

БЫТЬ МАМОЙ - ПРОСТО!

№2 2018 февраль

Мама, этоя!

**САМ СЕБЕ
ПОВАР:**

*готовим
с малышом*

Грыжи у детей:
способы лечения

10 **здоровье**
**СОВЕТОВ МАМЕ
НОВОРОЖДЁННОГО**

Юный натуралист:
подводные жители

Тема номера

Отпуск по уходу

* вопрос юристу * как всё успеть * психологический аспект

ИДЁМ С РЕБЁНКОМ В ЗООМАГАЗИН

→ www.mamaexpert.ru



16+



от редактора



В этом номере журнала
«Мама, это Я!» –
всё о первых рефлексках
новорождённого

Как-то одна молодая мама поделилась на форуме своими наблюдениями: ещё во время беременности, наблюдая за гуляющими с детьми мамочками, она всё время восхищалась их здоровым, цветущим видом и поражалась, откуда же они берут время на поход в салон красоты? Ответ пришёл вместе с рождением ребёнка: здоровый румянец – это результат многочасовых прогулок с малышом, а подтянутые фигуры – следствие диеты при кормлении грудью и всё тех же прогулок... Да, со стороны кажется, что отпуск по уходу за ребёнком – это чуть ли не три года, проведённые на СПА-курорте: целыми днями гуляешь и питаешься здоровой пищей. И порой домочадцы искренне удивляются: «Ты устала? От чего?» А тем временем у молодой мамы от забот и хлопот голова идёт кругом, а на собственные неотложные нужды не остаётся ни сил, ни времени. Именно поэтому мы посвятили «Тему номера» отпуску по уходу за ребёнком. Надеемся, статьи, объединённые этой темой, помогут вам не только эффективно организовать своё время, но и осознать важность того, что ваше собственное состояние ничуть не менее значимо, ведь от вашего самочувствия зависит и благополучие крохи.



Яна Кононова
главный редактор

наши эксперты

МАРИНА
МЯГКОВА,
педиатр



ЮЛИЯ
КОСАРЕВА,
педиатр



ЕВГЕНИЙ
ТАРАСОВ,
психолог



НАТАЛЬЯ
ГРИШИНА,
к. м. н.
педиатр,
гастроэнтеролог



АЛЛА
НАГИНАЙЛО,
детский
и семейный
психолог



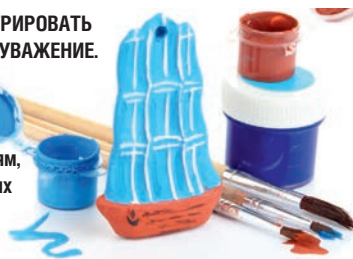
ИРИНА
КОВАЛЕВА,
педиатр,
детский
невролог



Как устроить сюрприз для папы

23 ФЕВРАЛЯ – ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ГЛАВНОМУ МУЖЧИНЕ В ДОМЕ СВОЮ ЛЮБОВЬ И УВАЖЕНИЕ.

Подарок папе на 23 февраля, сделанный своими руками, – это самый удачный вариант праздничного презента. Отец с гордостью будет демонстрировать его своим друзьям, пришедшим в дом, поскольку достижениями своих детей он всегда будет делиться со всеми окружающими. Читайте об этом на стр. 72.



МАЛЫШИ

ПИТАНИЕ

Меню для недоношенного крохи..... 22
 Введение прикорма в рацион малыша, появившегося раньше срока
Сам себе повар..... 26
 Готовим детские блюда вместе с ребёнком
Пшено для малышей..... 30
 В чём польза пшена для крохи
Хороша каша!..... 32
 Вкусные и полезные рецепты

ЗДОРОВЬЕ

Детские грыжи: лечить или оперировать?..... 34
 Разновидности грыж, симптомы и особенности лечения у маленьких детей
Волшебные рефлексы..... 38
 Какие рефлексы должны быть у новорождённого
Большая стирка..... 42
 Всё о выборе средств для стирки пелёнок и детских вещей
10 советов маме новорождённого..... 44
 Разбираемся с самыми актуальными вопросами: как сделать жизнь более комфортной
Первая помощь при утоплении..... 48

ПЕРВЫЙ ГОД

Итоги года..... 50
 Первый юбилей героини рубрики

РАЗВИТИЕ

Выговариваем правильно..... 64
 Учим малыша разговаривать чётко и красиво
Согревающие игры..... 66
 Подвижные игры на прогулке
Тот, кто живёт под водой..... 68

Мама имеет право..... 10
 Кому положен отпуск по уходу за ребёнком после его рождения и как этим правом воспользоваться
Счастье быть мамой..... 14
 Как решить психологические проблемы, с которыми сталкиваются мамы, находящиеся в декрете
Делу – время..... 18
 Советы молодой маме: как без особого напряжения выполнять ежедневные домашние обязанности



10 советов маме новорождённого Полезные находки и советы, которые сделают жизнь молодых родителей комфортной.

44



Выговариваем правильно Какой будет речь ребёнка, во многом зависит от его родителей. Давайте научим малыша разговаривать правильно.



Сам себе повар Совместное приготовление пищи поможет крохе развлечься и приобрести полезные навыки.



МАМА И ПАПА

ПРАКТИКУМ

Сюрприз для папы 72
Готовим вместе с ребёнком приятные подарки для папы к празднику

ПСИХОЛОГИЯ

Кусака поневоле 74
Что делать, если у малыша появилась неприятная привычка

ЗВЁЗДНАЯ СЕМЬЯ

Ответственная мама Оксана Пчелинова 76
Актриса рассказала, для чего она балует своего сына

КОРМИМ ГРУДЬЮ

8 главных ошибок кормящих мам 80
Меню кормящей мамы 82

БЫТЬ ПАПОЙ

Укладываем кроху спать 84
Занимательные игры и развлечения с папой перед сном

ДЕТСКАЯ МОДА

Вместе весело играть! 86
Одежда, которая защитит от ветра и любой непогоды

ВСЕЙ СЕМЬЁЙ

Идём в зоомагазин 88
Увлекательное и полезное мероприятие для всей семьи

МАМАЭКСПЕРТ.RU

Полезная информация для будущих и молодых мам 96

ИЗ НОМЕРА В НОМЕР

Обратная связь 4
Фотоконкурс «Мой малыш» 5
Новости 6
Новинки 8
Аптечка 49
Фотоконкурс «Две капли» 71
Афиша 91
«Мамины помощники» 92

Обязательно прочтите!

Маме маленького ребёнка всегда трудно выкроить достаточно времени на чтение. Если у вас нет возможности сразу прочитать весь журнал, то мы рекомендуем вам обязательно обратить внимание на 10 самых важных тем этого номера:

- 26 Сам себе повар
- 30 Пшено для малышей
- 32 Хороша каша!
- 38 Волшебные рефлексы
- 42 Большая стирка
- 44 10 советов маме новорождённого
- 64 Выговариваем правильно
- 66 Согревающие игры
- 74 Кусака поневоле
- 80 8 главных ошибок кормящих мам

84



Укладываем кроху спать Советы молодым отцам, которые хотят внести свой вклад в заботу о малыше и его маме.



88

Идём в зоомагазин Хотите развлечь малыша и получить его восторженную реакцию? Зоомагазин — самое подходящее место!

УМНИЧКА



Программа раннего развития
РАЗВИВАЕМ ИНТЕЛЛЕКТ

- 0-1 год**
Маленькие гении 58
- 1-2 года**
Уроки Никитина 60
- 2-3 года**
Поверьте в ребёнка 62

Согревающие игры Игры на свежем воздухе, которые помогут весело провести время и не дадут замёрзнуть на прогулке.



66

В редакцию журнала «Мама, это Я!» ежедневно приходит огромное количество ваших писем. На страницах нашей специальной рубрики вы можете делиться своим опытом в воспитании детей. Пишите нам и присылайте фотографии своих малышей!*

Письмо месяца



Здравствуйтесь, уважаемая редакция нашего помощника «Мама, это Я!»

С вашим журналом я познакомилась 6 лет назад, когда родился мой старший сын Владимир. Тогда мне, неопытной маме, ваш журнал помогал в любом вопросе: первый прикорм, вопросы здоровья малыша, правильного ухода, купание, о пользе

грудного вскармливания. А самая любимая наша рубрика «Умничка». В этом году у нас появился на свет второй сынок Фёдор, он родился в 33 недели недоношенным. И опять у меня много вопросов по уходу, развитию и питанию малыша, как будто в первый раз. На помощь снова приходит любимый журнал. Спасибо вам огромное за ваш труд. Мы всей семьёй желаем журналу «Мама, это Я!» дальнейшего процветания. Может, через много лет будут с вами расти и наши внуки!

Екатерина Полуян, Кемерово



Здравствуйтесь, редакция журнала «Мама, это Я!»

Мне нравится ваш журнал, в нём много полезной информации о развитии малыша от месяца к месяцу, советы опытных педагогов и психологов для каждого возраста. И множество другой нужной и полезной информации на любой случай. А какие прекрасные детки в фотоконкурсе «Мой малыш». Нам тоже очень хочется увидеть своего любимого малыша Пашу в журнале.

Лариса Клыкова, Оренбург

ОТ РЕДАКЦИИ Уважаемая Лариса! Мы прислушиваемся к мнению наших читателей и стараемся, чтобы темы статей были не только полезными, но и актуальными. С радостью публикуем фото Паши на страницах журнала.



Здравствуйтесь, уважаемая редакция!

Я недавно стала мамой самого замечательного крохи на свете.

Говорят, что новоиспечённым мамам очень нужна помощь и поддержка близких людей. Подтверждаю, это правда! Одним из таких близких для меня стал журнал!

Муж и бабушки – это здорово, они могут подменить и дать отдохнуть, а вот дать экспертное мнение относительно здоровья или питания не могут.

В нашей семье врачей нет, поэтому я так рада, что в нашей жизни появился журнал: он помогает заранее избежать некоторых проблем. Спасибо! Вы делаете очень полезное дело!

Марина Иванова, по e-mail

ОТ РЕДАКЦИИ Уважаемая Марина! Обратите внимание на «Тему номера». Вы – новоиспечённая мама, поэтому Вам будет интересно узнать все аспекты отпуска по уходу за крохой.

* Присылайте ваши письма по адресу: 105082, Москва, а/я №5, АО «КОНЛИГА МЕДИА» («Мама, это Я!»), или по e-mail: mama@konliga.ru.

ОТ РЕДАКЦИИ Уважаемая Екатерина! Редакция журнала «Мама, это Я!» благодарит за тёплые слова, поздравляет Вас с прибавлением в семействе и желает много счастья, любви и здоровья всем членам Вашей семьи. Надеемся, статья о рационе малыша, родившегося раньше срока, поможет Вам найти ответы, касающиеся питания для Фёдора. А ещё Вы получаете в подарок портативный ультразвуковой стерилизатор от Timson. Стерилизатор убивает до 99,9 % бактерий. Адаптирован ко всем основным типам сосок бутылочек.



Волшебный ПРОДУКТ

Производитель товаров для детского творчества «Волшебный мир» выводит на рынок Slime Ninja. Это лизун, главная особенность которого – пластичность и эластичность. Из него можно выдувать пузыри, используя трубочку из набора. С ним интересно играть в ванной: если его растянуть и подставить под струю воды, он будет держать жидкость как шарик. Новинка разработана в различных вариантах: Slime Ninja меняют цвет, светятся в темноте, магнитятся, имеют ароматы шоколада, клубники и другие.

Инновационные подгузники

В подмосковной Балашихе открыто первое российское производство подгузников и трусиков «Солнце и луна», которое осуществляется на самом современном японском оборудовании, эксклюзивно произведённом корпорацией Watashi. Оно работает без участия человека, что позволяет получить гигиеничный продукт высокого качества. Подгузники и трусики имеют анатомическую форму, дышат, приятны на ощупь, не сковывают движения, а широкая эластичная резинка делает посадку идеальной и надёжно защищает от протеканий.



Польза фруктов

Группа европейских учёных провела длительное исследование, при котором в рацион 600 будущих мам включали свежие фрукты. Но одна группа употребляла их в ограниченном количестве, а женщины в другой ели их каждый день. Затем учёные внимательно проследили за здоровьем и развитием рождённых ими детей. В результате было выявлено, что у тех мам, которые в период вынашивания увлекались фруктами, дети значительно опережали в развитии своих сверстников. Но при этом учёные напоминают, что во всём нужна мера.

ПОСОЛ КРАСОТЫ

Pantene Pro-V объявляет о начале сотрудничества с выдающейся российской фигуристкой, двукратной чемпионкой мира и Европы Евгенией Медведевой. Рекламная кампания будет называться «Сильнее с Pantene. Несмотря ни на что». Она станет продолжением традиции, в рамках которой Pantene Pro-V поддерживает спортсменов в различных видах спорта. Ведь они не понаслышке знают, какими сильными нужно быть, чтобы преодолеть трудности, которые встречаются на пути к победе.



БЕЗ АНЕМИИ

В рамках научно-практического семинара «Репродуктивный потенциал России» специалисты заявили, что примерно 80 % женщин в России страдают от железодефицитной анемии. Это особенно опасно при беременности, так как может привести к нарушению развития плаценты, недонашиванию, задержке роста плода. Даже восполнение железа на поздних сроках беременности или после родов не принесёт заметных результатов, поскольку у ребёнка изначально наблюдалось кислородное голодание. Анемию надо лечить до зачатия!



На радость крохам

Все малыши обожают спать с мягкими игрушками, они их верные друзья и защитники, в них заключён секрет сладкого и крепкого сна. А младенцам для спокойного засыпания нужно ещё удовлетворить сосательный рефлекс, который напоминает о близости мамы. Так появилась пустышка-игрушка LomiLoki – лягушонок Рикардо, лисёнок Фердинанд, медвежонок Тео и другие персонажи, всего девять героев. И соска, и игрушка выполнены из высококачественных и гипоаллергенных материалов, легко моются и стерилизуются. Пустышка-игрушка продаётся в красивой подарочной упаковке.



Планирование СЕМЬИ

Согласно ежегодным исследованиям под названием «Индекс женского здоровья», россиянки, которые никогда не пользовались гормональной контрацепцией, стали меньше опасаться их побочных эффектов. Декларативно самым популярным методом (с точки зрения соотношения эффективности и безопасности) остаётся барьерный, реже женщины стали выбирать календарный метод, тогда как частота выбора гормональных препаратов демонстрирует тенденцию к росту.

На любой вкус

Пирамидки мастерской «Вальда» – это итог уникальной и кропотливой работы художниц. Их можно собирать как ёлочки, а также как лиственное дерево, как пальму, как горную сосну. Зелёная ёлочка украсит ваш новогодний праздник. Радужная – создана как всезонный вариант, а также подойдёт для тех, кто любит более насыщенные цвета в детских игрушках. Неокрашенную ёлочку можно использовать как материал для творчества. Упакованные в прозрачные тубы, эти красавицы показывают себя с лучших сторон.



В этой рубрике вы найдёте обзор новых товаров для детей и взрослых, которые помогают молодым мамам растить малышей, а также облегчают ведение хозяйства и уход за собой.



Зимняя прогулка

Обтекаемая форма санок Prosperplast Zigi-Zet в виде машинки, удобный руль, упругая и прочная конструкция из высококачественного морозостойчивого пластика обеспечат комфортное и скоростное катание малышу даже при температуре $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$. Санки выдерживают вес до 50 кг. Модели Prosperplast Zigi-Zet можно купить в магазинах Lapsi.

ДЛЯ НЕЖНОЙ КОЖИ

Aveeno – инновационный продукт по уходу за кожей на рынке фармацевтической косметики. У себя на родине, в США, он пользуется особой популярностью благодаря уникальной формуле «Природа Актив» на основе микронизированного коллоидного толокна. Продукция обладает клинически доказанной эффективностью, подходит для ежедневного применения и не содержит парабены и красители. В России бренд представлен линейками для чувствительной, сухой и атопичной кожи.



Не простое украшение

Бусы из пищевого силикона «МАМидея» – это стильное украшение и полезная игрушка для малыша. Жевательные бусы развлекут малыша, разноцветные шарики и многоугольники развивают зрительное восприятие и мелкую моторику. Пищевой силикон, из которого изготовлены бусы, не содержит вредных химикатов и красителей. Силиконовые бусы можно использовать в период прорезывания зубов.

КРЕПКИЕ ЗУБКИ



Натуральная и эффективная зубная паста SPLAT BABY для детей от 0 до 3 лет защищает от кариеса с первого зубика. В серии представлены 2 пасты: со вкусом ванили для помощи при прорезывании зубов и со вкусом яблока и банана для интенсивного укрепления эмали. Маленькие дети не сразу учатся сплёвывать пасту, поэтому детские зубные пасты SPLAT BABY натуральны, гипоаллергенны и безопасны.

УДОБСТВО И КОМФОРТ

Прогулочная коляска Nuovita Giro в сложенном виде за счёт своих конструктивных особенностей является сумкой-тележкой на колёсиках с выдвижной телескопической ручкой. При этом вес коляски-трансформера составляет 9 кг. Трансформацию из положения сумки-тележки в прогулочную коляску можно произвести мгновенно всего одним нажатием руки.





В помощь маме

Новая модель подогревателя на две бутылочки Матап умеет подогревать питание, стерилизовать бутылочки и соски, готовить питание на пару, но главное, он сделает это в необходимое для вас время, благодаря функции «Отложенный старт» с отсрочкой включения до 15 часов. Можно установить таймер автоматического включения, и к нужному моменту у вас под рукой будет тёплая вода для разведения смеси или приготовленные на пару овощи.

Минуты блаженства

Гель для душа «Крем какао» окутывает нежной пеной и восхитительным ароматом, напоминающим о самых приятных моментах зимы. Средство мягко очищает кожу и дарит интенсивный уход благодаря содержанию ценного масла какао. Этот природный ингредиент часто используется для создания косметических средств. Масло какао содержит антиоксиданты, которые защищают кожу от вредного воздействия окружающей среды, а его увлажняющие свойства позволяют обеспечить интенсивный уход даже очень сухой коже.



ФРУКТОВОЕ РАЗНООБРАЗИЕ



Молочная каша Bebi Premium «Фруктово-злаковое ассорти» (с 6 мес.) – полезное сочетание пшеничной и рисовой круп на основе специального детского молочка, которое является вкусным дополнением в меню ребёнка. Состав продукта позволяет разнообразить рацион малыша и познакомить его с новыми вкусами. Фруктовый компонент каши представлен вкусным сочетанием банана, яблока и груши. Каша обогащена 12 полезными и важными витаминами и двумя минералами для развития у малыша крепких зубов, защиты иммунитета и развития интеллекта.

МНЕ БЫ В НЕБО

Вертолёт «Шмель» от фабрики «Полесье» – это красочная игрушка, которая обязательно придётся по душе малышам. Лопасты вертолёта подвижны, это позволяет сделать игру более реалистичной. Кабина имеет окна и оснащена сиденьями, одно из которых занимает фигурка пилота. Шасси с колёсиками позволяют передвигать игрушку по плоской поверхности и способствуют созданию различных игровых сценариев.



ЗАЩИТА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Жирный крем Defavit от Librederm предназначен для защиты и восстановления сухой и чувствительной кожи лица и тела, особенно в осеннее-зимний период. Крем защищает кожные покровы, восстанавливает при трещинах, ожогах, потёртостях, уменьшает раздражение, покраснение и сухость кожи. Идеально подходит родителям и детям, совершающим прогулки в холодное время года.





Отпуск по уходу за крохой можно взять полностью или по частям

Внашей стране отпуск по уходу за ребёнком до достижения им возраста трёх лет может взять не только работающая мама. Такое право есть и у работающего отца, и у бабушки или дедушки, у другого родственника, опекуна, а также у любого гражданина, который воспитывает ребёнка без матери и фактически осуществляет уход за ним. Причём возможность оформления такого отпуска не зависит от степени родства и совместного проживания с родителями этого ребёнка.

Для получения отпуска по уходу за ребёнком маме (или лицу, фактически ухаживающему за ребёнком) нужно написать на имя работодателя соответствующее заявление.

Кто может получать и зарплату, и пособие

В период отпуска по уходу за ребёнком до достижения им трёхлетнего возраста сотруднику разрешено работать на условиях неполного рабочего времени или на дому с сохранением права на получение пособия.

Таким образом, у работника есть две возможности воспользоваться правом на одновременное получение заработной платы и пособия по уходу за ребёнком (до достижения им возраста полутора лет).

Мама (или другой человек, оформивший отпуск по уходу за ребёнком до достижения им трёхлетнего возраста), по желанию может продолжать выпол-

нять работу, но уже на дому. Это допускается в том случае, если такой вид труда не противопоказан сотруднику по состоянию здоровья и если работодатель создал ему для этого условия, соответствующие требованиям охраны труда.

А можно работать неполное рабочее время, продолжительность которого составляет менее 40 часов в неделю. Такое время устанавливается по соглашению сторон и оплачивается пропорционально отработанному времени.

Работа на условиях неполного рабочего времени не влияет на продолжительность ежегодного основного оплачиваемого отпуска, исчисление трудового стажа и другие трудовые права. Если работник, находясь в отпуске по уходу за ребёнком, работает на условиях неполного рабочего времени или на дому, этот период включается в стаж, дающий право на ежегодный основной оплачиваемый отпуск.

Для использования такого отпуска нужно прервать отпуск по уходу за ребёнком, поскольку нахождение в двух видах отпусков одновременно не предусмотрено трудовым законодательством.

После окончания ежегодного оплачиваемого отпуска работник может возобновить отпуск по уходу за ребёнком.

Также работодатель обязан оплатить больничный лист работнику, находящемуся в отпуске по уходу за ребёнком, если он работает неполный рабочий день. »



ГАРАНТИЯ МЕСТА РАБОТЫ

Если мама (или другой человек, ухаживающий за ребёнком) оформила отпуск по уходу за малышом, то запись о предоставлении такого отпуска не вносится в трудовую книжку. Этот отпуск засчитывается в общий и непрерывный трудовой стаж, а также в стаж работы по специальности (за исключением случаев досрочного назначения страховой пенсии по старости).

Отпуск по уходу можно взять полностью или по частям. Его можно прервать в любой момент и приступить к работе. При этом писать дополнительное заявление или каким-либо другим образом информировать об этом работодателя заранее не нужно.

Отпуск заканчивается в день, когда ребёнку исполняется три года, и работник должен выйти на работу в первый рабочий день.

Например, если день рождения малыша выпал на пятницу, на работу нужно выйти в понедельник. Если сотрудник работал по графику, то днём выхода на работу должен быть день смен, предусмотренный таким графиком.