

# мама... 16+ и МАЛЫШ



11 | 2017

ЛАЙФХАКИ  
для уборки детской



ПЕРВЫЙ ГОД  
**МАССАЖ**  
для малыша

Развитие  
**ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ**  
**ПЕРЕД СНОМ**

Питание  
**УЖИН**  
ПО ПРАВИЛАМ

**10** ЗДОРОВЬЕ  
**СОВЕТОВ**  
как уберечься  
от вирусов

ТЕМА  
номера



**ИНОСТРАННЫЙ**  
*с пеленок*



**ДЛЯ МАМЫ**

- вопрос юристу: что полезно знать маме
- детская мода: яркая осень
- афиша: куда пойти с ребенком



## ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ

**М**ой сын появился на свет, когда мне было 20 лет. Несмотря на то что всю беременность врачи не могли мной нарадоваться («первый раз видим беременную с таким хорошим гемоглобином», «да у вас такое здоровье крепкое, что придраться не к чему» и т.п.), в процессе родов что-то пошло не так. Теперь мой живот украшает симпатичный шрам от кесарева. Как и положено прокесаренным, первые дни я провела в реанимации, а потом – в инфекционном отделении (чихнула при враче не вовремя). Так что первый раз сына я увидела только на четвертый день после родов (операции тогда проводились под общим наркозом). Разумеется, все эти дни его кормили смесью. Про то, что нужно сцеживаться, даже если не кормишь, мне никто не сказал, а я по своей наивности и не спрашивала. Все это произошло двадцать с лишним лет назад, когда информация о беременности и первых днях и месяцах жизни малыша ограничивалась книжкой доктора Спока (которую я безжалостно выбросила в первый же месяц, так как методы, описанные в ней, сильно расходились с моими ощущениями). Возможно, отсутствие информации мне в чем-то даже помогло: например, я никогда не слышала мифов о том, что после кесарева лактацию наладить невозможно или что, привыкнув к бутылочке, ребенок уже никогда не возьмет грудь. И молока было столько, что врач даже прописала таблетки, понижающие лактацию (но опять же по наитию я не стала их принимать), и проблем с прикладыванием к груди никаких не возникло... Свою историю я написала не только для тех мам, которые пережили кесарево или готовятся к плановой операции, но и для всех, кто сейчас, возможно, испытывает трудности с лактацией. Доверяйте себе, своим ощущениям и своему ребенку! Поверьте, материнская любовь способна творить чудеса. А мифы... Мифы были и будут всегда. Но это не значит, что нужно им верить.

ЯНА КОНОНОВА,  
главный редактор

## НАШИ ЭКСПЕРТЫ



**Полина Повалева,**  
психолог, психотерапевт, канд. психол. наук, доцент, Московский государственный медико-стоматологический университет, Москва



**Полина Лыкова,**  
врач, IBCLC, консультант АКЕВ, преподаватель курса ВОЗ/ЮНИСЕФ, Москва



**Александра Боткина,**  
педиатр, канд. мед. наук, РНИМУ им. Н. И. Пирогова, Москва



**Лилия Устинова,**  
педиатр, канд. мед. наук, старший врач педиатрического отделения, ГКБ № 17, Санкт-Петербург



**Асаад Матар,**  
уролог, канд. мед. наук, профессор, Клиника педиатрии и детской хирургии, Москва



**Елена Кузина,**  
неонатолог, НЦ акушерства, гинекологии и перинатологии им. В. И. Кулакова, Москва

# мама и МАЛЫШ

### Главный редактор

Яна Валерьевна КОНОНОВА

**Арт-директор** Наталья КРАВЧУК

**Дизайнер** Иван ГЕРЦЕВ

**Редакторы** Ирина ГОЛОВАНЕНКО,

Марина ЗЕРЦАЛОВА,

Людмила ПРИВИЗЕНЦЕВА

**Выпускающий редактор** Анна АБРАМОВА

**Фоторедактор** Елена ГУРДИНА

**Корректор** Виктория БУРДИНА

**Ответственный секретарь**

Дария ФИЛАТОВА

**Издательский директор**

Галина АРЕФЬЕВА

**Финансовый директор**

Наталья СТАРКОВА

**Директор по распространению**

Кирилл ЕГОРЕНКО

**Директор производственного отдела**

Светлана ПЕХТЕРЕВА

**Директор по маркетингу**

Ольга ГОРБАЧЕВА (o.gorbacheva@konliga.ru)

**Бренд-менеджер**

Ирина КОРОСТЫЛЕВА

(i.korostyleva@konliga.ru)

**Коммерческий директор**

Светлана ХАРЧЕНКО

(s.kharchenko@konliga.ru)

**Директор по рекламе**

Ольга РОНЖИНА

(o.ronzhina@konliga.ru)

**Отдел рекламы**

Тел./факс: +7 (495) 775-14-35, 411-99-47

Гульнара ХАЙРУЛИНА

(g.hairulina@konliga.ru),

Наталья МОЗГОВАЯ

(n.mozgovaya@konliga.ru),

Ольга КУНЦЕВИЧ (o.kuntsevich@konliga.ru)

**Менеджер по контролю**

**за размещением рекламы**

Юлия БЕРЮХОВА

(y.beryhova@konliga.ru)

### Журнал «Мама и малыш»

№ 11 (118) / 2017

**Учредитель и издатель**

АО «КОНЛИГА МЕДИА»

**Основатели компании**

А. В. КОЛОСОВ, Р. Я. НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА

**Генеральный директор** Максим ЗИМИН

### Адрес редакции (для писем):

105082, г. Москва, а/я № 5,

АО «КОНЛИГА МЕДИА» («Мама и малыш»)

### Адрес редакции (фактический):

105082, г. Москва,

ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10

**Тел.: +7 (495) 775-14-35**

**Электронный адрес:** mm@konliga.ru,

www.konliga.ru, www.2mm.ru

### Отдел мелкооптовой продажи:

ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10

**Тел.: +7 (495) 775-14-35**

### Отдел подписки:

**Тел.: +7 (495) 775-14-32**

### Подписной индекс:

80227 в «Каталоге Российской прессы»;

**Распространение в Республике Беларусь:**

80227 в каталоге «Белпочта» www.belpost.by

**Тел.: +375 (17) 200-04-06**

Журнал можно приобрести через onlinekiosk.by

Печать: 000 «ЛД-ПРИНТ»

196644, г. Санкт-Петербург,

Колпинский р-н, пос. Саперный,

тер. пред. «Балтика», д. б/н, лит. Ф.

**Тел.: +7 (812) 462-83-83**

**Факс: +7 (812) 462-83-84**

**Зак. № 15195-1**

Тираж 61 500 экз.

Цена свободная. ISSN 1817-6909

Дата выхода в свет: 24.10.17

Первый день продаж: 30.10.17



Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 10 марта 2016 г. Регистрационный номер ПИ № ФС77-65024.

Информационная продукция для детей старше 16 лет.

Все права на распространение журнала в России и зарубежных странах принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА». Импортёр в Республику Беларусь: 000 «Росчерк», г. Минск, ул. Сурганова, д. 57Б, офис 123. Тел.: +375 (17) 331-94-27(41).

Издание подготовлено при использовании фотоматериалов Shutterstock, Overline Polska.

Рисунки Ирины Дедушевой.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Статьи носят информационный характер и не являются прямым руководством к действию.

Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

# содержание

## ноябрь 2017

### В каждом номере!

6	наша почта	<b>Новинки</b>
8	Что нового	35 Первый год
10	Это интересно	46 Питание
11	Фотоконкурс	57 аптечка
80	афиша	67 развитие
		<b>Вопрос – ответ</b>
		68 Юрист
		74 Психолог



фото на обложке: Shutterstock



22 **Как кормить грудью кроху после кесарева сечения?**

### Тема номера

#### 14 **Иностранный с пеленок**

стоит ли начинать изучение иностранного языка одновременно с родным или стоит подождать? аргументы психолога.

### звездная мама

#### 18 **Натали: «Мои сыновья играли в куклы»**

Певица натали - многодетная мама. в интервью нашему журналу она расскажет, как справляется с воспитание троих сыновей.

### Первый Год

#### 22 **Кормление грудью после кесарева сечения**

Какие особенности имеет вскармливание грудью после операции?

#### 26 **Верная примета**

Гимнастика для развития опорно-двигательного аппарата малыша.

#### 28 **Откуда берутся судороги**

Покажем причинам возникают судороги у малышек и как необходимо на них реагировать?

#### 32 **Почему он плачет, когда сыт и сухой**



18 **Популярная певица Натали рассказывает о воспитании сыновей**



14

В каком возрасте стоит начинать обучение иностранному языку?

## ПИТАНИЕ

- 36 Продукты для мозга**  
Чтобы интеллектуальное развитие малыша шло быстрыми темпами, надо обеспечить правильное питание.
- 40 Полезный ужин**  
Ужин для малышей – это не то же самое, что ужин для взрослых.
- 44 Что подать на ужин?**  
Рецепты для вкусных и полезных ужинов.

## ЗДОРОВЬЕ

- 50 Разбираемся с нефритом**  
Самые распространенные заболевания почек у детей.
- 54 10 правил спасения от гриппа**  
Инструкция по спасению крохи от эпидемии.
- 58 Случай из практики**  
Реальные истории из педиатрической практики.

## РАЗВИТИЕ

- 60 Прежде чем уснуть**  
Как настроить малыша на сон.
- 64 Домашние питомцы**  
Учим английский весело.
- 66 Бедный шарик!**  
Увлекательные опыты для детей.

## ПСИХОЛОГИЯ

- 70 Гражданский брак и дети**  
Как наличие или отсутствие штампа у родителей может повлиять на психику малыша?

## МОДНЫЙ МАЛЫШ

- 76 Яркая осень**  
Стильная и цветная одежда для серых дней.

## МАМИНА ШПАРГАЛКА

- 82 5 лайфхаков для уборки на кухне**  
Простые и испытанные способы для облегчения жизни мамы.

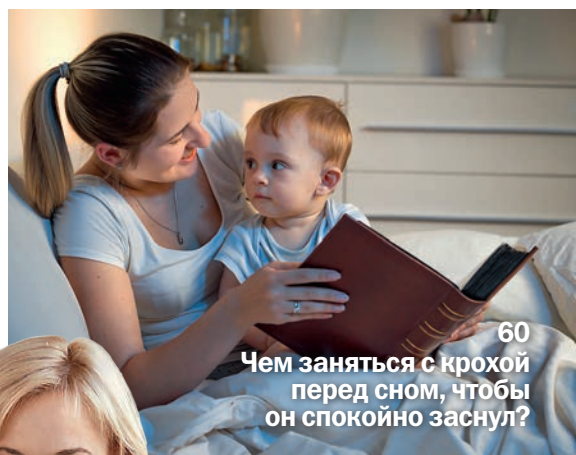
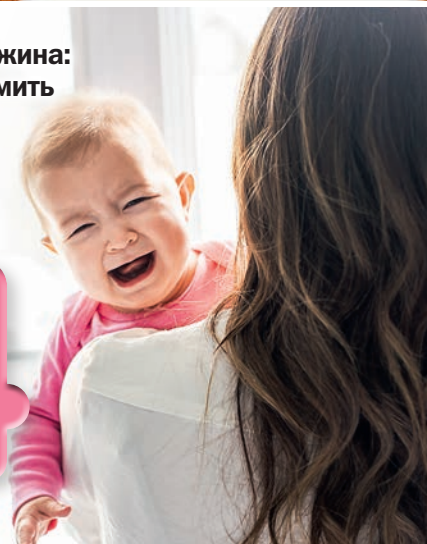
## КРАСИВАЯ МАМА

- 84 Новые тенденции ухода**  
Чем сейчас может удивить индустрия красоты?



**44**  
Идеи для ужина:  
чем накормить  
малыша

**32**  
Кроха сыт и сухой,  
только почему-то  
продолжает плакать.  
В чем проблема?



**60**  
Чем заняться с крохой  
перед сном, чтобы  
он спокойно заснул?



**70**  
Гражданский брак  
и дети: как они могут  
реагировать с точки  
зрения психологии

В письмах, приходящих в редакцию журнала «Мама и малыш», наши читательницы рассказывают свои истории, делятся опытом и спрашивают совета. «Мама и малыш» старается не оставлять без внимания просьбы читателей. Пишите нам!



**Здравствуй, журнал «Мама и малыш»!**

В июле в нашей семье свершилось волнительное и долгожданное событие. У нас родилась дочь Настюша! Среди огромного количества печатных изданий и интернет-ресурсов для родителей можно с легкостью затеряться, но первым я купила ваш журнал! И это был счастливый выбор: в вас мне нравится все, от оформления до содержания. С большим интересом читаем его с мужем, да и бабушки не пропускают свежий

номер. Как и любой маме, мне очень хочется поделиться с миром своей радостью. Поэтому с большим удовольствием принимаю участие в ваших конкурсах!

**Екатерина Михайлова,  
Нижний Новгород**

**ОТ РЕДАКЦИИ:** Екатерина, это прекрасно, что вы читаете журнал всей семьей! Значит, все родственники в курсе современных тенденций по уходу и развитию малыша! И, конечно, ждем ваши письма на конкурсы.



**Добрый день, журнал «Мама и малыш»!**

Хочу сказать вам спасибо за полезные статьи! А как мы любим всей семьей рассматривать фото сладких малышей, которые присылают на конкурс! Мы даже уже приняли участие в одном из конкурсов. Не выиграли, но зато теперь у нас на память останется номер с нашей фотографией! Материалы по воспитанию и развитию я даже вырезаю и собираю в отдельную папку. Благодаря им наши игры не просто веселые, но и развивающие. А другие мамочки на площадке всегда удивляются и говорят: «Вы такая выдумщица и молодец!» А я отвечаю, что это не я молодец, а журнал «Мама и малыш».

**Варвара, по e-mail**

**ОТ РЕДАКЦИИ:** Варвара, спасибо за теплые слова! Надеемся, что вы и дальше будете участвовать в наших конкурсах и радовать нас своими фотографиями. Обратите внимание, что на нашем сайте [www.2mm.ru](http://www.2mm.ru) проводятся дополнительные конкурсы.



**Добрый день, уважаемая редакция!**

Спасибо вам большое за огромный труд, за ценные советы и подсказки. Недавно я стала мамой, и именно вы – мой главный советчик. Хотелось бы, чтобы вы давали больше материалов про грудное вскармливание. Для меня эта тема наиболее актуальная, ведь я знаю, как это полезно для

малыша, и хочу кормить как можно дольше!

**Яна Лившиц, Ростов-на-Дону**

**ОТ РЕДАКЦИИ:** Яна, больше материалов по грудному вскармливанию вы можете найти на нашем сайте [www.2mm.ru](http://www.2mm.ru). Вы получаете приз – косметический набор Rilana для мамы и набор AQA baby для ухода за малышом.



Присылайте ваши письма по адресу: 105082, г. Москва, а/я № 5,  
АО «КОНЛИГА МЕДИА» («Мама и малыш») или по e-mail: [mm@konliga.ru](mailto:mm@konliga.ru).

В этой рубрике вы найдете обзор новых товаров, которые помогают молодым мамам растить детей, а также обеспечивают ведение хозяйства и уход за собой.

## Гуляем с удовольствием



В комплекте детской коляски MAXIMA ELITE (внутренний размер люльки 80x36x25) или ELITE XL с увеличенной люлькой (внутренний размер 84x40x25) из ткани или экокожи вы найдете теплый конверт на набивной овчине (трансформируется в матрасик), сумку для мамы, дождевик и москитную сетку. У коляски мягкий ход рамы, надувные колеса диаметром 30 или 35 см, которые позволяют не думать о выборе дороги для прогулок. Возможна любая комплектация – «1 в 1», «2 в 1», «3 в 1».

## Согреет в любую погоду

Согревающий гель «Дыши» поможет восстановить терморегуляцию и нормализовать кровообращение, если ребенок замерз, промокнул ноги или начал кашлять. В составе геля «Дыши» – барсучий жир, эфирные масла и левоментол. Применять его можно даже для годовалых малышей.



## Чудо техники

Стиральная машина LG G+ категории TWINWash предлагает максимальное удобство использования, делая возможной стирку двух партий белья одновременно. В машине имеются основное отделение и мини-отделение, которые могут использоваться параллельно или независимо друг от друга. Благодаря этому можно загружать в машину белье, требующее отдельной стирки, – цветное и белое, требующее обычной и деликатной стирки, большие и маленькие партии, а также вещи детей и взрослых. Кроме того, LG G+ категории TWINWash позволяет сократить время стирки.



## ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

Зубная паста «Асепта» предназначена для ухода за ослабленной эмалью зубов. Гидроксипатит восстанавливает повреждения и укрепляет кристаллическую решетку зубной эмали, повышая ее устойчивость к действию вредных кислот. Термальная грязь и экстракт элеутерококка снижают повышенную чувствительность десен и зубов. Растительный фермент папаин расщепляет зубные отложения.

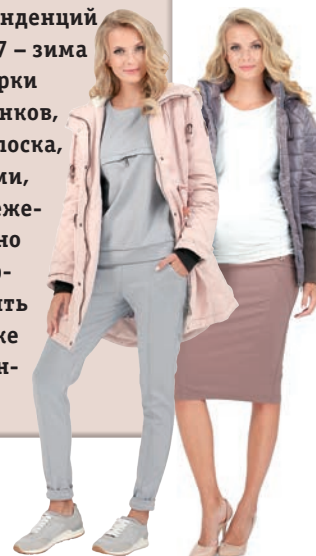
## Вкусная диета

Владельцы кошек и собак часто умиляются своим упитанным питомцам, однако лишний вес грозит животному серьезными заболеваниями, например диабетом. Чтобы избежать этого, канадские специалисты разработали формулу Orijen Fit & Trim для кошек и собак с избыточным весом. Высокое содержание белка при ограниченном количестве калорий способствует нормализации веса взрослых питомцев. В состав корма входит клетчатка из тыквы и яблок, а также мясо выращенной на свободном выгуле птицы, рыба, цельные яйца несущихся в гнездах кур.



## Быть в тренде

Практичность, натуральность тканей и функциональность – это то, что отличает одежду для беременных и кормящих мам производства российской компании I LOVE MUM. Среди модных тенденций сезона осень 2017 – зима 2018 удобные парки пастельных оттенков, классическая полоска, платья с принтами, а также хаки и бежевый – в правильно подобранном гардеробе можно быть неотразимой даже во время беременности.



Когда рождается малыш, его родителям становится интересно все, что имеет отношение к планете детства. Эта рубрика познакомит мам и пап с занятными фактами, исследованиями и открытиями, касающимися детей.

### Ручные обезьянки

Если малыш мечтает о домашнем любимце, но родители категорически не желают усложнять себе жизнь, можно прийти к компромиссу. Fingerlings – «живые» веселые обезьянки, которые умеют цепляться за палец или закрепляться на любой поверхности с помощью хвостика. Эти малыши, выполненные на базе последних разработок в мире игрушечной робототехники, очаровательны. Они могут реагировать на движение и голос, в ответ на прикосновение выполнять более 40 различных действий, издавать более 50 звуковых сигналов, хлопать глазками и много чего еще. В ассортименте коллекция из 6 обезьянок разного цвета.



### Приключения Скруджа

Культовые «Утиные истории» получили продолжение. Близится премьера захватывающего мультсериала о новых приключениях Скруджа Макдака и других персонажей. Она состоится 6 ноября вечером на Канале Disney. Этот сериал может собрать у экранов всю семью. Взрослых ждет встреча с любимыми с детства героями и легендарная песня из заставки классических «Утиных историй». Детям же, наверняка, понравится, что персонажи похожи на них самих: Дилли, Билли, Вилли и Поночка любознательны, обожают приключения и отлично разбираются в современных технологиях. Начиная с 11 ноября, новые эпизоды мультсериала будут выходить на канале Disney по субботам в вечернее время.



### Однажды осенью

WANEXPO – мероприятие, которое стоит посетить всем родителям и малышам. Выставочная зона удивит большим ассортиментом товаров известных компаний. Специалисты педиатрии, акушерства и гинекологии проведут лекции, семинары, мастер-классы на актуальные темы. Во всех зонах активности пройдут конкурсы и викторины. Всем участникам и победителям подарки гарантированы. Регистрация на сайте фестиваля обязательна. Фестиваль пройдет 9–12 ноября 2017 г. в Павильонах 4 и 4.2. КВЦ «Сокольники».



В ноябре ожидается эпидемия гриппа. Виновником объявлен штамм А (H1N1), он же свиной грипп. Вакцинацию считают главным оружием против напасти. В прошлом году, когда привили 55 % детей, впервые за 5 лет в 3,5 раза снизилась заболеваемость. В этом вакцин закупили больше.

**Для малыша...**

**Правда? Или нет?**

Пробиотики, конечно же, полезны, но все хорошо в меру. На круглом столе, собравшем специалистов из Московского НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Г. Н. Габричевского, ЦГМА и МГМСУ им. А.И. Евдокимова отметили, что чрезмерное употребление живых бактерий может стать причиной обострения аллергии, особенно у детей с ослабленным иммунитетом или принимающих антибиотики.



**То ли еще будет!**

Пока это правило не действует, но Минздрав РФ хочет его внедрить. И если у чиновников все получится, то больничных родителей, которые не сделали малышу прививки от кори, краснухи и других недугов из календаря прививок, а ребенок заболел, будет оплачивать по другим правилам.

**ПРОГРАММА ДЕЙСТВИЯ МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА ЗАВЕРШАЕТСЯ В 2018 ГОДУ. И, ЕСЛИ ЕЕ НЕ ПРОДЛЯТ, СЕМЬИ, ГДЕ ВТОРЫЕ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ДЕТИ ПОЯВЯТСЯ НА СВЕТ С 1 ЯНВАРЯ 2019 ГОДА, УЖЕ НЕ СМОГУТ ПОЛУЧИТЬ ПОСОБИЕ.**

**Для мамы...**

**Новый невроз**

Чрезмерное увлечение здоровым питанием теперь классифицируют как невротическое расстройство и называют нервной орторексикой. В группе риска те, кто винит себя за невнимание к собственному организму и внешнему виду. Все ограничения, которым они подвергают организм, по сути, наказания.

