

мама

16+



и

МАЛЫШ

1 | 2018

Первый год

Гимнастика...

ДЛЯ СНА



Все ли в норме?

Моторно-психическое развитие

Зимние виды спорта:

что подойдет малышу?

Ни горячо, ни холодно:

все о температуре детской еды

5

Первый год
СОВЕТОВ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
СЛИНГА

тема номера



Зимние путешествия
с ребенком



ДЛЯ МАМЫ

- вопрос юристу: спорные вопросы
- детская мода: зимний гардероб
- афиша: куда пойти с ребенком



ПО ПРАВДЕ ГОВОРЯ

Часто ли вы говорите неправду? Наверное, если задуматься, то гораздо чаще, чем хотелось бы. Психологи посчитали, что человек в среднем врет... 50 раз в день! То есть как минимум 2 раза в час. Конечно, та неправда, которую мы зачастую произносим, абсолютно невинна: мы говорим, что хорошо себя чувствуем, когда на самом деле раскалывается голова, мы говорим, что будем через пять минут, хотя навигатор показывает все 30, мы говорим... Мы много чего и кому говорим. И другие взрослые люди всегда делают скидку на неправду. Просто у взрослых хорошо развито критическое мышление, которое заставляет подвергать сомнению все услышанное и увиденное. Дети напротив, все принимают за чистую монету, да и сами-то хитрить еще не умеют. Когда малыш впервые вас обманет, вспомните, что умение лгать (фантазировать, сочинять небылицы) – это показатель нормального развития. Конечно, ложь (именно ложь, а не фантазию) поощрять не стоит. Но и вешать на кроху ярлык законченного лгунишки тоже не самый правильный выход. Лучше постарайтесь проанализировать, в какие моменты малыш говорит неправду. Может быть, он пытается таким образом защититься от вашего гнева или, напротив, боится вас расстроить. Но не исключено, что он просто копирует ваше поведение, ведь мама с папой для малыша – самые непререкаемые авторитеты. А чтобы вам легче было справиться с детской ложью, обязательно прочтите статью в этом номере журнала – «Маленькая ложь и ее последствия». Пройдя тест, вы, возможно, сможете посмотреть со стороны на вашу ситуацию и сделать правильные выводы. Приятного чтения!

ЯНА КОНОНОВА,
главный редактор

НАШИ ЭКСПЕРТЫ



Екатерина Серовская,
специалист по
лактации, слинго-
консультант, Центр
«Капля молока»,
Рязань



Диля Щеглова,
невролог,
зав. отделением
ЛФК, ГБУЗ «Больница
«Кузнечики»
Департамента
здравоохранения,
Москва



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



Владимир Зайцев,
оториноларинголог,
врач высшей
категории,
канд. мед. наук,
Москва



Елена Есенина,
менеджер
по туризму,
Челябинск



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

мама МАЛЫШ

Главный редактор
Яна Валерьевна КОНОНОВА
Зам. главного редактора
Елена ПЯТКОВА
Арт-директор Оксана ТУМАСОВА
Дизайнер Иван ГЕРЦЕВ
Редакторы Ирина ГОЛОВАНЕНКО,
Марина ЗЕРЦАЛОВА,

Людмила ПРИВИЗЕНЦЕВА
Фоторедактор Елена ГУРДИНА
Корректор Виктория БУРДИНА
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.beryuhova@konliga.ru)

Журнал «Мама и малыш»
№ 1 (120) / 2018

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. №

Тираж 61 500 экз.

Цена свободная. ISSN 1817-6909

Дата выхода в свет: 19.12.17

Первый день продаж: 25.12.17



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 Depositphotos, 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».

Хотите стать обладательницей самых необходимых товаров для вас и вашего малыша? Тогда спешите заказать набор «маминых помощников» Vox4Baby! Мы сэкономим ваше время и деньги, так как в нашей чудесной коробочке мы собрали самое ценное – здесь только полезные товары от проверенных производителей.*

МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ



✓ Кислородный карандаш-пятновыводитель. Универсальный пятновыводитель для предварительной обработки цветных и белых тканей. Безопасный, экологически чистый кислородный отбеливатель разрушает структуру пятна, а молекулы ПАВ удаляют частицы загрязнения с вещи в процессе стирки. Благодаря поверхностному способу удаления процесс безвреден для окрашенных и деликатных изделий, бережен к тканям. Подходит

для борьбы со свежими и застарелыми пятнами. Рекомендован для удаления следов от губной помады и тонального крема, кофе, чая, вины, соков, шариковой ручки, йода, зеленки, крови, кетчупа, сажи и жирных пятен.



✓ Шапочка «Я люблю маму» от «Артишок» модная, интересная и очень комфортная. Шапка сшита из мягкого 100%-ного хлопка с яркой и оригинальной надписью спереди. Одежда от «Артишок» – это комфортные и безопасные детские вещи, украшенные рисунками и надписями, сделанными детьми. При пошиве использованы самые качественные ткани, преимущественно из 100%-ного хлопка. «Артишок» – это всегда интересный дизайн, отличное качество и правильный выбор.



✓ Развивающая игрушка рамка-вкладка «Мексика» позволит развить мелкую моторику, координацию и ориентацию на плоскости, научит основам классификации. Рамка-вкладка обогащает словарный запас ребенка, способствует целостному восприятию, расширяет представление ребенка об окружающем мире и развивает любознательность.



✓ Лосьон для тела с экстрактом граната и аминокислотами от компании Mirra. Многофункциональное средство увлажняющего, питательного, тонизирующего и подтягивающего действия. Мощный комплекс биологически активных веществ целебных растений, аминокислот, витаминов и антиоксидантов стимулирует обменные процессы и обладает выраженным регенерирующим действием, снижает проявления целлюлита.

✓ Крем интим-уход «ЕВА» от компании Mirra. Крем бережно ухаживает за кожей и слизистыми интимной зоны, увлажняет, смягчает, питает, прекрасно освежает и дезодорирует, нормализует pH-баланс и поддерживает естественную микрофлору.

Закажи чудо-коробочку с полезными товарами

для мам и малышек от 1 года

* Полный перечень товаров в коробочках Box4Baby вы найдете на сайте www.box4baby.ru



❑ Крем-спрей под подгузник от компании «Мир детства» – инновация по уходу за кожей. Наносится тонким равномерным слоем при помощи распылителя. Впитывается естественным образом, не требует втирания. Экстракт лаванды регулирует уровень увлажненности кожи.

Масла ши и сладкого миндаля снимают воспаления, нормализуют работу сальных желез, устраняют сухость и шелушение. Без парабенов, силиконов и отдушки.



❑ Игра «Уточки» – авторская игра на счет до 10 от компании @frenchoponcho. Развивает мелкую моторику, внимание, помогает освоить азы математики. Прекрасно подойдет для занятий с малышом, в легкой и доступной форме игровой терапии научит его считать.



❑ «Космический песок» – это инновационный материал для детского творчества. Он лепится, как мокрый песок, и рассыпается, как сухой, отлично сохраняет форму. Он плотный и воздушный одновременно, поэтому с ним так приятно работать. Игры с «Космическим песком» развивают мелкую моторику и речь, навыки чтения и письма, внимание и воображение, снимают напряжение и синдром гиперактивности.



❑ Игрушка для ванны «Щенок» от «ПОМА» – это замательная игрушка для купания. Знакомит малыша с окружающим миром, подходит для ролевых игр. Игрушки из ПВХ подходят для игр в воде и песке. Помогают малышу развивать память, воображение и мышление.

❑ Средства с пантенолом «Мое солнышко» незаменимы в уходе за малышами с чувствительной, сухой и раздраженной кожей. Крем «Детский пантенол «Мое солнышко» содержит 5% пантенола – наравне с аптечными средствами. Он способствует восстановлению кожи малыша, защищает от потери влаги и улучшает ее защитные функции. Крем-гель для подмывания младенцев с пантенолом «Мое солнышко» бережно очищает чувствительную кожу и предупреждает возникновение покраснений. Обладает мягким pH, а дополнительно содержит молочную кислоту, которая нейтрализует вредное воздействие щелочной среды в зоне подгузника.



СОДЕРЖАНИЕ

январь 2018

В каждом номере!

8	Наша почта	Новинки
9	Это интересно	12 Что нового
10	Фотоконкурс	55 Аптечка
56	Случай из практики	Вопрос – ответ
84	Афиша	70 Юрист
87	Читай-ка	



фото на обложке: Depositphotos



24
В первые недели после родов налаживается ГВ и восстанавливается организм мамы.

ТЕМА НОМЕРА

16 Зимние путешествия с ребенком

В большинстве стран с развитой инфраструктурой все приспособлено для семейного отдыха. Главное, понимать, какие особенности могут быть у такой поездки.

ЗВЕЗДНЫЙ ПАПА

20 Вячеслав Мясников:

«Ремень не применялся ни разу»

Талантливый юморист делится впечатлениями, каково это – быть главой большого семейства.

ПЕРВЫЙ ГОД

24 Ребенок «висит» на груди: стоит ли беспокоиться?

Почему так важно первое время после родов как можно чаще проводить с крохой?

28 5 советов по использованию слинга зимой

Как вести активный образ жизни с ребенком в слинге в морозную погоду?

32 Пора на бочок!

При помощи специальной гимнастики помогаем карапузу расслабиться.

34 Гипоспадия: большая проблема маленького мальчика

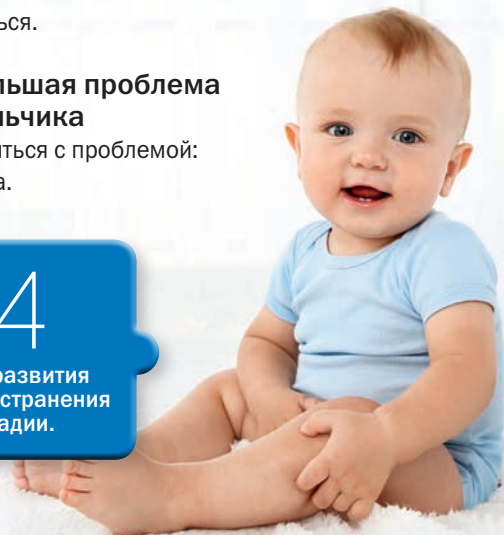
Что поможет справиться с проблемой: мнение специалиста.



20 **Вячеслав Мясников:**
«Секрет семейного счастья в том, чтобы уступать друг другу как можно больше».

34

Причины развития и способы устранения гипоспадии.



ПИТАНИЕ

- 38 **Меню для капризули**
- 42 **Ни горячо и ни холодно**
Чем опасна горячая или холодная пища для здоровья ребенка?
- 46 **Снежные десерты**

ЗДОРОВЬЕ

- 48 **Как развивается мой малыш?**
Нервно-психическое развитие малыша.
- 52 **Ушки на макушке**
Причины возникновения проблемы и способы ее устранения.

РАЗВИТИЕ

- 58 **Зимние виды спорта**
Выясняем, какие особенности имеют популярные зимние «активности» и к какому виду спорта склонен малыш.
- 62 **Новогодние каникулы**
Занимательные уроки английского языка.
- 64 **Зимняя рыбалка**
Увлекательные опыты для детей.

ПСИХОЛОГИЯ

- 64 **Маленькая ложь**
и ее последствия
Можно ли обманывать малыша, даже если действовать из благих побуждений, и как это отражается на его психике?
- 68 **У кого это такие большие зубы?**
Анализируем детские рисунки.

МОДНЫЙ МАЛЫШ

- 74 **Большая прогулка**
Теплые и стильные вещи для зимы.

МАМИН МАГАЗИН

- 72 **Климат-контроль**
Выбираем увлажнитель воздуха для дома.

МАМИНО ЗДОРОВЬЕ

- 80 **Боль в спине**

МАМИНА КРАСОТА

- 82 **Праздничный образ за 5 минут**

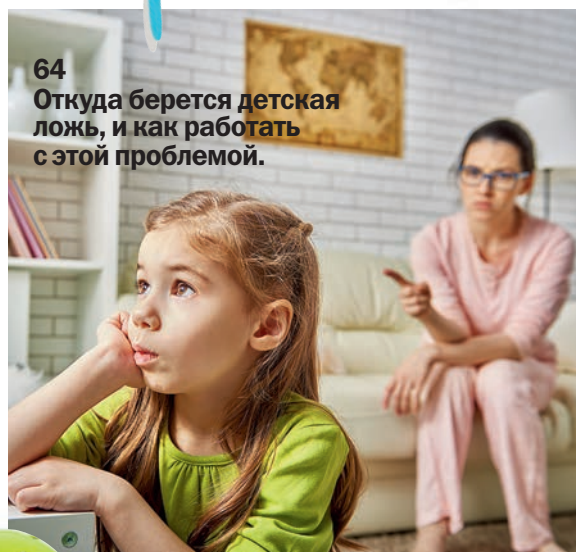


46 **Рецепты необычных и вкусных лакомств**

48
Что включает в себя понятие «нормальное развитие»?



64
Откуда берется детская ложь, и как работать с этой проблемой.



58
Выбор ребенком вида спорта тесно связан с особенностями его характера и темперамента.



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!



Добрый день, дорогая редакция «Мама и малыш»! Скоро нашей

дочке исполнится два годика. Уже предвкушаю этот яркий день! Вереница поздравлений, подарков, улыбок и красочных фотографий. А проведив гостей и уложив доченьку спать, я долго не смогу уснуть. Помнишь нашу первую встречу: я дрожащими руками прижимала тебя к себе, а в голове крутились спутанные мысли: «Я мама, мама, роды позади, мы смогли». А наши первые дни в роддоме? Когда я

уже не в теории, а на практике училась мыть, кормить грудью, успокаивать... А еще, доченька, помнишь, как тяжело нам дался красный диплом? А как я готовила ужин и одновременно развлекала тебя?

Мы приспособивались все делать вместе, изобретая новые способы принимать душ, мыть полы, ходить по магазинам. Я всему училась заново вместе с тобой. Дочка, все это время я старалась быть самой лучшей мамой для тебя! Я и дальше буду стараться сделать все, чтобы ты была счастлива!

Анна Короннова, Ярославль

ОТ РЕДАКЦИИ: Анна! Поздравляем вас и вашу кроху с днем рождения, желаем крепкого здоровья обоим. Вы получаете в подарок от косметической марки Nonicare восстанавливающий гель для душа Deluxe, крем для рук Garden of Eden, крем для рук и сахарный скраб для тела с АНА-кислотами.



Добрый день, уважаемая редакция журнала «Мама и малыш»!

Впервые с вашим журналом я познакомилась еще будучи беременной первым ребенком в 2014 году. Журнал дал мне много полезной информации о течении беременности, а также помог морально настроиться на роды (в конце концов, я не первая и не последняя). В декабре 2014 года родилась наша Верочка, а летом прошлого года я стала мамой прекрасного сыночка Степана. По сей день я не пропускаю ни один номер «Мама и малыш». Особенно полезными для меня лично стали статьи по питанию, очень пригодилась информация по правильному подбору обуви в одном из номеров. Мне также близок ваш подход к воспитанию, я с удовольствием читаю статьи о тех сложностях, с которыми порой сталкиваются родители, мне интересны толкования рисунков психологами. Большое спасибо, любимый журнал! Буду с удовольствием читать вас и дальше. P.S. Наша бабушка (моя мама) тоже с удовольствием вас читает.

Ирина Афанасьева, Калуга

ОТ РЕДАКЦИИ: Уважаемая Ирина. Так приятно получать и читать письма наших преданных подписчиков. В нашем новом номере вы найдете еще больше интересных и полезных статей по питанию, а также рецепты детских десертов, которые помогут удивить и порадовать Верочку и Степана.

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

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.

Приключения Веселого зайца



Новогодние мероприятия в театре «Кураж»

порадуют всех гостей независимо от возраста. Каждый может стать участником интерактивного спектакля, как следует повеселиться на дискотеке с подушками, смастерить своими руками праздничную поделку и, конечно же, получить подарок из рук Деда Мороза и Снегурочки. В этом году главный герой представления – Веселый заяц, помощник Деда Мороза. Он проверяет готовность подарков и следит за порядком в лесу. И все было бы хорошо, если бы не Петух (символ уходящего года): он всячески препятствует подготовке чудесного праздника. Чем все закончится, можно будет узнать на любом представлении в конце декабря – начале января. Билеты уже в продаже на сайте театра.

Как важно быть счастливым!

Ученые из Университета Хельсинки выяснили, что хорошие условия жизни в семье в детстве снижают у людей риск заболеваний сердечно-сосудистой системы во взрослом возрасте. В исследовании приняли участие 3577 детей от 3 до 18 лет. Специалисты изучали условия жизни в семьях, оценивали уровень эмоциональной устойчивости детей. Через 27 лет ученые проверили состояние сердечно-сосудистой системы 1089 участников исследования, которым к этому времени исполнилось уже 30–45 лет. Оказалось, что у тех, кто имел более благополучное детство, ниже риск сердечно-сосудистых заболеваний. Они чаще имели нормальный вес и реже курили.



Новогодняя премьера

В самый волшебный день уходящего года, 31 декабря, Канал Disney поможет зрителям создать праздничное настроение. Всей семьей можно посмотреть чудесные зимние мультфильмы и праздничные эпизоды любимых мультсериалов. И, конечно же, не пропустите главный сюрприз – премьеру короткометражного анимационного фильма «Олаф и холодное приключение» вечером. Маленьких зрителей ждет незабываемое путешествие в королевство Эренделл, где все готовятся к торжеству. Анна и Эльза украшают замок и праздничный стол, а Олаф и Свен отправляются на поиски самых интересных рождественских традиций. Вместе с очаровательным снеговиком вы попробуете вкуснейшие угощения, услышите прекрасные песни и увидите самую красивую елку во всем королевстве.



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

Для самых маленьких



Американский производитель инновационных товаров для новорожденных и кормящих мам Dr. Brown's представляет новую бутылочку Dr. Brown's «2 в 1». Легким движением руки бутылочка Dr. Brown's Options превращается в поильник с силиконовым носиком. В комплекте: бутылочка Dr. Brown's, соска 6+, соска-носик, ершик для вентиляционной системы.



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.



УДОБСТВО И КОМФОРТ

В красивом и практичном пеленальном комодике Mícuna Little Chick есть все для комфорта: мягкий матрас, полочка для важных мелочей под рукой, вместительные ящики легко двигаются на металлических направляющих. Если откинуть крышку, под ней откроется анатомическая ванночка для купания. Комод вы можете приобрести в салонах Lapsi.

Благодаря маме

Компания P&G, всемирный партнер Международного олимпийского комитета вновь запускает программу «Спасибо, мама!» в знак благодарности мамам атлетов, участвующих в XXIII Зимних олимпийских играх 2018 в Пхёнчхане. Российскими послами этой кампании станут фигуристка Евгения Медведева и ее мама Жанна. Проект объединяет олимпийских мам по всему миру и благодарит их за воспитание выдающихся спортсменов.



С пользой для здоровья

Классический кефир «Агуша» (с 8 месяцев) – любимый продукт мам и малышей. Мама может быть уверена в безопасности продукта:



строгий контроль на каждом этапе производства гарантирует качество. Пониженная кислотность, натуральный и простой состав, а также отсутствие сахара делают этот кефир подходящим для введения молочного прикорма, а малыши любят «Агушу» за невероятно нежный вкус.