельному «разлипанию» малых губ. Данный метод лечения требует ежедневного нанесения мази в течение 14-21 дня. Кроме того, используются негормональные крема и мази.

Обратите внимание! Многие мамы на приеме делятся страхом использования гормональной мази, но если следовать рекомендациям врача, а не заниматься самолечением, то побочных эффектов от её использования не будет.

Хирургический метод лечения

При полном сращении либо отсутствии эффекта от консервативного лечения синехии малых половых губ лечат путем хирургического разведения. Операция длится несколько минут. Врач аккуратно рассекает тоненькую пленочку, после чего назначает заживляющую мазь, которой малые половые губы смазывают в течение нескольких дней.

В качестве профилактики появления либо рецидива синехий малых половых губ достаточно соблюдать некоторые рекомендации:

- подмывать ребенка с использованием средств интимной гигиены 1 раз в неделю;
- подмывать девочку спереди назад во избежание занесения кишечной инфекции;
- соблюдать диету;
- регулярно посещать детского гинеколога;
- обрабатывать вульву маслом «Бюбхен», особенно если в анамнезе уже был данный диагноз.

Своевременное диагностирование и лечение синехий у девочек помогут избежать осложнений в дальнейшем.

С пожеланием здоровья, **Рогозина Антонина Викторовна**, врач акушер-гинеколог, детский гинеколог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ДЕТСКИЙ ГИНЕКОЛОГ

- прием девочек и подростков
- анализы
- кабинет УЗИ



Реклама

специалисты с большим опытом работы • индивидуальный подход
• специальный инструментарий для девочек

Медицинский центр «Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-6

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Солнечные лучи дарят нам не только тепло и хорошее настроение, они оказывают неоценимый вклад в укрепление нашего здоровья. Несмотря на огромную пользу солнца, с наступлением весенних и летних дней работы у дерматологов прибавляется. В чем же причина?

ОСТОРОЖНО, СОЛНЦЕ! правила пребывания

Вот и наступили теплые солнечные деньки. Кто-то уже готовится к поездке на море, кто-то будет отдыхать на турбазе и даче. Многие будут выезжать на природу или гулять в парках своего города. А кто-то уже совершает длительные прогулки. И абсолютно каждый получит свой кусочек солнца.

Немного физики. Говоря о солнечном свете, мы, прежде всего, имеем в виду ультрафиолетовый его спектр (УФО). Это невидимый спектр лучей. В зависимости от длины волны этот спектр делится на:

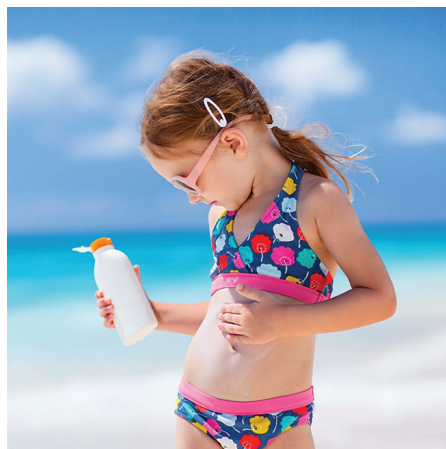
- **УФ-А** длина волны 320-400 нм *длинные волны*
- **УФ-В** длина волны 280-320 нм *средние волны*
- **УФ-С** длина волны 100-280 нм *короткие волны*.

УФ-С лучи губительны для всего живого, и практически все они задерживаются озоновым слоем, поэтому излучение, достигающее до Земли, состоит в основном из УФ-А и в небольшой дозе из УФ-В лучей.

Лучи УФ-В проникают в верхний слой кожи и отвечают за появление загара, синтез витамина Д. Несмотря на то, что часть лучей задерживается в верхних слоях кожи, эти лучи являются причиной солнечных ожогов.

УФ-А лучи проникают значительно глубже в кожу и ускоряют ее старение за счет повреждения коллагеновых и эластических волокон соединительной ткани. Могут вызывать аллергические реакции кожи на солнце в виде покраснения, зуда, различных высыпаний на открытых участках кожи. Они являются причиной нарушения пигментации (мелазма, веснушки, лентиго).

При длительном или многократном воздействии УФ-А и УФ-В лучей возможно серьезное повреждение клеток, приводящее к их гибели и злокачественному перерождению. Риск развития онкологических заболеваний и меланомы кожи резко возрастает.



Чувствительность кожи к ультрафиолетовому облучению может повышаться при приеме некоторых лекарственных препаратов: «Тетрациклин», «Доксициклин», «Ципрофлоксацин», «Гризеофульвин», «Вольтарен», «Диклофенак», оральные контрацептивы, «Фуросемид», витамин А; при использовании косметических средств, содержащих эфирные масла. Надо всегда об этом помнить при поездках к морю и длительном нахождении на открытом воздухе.

Вэтой связи хочется более подробно остановиться на **средствах, защищающих кожные покровы от УФ-облучения с помощью специальных экранов и фильтров**. Это средства фотозащиты, их еще называют **фотопротекторами**. Что это такое и как правильно их использовать?

Главным показателем солнцезащитного средства является индекс SPF (Sun Protection Factor). Он означает степень защиты от УФ-В лучей, которые проникают в верхние слои кожи и могут вызвать ожог, и указывает на то, как долго будет длиться безопасное пребывание на солнце. По степени защиты средства разделяются на: SPF 2-6 (низкая), SPF 8-12 (средняя),



SPF 15-20 (высокая), SPF 25-30 (очень высокая), SPF 50 и более (ультра). Для ребенка время безопасного пребывания на солнце составляет примерно 5 минут. Если нанести на кожу солнцезащитное средство с SPF 15, то в течение 75 минут (5x15) ожогу не грозит. Если средство с SPF 30, то безопасное время 150 минут. Однако в данном случае следует принимать в расчет место планируемого отдыха: если вы предпочитаете прогулки в парках, подойдут средства SPF 15-20, для дачи или отдыха на реке – SPF 20-25, для пребывания на море или в экзотических странах – это всегда средства с SPF 50 и более.

УФ-А лучи проникают значительно глубже, могут вызвать аллергические реакции, ускоряют старение кожи, поэтому фотопротекторы должны быть и с усиленной защитой от УФ-А лучей. На упаковках может быть информация: «UVA+UVB», «UVA/UVB», «с UVA и UVB фильтрами». Это означает, что данное средство защищает от А и В ультрафиолетовых лучей. По форме выпуска солнцезащитные средства бывают в виде крема, молочка, эмульсии, спрея,стика для губ и чувствительных участков кожи.

Меры предосторожности при пребывании на солнце:

- Сведите до минимума время пребывания под прямыми солнечными лучами

и избегайте пребывания на солнце в часы его наибольшей активности (с 11 до 16 часов).

- Дети старше 3 лет могут находиться на открытом солнце без фотозащиты не более 5-15 минут.
- Надевайте головной убор, футболку или рубашку. На пляже находитесь под зонтиком или тентом.
- Уберечь глаза ребенка от яркого солнца помогут солнцезащитные очки со специальными линзами, не пропускающими УФ-лучи, на что должна указывать маркировка (UVA/UVB).
- Для ребенка солнцезащитные средства должны быть с высоким и очень высоким индексом SPF и с широким спектром действия, защищающим от УФ-В и УФ-А лучей.
- Наносите солнцезащитные средства за 15-20 минут до выхода на солнце и повторяйте нанесение каждые 2 часа и после каждого купания и вытирания.
- После выхода из воды обязательно оботрите кожу малыша полотенцем, так как сотни капелек воды на теле работают как линзы, что грозит коже ожогами.
- Не забудьте взять с собой питьевую воду, чтобы избежать обезвоживания организма.

Следуя этим рекомендациям, вы получите от ярких солнечных дней только пользу, хорошее настроение и укрепите свое здоровье. Желаю вам и вашим малышам быть всегда здоровыми и счастливыми!

С уважением, **Денисенко Наталья Брониславовна**,
врач-дерматовенеролог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ДЕРМАТОЛОГ

Реклама

- Диагностика и лечение заболеваний кожи, волос, ногтей у детей и взрослых
- Меры профилактики и лечение заразных кожных заболеваний
- Удаление бородавок, папиллом
- Лечение акне, себорейного дерматита, алопеции, диффузного выпадения волос

Медицинский центр «Детский Доктор Плюс»
ул. Беговая, 2/3

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Интервью с врачом-педиатром Медицинского центра «Детский Доктор» **ЕРЕМИНОЙ Ольгой Николаевной**



Ольга Николаевна, Вы уже 35 лет работаете врачом-педиатром. Расскажите о своем пути в профессию.

Попала в медицину волею случая, но осталась на всю жизнь. Получилось так, что моя подруга, которая очень хотела стать врачом, позвала меня с собой в Школу юных медиков, которая была организована на тот момент в Медицинском институте. Пошла я, так сказать, за компанию, чтобы ей не скучно было. Там были занятия по химии, биологии, анатомии, нас знакомили с историей медицины. Мне там очень понравилось. Постепенно я поняла, что это и должно быть моей профессией.

Чем, по Вашему мнению, врач-педиатр отличается от врачей других специальностей?

Врач-педиатр — это универсал. Он должен знать и быстро ориентироваться во всем, что касается детского здоровья. Работа с детьми сложнее, чем со взрослыми.

Сегодня мы встретимся с любимым доктором многих девочек и мальчишек, вырастившим и наблюдавшим не одно поколение детей, педиатром, врачом высшей категории Ереминой Ольгой Николаевной. Поговорим немного о прошлом и настоящем, искренне и с улыбкой...

Скажем так, это работа одновременно и с детьми, и со взрослыми — их родителями, она имеет свои тонкости. К тому же ребенок далеко не всегда может сказать, что именно его беспокоит.

С чего началась Ваша трудовая деятельность?

После интернатуры на базе ОДКБ №1 по распределению я уехала работать в Каширскую ЦРБ. Отработала там 2,5 года. Вот это была настоящая школа профессии, жесткая, тяжелая, сложная. Других педиатров там не было, только терапевт и медсестры. Пришлось работать и в стационаре, вести амбулаторный прием и диспансерное наблюдение за детьми, проживающими в отдаленных селах. Мы оставались с больными один на один, не было ни профессоров, с которыми можно проконсультироваться, ни телефонов. Вот здесь я и научилась самостоятельно принимать решения и брать всю полноту ответственности на себя.

Ольга Николаевна, Вы основатель врачебной династии, Ваш сын (Еремин Д. С.) пошел по Вашим стопам. Чем был обусловлен его выбор?

У нас медицинская семья, я педиатр, муж — реаниматолог, все знакомые — тоже врачи; разговоры дома и были только про больных и заболевания. Тем не менее мы дали сыну право выбора, мы хотели, чтобы профессию он выбирал сам. И он выбрал, стал врачом. Дочь, к сожалению, пошла по другому пути, она стала психологом. Наверное, насмотрелась



на маму, как она нервничает, не спит ночами, переживая за тяжелого ребенка на участке. Переживаний было много. Это сейчас можно просто позвонить если что, а тогда такого не было.

За что цените Вашу профессию?

За возможность помогать людям, детям в сложный момент, когда им плохо.

С кем Вам легче работать, с детьми или подростками?

Легче работать с детьми 3-6 лет. Они очень непосредственные, более послушные, уже могут объективно сказать, что их беспокоит.

Гиппократ сказал: «Врач — философ, ведь нет большой разницы между мудростью и медициной». Как Вы думаете, так ли это?

С Гиппократом тут не поспоришь (смеется), это действительно так. Врач остается один на один с болезнью, он должен поставить диагноз, составить план обследования, решить, какой препарат назначить или не назначить, что важнее для пациента в данную минуту. Все должно быть быстро и четко, в данный момент, часто в нашей профессии промедление чревато. Но и, конечно же, надо быть очень мудрым человеком, чтобы с пониманием и спокойствием относиться к волнению родителей за жизнь ребенка.

Часто дети боятся «белых» халатов. Существуют у Вас какие-либо специальные методики работы с детьми?

Мне даже сложно сказать. У меня нет такой проблемы, на приеме дети плачут крайне редко. Если такое случается — я стараюсь успокоить ребенка, отвлечь, убедить. Это помогает.

Посоветуйте молодым родителям, как сберечь здоровье своего ребенка.

Здесь важна профилактика. Мой учитель, профессор В. А. Платонова говорила, что главное для ребенка — солнце, воздух и вода. Здесь нет ничего нового. Больше спорта, делать зарядку, больше гулять на свежем воздухе, а не проводить это время у компьютера или телевизора, закаляться. Не перекармливать ребенка, не давать слишком много вредных и ненужных продуктов, что достаточно сложно в наше время изобилия фаст-фуда. Надо помнить, что до 3-летнего возраста ребенок не должен знать вкуса цитрусов, ягод, сладкого. Родителям вместе с детьми вести здоровый образ жизни, и тогда дети будут брать пример.

Ваши пожелания нашим читателям...

Основное и, наверное, единственное пожелание — не болеть! И встречаться только на профилактических осмотрах!

Беседовала Марина Костылева

ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- Прием педиатра 7 дней в неделю
- Всегда на месте дежурный педиатр
- Прививки
- Справки в школу и детский сад

www.детдоктор.рф

Медицинский центр «Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б
тел. (473) 280-280-1, 280-1-280

Медицинский центр "Детский Доктор Плюс"
Ул. Беговая, 2/3,
Тел. 280-280-1, 280-1-280

Реклама



Чем богаче и правильнее речь ребенка, тем легче ему высказывать свои мысли, общаться и взаимодействовать с детьми и взрослыми, тем активнее он развивается. Любое нарушение речи в той или иной степени может отразиться на деятельности и поведении ребенка. Дети, плохо говорящие, начиная осознавать свой недостаток, становятся молчаливыми, застенчивыми, нерешительными.

Развитие фонематического слуха у дошкольников

В любом языке существует определенное количество звуков, которые создают звуковой облик слова. Звук вне речи не имеет значения, он приобретает его лишь в структуре слова, помогая отличать одно слово от другого (дом, ком, том, лом, сом). Такой звукосмыслоразличитель называется **фонемой**. Поэтому большое значение в формировании правильной речи имеет фонематический слух. Преодоление нарушений фонематического слуха является одним из основных направлений логопедической работы в процессе коррекции нарушений речи.

Особенно важное значение имеет правильное, чистое произношение ребенком звуков и слов в период обучения грамоте, так как письменная речь формируется на основе устной.

Семья ребенка может помочь ему в преодолении недостатков фонематического слуха.

Для этого мы подобрали несколько игр, которые родители могут использовать. Обычно эти игры очень увлекают и нравятся детям.

«Сложи звук»

Произнесите ряд звуков, а ребенок проговаривает составленные из них слоги и слова, например: к-о-т, з-о-н-т, б-а-н-т...



«Назови слова на звук»

Просим ребенка придумать слова на заданный звук («ш» – шапка, «ж» – жаба и т.д.).

«Что лишнее?»



Произнесите ряды слогов «па-па-па-ба», «фа-ва-фа-фа» и т. д. Ребенок должен хлопнуть, когда услышит лишний слог.

«Назови первый звук»

Произнесите слово с интонационным выделением первого звука и киньте мяч ребенку, попросите его назвать первый звук в слове и перебросить мяч вам (аист, автобус, игла, индюк, ослик, облако, утка, утюг).

«Покажи звук!»

Взрослый предлагает ребенку договаривать последний звук (На солнышке грелся черноухий котеночко...К)

«Чистоговорки»

Б а-бо-ба - у дороги два стол... (ба)

З а-зу-за - уходи домой, ко... (за)

Т и-ди-ти - на Луну лети... (те)

Д е-де-те - сядем в темно... (те)

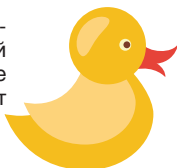
«Какое слово задумано?»

Взрослый показывает ребенку картинки и называет их, пропуская первый звук (...омашка, ...ошка и т. д.), а ребенок произносит слово, выделяя пропущенный звук.



«Определи первый гласный звук»

Произнесите слова, выделяя голосом первый гласный звук, и попросите ребенка определить этот звук и назвать его.



«Скажи наоборот»

Проговорите два-три звука и попросите ребенка произнести их в обратном порядке.



«Найди предмет»

Предложите ребенку найти в комнате или в окружающей обстановке предметы на заданный звук (с-стол, л-лампа и т.д.)



«Закончи слово»



Начните слово, и пусть ребенок договорит последний слог (ры-ба, ко-за, те-ле-фон).

«Какой звук есть во всех словах?»

Произнесите 3-4 слова, в каждом из которых есть один и тот же звук: лапа-лоб, луна-..., а затем спросите у ребенка, какой звук есть во всех этих словах.

Играя с детьми, можно добиться хорошей динамики в развитии фонематического слуха. Но если ваш дошкольник чего-то еще не достиг, будьте терпеливы. И ваши труды будут вознаграждены сторицей!

С уважением, **Проскурина Людмила Анатольевна**,
логопед МЦ «Детский Доктор»

ЛОГОПЕД

Реклама



- постановка звуков (дислалия)
- ЗПР (задержка психоречевого развития)
- ЗРР (задержка речевого развития)
- общее недоразвитие речи
- дисграфия
- нарушение речи у слабослышащих детей
- синдром Дауна, аутизм

Медицинский центр
«Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



«Не бывает подросткового возраста без проблем и без страданий – это может быть самое болезненное время в жизни. Но это и время, когда человек сильнее всего чувствует радость», – Франсуаза Дольто, французский детский психоаналитик.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ БЕЗ ПРОБЛЕМ И СТРАДАНИЙ?

Детство заканчивается в какой-то момент, взрослость еще не наступила, ребенок вступает в переходный этап развития, центром которого является приход половой зрелости, и границы этого периода весьма нечеткие.

Итак, подросток – это уже не ребенок, но еще и не взрослый. Это человек с неустойчивым гормональным фоном, перепадами настроения. В подростковом возрасте окончательная точка в осознании себя отдельной личностью согласно законам психического развития. **Всем своим поведением подросток утверждает: «Все! Я отдельный, отдельный прежде всего от родителей».**

И чем сильнее была привязанность к родителям, тем круче «повороты» в этом самоутверждении. Подросток обесценивает все родительское: «живете не так», «интересы не те», «одеваетесь не так и вообще ничего не понимаете». И всё это лишь для того, чтобы не быть похожим в этот момент на родителей, утвердить свою психическую индивидуальность, утвердить свою отдельность, непохожесть на родителей. Происходит окончательный разрыв «психологической» пуповины. И так много сил уходит на это противодействие!

Но подростковый возраст – это состояние, когда человек полон сил, жизни, надежд, буквально переполнен ими. И эти силы очень важны, потому что именно они требуются ему для преобразования, ему надо пробиться из старого кокона отношений, в котором уже тесно; кроме того найти себе кого-то для новых – романтических – отношений. Все это движение вперед сопровождается многими напряженными моментами: изменение тела, сексуальность, любовь, дружба, родители, взрослое общество, неловкость и стыд, воровство, наркотики, алкоголь.

История отношений с собственным телом очень напряженная. Тело подростка «сводит его с ума», настолько телесное становится важным. В этот период тело уходит из-под приобретенного ранее контроля. Тело молниеносно меняется. Вдруг неожиданно вырос на

7 см. скелет, а мышцы нет – происходят переломы. Одинаково выросли и скелет, и мышцы – мышечная масса уменьшилась. Бегай марафонские дистанции, а теперь еле ноги тащай. Это неподконтрольно и неподвластно. Начинается пристальное разглядывание себя в зеркале, но не любовование собой, не поиск чего-то особого в себе, а узнавание себя нового. Беспомощность от того, что тело не контролируется; появляется, а затем накапливается злость. Возникает гнев, который толкает подростка на желание мстить – мстить телу: порезы, татуировки, пирсинг, зеленые кудри, тоннели в ушах, анорексия. Все, что они делают, носит защитный характер, как будто тело чужое, не свое, как будто отношения с телом надо выстраивать заново. Подросток как младенец не чувствует своих телесных границ, как младенцу ему нужно «собирать» свое тело. Почувствовать заново руки, ноги, грудь, плечи, рост, волосы, голос. Младенцу все это помогает «собирать» мама. А как подростку проделать эту работу? За счет мамы? – Нет! Подросток «собирает» себя за счет группы ровесников, занятий спортом, танцами и первых отношений влюбленности.



Подростковая любовь – это не про любовь, это про идентификацию. Влюбленность подростков не должна заканчиваться браком, при взрослении эти браки разваливаются.

Иногда месть телу может достичь крайних



степеней: подросток же убивает не себя, а убивает свое ненавистное, неподконтрольное тело, которое у него на расстоянии. Поэтому все суицидальные мысли, слова от подростка должны восприниматься очень серьезно. Он не понимает, что умрет, ведь «тело не моё».



К этому еще прибавляется регрессивное всемогущество, как у младенца, – «со мной ничего не случится». С подростком как раз и может случиться. Тот участок мозга, который отвечает за прогнозирование, находится еще в стадии формирования. Подростку не всегда есть чем думать о последствиях.

Достаточно часто подростковые трудности детей входят в резонанс с подростковыми трудностями родителей. У сына с отцом, у дочери с матерью. При этом от родителей идет неосознаваемая тревога, которую подросток чувствует. Родителям желательно справиться со своими тревогами, рассказав о том, что было у

них в подростковом возрасте, какие трудности они преодолели, но не детям, а тем, кому доверяют, и кто никому больше об этом не расскажет (это один из тех случаев, когда имеет смысл рекомендовать обратиться к психологу). Это важно сделать, чтобы не проецировать свою давнюю тревогу на подростка, который из-за этого чувствует себя так, как будто он находится в опасности.

Период подростковости – это пора регрессов, психическое соскальзывание в прошлое. Это состояние подростка дает родителям возможность исправить все те ошибки в воспитании, которые они допустили. При условии доброжелательного и внимательного отношения к своему ребенку родители могут «добавить» – это значит помочь своему ребенку понять, чего он хочет. Научить нести за себя ответственность, не споря с ним. Не оспаривать – не значит одобрять. Справиться – значит принять его агрессивность.

«Сумасшедший подросток» – это нормальный подросток. А вот если послушный, терпеливый, то что-то идет не так в его четвертом развитии.

Быть лучшей подружкой дочери в подростковом возрасте неправильно, мать должна оставаться матерью, соблюдать границу поколений. В подростковом возрасте границы очень важны, важны настолько, что в комнату подростка нельзя врываться, не стучась, он наедине со своим телом. Мама не делает уборку в комнате подростка.

В заключение хочется напомнить слова Д. Винникотта: «Главная задача родителей подростков – выжить в роли родителей-наставников».

С уважением, **Коптева Маргарита Владимировна**,
психоаналитический ориентированный психолог МЦ «Детский Доктор»

Медицинский центр «Детский Доктор»



- **психология**
помощь в решении проблем личной жизни, родительско-детских, семейных отношений;
работа с детьми
- **логопедия**
в том числе работа с детьми с ЗПР и ЗРР

Реклама

Медицинский центр
«Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



ПРАЗДНИКИ ДВОРА

Хотите, мы приедем к вам?!

Медицинский центр «Детский Доктор» совместно с друзьями и партнерами (Семейный клуб «Остров Детства», Сеть магазинов «Обойный мир», Сеть стоматологических клиник «Дентика») запустил этим летом эстафету Праздников двора.



Что это такое?!, – спросите вы.

Это значит, что каждую неделю наш балаганчик с песнями, танцами, яркими анимационными номерами приезжает в один из жилых воронежских кварталов, чтобы подарить много положительных эмоций местным девчонкам, мальчишкам и их родителям в ходе зажигательного детского праздника. В течение этого времени мы уже посетили дома по ул. Антонова-Овсененко, Ломоносова, 9 Января, устроили праздники в парках «Динамо», «Роща сердца», «Алые паруса», и каждый раз нас встречал радушный прием местных жителей! И столько еще впереди! В ближайшее время мы планируем праздники во дворах по ул. Шишкова, в парке им. Дурова у Цирка, возможно, в этом списке скоро появится и ваш двор!



В ходе таких праздников местные жители не только участвуют в зажигательной анимационной программе от Агентства «Детский праздник», но и просто прекрасно проводят время: соревнуются в конкурсах, фотографируются на тематических фотозонах, знакомятся с нашими организациями, получают подарки.



Спросите, как мы выбираем место для подобных мероприятий?

Во-первых, важно, чтобы имелось достаточное пространство для размещения и возможность подключения к электроэнергии.

Во-вторых, мы стараемся выбирать дома из разных районов нашего города, чтобы больше жителей могли принять участие.



И в-третьих, мы обязательно учитываем пожелания самих жителей и стараемся приезжать в те дома, где нас очень ждут. Поэтому если вы хотите, чтобы праздник приехал именно в ваш двор, **оставляйте свои пожелания в нашей группе http://vk.com/det_doktor, мы обязательно рассмотрим ваш вариант!**

Детский интернет-магазин «ЮСТАС-shop»:

здесь есть всё, что нужно Вашему ребёнку!

Вот уже 7 лет как «Юстас-shop» день ото дня делает мамочек хотя бы капельку счастливее. Два филиала – в Воронеже и Липецке – завоевали любовь и доверие уже более двух тысяч клиентов!

Интернет-магазин посвящён товарам для детей и их мам. Ассортимент поистине огромен: это принадлежности для купания ребёнка, средства гигиены и ухода за малышом, детская одежда, коляски, самокаты-электромобили-велосипеды, автокресла, мебель для детской, развивающие деревянные игрушки, а также все для мамочек: переноски, косметика, электроприборы и многое другое!

Дорогие друзья!

Мы будем рады увидеть Вас на сайте нашего магазина.

Почему мы?

- Покупать с нами легко и приятно: необходимо всего лишь зайти на сайт yustas-shop.ru, выбрать товар, оформить доставку в несколько кликов! Наш курьер привезёт заказ в удобное для Вас время, тогда же можно оплатить товар. То, что нужно для родителей, занятых заботой о малыше и совмещающих это с работой!
- Удобный поиск и интерфейс сайта: найти товар – дело одной минуты!

- Быстрая и бесплатная доставка при покупке от 3000 рублей. Если сумма заказа меньше, можно забрать его самим.
- Сомневаетесь в размере одежды или особенностях игрушки? Всё можно заказать на дом и посмотреть/потрогать/примерить! Оплата, кстати, только при покупке – курьеру.
- Мы работаем с отечественными производителями детской одежды. Натуральные ткани и интересные расцветки современных российских брендов порадуют самых маленьких модников!
- Проблемы? Совсем нет! Мы поможем Вам выбрать товар, ответим на все вопросы, доставим заказ, а также соберём при необходимости (игровые площадки, мебель), найдём что-то особенное.
- Низкие цены и отличное качество. Для постоянных клиентов у нас действует гибкая система скидок и самые-самые выгодные предложения!

Руководствуясь словами Майкла Делла: «Клиент не может быть просто удовлетворен. Клиент должен быть доволен!», – мы делаем свою работу для Вас на «отлично».

С любовью, Ваш детский интернет-магазин «ЮСТАС-shop»

Теперь **ОРИГИНАЛЬНЫЕ ТОВАРЫ** для Вас и Вашего малыша можно купить, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

- коляски
- мебель
- автокресла
- Baby Art
- велосипеды / ходунки / качалки
- комбинезоны / конверты
- электроприборы

Юстас SHOP
интернет-магазин детских товаров

Центр выдачи заказов:
пр-т Революции, 4
тел. 29-543-68
www.yustas-shop.ru

Реклама



Появление маленького чуда в семье – это всегда большая радость и счастье. Но рождение маленького человека сразу связывает его правовыми отношениями с окружающим миром. Некоторые аспекты права сложно понять и применить без специальных знаний. Я постараюсь помочь вам разобраться в самых волнующих вопросах с юридической точки зрения.

С уважением, Анна Антипко, юрист

тел.8 (908) 135-66-13

pravo.valery@gmail.com

<https://www.facebook.com/SL.COVANNA>

[Здравствуйте, собираюсь купить квартиру, но в ней зарегистрированы несовершеннолетние дети. Выписываться все из квартиры намерены после сделки. Какие могут возникнуть проблемы в дальнейшем?](#)

[Сергей](#)

Здравствуйте, Сергей.

В большинстве случаев так и делают, то есть снимаются с регистрационного учета после совершения сделки купли-продажи жилого помещения. В договоре указывается, кто зарегистрирован в данной квартире и момент снятия с регистрационного учета. После государственной регистрации вы станете собственником недвижимости, и бывшие владельцы и члены их семьи будут обязаны выселиться и «выписаться». Если они не совершат это в добровольном порядке, то Вы вправе обратиться в суд с требованием о снятии их с регистрационного учета.

Важно узнать, каким образом данное жилое помещение перешло к продавцу. Если была приватизация квартиры, то необходимо обязательно выяснить, были ли отказы от приватизации членов семьи. Если были, то в таком случае в соответствии с законодательством они имеют право пожизненного проживания в такой квартире и выселить их будет проблематично даже в судебном порядке.



Фотограф Мария Дроздова

[Здравствуйте, мы недавно с моей девушкой поженились. Слышали, что есть программа «Молодая семья», по которой государство дает материальную поддержку в сфере жилья таким семьям, как мы. Хотели бы узнать, действительно такое есть или нет?](#)

[Константин](#)

Здравствуйте, Константин.

Да, действительно, такая поддержка существует и уже не один год.

Сейчас эта государственная программа продлена до 2020 года и называется теперь «Обеспечение доступным и комфортным жильем и коммунальными услугами граждан РФ». Программа распространяется на молодые семьи, которые нуждаются в улучшении условий проживания.

Основными условиями участия в такой поддержке являются:

- возраст – участники программы не должны быть старше 35 лет;
- гражданство Российской Федерации;
- нуждаемость – то есть официальная постановка на учет в качестве нуждающихся в улучшении жилищных условий.

В соответствии с проектом молодой паре выдается государственная субсидия, которую можно использовать в случае приобретения жилого помещения.

[Здравствуйте, в суде идет рассмотрение дела об определении места жительства ребенка. Дочери 11 лет, будет ли суд спрашивать ее мнение?](#)

[Марина](#)

Здравствуйте, Марина.

Да, если в ходе разбирательства затрагиваются интересы ребенка, то он в таком случае



вправе выразить свое мнение при достижении им 10-летнего возраста. Такой опрос производится в присутствии социального педагога либо классного руководителя, эксперта-психолога.

Согласно статье 12 Конвенции о правах ребенка, несовершеннолетнему, способному сформулировать свои собственные взгляды, должно быть обеспечено право свободно выражать эти взгляды по всем вопросам, затрагивающим ребенка, причем взглядам ребенка уделяется должное внимание в соответствии с возрастом и зрелостью ребенка. В соответствии с российским законодательством, статьей 57 Семейного кодекса РФ ребенок вправе выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы, а также быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства. В Постановлении Пленума Верховного Суда РФ от 27 мая 1998 г. № 10 «О применении судами законодательства при разрешении споров, связанных с воспитанием детей», разъясняется, что если при разрешении спора, связанного с воспитанием ребенка, судом будет признано необходимым опросить ребенка в судебном заседании в целях выяснения его мнения по рассматриваемому вопросу, то следует предварительно выяснить мнение органа опеки и попечительства о том, не окажет ли неблагоприятного воздействия на ребенка его присутствие в суде.

[Здравствуйте, подскажите, могу ли я лишиться родительских прав отца своего ребенка, если он не платит алименты долгое время, не ищет встреч с ребенком и, как я поняла, сам не против избавиться от таких прав? Если он напишет согласие на отказ от отцовства, это будет иметь юридическую силу?](#)

[Наталья](#)

Здравствуйте, Наталья.

Когда отец не хочет участвовать в жизни своего ребенка это, конечно, очень печально, но сейчас это частое явление. Бывают такие случаи и со стороны мамы. Лишить родительских прав может только суд соответствующим решением. Основания лишения перечислены в статье 69 Семейного кодекса РФ, данный перечень является исчерпывающим. То есть в Вашем случае лишение возможно при уклонении отца от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов. Но сначала необходимо, чтобы алиментные обязательства были установлены в судебном порядке. А в дальнейшем при систематическом отсутствии денег на содержание ребенка от отца и явном уклонении от исполнения такой обязанности и обязанности по воспитанию ребенка можно обратиться в суд с требованием о лишении такого нерадивого отца его родительских прав. Но суду необходимо будет доказать, что неплательщик является таковым. Например, отец скрывает место работы или проживания, уезжает в неизвестном направлении, а самое главное, не ищет встреч с родным ребенком.

Ответственность родителя, уклоняющегося от уплаты алиментов, предусмотрена и в Уголовном кодексе РФ. То есть Вы можете обратиться в суд для привлечения к уголовной ответственности, и если суд вынесет приговор и признает факт уклонения, то в дальнейшем лишить отца родительских прав будет проще со ссылкой на данное решение суда.

Отказа от родительских прав в законодательстве не существует. Никакое письменное согласие на отказ от отцовства не будет иметь силу в данном случае.

[Здравствуйте, правда ли приставы могут лишать водительских прав должников по алиментам?](#)

[Кристина](#)

Здравствуйте, Кристина.

Действительно, не так давно вступили в силу изменения, позволяющие судебным приставам-исполнителям накладывать ограничения на должников в отношении их специального права управления транспортным средством.

Есть некоторые особенности, которые должны быть учтены приставам перед вынесением решения в отношении должника. Так, необходимо, чтобы сумма долга составляла более 10 000 рублей. Также пристав-исполнитель обязан предварительно направить письменное оповещение задолжавшему алиментщику о необходимости погасить долг. В случае игнорирования данной информации должником пристав вправе вынести определение об ограничении использования водительского удостоверения по назначению. Исключения составляют случаи, когда должник является инвалидом или, например, это его единственный способ заработка, и изъятие прав лишит его средств к существованию, и некоторые другие. Данную процедуру имеет право провести пристав по своей собственной инициативе или по письменному заявлению взыскателя.



Интервью с директором Областного центра реабилитации детей и подростков «Парус надежды» Петровой Ириной Валерьевной

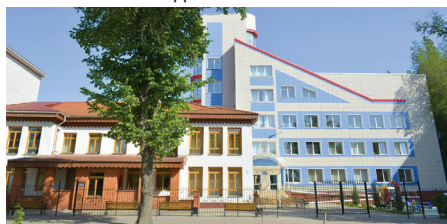
ПАРУС НАДЕЖДЫ

Справка: Центр «Парус надежды» – автономное учреждение Воронежской области, оказывающее медицинскую и социально-адаптивную помощь в реабилитации подростков и детей с ограниченными возможностями.

В этом году у центра «Парус надежды» юбилей – 20 лет со дня основания. Что изменилось за это время для вашего центра? С каким багажом вы подходите к знаковому рубежу?

В этой связи хотелось бы упомянуть Иванникову Н. В., которая создала первую систему реабилитации в России. В далекие 80-е годы она запланировала создание центра для детей — инвалидов. В то время инвалидов на улице мы практически не видели, и тот факт, что в центре Воронежа должен открыться подобный центр, вызывало не совсем положительные эмоции как у чиновников, так и у общественности. Но она отстояла этот проект. Ту высокую планку, которую заложила Наталья Васильевна, мы держим до сих пор.

К своему юбилею мы подходим с тем же взглядом на инвалидность: что дети с инвалидностью равны всем остальным, что их нельзя отделять, что они должны жить нормальной жизнью, социализироваться, посещать образовательные и другие общественные заведения. Если в силу своего заболевания они этого делать не могут — то они хотя бы должны выходить из дома. Это наша главная задача.



Однако за эти годы претерпел некоторые изменения наш подход: мы стали больше прислушиваться к мнению родителей. Изменился взгляд на саму семью. Теперь заказчиком выступает семья. Не мы определяем, что надо и ценно для ребенка, а его родители и он сам.

Центр «Парус надежды» имеет большие возможности работы в области реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями. Есть ли направления, которыми вы особенно гордитесь?

Безусловно, мы стараемся поддерживать серьезную базу, в том числе медицинскую. Мы получили образовательную лицензию, у нас хорошее оборудование для педагогической реабилитации. Мы открыли спортивную площадку, сенсорный сад, новые кабинеты, которые соответствуют сегодняшнему дню. Мы стараемся внедрять в центре то, что есть в мировом опыте.

Благодаря программе «Аутизм — маршруты помощи» мы продолжаем учиться. И своей основной задачей как руководителя я вижу предоставление сотрудникам возможности повышения квалификации. Как правило, это Москва, Санкт-Петербург, или мы приглашаем специалистов в Воронеж. Ежегодно мы обучаем 30-40 человек, и это является сильной мотивацией для сотрудников, это позволяет избежать выгорания.

На сайте центра меня очень заинтересовала информация про службу раннего вмешательства, которую реализует центр «Парус надежды». Расскажите, пожалуйста, про это подробнее.

Несколько лет назад мы открыли то, что должно быть в каждом городе, — отделение раннего вмешательства. Суть его состоит в том, что мама, которая узнала о заболевании ребенка, может обратиться к нам, заполнить на сайте тесты, на основании которых она увидит, что идет отставание, и в чем это отставание. Для таких мам и их детей у нас созданы группы, которые оказывают серьезную поддержку: работая с психологом, педагогом, общаясь с другими родителями, мама начинает видеть направления развития своего ребенка. Это комплексные занятия, которые включают в себя плавание в бассейне, занятия музыкой, работу с психологом, они дают ребенку многое. Далее дети выпускаются в детский сад, или если их не берут — они остаются у нас. Есть группы дневного пребывания, где мама может оставить ребенка на несколько



часов, сюда ходят более взрослые дети.

Центр «Парус надежды» реализует программу работы с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС). Расскажите об этом опыте.

В рамках программы Воронежской области «Аутизм — маршруты помощи» многие ведомства были привлечены к решению вопросов, связанных с детьми с РАС: и здравоохранение, и образование. Это уникальный опыт, когда представители разных ведомств, сидя за одним столом, обсуждали одну проблему и думали, как ее решить. И вот, произошли некоторые подвижки в данном вопросе: в здравоохранении основана система раннего выявления, каждый врач обучен приемам диагностики, введен тест М-СНАТ, и каждая мама может заполнить анкету и выяснить, есть ли у ее ребенка подозрение на аутизм. Этого еще не было в России, это было внедрено на территории Воронежской области. Открылись первые ресурсные группы в детских садах и ресурсные классы в школах. Идет выстраивание единого маршрута этого ребенка.

Какой подход вы используете при работе с детьми с РАС?

Это комплексный подход, который состоит в задействовании психологов, педагогов, участия детей в социальных мероприятиях. Этот подход мы применяем не только к детям с аутизмом, но и к другим «особенным» детям. У нас есть определенный результат: дети выступают в театре, ходят в музеи, кто-то поет в ансамбле, участвует в массовых мероприятиях. Начинает работать программа «Дружелюбная среда», которая направлена на то, чтобы каждое общественное заведение могло принять ребенка с аутизмом. А это значит, что весь персонал, с которым соприкасается такой ребенок, должен быть обучен и должен знать, как общаться с ним.

Неоценимую помощь оказывают спонсоры, даря билеты в театр, в филармонию, на другие подобные мероприятия нашим детям и их семьям. Представьте, как это важно, когда семья с ребенком-инвалидом имеет возможность вырваться из круга бытовых проблем и приобщиться к прекрасному. Но это еще и социализация, которая так важна «особенным» детям.

Какие вещи вызывают у Вас сожаление в работе?

Мы не всем можем помочь. Родители верят, что их дети станут полностью здоровы, как их сверстники, но это не всегда возможно

из-за объективных причин. Особенностью нашего менталитета является то, что родители часто не приспосабливают ребенка к жизни, к среде, к возможности жить счастливо с данными нарушениями, они все силы тратят на метания по докторам, по массажистам, не думая о том, что это время ребенок должен жить полноценной жизнью, а не проводить его в некой реабилитационной среде.



Расскажите о ваших планах на будущее.

У нас в планах многое. Мы хотим делать то, что является запросом родителей. На сегодняшний день это АВА — поведенческая терапия — очень дорогостоящая методика. Но мы хотим, чтобы родители могли получать хотя бы элементы этой терапии бесплатно. Мы планируем продолжать оказывать помощь детям с тяжелыми множественными нарушениями. Наша задача — изменить жизнь такого ребенка и жизнь его семьи. Также мы ставим перед собой цель воспитания у родителей нового взгляда на реабилитацию, которая позволила бы всей семье жить полноценно с учетом той ситуации, в которой они находятся.

Как попасть в центр «Парус надежды»?

Чтобы попасть в наш центр, родителям необходимо пройти реабилитационный совет, именно на нем принимается решение о реабилитации ребенка в стенах нашего центра. Как в любое государственное учреждение, ребенок вместе с родителями должны собрать определенный пакет документов. Список этих документов, показаний, противопоставления вывешены у нас на сайте www.помощдетям.рф, или их можно получить по тел. 255-73-71.

Беседовала **Марина Костылева.**

Фото взяты из открытых источников (Интернет)



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

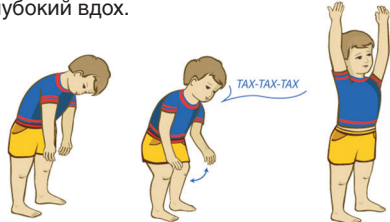
У малышей 2—3 лет слабые дыхательные мышцы, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они помогают полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики и повторно на прогулке, на физкультурных занятиях, а также включаться в комплексы гимнастики после дневного сна.

Дыхательная гимнастика

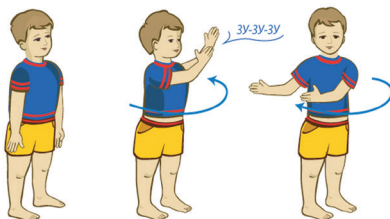
«Курочки»

Попросите ребенка изобразить кур, которые то спят, то хлопают крыльями. Это можно делать под ритмичные простые стихи, в виде игры. Когда курочки спят, то малыш стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову. А когда они хлопают крыльями, ребенок должен похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «**тах-тах-тах**». После этого нужно, чтобы он поднял вверх руки и сделал глубокий вдох.



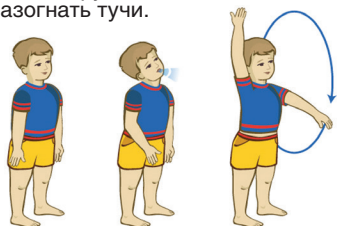
«Выйдем покосить траву»

При этом упражнении ребенок изображает движения косаря. Сначала он стоит, поставив ноги на ширину плеч и опустив руки. На вдохе он отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахаясь косой. На выдохе он машет руками влево, говоря «**зу-зу-зу**».



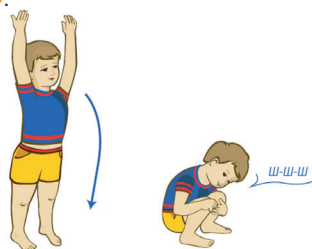
«Ветер-ветерок»

Ребенка просят изображать ветер, который дует в разные стороны. Вдох делается через нос, стоя, голова прямо. Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз. Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.



«Мышка и мишка»

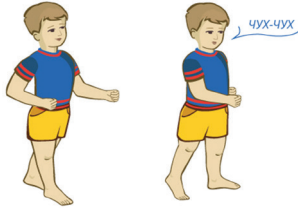
Ребенок должен показать, какие дома у зверей и как мышка и мишка ходят в гости друг к другу (ходьба на носочках). У мишки дом большой, поэтому ребенок встает на носочки, тянется руками вверх и делает вдох. А у мышки домик маленький. Чтобы это изобразить, нужно сесть на корточки, опустить голову между колен и при этом сделать выдох со звуком «**ш-ш-ш**».





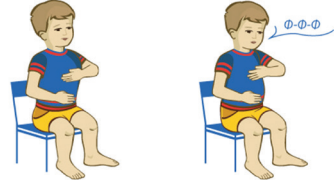
«Чух-чух, паровоз!»

Веселая и полезная игра. Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза. При этом нужно, чтобы малыш на выдохе произносил «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делал носом сильный вдох.



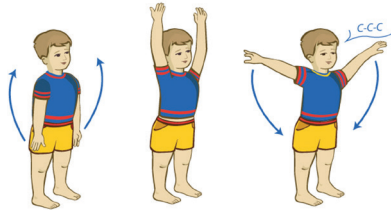
«Кипящая каша»

Это упражнение может не сразу получиться у ребенка. Ведь живот должен выпячиваться (надуться) на выдохе и втягиваться на вдохе. На выдохе дополнительно нужно продолжительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара. Упражнение делается сидя. Одна рука на груди, другая – на животе.



«Семафор, или насос»

Исходное положение – стоя с опущенными руками. На выдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.



«Мельница»

Малыша просят встать, соединить вместе стопы, вытянуть вверх руки и вращать ими, как лопастями ветряной мельницы, произнося на длинном выдохе «ж-р-р». Постепенно ускоряя движения, необходимо увеличивать громкость этих звуков.



Надеемся, данные упражнения помогут вашему малышу стать большим, крепким, здоровым и телом, и духом!

Подобрала для вас упражнения **Васильева Виктория Игоревна**, массажист высшей категории, тренер по ЛФК и Беби-фитнес СК «Остров Детства».

Хотите оздоровить своего малыша?

Остров Детства

Купон на первое бесплатное посещение бассейна (от 0 до 3 лет)



Реклама

- инструкторы с опытом работы
- двойная система очистки воды
- контроль качества воды лабораторией Роспотребнадзора

ул. Хользунова, 60-б www.островдетства.рф т. 280-280-0, 269-50-70



ТВОРИМ ВМЕСТЕ!

В этот раз Агентство «Детский праздник» решило нас удивить как никогда ярким и ароматным мастер-классом. Что делать, ребята талантливы во многом. Сегодня мы не будем дуть и крутить шарики, делать аппликации, сегодня мы немного покулинарим. Вы узнаете, как из обычной кондитерской плитки сделать вкусную конфету, причем вкус этой конфеты будет зависеть от ваших предпочтений. Заинтерговали?

Тогда ребенка в руки, и поехали!

Шоколадный мастер-класс

Нам понадобится: шоколад или кондитерская плитка, начинка (орехи любые, изюм, мармелад, кокосовая стружка), кондитерская посыпка для оформления, силиконовые формочки необычных и интересных форм.



ШАГ 1

Подготавливаем основу для наших конфет — снимаем обертку с шоколада, ломаем его на мелкие кусочки, чтобы лучше топился, и растапливаем в микроволновке или на водяной бане, регулярно помешивая.



ШАГ 2

Определяемся со вкусом конфет и на дно силиконовых формочек кладем начинку. Не бойтесь экспериментировать: пускайте в дело и орехи, и изюм, и мармеладных мишек. Пусть у конфет будет разная начинка, так будет интереснее угадывать вместе с ребенком!





ШАГ 3

Растопленный шоколад заливаем в формочки.

Аккуратнее с горячим!



ШАГ 4

Для пущей красочности не забудьте посыпать конфеты сверху кондитерской посыпкой или кокосовой стружкой. Ставим в прохладное место для остывания.

Вот и все! Можно пробовать и получать удовольствие от классного результата и вкусных начинок. Ребенок будет непременно рад держать в руках плод своего труда, а тем более пробовать его на вкус!

А еще такие конфеты приятно дарить другим детям, бабушкам, дедушкам, только не забудьте красиво упаковать.



Благодарим Агентство «Детский праздник» за ароматный мастер-класс по изготовлению шоколадных конфет.

Реклама

Сочное летнее предложение

Супер выездные праздники

- 1 час
- яркие персонажи
- тематическая программа
- квесты

фигурки из шариков и "мыльная" дискотека в подарок

Агентство "Детский праздник", www.праздникдетский.рф
Бул. Победы, 13 тел. (473) 280-28-30 http://vk.com/det_prazdnik2012



Кабачки под сырно-сметанной корочкой

Идеальный рецепт идеальных кабачков. Особенно придет на помощь тогда, когда от урожая кабачков вы уже не будете знать, куда себя деть. Тем более, что он очень подходит для таких любителей овощей, как мы. А всем известно, что мы не самые большие их поклонники.



I wanna be chef



Ведущая рубрики - **Елизавета Фрайман**, 40 лет.

От автора: «Недавно я стала мамой двух девочек 4 и 5 лет. Да-да, так бывает. Последние 20 лет жила за границей. Оттуда привезла с собой столько вкусных историй, что пришлось открыть свою группу на Фейсбук.

Рецепты пишу весело и задорно, а зачем грустить, если вся наша жизнь – еда!»
Еще больше рецептов и историй по адресу www.facebook.com/iwannabechef
<http://www.iwannabechef.ru/>

Итак:

- режем кабачок кружочками 0.5 см толщиной
 - сметану перемешиваем с укропом и чесноком
 - добавляем к сметане тертый на мелкой (!) терке сыр
- Выкладываем полученную смесь на кабачки и отправляем все в духовку до мягкости кабачков.

Будет вкусно, обещаем!

Вам понадобится:

- Несколько кабачков
- Сметана
- Укроп
- Чеснок
- Сыр

Готовим за 20 минут!

Вам понадобится:

- 500 гр. постного мяса
- 2 перца разных цветов (чтоб красиво было)
- 3 морковки
- 1 луковица
- 6 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. кукурузного крахмала
- Перец
- Пара ложек кунжутного масла (или другого)

Wok с мясом и овощами

Уж сколько раз твердили миру: Чтобы еду готовить в срок И чтобы лить поменьше жира, Купите сковородку WOK.

Египетская сила! Мы теперь еще и вирши сочиняем. Нет, ну а что делать, если уже 2 раза агитировали за сковородку, а вы все «хиханьки да хаханьки»?

Нарезать соломкой перцы, морковь и лук, пожарить на хорошо разогретом масле 3 мин. Если вы заправские вокеры, то можете мешать овощи, подбрасывая их на сковородке. Если еще нет, то просто мешайте палочками. Добавьте мясо, нарезанное кубиками, и жарьте 5 мин.; крахмал и перец – в соевый соус. Размешайте и вылейте в сковородку. Дожаривайте еще 2 минуты. Подавайте с рисом или рисовой лапшой.



I wanna be chef



Крошка-картошка

Вам понадобится:

- Картофель среднего размера
- Оливковое масло
- Соль, перец
- Травы по вкусу

Берете картошку, желательно, чтобы она вся была одной величины, тщательно моете, сушите и отсчитываете количество не меньше двух картофелин на взрослого человека, а лучше три. Прокалываете картошку вилкой 3-4 раза с разных сторон. После прокалывания картошку нужно испечь в оливковом масле (несколько ложек), соли и перце, а также во всех известных вам травах. Затем отправить в разогретую до 200 градусов духовку на час. Минимум на час, а в идеале до того момента, пока корочка на ней не станет хрустящей, а внутри картошка будет полностью готова.

Теперь начинки. Ну, тут все просто. Полный полет фантазии. Вот несколько примеров:

1. Большая миска сметаны с щедро нарезанным туда укропом и чесноком.
2. Отварная куриная грудка + маринованный огурчик + майонез. Отличная начинка, от которой вам еще достанется бульон на следующий день.
3. Классика жанра: селедочка с луком. Лук

Ранее мы уже говорили с вами о фуршетах, сегодня же расскажем о том, как за 2 часа открыть филиал «Крошки-картошки» на дому.



замаринуйте отдельно в уксусе, затем займитесь селедкой. Этого времени вполне хватит, чтобы лук схватился. Смело мешайте его с нарезанной небольшими кусочками селедкой и ставьте на стол.

4. Маринованные опята + оставшийся от селедки лук.
5. Красная рыба.
6. Квашеная капуста, корейская морковка, салат из свежих овощей.

Бананово-финиковый СМУЗИ

Вам понадобится:

- 2 банана
- 6 маленьких фиников
- стакан молока
- 2 щепотки корицы

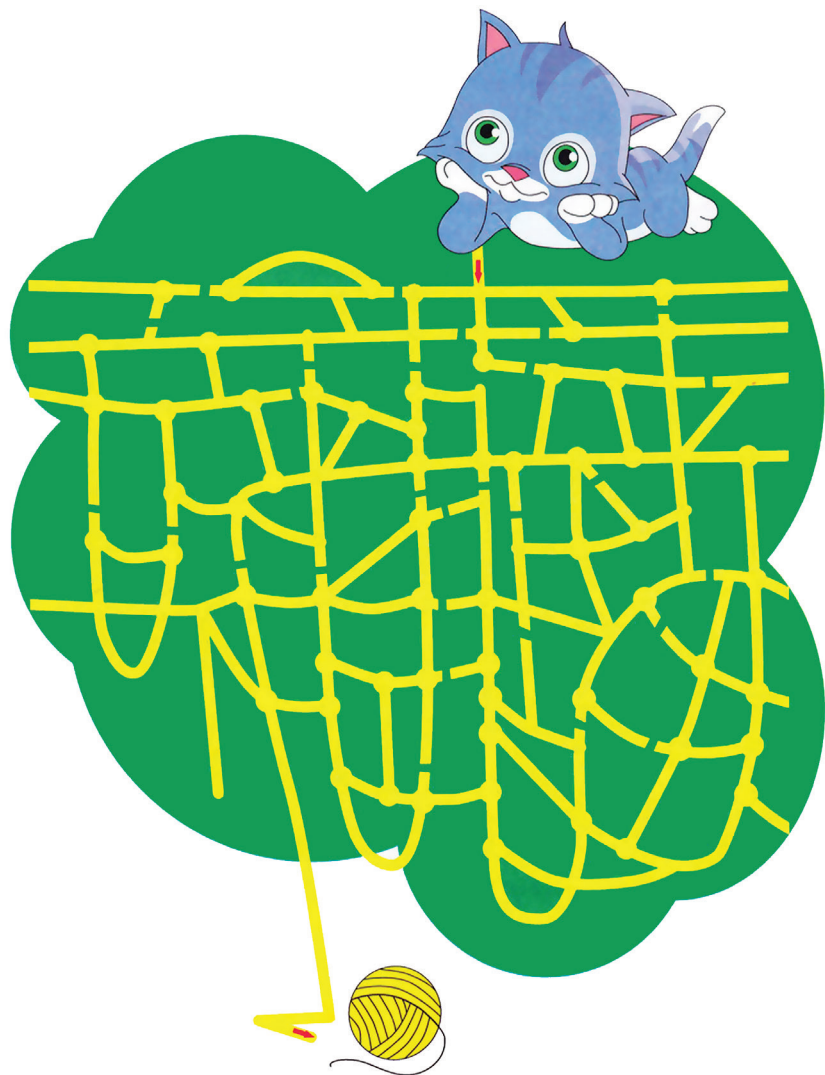
Итак:

2 банана, 6 маленьких фиников (косточки – вон, а то сломаете блендер), чуть меньше стакана молока (подливать до нужной консистенции), 2 щепотки корицы отправляем в блендер! Вкусно!

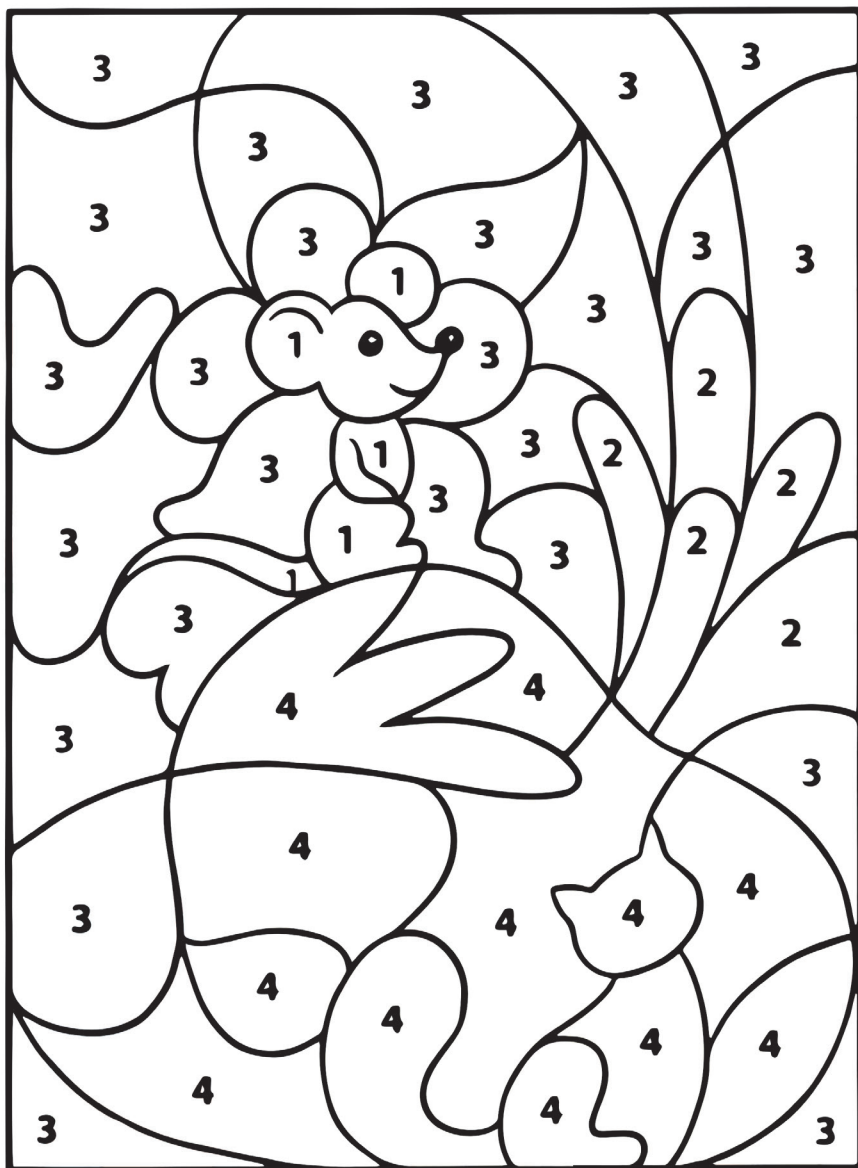
Готовим за 3 минуты!



*Помоги котёнку
добраться до клубочка*



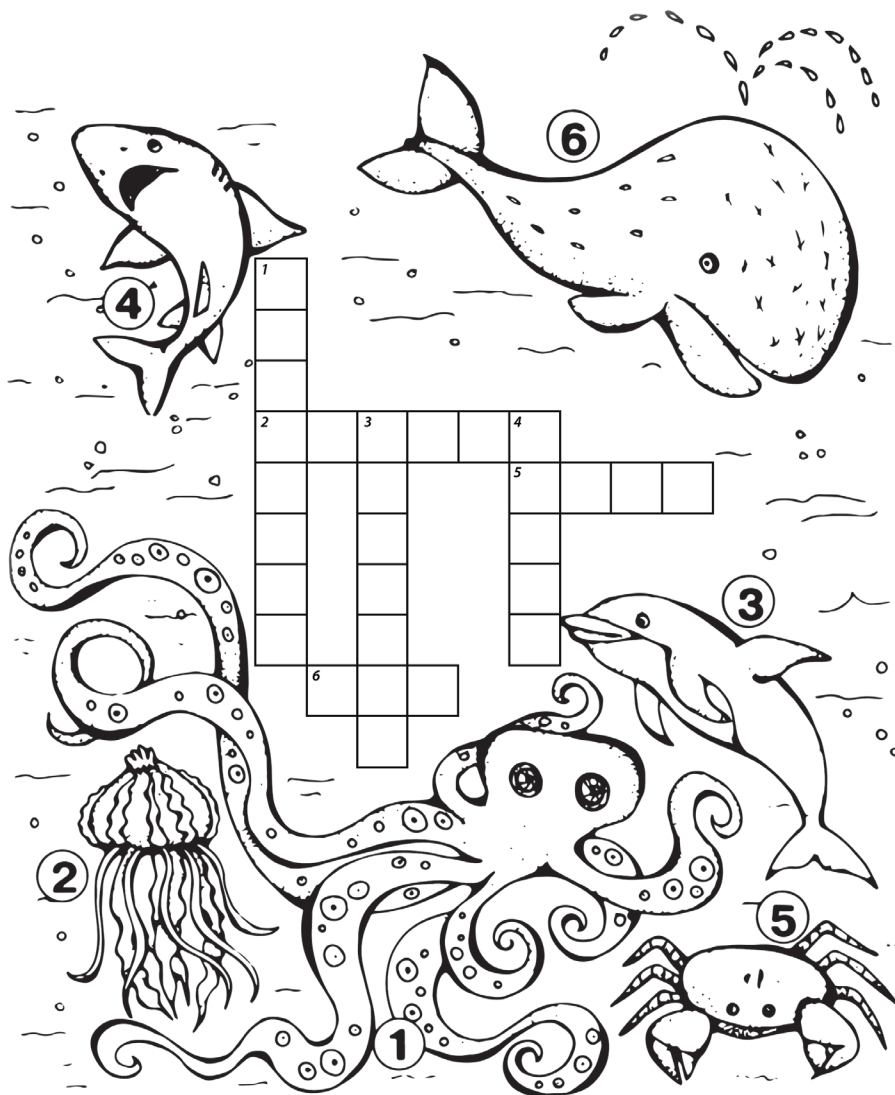
Раскрась картинку по цифрам



1 - серый 2 - зеленый
3 - красный 4 - желтый

Морской кроссворд

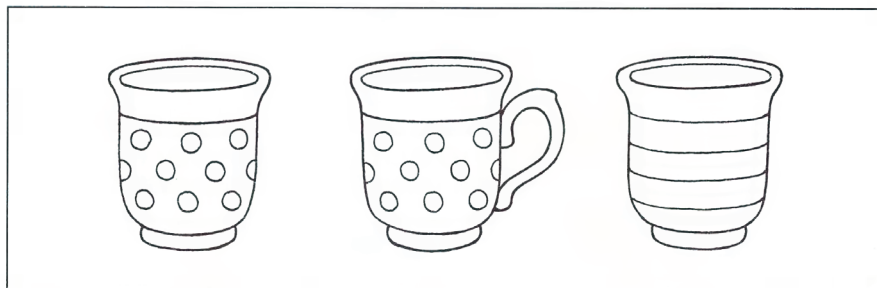
Раскрась морских обитателей
и разгадай кроссворд



Найди и покажи игрушки, посуду и одежду

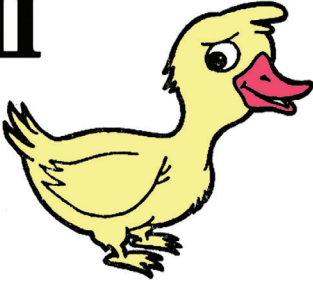


Раскрась чашку без ручки и в горошек

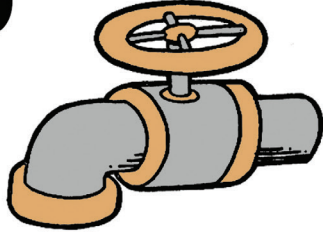


Отгадай ребусы

Ш



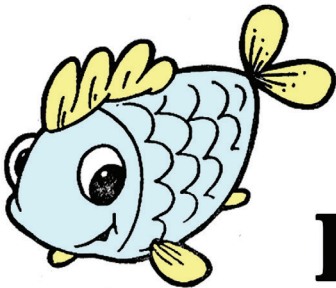
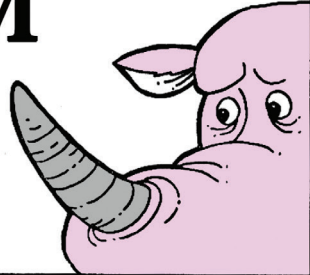
Э



Р



ПИ

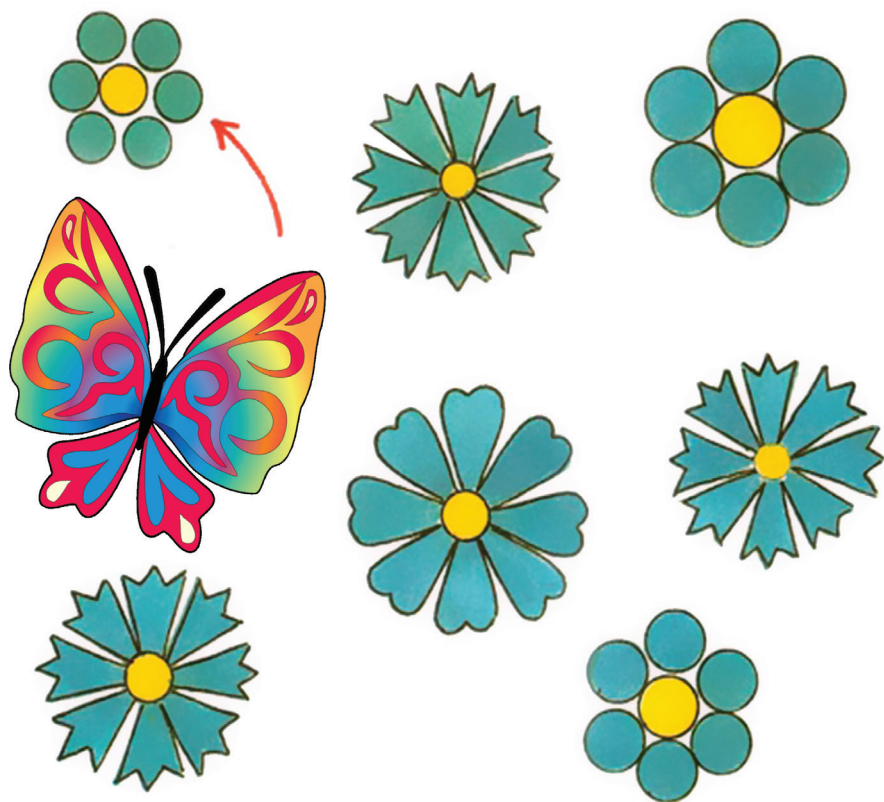


К

ПОД



*Бабочка хочет сесть на цветы
с круглыми лепестками.
Нарисуй ей путь.*



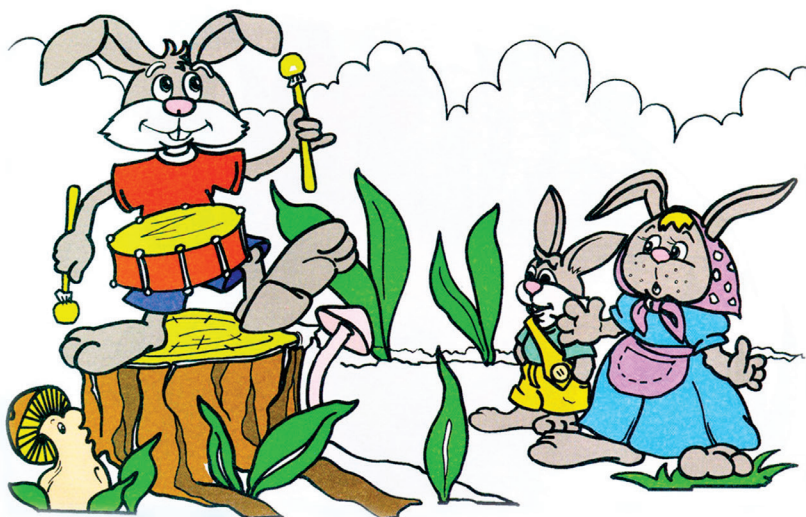
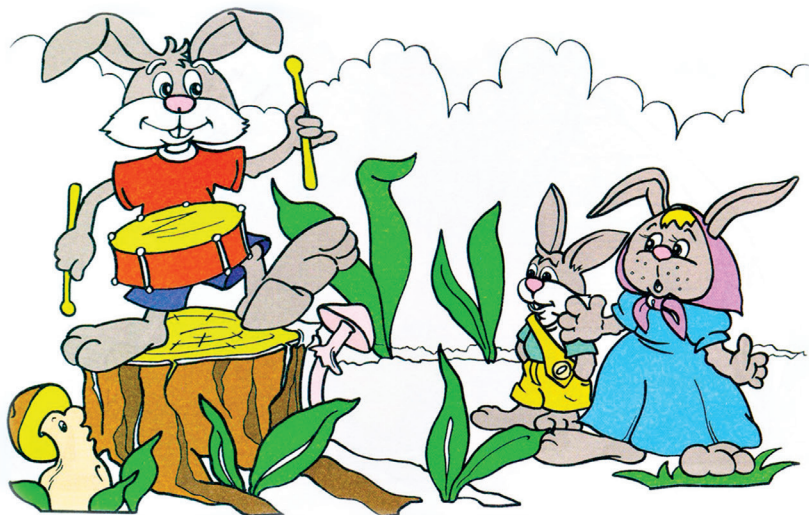
Проведи маму-козу к домику по дорожке



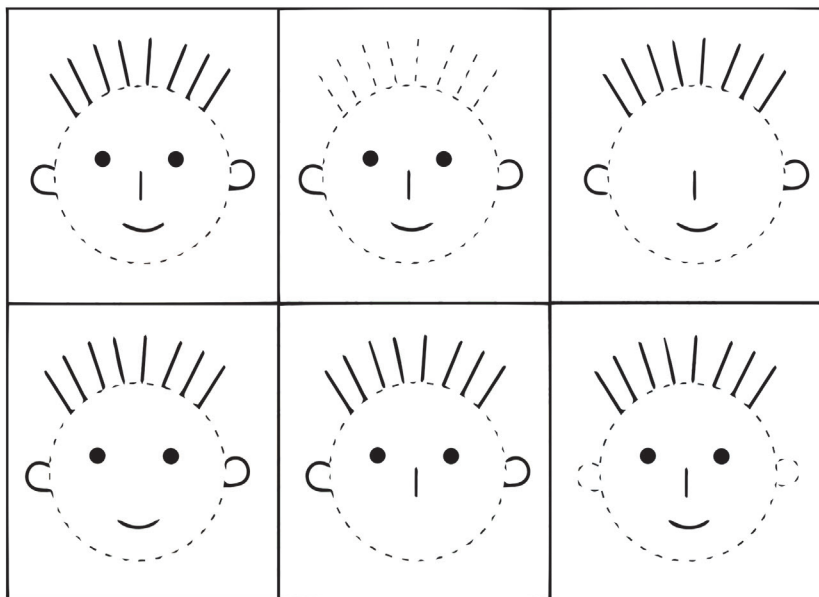
Раскрась картинку



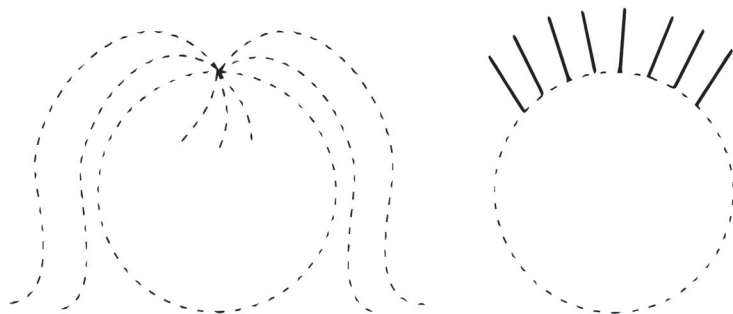
Найди 10 отличий между картинками



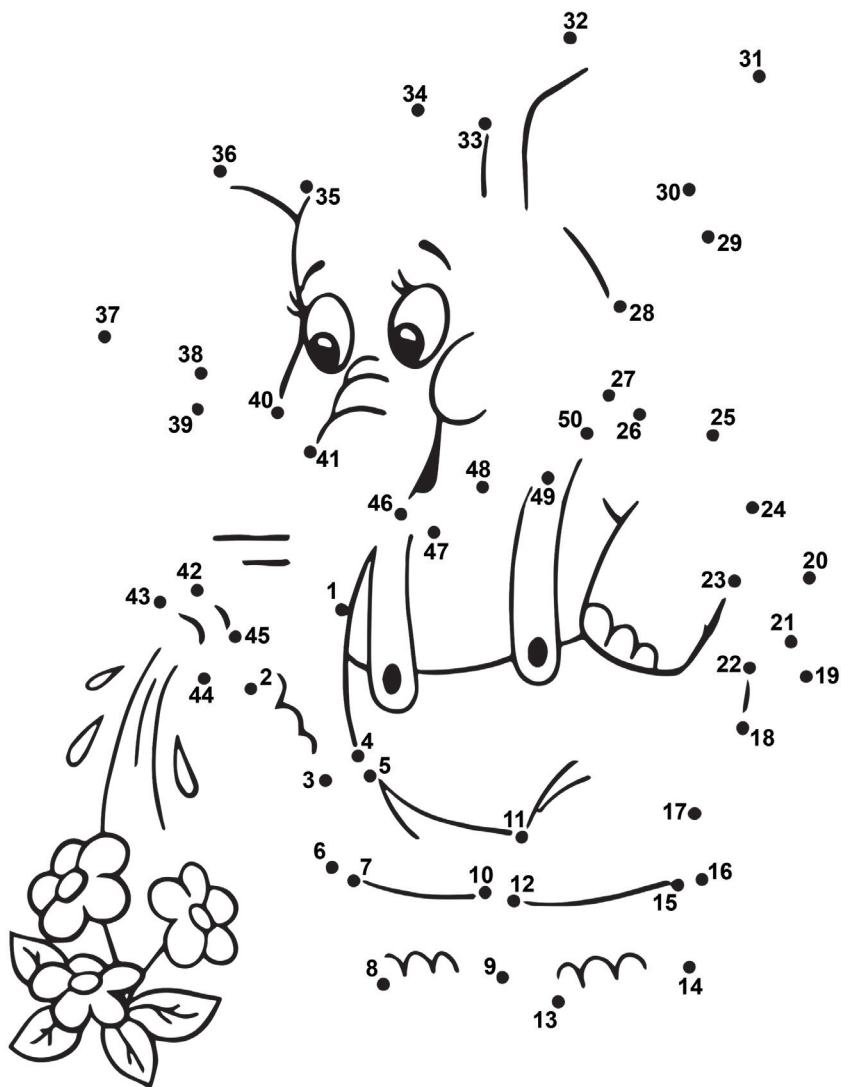
Учимся рисовать лицо



А теперь самостоятельно нарисуй
лица у мальчика и девочки

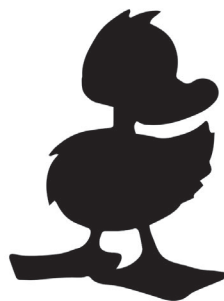


Рисуем по точкам и учим цифры



Раскрась готовую картинку

Угадай, где чья тень?



Стихи про лето

Солнце

*Я солнце красил в красный цвет,
А брат сказал: «Неверно, нет.
Пора бы знать тебе давно –
Совсем не красное оно».
Я пораньше утром встал,
Брата старшего позвал:
«Поглядеть на солнце выйдем,
Как взойдет оно, увидим...»
На земле – роса и тени,
В небе – жаворонка пенье.
Стал румяным небосвод,
Начинается восход:
Красным шаром на заре
Солнце ходит по горе.
К. Кубилинскас*



Солнечное утро

*Солнца много-много-много,
Солнца – целая страна!
Вязнут солнечные ноги
В низких ветках у окна.
Вот оно ещё немножко
Сил накопит в вышине,
Золотой сороконожкой
Проберется в дом ко мне!
Г. Маура*

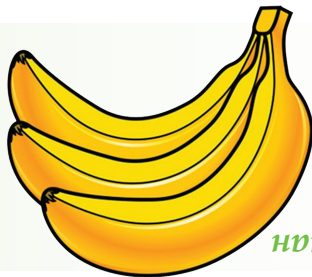


Радуга

*Прояснилось небо,
Засинела даль,
Дождик словно не был,
Речка – как хрусталь.
Над рекою быстрой,
Озарив луга,
На небе повисла
Радуга-дуга.
П. Образцов*

Фруктовые загадки

Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран,
А зовут его...



банан



груша

Все о ней боксеры знают,
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неклюжа,
Но на фрукт похожа...

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растет.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его...



лимон



яблоко

Само с кулачок,
Красный бочок.
Потрогаешь - гладко,
А откусишь - сладко.

**Развивайся
вместе с нами!**

Медицинский центр

ДЕТСКИЙ ДОКТОР

Детям

ИЮЛЬ 2016

№4

● **Раскраски**

● **Логические
упражнения**

● **Стишки и
загадки**

**Занимательные игры
и упражнения для детей**