

Beebi

Ежегодник Союза акушеров Эстонии



2014



www.lenne.ee



22 года

опыта производства
детской верхней одежды

Beebi

Справочник года малыша



Ежегодник Союза акушеров Эстонии 2014

Программа ``Первая покупка``

-15%

Программа ``Первая покупка`` - это одноразовая скидка, которая распространяется на товары необходимые маме до и после рождения малыша, а так же на товары, нужные для первого года жизни ребёнка.

Скидка предоставляется на одну покупку.



Скидка действует в следующих магазинах:
Kaks Karu, Ülemiste keskus, Tallinn
Cipollino, Rocca al Mare Kaubanduskeskus, Tallinn
Juku Mänguasjakeskus, Tähesaju City, Tallinn

Kaks Karu, Pärnu Keskus, Pärnu
BabyCity, Põhjakeskus, Rakvere vald, Lääne-Virumaa
Juku Mänguasjakeskus, Lõunakeskus, Tartu
Juku Mänguasjakeskus, Auriga keskus, Saaremaa

Вступление

Ты поняла, что носишь в себе новую жизнь. Поздравляем!

Стать родителями – для большинства людей это явление само собой разумеющееся. Правильное время для создания семьи каждый выбирает сам. Иногда это решение приходит быстро и само собой. Случается и так, что принятие решения занимает годы и связано с неуверенностью и сомнениями.

Если пара решила родить ребенка – первого, второго, третьего, четвертого и т. д. – то это, в любом случае, первый шаг в длинной цепи событий. Жизнь изменится и никогда уже не будет такой, как раньше.

Рождение ребенка – это чудо. Подготовка к этому начинается в момент зачатия и продолжается на протяжении девяти длинных месяцев. Это время имеет переломное значение в твоей жизни. Ты привыкаешь к изменениям в своем теле и мыслях, подготавливающих тебя к рождению ребенка. Желание родить ребенка в самых лучших условиях весьма нормально – в этом выражается вечный инстинкт. Но что такое – лучшие условия?

В круговороте изменений надо делать много выборов. Мы хотим найти самое подходящее время для этого выдающегося события в семейной жизни. Многие будущие родители серьезно взвешивают свои экономические возможности, а также аспекты, связанные с работой и здоровьем.

Следующие страницы помогут семье увидеть разные возможности, делать выборы и найти наиболее подходящий для них способ поведения в одной или другой ситуации, так как не существует одного и самого верного способа быть идеальным родителем.

Приятного чтения!

Общество акушерок Эстонии

Веб-сайт: www.perekool.ee



Beebi

Справочник года малыша

№ 10 • 2014

Издатель: OÜ Elite Service Group, e-mail: info@elite.ee

© 2013 Elite Service Group OÜ, Eesti Haigekassa, MTÜ Eesti Ämmaemandate Ühing.

Все права зарезервированы.

Содержание

Ожидание ребенка

Наблюдение за беременностью	10
Изменения в вашем теле	12
Изменения в вашей психике	16
Хорошее самочувствие и красивая внешность в период беременности	18
Образ жизни и привычки в период беременности	21
Почему натуральный продукт лучше обычного?	34
Семью, где ожидают ребенка, поддерживают семейные школы	36
Семейные школы в Эстонии	38
Движение и тренировка	40
Подготовка к родам	44
Где рожать?	46
Что нужно брать с собой в больницу	47
Отправление в больницу	48
Перечень родильных домов и женских больниц	49
Совместные роды	50
Очаровательный финиш марафона	52

Твой малыш

Вот он какой – ваш ребенок!	59
Возникновение материнского инстинкта	60
Начало кормления грудью	68
Консультации по кормлению грудью и опорные группы матерей	72
Что ребенку нужно и как ему это предложить?	75
Малышей нужно носить на руках	84
Безопасность грудного младенца	87
Практические советы молодой семье	90
Школы малыша – общение с ребенком и развитие ребенка	98
Школы малыша	100
Зарядка с новорожденным	101
Регистрация рождения и выбор имени	104
Помоги ребёнку осуществить его мечты!	106
Отпуски, компенсации и пособия	110



mothercare

Mothercare предлагает всевозможные изделия для беременных женщин, молодых мам и детей, возрастом до 10 лет.

Фантастические игрушки ELC помогут ребенку развить жизненно важные для него способности и получить все необходимое для успешного начала жизни. С игрушками ELC интересно играть и детям, и родителям.

Mothercare и ELC - известные с 1961 и 1970 английские бренды.



**20% на первую покупку
в магазине Mothercare.**
Скидка для родителей чьи дети в возрасте от 0-6 месяцев.
Необходимо предъявить метрический паспорт или свидетельство о рождении малыша



www.mothercare.ee



www.elc.com

В торговом центре Ülemiste,
Kristiine и Rocca al Mare.



Beebi

Справочник года малыша

В ожидании ребенка

Наблюдение за беременностью

Беременность и роды ребенка – это не болезни. В общих случаях здоровая беременная женщина нуждается не в медицинском вмешательстве, а во внимательном и заботливом отношении к себе и наблюдении за ней. Поэтому можно сразу наладить знакомство с акушеркой, которая пронаблюдает за Вами в период беременности, даст советы, окажет помощь при родах и в послеродовой период.

Некоторые женщины с самого начала входят в группу беременных с повышенным риском. Причина может быть в отклонениях от нормального течения беременности или же в предыдущих проблемах с вашим здоровьем.

В таком случае женщину берут под более пристальный врачебный надзор, но было бы неплохо хотя бы пару раз перед родами встретиться и с акушеркой.

Наблюдать за ходом беременности можно посредством центров семейных врачей, женских консультаций или родильных домов. На первой половине беременности вас будут ждать на прием раз в месяц, затем несколько чаще, а непосредственно перед родами – раз в неделю.

Акушерка проверит состояние вашего здоровья, проследит за ростом и развитием ребенка, а также направит вас на необходимые анализы и исследования. С ее помощью вы сможете найти ответы на все ваши вопросы и решения всех ваших проблем, могущие возникнуть у вас в этот, такой необычный период.

На каждом приеме у акушерки проводится ряд осмотров в интересах ваших и ребенка, чтобы заблаговременно обнаружить возможные отклонения. Обычные процедуры на каждом приеме – это измерение давления крови, взвешивание, измерение роста матки, прослушивание биения сердца ребенка, оценивание его движений и роста. При желании на прием можно прийти с мужем или даже со старшими детьми. Рождение ребенка – это все-таки семейное событие.

Тийна Унтера, Акушерка



beebipood.ee

Bio-Multi
для Вас и Вашего малыша

До – Во время – После



Применение: 1 таблетка в день.
Упаковка: 30 и 90 таблеток.
В продаже в аптеках.

Всё в одной таблетке

- витамины и минералы, необходимые для здоровья матери и ребенка, в том числе 400 мкг фолиевой кислоты
- дополнение к здоровому и сбалансированному питанию
- формула, разработанная в сотрудничестве с экспертами
- документально подтверждённое качество и безопасность



Качественная датская продукция от фирмы
Pharma Nord
www.pharmanord.ee

Изменения в вашем теле

Беременность – это естественная часть вашей жизни, однако это означает, что на ваше тело и ваш дух накладывается дополнительная нагрузка и в вашем организме происходят большие изменения.

В процессе приспособления организма к изменениям в период беременности можно различить три стадии:

Стадия приспособления (с 1-го по 4-й месяц, т.е. первый триместр)

Ваша психика и органы стремятся приспособиться к повышенным требованиям, предъявляемым к ним. Вы можете испытывать тошноту, рвоту, выделение слюны, чувство отвращения к определенной пище, ненормальные потребности (например, кушать мел) и запор.

Стадия благосостояния (с 5-го по 7-й месяц, т.е. второй триместр)

Ваш организм к нагрузке привык, самочувствие и настроенность хорошие. Вы своему ребенку рады.

Стадия нагрузки (с 8-го месяца до родов, т.е. третий триместр)

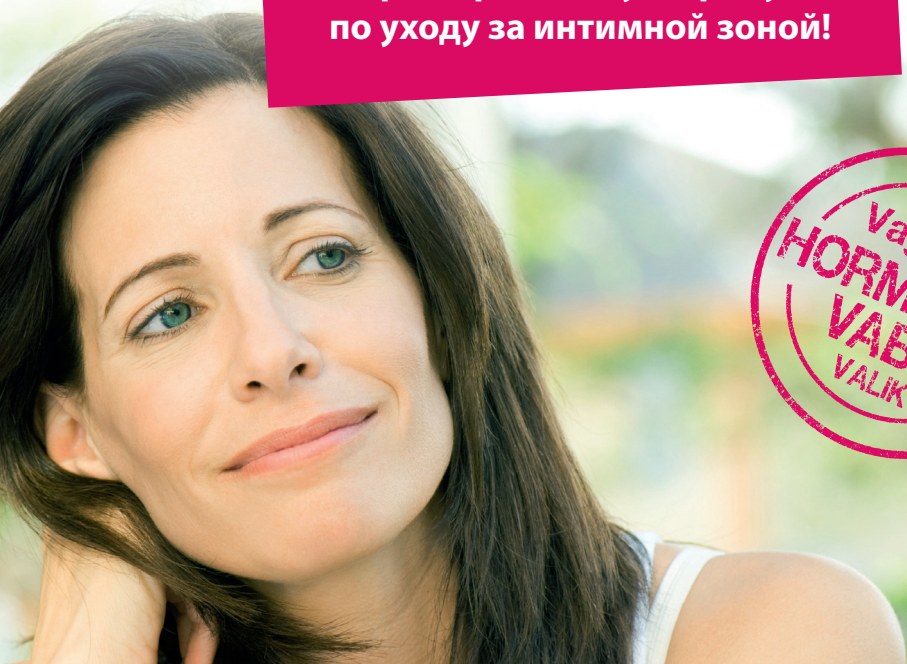
Ребенок теперь быстро растет и нагрузка на ваше тело увеличивается. Растущие плод и матка давят на соседние органы и вызывают сбои в их деятельности. Гораздо больше нагрузки выпадает на позвоночник и спинные мышцы, может побаливать спина.

Беременность вызывает целый ряд изменений в вашем организме.

Гормоны. После того, как вы забеременели, равновесие гормонов в вашем организме изменится. Возникнут новые, свойственные беременности гормоны. Они начинают воздействовать на ваше тело и развитие плода, а равно и на вашу психику. С развитием плаценты в ней начинается производство различных гормонов. Один из них – координгонадотропин, он выводится с мочей. На выявлении его в моче и базируется тест на беременность.

Сердце, кровь, кровообращение. Во время беременности количество крови увеличивается на 1,5 литра. Кровяное давление может в первой половине беременности несколько снизиться, чтобы к концу беременности выйти на прежний уровень. Чтобы с кровью до плода было доставлено достаточно питательных веществ и кислорода, сердце должно работать активнее. Частота биения сердца возрастет к концу беременности на 20 ударов в минуту. Увеличившаяся матка давит на нижнюю полую и тазовые вены, возвратный ток крови из нижней части тела к сердцу затруднен, и внутривенное давление повышается. Под действием гормонов мышечный слой венозных стенок расслабляется и вследствие этого может появиться

Выбирай правильную продукцию
по уходу за интимной зоной!



VAGISAN® УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ

При сухости влагалища (сухость, пощипывания, зуд, боли при половом акте).

- Не содержит гормонов.
- Содержит молочную кислоту.
- Подходит женщинам в период менопаузы, прошедшим гинекологическую операцию или противоопухолевое лечение, беременным и кормящим.
- Можно использовать как смазку и вместе с латексными презервативами.
- Упаковка содержит аппликатор.



VAGISAN® KOMBI

(8 суппозитов "Cremolum" и 10 г увлажняющего крема "Vagisan")

При сухости влагалища и внешней интимной зоны.

- Суппозиты и крем эффективно увлажняют внутри и снаружи.
- Молочная кислота помогает сохранить естественный уровень pH.
- Не содержит гормонов. Быстрое действие. Практично и удобно.



VAGISAN® СВЕЧИ С МОЛОЧНОЙ КИСЛОТой (вагинальные суппозиты)

При выделениях с неприятным запахом и раздражении слизистой, а также для сохранения и восстановления естественного уровня pH во влагалище.

- Быстрое действие.
- Разрешены при беременности и во время кормления.



VAGISAN® МОЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ИНТИМНОЙ ЗОНЫ

Нежно очищает интимную зону.

- Восстанавливает слой кислотной защиты кожи, предотвращая воспаления.
- Содержит натуральную обработанную сыворотку, молочную кислоту и экстракт ромашки.
- Подходит для ежедневного использования женщинам любого возраста.
- Подходит для использования при беременности.



Vagisan®

DR-WOLFF

расширение сосудов на ногах, половых органах и в области анального отверстия. К концу беременности, если вы лежите на спине, отяжелевшая матка будет давить на нижнюю полую вену и препятствовать току крови в направлении сердца. Из-за этого ваше самочувствие может порой резко ухудшаться. Могут ощущаться слабость, головокружение, шум в ушах, вы можете даже потерять сознание. Самочувствие улучшится за считанные минуты, если повернетесь набок.

Дыхание. Во время беременности вам нужно больше кислорода, чтобы обеспечить ребенку нормальное развитие и рост. Поэтому вы будете дышать чаще. В конце беременности увеличившаяся матка приподнимет диафрагму, и легкие не смогут расширяться в такой мере, как раньше. Это значит, что вы не сможете вдохнуть сразу столько воздуха, сколько надо, и у вас уже при небольшом напряжении может возникнуть одышка.

Почки. Почки ускорят работу и пропускная способность их кровеносных сосудов увеличится. В силу этого ваш организм может утратить необходимые вещества (например, аминокислоты, глюкозу, витамины). Под воздействием гормонов мочевыводящие пути расширятся, поток урина в них замедлится, и возникнет благоприятная среда для появления инфекции. Матка будет давить на мочевой пузырь, и это будет вызывать частую потребность в мочеиспускании.

Кожа. Во время беременности изменения произойдут даже в коже. Соски и околососковый кружок, окружность анального отверстия и центральная линия живота потемнеют. Из-за пигментальных изменений на щеках могут появиться пятна, напоминающие очертания бабочки, а в районе носа или рта – пятна коричневого цвета. После родов они исчезнут.

Матка будет расти и вытягивать ваш живот. Во второй половине беременности на коже живота могут возникнуть полосы фиолетового цвета. Кроме живота, они могут появиться на бедрах, ляжках и груди. После родов они станут бледнее, но полностью не исчезнут.

Пищеварительный тракт. Во время беременности улучшится кровоснабжение десен, они станут «пышными» и даже при легком касании могут начать кровоточить. Изменения в равновесии гормонов вызывают в начале беременности рвоту и выделение слюны. Для смягчения этих явлений рекомендуется утром, не вставая с постели, съесть, например, бутерброд или яблоко, выпить стакан сока и тп. Также и днем, если наступит тошнота, было бы неплохо чего-нибудь съесть. Если вы постоянно чувствуете себя плохо, очень устаете или вас рвет более 2-3 раз в день, вам следует обратиться к врачу.

Гормоны расслабляют мышечный слой кишечных стенок. Соответственно пища продвигается в кишках медленнее, чем обычно, и может появиться запор. Его поможет избежать правильное питание.

Груди. Груди начинают уже заблаговременно расти и развиваться, чтобы подготовиться к производству молока в конце беременности. Груди находятся в напряжении, они чувствительны – наподобие наступления менструации. Соски и околососковый кружок будут увеличиваться и

темнеть. Начиная с 3-го месяца беременности из соска могут выделяться капли молока, однако настоящее производство молока начнется только после рождения ребенка.

Вес. В течение беременности ваш вес увеличится в среднем на 10-12 кг. В первом триместре вес особенно не изменится. Во втором триместре вес будет прибавляться по 250-400 г., в третьем триместре – по 400-500 г. в неделю. В последние 1-2 недели вес обычно не прибавляется. Вес растет за счет плода, который будет весить к концу беременности в среднем 3,5 кг. Плацента и зародышевые оболочки весят вместе ок.700 г., к этому добавляются 1,5 л. околоплодных вод. Это составляет вместе примерно 6 кг. Матка вырастет и станет тяжелее примерно на 1 кг. Груды увеличатся, кровоснабжение других органов улучшится – это составит примерно 1-2 кг. Объем крови увеличится на 1 л. Таким образом, на 9-10 кг вес увеличится чисто в счет беременности. Но он увеличится и в счет прибавления жировых тканей – большинство женщин прибавляет в течение беременности в весе где-то 12-15 кг.

Половые органы. Вагина. В начале беременности могут увеличиться выделения из вагины. Обильное бесцветное выделение может длиться весь период беременности. Это совершенно нормальное явление и обуславливается повышенным кровоснабжением вагины. В случае инфекции выделения обретают цвет и неприятный запах. Об этом надо рассказать врачу, чтобы посоветоваться на предмет лечения. В первой половине беременности из вагины может происходить кровавое выделение, причина чего – угнездование оплодотворенной яйцеклетки (эмбриона) в матке. У некоторых женщин в предполагаемые менструальные дни появляется небольшое кровотечение. Однако кровотечение может быть и признаком самопресечения беременности, поэтому в таких случаях надо обязательно идти к врачу.

Матка. До беременности матка весит примерно 50 г., к концу беременности она весит до 1 кг. Это обусловлено ростом мышечного слоя матки и увеличением кровоснабжения. В начале беременности матка растет медленно. К концу беременности рост ускоряется, так как и ребенок растет быстрее. На 12-й неделе беременности матка становится величиной с мужской кулак и заполняет малый таз. Далее матка выходит из малого таза, и вы сами сможете ощутить дно матки выше лобковой кости.

В заключение можно сказать, что во всех телесных трансформациях повинны гормоны. Однако все изменения и неудобства, связанные с беременностью, переносятся легче, если вы физически и духовно тщательно подготовились к беременности.

*Бианка Пеэнсон
Акушерка*

Изменения в вашей психике

Изменения в организме и психике женщины, сопутствующие ожиданию ребенка, очень тесно связаны между собой. Равно как мы описываем функциональные изменения в организме, можно различать и изменения в психике женщины – в три этапа по три месяца.

С 1-го по 3-й месяц – период неуверенности и приспособления

Женщина сосредоточилась на себе и на изменениях, связанных с ожиданием ребенка, как в собственном теле, так и в общественных отношениях. Вы можете испытывать в отношении ожидания ребенка весьма противоречивые чувства. Вы чувствуете себя бесконечно счастливой по случаю изменившейся обстановки, но, с другой стороны, несчастной и растерянной перед происходящими изменениями. Противоречивость ваших чувств может быть вызвана необходимостью менять личные отношения или вносить неожиданные изменения в планировании карьеры. Вас может пугать ваша новая роль – роль матери. Даже тогда, когда вы ждете уже не первого ребенка, вы можете испытывать страх перед увеличивающимися требованиями к роли матери. Растерянность вызывает неведение, что же предстоит – как сложится теперь жизнь, когда вы ожидаете ребенка? Каковы будут отношения с отцом ребенка? Как управиться в материальном плане?

Неуверенность могут вызвать в вас и изменения, которые происходят в вашем теле в период ожидания ребенка. Такая борьба противоречивых чувств заставляет вас все больше углубляться в себя и продумывать для себя ситуацию. Это в свою очередь готовит вас к рождению ребенка. Вы можете обнаружить, что ваши настроения быстро и без видимых причин начинают меняться. В какую-то минуту вы задумчивы, углубились в себя, а тут же вы начинаете энергично строить планы. В одной стороны это обусловлено изменениями гормонального равновесия в организме, с другой – психическим приспособлением к положению.

С 4-го по 6-й месяц – время равновесия и удовлетворенности

Вы чувствуете себя хорошо, вы приспособились к ожиданию ребенка. На этот период приходится ощущение первых движений ребенка. Теперь у вас с ребенком возникает интимная чувственная связь. У вас рождаются идеальные фантазии – мой ребенок будет самым красивым, самым умным и тп. Такая «собственническая» любовь помогает женщине активизировать материнскую посвященность и защищает ребенка до и после рождения. Вполне возможно, что вы начнете искать контакта с собственной матерью. Мать – это источник информации, откуда можно почерпнуть знания, но и модель материнства для женщины. Доверительные отношения с матерью позволят вам приспособиться к своей новой роли. Вам нравятся углубляться в себя, вы живете, казалось бы, в своем мире. Ваши

мысли ходят прежде всего вокруг ребенка. В этот период вы вы занимаетесь конкретной подготовкой к рождению ребенка – покупаете ему гардероб, переставляете квартиру или читаете соответствующую литературу. Вы взволнованы своим новым положением и вам нравится представлять себя в будущей роли родительницы.

С 7-го по 9-й месяц – подготовка к родам

Этому периоду характерны тревожения и эмоциональное напряжение, с одной стороны связанные с физиологическими изменениями (беременность отныне физически обременительна), с другой – со страхом перед предстоящими родами. В этот период женщина прежде всего заботится о своем еще не родившемся ребенке и в мыслях многократно переживает роды. Ваши мысли связаны с родами и вы стараетесь почерпнуть знания о предстоящих родах. Вы может быть замкнута в себе, казаться задумчивой. Ваше внимание сосредоточено на происходящем с вами – на чувствах, ожиданиях, потребностях, телесных изменениях. Эмоционально это довольно изнурительная, но в то же время необходимая подготовка к благополучным родам и материнству.

*Кристийна Урико, психолог и акушерка
Perekool.ee*

Детские товары для новорожденных и малышей



101 Lapsevankrit



В нашем магазине большое количество наименований товаров для новорожденных, таких как детские коляски, кроватки, постельные принадлежности, автомобильные кресла, столики для кормления и многое другое.

Kaubamärgid: Tako, Maxi-Cosi, Quinny, X-Lander, Roan, Coletto, Baby Design, Delti, Anmar, Euro-Cart, Espiro, Britton, Tuttolina, Drewex, Klups, Ania, Glodi, WOT, Maltex

Tallinn, Tammsaare tee 116, keskus Mustikas II korrus tel 557 18 06, info@101lapsevankrit.ee • www.101lapsevankrit.ee

Хорошее самочувствие и красивая внешность в период беременности

Женщина, ожидающая ребенка, бросается в глаза. Ее замечают, на нее смотрят, ею любят, умиляются, ей даже завидуют.

Естественно, что любая женщина хочет чувствовать себя в обстановке повышенного внимания красивой. Женщина прекрасна, если она счастлива и здорова, но кроме этого женщине еще нужна тысяча мелочей, чтобы быть довольной собою.

Кожа

Прибавившиеся гормоны омолаживают кожу лица. Морщинки исчезают и напряжение кожи улучшается. Часто меняется и тип кожи – сухая становится жирной и наоборот. Может случиться, что ваш любимый крем уже не годится и надо купить другой. Косметика, используемая в период беременности, особенно употребляемая часто и в больших количествах, должна быть как можно меньше ароматизированной и с натуральным составом (гипоаллергичной), ведь ароматные вещества впитываются в силу своей сверхтонкой структуры прямо в кровообращение и добираются до плода.

Если кожа лица в период беременности меняется обычно в лучшую сторону, то кожа на руках, ногах и вздувающемся животе норовит усохнуть и требует почти у всех беременных увлажнения и подпитки. Используйте чистое растительное масло, подбирайте изделия из серии, задуманной специально для беременных, или из аптечной косметики для аллергиков.

Если вас беспокоит угревая сыпь, обратитесь к косметичке. Причина может быть гормональной. В этом случае сыпь будет беспокоить вас до конца беременности. Иногда причиной прыщиков может оказаться вовсе бурное развитие дрожжевого грибка.

О чистоте кожи продолжайте заботиться так, как вы привыкли это делать. Но – даже при душевом геле важно иметь в виду запах – желательно очень скромный. В период беременности не рекомендуется пользоваться целлюлитными кремами. Разрешена вся декоративная косметика – губная помада, пудра, тушь для ресниц. Их проникновение вовнутрь кожи почти нулевое, и поэтому на их применение не накладывают никаких запретов. Загорелая кожа имеет здоровый и красивый оттенок. При солнечных ваннах обязательно пользуйтесь защитными средствами. Избегайте солнечных ожогов. Более благоприятно для здоровья принимать солнечные

“Palmer’s
toimib,
mina olen
tõestus.”


ALI LANDRY,
NÄITLEJA

ванны на ходу. Если вам нравится «обжариваться», валяясь на пляже, прикрывайте живот платком из натурального материала. Предпочитайте солнце солярию, хотя и солярий не запрещен. При солнечных ваннах вам пароль – умеренность!

Красота кожи зависит прежде всего от того, чем вы питаетесь. Если пища обилует витаминами и минералами, содержит все необходимые питательные вещества, то ваше здоровье высвечивается наружу и делает вас красивой.

Не забывайте пить воду! Весь ваш организм, особенно кожа, нуждаются в воде. Беременность – не причина экономить воду.

Волосы и ногти во время беременности крепнут и растут быстрее. Как и кожа лица, волосы тоже могут в период беременности стать жирными. В таком случае прежние шампуни и бальзамы надо сменить на более подходящие. Известно, что беременной нет смысла делать завивку, она не зафиксируется. Если вы красите волосы, отдайте предпочтение пигментным краскам. Лаки и гели для волос, а также покрытие лаком ногтей на беременность влияния не оказывают, но надо быть осторожной с жидкостью для снятия лака. Перед родами желательно ногти обрезать



PALMER'S
COCOA BUTTER
FORMULA™
with Vitamin E

Palmer's'i uuenenud venitusarmi toodetes on nüüd Bio C-Elaste – see on eriline venitusarmide vastane segu, mis sisaldab kollageeni, elastiini, Centella asiatica, argaania õli ja magusa mandli õli. Palmer's'i aiatb vähendada venitusarmide ilmumist, jättes naha pehmeks, siledaks ja ilusaks.

UUS LÖHN!



*HINNOCOOLANUS: WIFE COCTOBBAYAN LUNAT BUKLES

www.felicity.ee, www.facebook.com/palmers.eesti

покороче и скруглить потому что с длинными ногтями уже с первых послеродовых дней сложно ухаживать за ребенком и ласкать его.

Ноги

Хорошенько заботьтесь о своих ногах. На них в период беременности выпадает постоянно растущая нагрузка. Делайте каждый день ванны для ног, мажьте ноги кремом. При возможности раз в месяц посетите педикюру.

Зубы

В период беременности обязательно найдите время для визита к зубному врачу. В этот период Больничная касса частично компенсирует расходы на лечение зубов. Сходите к дантисту в начале беременности – к концу ее вам будет тяжело находиться полулежа в зубо­врачебном кресле, что необходимо при лечении зубов. Здоровые зубы и очаровательная улыбка – это первый знак и здоровья, и красоты.

Ингрид Каокюла
Акушерка
Perekool.ee



TULE ÕPPIMA!

KRAUTMANI MASSAAŽI-
JA TERVISEAKADEEMIASSE

- Klassikaline massaaž (eesti/vene)
- Eesti pärimusmeditsiin
- Idamaade loodusteraapia
- Aroomiteraapia
- Refleksoloogia

www.terviseakadeemia.ee

Tel: 5696 0969

E-mail: info@terviseakadeemia.ee

Address: Tondi 8a, Tallinn 11313



Krautmani
Massaaži-ja Terviseakadeemia

Õppeaeg kaugõppes
2 aastat. Õppetöö toimub
Tallinnas ja Tartus.
Lisainfo kodulehel



Образ жизни и привычки в период беременности

ПИТАНИЕ

Наверняка вы желаете малышу внутри себя только самого лучшего и надеетесь, что он вырастет здоровым и сильным. А что вы вообще сможете сделать сами для того, чтобы предложить ему самое лучшее? Очень много – с каждым глотком пищи!

Исследования показывают, что между привычками матери питаться и здоровьем рождающегося ребенка имеется прямая связь. У женщин, оздоровительно питавшихся во время беременности, в 95% случаев рождаются дети с хорошим и очень хорошим здоровьем. Зато у недоевавших или неполноценно питавшихся женщин рождается меньше здоровых и существенно больше детей преждевременных, незрелых или с изъятиями в развитии. Питание матери воздействует не только на рост ребенка, но и на ход беременности, общее самочувствие, прохождение родов и послеродового восстановления. Если до беременности ваши привычки питаться были не очень примерными, вы теперь достаточно мотивированы их изменить. У вас есть просто превосходная возможность!

Девять главных правил на последующие девять месяцев:

1. Каждый глоток пищи идет в зачет – у вас только девять месяцев, чтобы предоставить своему ребенку лучшее начало жизни. Спросите у себя: «Будет ли то, что я ем, именно то, чего я желаю своему ребенку?»
2. Не все калории равны. Сто калорий, полученных от картофельных чипсов, не равны калориям, полученным от такого же объема картошки, запеченной «в мундире». Ваш ребенок больше обрадуется 2000 полезным калориям, чем 4000 «пустым» калориям в день.
3. Будете голодать сами – голодным останется и ваше дитя. Если вы не привыкли кушать по утрам, ваш ребенок будет каждое утро голодным. Лучше ешьте почаще, но за один раз поменьше. Беременность – не время соблюдать диету.
4. Углеводы очень важны. В страхе располнеть женщины часто избегают пищи, богатой углеводами. Без них никак нельзя, поэтому избегайте рафинированных углеводов и предпочитайте продукты из полных зерен, овощей, картофеля, которые дадут вам впридачу еще и жизненно необходимые витамины В, минералы и волокнистые вещества.
5. Ни одна калория не является столь пустой и бессмысленной, как полученная от сахара. Сладкое, полученное от фруктов и соков, гораздо вкуснее и полезнее, чем рафинированный сахар.
6. Продукт питания с первого же взгляда показывает, хорош ли он. Пользуйтесь по возможности свежими или свежеморожеными овощами.

Готовьте овощи так, чтобы сохранились витамины. Если овощи выглядят идеально, значит, они не содержат консервантов.

7. Перемены на свою сторону домашних стародумов – у вас общая цель дать ребенку лучшее с собою в жизнь, поэтому тем, кто договаривает вас полакомиться шоколадным тортом, разумнее будет вместе с вами вкушать фруктовый салат. Девять месяцев дадут и им возможность сменить свои привычки.

8. Копчености и продукты сверхдолгой сохранности пусть подождут. Они слишком канцерогенны и насыщены химией, чтобы быть предложены малышу.

9. Плохие привычки ведут себя по отношению к хорошим наклонностям как саботажники – алкоголь, курение и потребление наркотиков сводят к нулю все ваши попытки через пищу предоставить самое лучшее для ребенка. Найдите мотивацию, чтобы покончить с ними.

Калории. Есть очень древняя притча – беременной женщине кушать за двоих! Это так, но истина и в том, что один из этих двоих – очень маленький. Ему нужно в день 300 калорий. Чуть ли не мечта гурмана! Увы – это четыре стакана молока... Специалисты по питанию считают, что есть четыре группы беременных, которым следует серьезно проконсультироваться на предмет калоража пищи. Это – женщины с избыточным весом (они управились бы и с меньшей «заправкой» калориями; это – сильно истощенные женщины (им явно нужна калорийная «подпитка»); это – беременные девушки-подростки (им еще самим расти) и женщины, которым рожать близнецов.

Белки. Белки состоят из аминокислот, «кирпичей», из которых строятся клетки человеческого тела. Они особенно важны для развивающегося плода. Недостаточность белков в пище беременной может привести к рождению недоразвитого, преждевременного или недозрелого ребенка. Из шести приемов пищи в день четыре должны содержать хороших носителей белков – молоко, йогурт, сыр, творог, постное мясо, яйца, бобы, горох.

Жиры. Нежелательно, чтобы более 30% калорий в день было почерпнуто из жировых продуктов. Но если в страхе перед набором веса вы вообще выкинете жиры из рациона, вы сделаете своему ребенку медвежью услугу. Сделайте предпочтение растительным жирам.

Овощи и фрукты. Рекомендуем прежде всего капусту и шпинат, но и сушеные абрикосы, паприку, морковь и тд. Позвольте себе что-то из них не менее трех раз в день. Витамин А, который они вам «поставят», жизненно важен при разделении клеток (у вашего ребенка это происходит с потрясающей скоростью!), а также при образовании кожи, скелета и развитии глаз. Овощи и фрукты содержат в обилии минералы, волокнистые вещества, витамин Е и фолиевую кислоту.

Полнозернистые продукты. Рис, геркулес, кукуруза, рожь, бобовые и горох содержат не только в обилии волокнистых веществ, но являются и неисчерпаемым источником витамина В. Они снабжают плод столь необходимыми ему цинком, селеном и магнием. Эти продукты должны включать каждый прием пищи.

Жидкости. Выпивайте в день не менее 8 стаканов жидкостей! Большая часть вашего тела состоит из жидкостей. Вы нуждаетесь в них, чтобы соблюдать режим кожи, порядок в пищеварении, в работе почек, чтобы выводить из организма его отходы.

Соль. В период беременности ранее рекомендовали несоленую диету. Теперь считается, что умеренный рост количества жидкостей в организме является нормальным и необходимым. Соли сохраняют равновесие в соотношении жидкостей организма. Большинство соли мы обретаем с готовой пищей (напр., с хлебом), поэтому рекомендуется не переборщить с добавлением в пищу соли. Наверняка часть соли можно заменить растительными пряностями.

Витамин С. Этот витамин очень необходим и вам, и ребенку. Для обеспечения обмена веществ, естественной защиты организма, роста костей и зубов. Если есть возможность, кушайте пищу с витамином С в сыром виде. Зимой и ранней весной вы явно будете нуждаться в дополнительной дозе витамина – в витаминных препаратах. Не менее двух раз в день вы должны позволить себе одну витаминную «бомбу».

Кальций. Уже в школе учили, что растущему организму нужно много кальция, чтобы были крепкие кости и зубы. Однако кальций жизненно необходим и для функционирования сердца, мышц, нервной системы и кроветворчества. Если вы не обеспечите ребенку достаточного количества кальция, он «разбьет» ваши собственные кости и зубы. То-есть, все равно возьмет свое. Поскольку магний – помощник организма в освоении кальция, чаще проблема вызывается нехваткой в пище магния.

Железо. Этот металл незаменим в кроветворчестве плода и в обеспечении достаточного газообмена организма, учитывая возросшие потребности беременной. Хорошо усваиваемого железа больше всего содержится в мясе, печени, продуктах из крови. Небольшой недостаток железа в организме безопасен, поэтому употребление препаратов железа возможно только по предписанию врача. Поэтому желателен прием более безопасных трехвалентных или хемических соединений железа.

Магnezий. В последние десятилетия в питании произошли большие изменения: едим больше рафинированной пищи быстрого приготовления, мала доля потребления овощей и фруктов - в нашей пище не достаточно магnezия. В связи с этим может возникнуть потребность в магnezиевых препаратах.

Фольная кислота. В поддержку развития нервной системы ребенка капсулы фольной кислоты рекомендуется принимать, уже даже планируя беременность, а также в первые три месяца беременности.

Считается, что при нормальном питании из пищи можно почерпнуть все необходимое для растущего плода. Это соответствовало бы истине, если бы беременная жила в лаборатории, где все объемы и потери учитывались бы с лабораторной точностью, если бы она всегда ела неспеша и всегда с аппетитом. В реальной жизни такого не бывает, а посему есть прекрасная возможность потреблять препараты витаминов и минералов, созданные с учетом потребностей организма беременной женщины. В части их потребления посоветуйтесь со своим врачом или акушеркой. Женщина зачастую слаба и в период беременности капризна. Не мучьтесь, если испытываете непреодолимое желание покушать чего-нибудь такого, что весьма далеко от полезного. Позвольте себе это, с одного раза ничего трагичного не случится. Однако призовите себя к порядку, если поиски повода становятся нормой.

РАБОТА

Исследования факторов среды, воздействующих на здоровье человека, имеют не очень долгую историю. К тому же, проведение исследований – дело дорогое. Поэтому мы относительно мало знаем об их воздействии на развивающийся плод и здоровье беременной. Ясно одно: что сверх, то сверх! Сверхнапряжение, как психическое, так и физическое, могут оказать воздействие на вашу выносливость в ходе беременности и неблагоприятно сказываться на развитии плода. Доказано, что неблагоприятно воздействуют шумы, химикаты, радиация и прочие факторы окружающей среды. Вы не конторский работник – с сидячим образом жизни, в принудительной позе перед компьютерным экраном? Или медицинский работник – помогая другим, сама находитесь под опасным воздействием ядовитых газов, моющих средств, радиации, инфекции? Или работник физического труда – постоянно поднимаете тяжести? Или учительница – постоянно на ногах, под большим психическим напряжением? Список можно продолжать до бесконечности.

На самом деле вам следует уже при планировании беременности окинуть критическим взором свою рабочую среду. Информировав работодателя о своей беременности, обязательно обсудите с ним смущающие вас обстоятельства, при необходимости вас поддержит ваш доктор. Законы тоже на вашей стороне, чтобы защитить будущего ребенка от вредного воздействия.

M A G N E S I U M

Diasporal®

Если беспокоят судороги в ногах...

Magnesium Diasporal® 300, гранулы для приготовления орального раствора Магния цитрат

- Хорошо усваивается организмом
- Удобен в применении – 1 раз в день
- Хорошо подходит и для беременных



Применяется для профилактики и лечения дефицита магния

Магний:

- поддерживает функции мышечных клеток и таким образом предотвращает мышечные судороги;
- обладая способностью тормозить процессы возбуждения, регулирует сердечный ритм и стабилизирует сердечную деятельность;
- снижает секрецию гормонов стресса (например адреналина) и компенсирует повышенную потребность магния в стрессовых ситуациях.

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед применением прочитайте информационный листок, прилагаемый к упаковке. При сохранении жалоб или возникновении побочных эффектов лекарства проконсультируйтесь с врачом или аптекарем.

Производитель: Protina Pharmazeutische GmbH, Германия.
Представитель в Эстонии: Miescys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.

ПОКОЙ И СОН

Поскольку «груз», который вы носите, будет в течение девяти месяцев постоянно увеличиваться, вы будете от этого все больше уставать. Уже в начале беременности вы чувствуете себя порой, будто хотите лечь в зимнюю спячку, с единственным желанием – поспать! Причиной тому – свистопляска гормонов в период беременности. Воспользуйтесь случаем и позвольте себе отдохнуть, прежде чем тело потребует этого насильственными методами (беременная трудонаркоманка, привыкшая преуспевать во всем, может вовремя даже не заметить, что пора снять темп!). Поспать 8 часов ночью и немного вздремнуть днем – это то, что вам двоим очень нужно. По всей вероятности, на работе вам почаще потребуются паузы, чтобы распрямиться и пошевелить ногами. Ведь и декретный отпуск по закону рассчитан на то, чтобы к концу беременности сделать «тайм аут» для себя и того, кто готовится явиться в вашу семью.

Сновидения беременной женщины – это очень любопытная тема! Весь ералаш чувств и мыслей, связанных с беременностью и дитем, вы вновь переживаете во сне, часто в самых неожиданных комбинациях. Во сне вы рожаете вновь и вновь. В конце беременности проблемой может стать поиск удобного положения, чтобы уснуть. По нескольку раз за ночь вас может разбудить потребность облегчить мочевой пузырь.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

В отношении физического движения люди настроены весьма по-разному. Если вы привыкли к постоянной физической нагрузке, можете продолжать в том же духе и в период беременности – если самочувствие хорошее. Плавание, прогулка, поход и езда в спокойном темпе на велосипеде приносят хорошее самочувствие. Однако на период беременности следует отказаться от спортивных соревнований, прыжков, избегать ударов, падения и ушибов. Если до сих пор вы были воздержаны в отношении движения и гимнастики, вы можете в интересах самочувствия и тонуса приступить в начале беременности к упражнениям в спецгруппе для беременных. Разумеется, осторожно!

ДРУЗЬЯ И КОМПАНИЯ

Времена, когда беременной считалось негодим быть в компании, к счастью ушли далеко в историю. Все же будущие мамы жалуются, в беременность толкает их в социальную изоляцию. Хорошие друзья остаются друзьями и на время беременности, всегда можно найти возможность выйти из дома и пообщаться. Вы наверняка будете интуитивно избегать в период беременности накуренных, шумных и «перенаселенных» мест, предпочитать тишину и покой. От хорошей подруги, особенно если она сама уже имеет детей, всегда будет поддержка и опора при обсуждении проблем, связанных с беременностью.

Гематоген – вкусный и полезный для здоровья источник натурального железа*

ПУТЕШЕСТВИЯ

Мир открыт, и путешествия – широко применяемый вид отдыха. Бывают и командировки по работе. Возможно ли это и во время беременности?

Если беременность у вас протекает хорошо, препятствий для путешествия нет. Наиболее беспроblemно путешествовать в середине беременности, когда мучения начала беременности позади, а растущий живот еще не создает неудобств в пути. Если вы планируете отпускное путешествие, постарайтесь избегать стран, где медицинская помощь не на высоте – случись, что по какой-то причине нужна будет помощь, может не обойтись без невротрепки. Также могут там быть проблемы с пищей, чистой водой и возникнуть инфекции, опасные для беременности. Не кушайте «за бугром» неочищенные фрукты, непрокипяченное молоко, а также сырые или малообжаренные мясо и рыбу. Обязательно заключите перед путешествием договор о страховании и захватите копию карточки беременности.

В автобусе, поезде или самолете на длинных дистанциях у вас начинают уставать ноги и спина. Найдите возможность протянуть ноги или подняться с места, снять туфли, постоять. Необходимы также удобные одежда и обувь.

ПРИВЫЧКИ

Женщина в ожидании ребенка много волнуется. Причины для волнения были на протяжении истории самые разные. Мотив же всегда один – «Не опасно ли то, что я делаю, для моего ребенка?».

**НОВЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ
ВКУСЫ – БОЛЬШЕ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ!**



Hema2gen energy от нехватки энергии. Помимо натурального железа и витамина С, содержит таурин, кофеин и витамины группы В.



Hema2gen immuno способствует повышению сопротивляемости организма. Помимо натурального железа и витамина С, содержит имбирь.



Hema2gen extra vitamins особенно полезен для беременных женщин и лиц с риском развития малокровия. Помимо натурального железа и витамина С, содержит витамин В12 и фолиевую кислоту.

* В 100 г гематогена содержится 71,4% от количества железа и 56,3% витамина С, рекомендуемых для потребления взрослым человеком в сутки.

Произведено в ЕС. Импортёр: Miecys-Pharm OÜ, Витамийни 4, 51014 Тарту. Продается в аптеках.

Человек – жертва привычек. Все мы потребляем разного рода «стимуляторы». Воздействуют ли они на беременную и ее ребенка и начиная с какого количества?

Алкоголь. Многие исследования доказывают, что стаканчик-другой вина, пива или парочка коктейлей – даже на ранней стадии беременности – никаких изъянов в развитии плода не вызывают. Кроме того, пиво – надежный кладезь витамина В. Объемы алкоголя, принимаемые в большем количестве и чаще, могут стать причиной появления самых различных проблем. Алкоголь попадает в кровообращение ребенка точно в том же объеме, что и в кровообращение матери – каждым глотком она делится с ребенком. Распад же выпитого алкоголя требует у организма плода в два раза больше времени. Когда мама еще «ни в одном глазу», ребенок может быть уже «вдребезги» пьян. Потребление крупных партий алкоголя в период беременности (по пять-шесть «дринков» в день) может вызвать уже серьезные проблемы, как то преждевременные роды, незрелость, психическая неполноценность и прочие дефекты развития плода. Риски непосредственно связаны с количеством выпитого - чем больше выпьете, тем больше страдает ребенок. Явно никто не в состоянии назвать объем алкоголя, безвредный для беременности. Но ясно и то, что нет причины укорять себя в выпитом бокале вина.

Курение. Нет точных доказательств, чтобы курение, даже многолетнее, сказывалось на здоровье ребенка. Доказано однако, что курение во время беременности непосредственно воздействует на плод и может стать причиной самых разных осложнений. Чаще всего – недовес при рождении и связанный с этим высокий риск заболеваемости и смертности. Поскольку вещества, содержащиеся в табачном дыму, сужают кровеносные сосуды, то ущемляется и кровоснабжение плаценты, а соответственно и снабжение плода всем жизненно необходимым. Наподобие алкоголя, тут тоже намечается прямая связь между количеством выкуренных сигарет и объемом причиненного вреда. Таким образом, если вы еще не бросили курить, то явно нет лучшего времени и мотива, чтобы немедленно прекратить курение. Если вы не в состоянии сделать это сразу, ваш ребенок будет вам очень благодарен, если бросите курить в течение какого-то времени. Если вы сами не курите, но это делают другие, пора начинать быть «львицей» – потребовать, чтобы курили вне дома, вне конторы, и самой избегать накуренной среды.

Наркотики. Наркотики, попавшие в ваш организм путем курения или инъекции, «пробивают» плаценту и добираются до плода, создавая осложнения в зависимости от объема принятого зелья (преждевременные роды, незрелость, понижение иммунитета, возбудимость и тд.).

Кофеин (в кофе, чае, прохладительных напитках). Скольким из нас чашка кофе входит в ритуал утреннего пробуждения? Факт в том, что кофеин проникает сквозь плаценту и оказывает на плод самое различное воздействие. Во-первых: кофе имеет очень сильное диуретическое (мочегонное) действие. Следовательно, вы можете потерять много необходимых организму жидкостей, а вместе с тем и минеральных веществ (кальция и проч.). Во-вторых – кофе, выпитое с сахаром и сливками, дает много пустых калорий и снижает аппетит.

В-третьих – возбуждающее действие может попортить отдых и сон (у ребенка тоже). В-четвертых – кофеин затрудняет у вас обоих освоение организмом железа. Для многих беременных в начале беременности запах кофе становится неприятным, подавая знак, что пора объявить «антракт».

СЕКС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Одно из наиболее наслаждающихся действий, активно проводимых человеком, принесло свои плоды - вы беременны. Вас с вашим партнером теперь охватила самая настоящая мистерия!

Среди прочих вопросов, теперь назревающих, - это то, как быть с сексом в период беременности?

Для большинства женщин секс в период беременности безопасен, даже непосредственно перед родами. Если ваша беременность протекает хорошо, половую жизнь можно продолжать. Надо, конечно, учесть, что в течение беременности вы претерпеваете много физических и психических изменений, которые в той или иной степени воздействуют на вашу сексуальность.

Если чувствуете себя в начале беременности усталой и измученной постоянной тошнотой, либо вы постоянно сонливы, весьма вероятно, что вы не испытываете особой сексуальности. Это совершенно нормальное явление и останется ненадолго.

Вторая треть беременности женщины часто описывают как период повышения сексуальности (тогда меньше и «мучений» в связи с беременностью). Дело в том, что в это время повышается уровень гормона эстрогена, благодаря которому существенно улучшается кровоснабжение в органах низа живота. Такое изменение охватывает и вагину, вагина взбухает. Подобные изменения происходят в вагине и при половом возбуждении. Поэтому у вас и может появиться в середине беременности постоянное возбуждение, вас заинтересует секс и вы сможете насладиться им как никогда раньше.

На последней трети беременности женщины сосредотачиваются на предстоящих родах и желание полового акта часто убавляется. Из-за взбухшего живота вы, может быть, чувствуете себя значительно менее атрактивной. Сосредоточьтесь на самом явном – ваш живот будет расти до тех пор,

пока не родится ребенок. Но это не значит, что вы уже не привлекательна. Не воспринимайте своих растущих размеров как стихийное бедствие, большинство пар считает новую внешность женщины очень даже привлекательной и эротичной.

При сексе, особенно к концу беременности, вам явно следует подумать о позах, исключающих давление на живот. Все позы, где женщина сверху, подходят и тем, что женщина может сама управлять, чтобы пенис проникал в вагину на такую глубину, чтобы ощущения были наилучшими, но шейка матки не испытывала сильного надавливания. Удобны также и разные позы на боку. Классической «миссионерской» позой можно пользоваться лишь в первой трети беременности. С помощью подушек можно старые и новые позы сделать для себя наиболее приятными.

Проблемы с приспособлением к беременности или с партнером ставят свое клеймо на сексуальность. Некоторые пары излишне пекутся о здоровье будущего ребенка и оставляют собственные взаимоотношения в забвении. Большинство страхов на предмет повреждения плода через секс безосновательно. Сокращения матки, сопутствующие оргазму, не имеют доказанной связи с прерыванием беременности или преждевременными родами. Хотя оргазм вызывает конвульсии матки, они отнюдь не те, что означают начало родов. Даже если имеется связь между сексом и возбуждением родов, она не носит опасный характер. Вещество, именуемое «простагландин», которое содержится в сперме, может подготовить шейку матки к родам, делая ее более тонкой, мягкой и зрелой. То же вещество применяется при необходимости для вызова родов. Нет причины волноваться – ни натуральный, ни синтетический простагландин не раскроет шейки матки прежде, чем она достаточно созрела.

Если ваш партнер беспокоится, что может в страстном акте сделать ребенку больно, успокойте его – эта проблема становится реальной в очень редких случаях. «Пробка» из слизи, закупоривающая канал шейки матки, защищает матку, чтобы в нее не попадали ни бактерии, ни сперма, а ребенок хорошо защищен околоплодными водами.

Хотя секс в период беременности – занятие, как правило, безопасное, имеются все же обстоятельства, которые стоит учесть. Если вы являетесь беременной «с высоким риском», иногда вам могут посоветовать воздержаться на определенное время от секса. Например, если у вас:

- имели ранее место прерывание беременности или преждевременные роды,
- возникли признаки прерывания беременности или преждевременных родов (конвульсии матки, выделение крови из вагины, течение околоплодных вод),
- ожидают близнецы – тогда частенько рекомендуют быть в среднем более осторожными, особенно к концу беременности,
- наблюдается положение, когда плацента прикрепилась слишком близко от маточного зева или даже перед ним (имеется угроза кровотечения),

- есть подозрение, что у вас или у партнера может быть какая-нибудь болезнь, передаваемая половым путем. Тогда следует воздержаться от секса до тех пор, пока оба не прошли исследований и лечения, а контрольный анализ не покажет, что оба здоровы.

Если вам диагностировали недостаточность маточной шейки, зачастую приходится на некоторое время отказаться от половой жизни.

Здесь следует напомнить, что имеются тысячи возможностей для выражения своих чувств и наслаждения друг другом даже в тех случаях, если вагинальный акт определенное время не рекомендуется или невозможен. Бывают моменты, когда вы просто чувствуете, что не желаете заниматься сексом. Расслабляющим и эротичным может стать массаж, а мастурбация или оральный секс всегда менее акробатичны и не требуют введения пениса в вагину.

Ключевой вопрос для вас – общение! Вы наверняка согласитесь с утверждением, что невысказанные пожелания трудно выполнить. Следовательно – в период беременности важно как никогда раньше, чтобы вы говорили с партнером о своих пожеланиях, ожиданиях, предпочтениях и страхах. Если понадеетесь, что партнер догадается сам, то можете век этого не дожидаться. А проблемы сами собой не решаются.

У вас может в течение беременности сложиться мнение, что вас воспринимают не как женщину, а как сосуд, хранильницу плода и внимание обращается только лишь ребенку внутри вас. Такое чувство знакомо почти всем беременным. Подайте вашим близким знак, что вы попрежнему имеете определенные потребности и как женщина.

Мужу: Ваша беременная жена и секс? Какой бы ни была ваша сексуальная жизнь до беременности, ясно одно – в период беременности она изме-



Линия по уходу за кожей с природными биологически активными компонентами Dr Organic из Англии!

Продукция Dr Organic изготавливается с использованием только самых лучших натуральных и органических ингредиентов. Благодаря новейшим научным методам с использованием биоактивных ингредиентов, обеспечивается по-настоящему функциональная линия продукции. В изделиях Dr Organic не используются парабены, сульфаты SLS, синтетические отдушки и красители, минеральные масла или другие неблагоприятные по воздействию на организм человека вещества. В ассортимент Dr Organic входят семь превосходных линий: гранат, масло чайного дерева, витамин E, оливковое масло, пчелиное молочко, розовое и аргановое масло. Выбор на любой вкус!

В продаже в сети магазинов Kaubamaja Ilumailm в Таллинне, Тарту и Сааремаа.

нится. Чувства, которые муж испытывает в период беременности жены, весьма разнообразны. Для большинства мужчин известие о том, что жена забеременела, - это подтверждение его мужественности и ответ на тайные сомнения: «Способен ли я оплодотворить?». С другой стороны, есть мужчины, подавляющая реакция которых – разочарование. Ведь до беременности жена была такая красивая и сексуальная, а в ходе беременности ее тело обретает новые функции. И муж чувствует себя как ребенок, у которого отняли его любимую игрушку.

Более того – после родов жена становится матерью, а мать никогда еще не служила эталоном сексуальности.

На меняющуюся фигуру женщины посматривают по-разному. Для одних мужчин возбуждающие живот и груди очень даже соблазнительны, для других широкая талия и капающие соски – страшный сон. Самая частая проблема мужчин – это забота о ребенке, боязнь сделать во время полового акта ребенку больно. В общем-то, на том эти тревожения можно забыть – ребенок хорошо защищен маткой, слизистой «пробкой» в шейке матки и околоплодными водами. О ситуациях, когда на некоторое время следует отказаться от секса, уже шла речь выше.

Беременность – это пора наслаждаться предстоящим прибытием плода вашего общего труда. Наслаждайтесь же! Когда он уже прибыл, дни и ночи обретут на некоторое время совершенно иное содержание.

Сийри Пыллумаа
Акушерка



Lapsesünd ja muutunud peresuhted - kas probleeme on võimalik ennetada?
Kuidas tõsta eneseteadlikkust paarisuhtes ja hoida seda head, mis meie vahel on, nüüd, kui meid on peres rohkem kui kaks?

pere- ja paarinõustamine
PREP-koolitus
EFT ja IMAGO paaritöö
raseduskriisi nõustamine

Küllike Lillestik
telefon 53 910923
e-mail: kiillestik@gmail.com
www.kyllikelillestik.com



where good sleep begins



CLOUD B – KUS HEA UNI SAAB ALGUSE

Cloud b on maailmas tunnustatud beebitoodete bränd, kelle missiooniks on tagada rahulik uni nii lastele kui ka nende vanematele.

Cloud b toodete seast võid leida näiteks öölampe, mis muudavad toa maagiliseks keskkonnaks, kuuma-külmakotiga mänguasju sinikate ja marrastuste vastu ning uneloomasid, mis aitavad lapsel rahustavate helide saatel uinuda.

Maaletooja Karupoeg Puhh OÜ

Populaarsed ZIPPY 3-1 vankerkärud



Kvaliteetsed Zippy 3-1 vankrid, komplektis jalutuskäru, vankrikorv ja turvahäll. Laiast valikust võid leida endale ning oma beebile just sobiva raami, katematerjali ja värviga vankri.



Pajujä pönevaid mänguasju!

KUPONG



TASUTA kliendikaart



Selle kupongiga tasuta kliendikaart ja esimeselt ostult -20% tavahinnast!



KARUPOEG PUHH KAUPLUSED



TALLINN
Kauplus-ladu
Nõmme, Salve 2a
E-R 10.00 – 19.00
L-P 10.00 – 17.00
TEL: 5620 2201



TARTU
Eedeni
Kaubanduskeskus
Kalda tee 1c
E-P 10.00 – 21.00
TEL: 5646 6900



PÄRNU
Port Artur 2, III KÖRRUS
(kauplus LEOPOLD)
Lai 11 Pärnu
E-L 10.00-20.00
P 10.00-18.00
TEL: 510 6955



HAAPSALU
Rannarootsi
Kaubanduskeskus
Rannarootsi tee 1
E-L 10.00-19.00
P 10.00-18.00
TEL: 5650 6509



RAKVERE
N-Kaubamaja
Laada 9
E-R 9.00 – 19.00
L 9.00 – 15.00
P 10.00 – 15.00
TEL: 5620 2331



where good sleep begins



Pajujä pönevaid mänguasju!



make your DREAMS come true



Почему натуральный продукт лучше обычного?

Марика Макарова

Потому что оно полезен для здоровья, безопасный и без химии. Чувствительный организм ребенка и беременной очень восприимчив к синтетическим веществам, которым свойственно накапливаться в организме. По большей части химия в организм поступает с продуктами питания и питьем. Пища и питьевая вода заражается минеральными удобрениями, промышленными отходами, ядохимикатами, которыми опрыскиваются растения, напрямую или через подземную воду. Большую дополнительную нагрузку дают и искусственные вещества, которые добавляют в пищевые продукты для улучшения вида, запаха и вкуса.

5 причин перейти на экологически чистую пищу

1. Это полезно для здоровья. В экологически чистой пище больше питательной ценности, больше витаминов, минеральных веществ, незаменимых аминокислот и антиоксидантов, потому что растения выращены в чистой почве.
2. Экологически чистые продукты получают из плодов, выращенных без использования искусственных удобрений, ядохимикатов и генмутированных организмов. Следы этих веществ обнаружили, между прочим, и в детском питании, не говоря о фруктах и овощах.
3. Экологически чистых животных растят без антибиотиков и без гормональных препаратов. Их кормят полноценным экологически чистым кормом и обращаются с ними бережно (человечно).
4. В натуральных продуктах нет синтетических добавок.
5. Натуральная пища вкуснее и ароматнее.

Советы по экологической чистой еде в период беременности

- Съедай в день 5 порций возможно разноцветных фруктов и овощей (желательно местного происхождения), чтобы получить большой набор витаминов, волокнистых-, минеральных- и других необходимых питательных веществ.

Одна порция, значит одно яблоко или груша; стакан сока; 2-3 сливы или горсть вишни; примерно 80г или 3 столовые ложки с верхом вареных овощей.

- Для будущей матери и ребенка незаменимую фолиевую кислоту можно получить из брокколи, шпината, коричневого риса и бобов.

- Нужно железо дают: чечевица, брокколи, шпинат и другие зеленые овощи, а так же красное мясо.
- Из зернопродуктов предпочитай целое (неразмолотое) зерно.
- Предпочтительней пить экологически чистый кофе. Так как кофе одно из наиболее опрыскиваемых, ядохимикатами (после табака и хлопка) растение. Употребляя экологически чистый кофе нет опасности отравить организм токсинами.
- И от шоколада не надо отказываться в период беременности. Но лакомиться нужно воздержанно, черным и экологически чистым вариантом.
- От тошноты нужно пить имбирь.

Теперь остался еще один вопрос – как экологически чистую продукцию узнать? На Эстонской продукции круглый зеленый экологический знак, у которого может быть отметка “Kontrollitud ökoloogilisest põllumajandusest” (проверено в экологическом сельском хозяйстве). И также должно быть на иностранном товаре отметка, что продукт соответствует требованиям экологического сельского хозяйства, или экологический знак, в разных странах он разный. Если у продукта нет маркировки, то продукт получен из обычного сельского хозяйства.

Kas oled väsinud?

Närviline?

Tujutu?

Kas Su laps ärritub kergesti?

Ei maga rahulikult?

Ei jaksa keskenduda?

Toidutalumatusete testidega on võimalik välja selgitada individuaalseid toidutalumatusi.

**TOITUMISNÕUSTAMINE
TOIDUTALUMATUSE JA AINEVAHETUSE TESTID
LOODUSTERAAPIALE ALASED KONSULTATSIOONID
LOENGUD JA KOOLITUSED**

Terviseprobleemid, millede puhul saab abi toitumise ümberkorraldamisest: autism, hüperaktiivsus, käitumisprobleemid, depressioon, ülekaal, seedehäired, nõrk immuunsus, nahaprobleemid, väsimus, peavalud. Toitumise abil on võimalik ka haigusi ennetada ja organismi puhastada toksiinidest.



STELIOR

www.stelior.ee

MTÜ Stelior Eesti, tel 53363472

Семью, где ожидают ребенка, поддерживают семейные школы

Ингрид Каокюла, акушерка

Весь период ожидания малыша здоровье молодой матери находится под надзором врачей и акушерок. Исследования и анализы, проводимые в женских консультациях, нацелены на обнаружение возможных отклонений в прохождении беременности и в здоровье будущей матери. На приеме время уходит на измерение, взвешивание, анализы. Пока все необходимое будет выполнено, пройдет и время приема, ведь другая нуждающаяся в помощи ожидает за дверью. А все те вопросы, которые накопились в четырехнедельном ожидании приема у врача, так и останутся без ответа...

Семейные школы рассчитаны именно на тех будущих родителей, кто хочет получить побольше знаний о беременности, родах и периоде после родов.

Когда открылись семейные школы?

Семейные школы открылись совсем не недавно. Ранее их называли школами матерей или лекциями молодой матери, и они были уже в советский период обязательной частью наблюдения за беременностью, образуя раздел пред-родовой психо-профилактической подготовки. Поскольку на сегодня роды стали событием семейным, производится и подготовка пап к родам и роли родителя. Детей постарше тоже можно брать с собой в семейную школу при условии, что они не будут мешать другим следить за уроком. Участие в лекциях семейной школы поможет войти им в роль старшей сестры или брата. Семейные школы, аналогичные нашим, действуют повсюду в развитом мире, помогая семьям подготовиться к родам и родительской роли.

Что делается в семейной школе?

В лекции о периоде беременности рассматриваются темы, касающиеся изменений в теле женщины и в семейных отношениях, исследований периода беременности и их значения. Рассматриваются вопросы питания, половой жизни, гигиены, занятия спортом и многих других областей будничной жизни. На уроке родов речь идет о том, когда поступить в больницу и что брать туда с собой, что происходит во время родов в женском теле, какие процедуры предпринимаются в роддоме, как ослабить боль и о многом-многом другом. Помимо лекций «школьники» изучают практические приемы, как лучше справиться с родами. Почти во всех семейных школах смотрят фильмы о развитии плода, родах, уходе за ребенком и кормлении. На лекциях о послеродовом периоде идет обучение практическим приемам по уходу за малышом. Сегодняшняя семейная школа – это также возможность пообщаться с другими семьями, ожидающими ребенка. В семейной школе можно получить ответы на вопросы, для которых во время визита в женскую консультацию времени не хватило.

Когда следует пойти в семейную школу?

В семейную школу идти не следует, ибо это – не обязанность, а возможность побольше узнать об этом захватывающем, удивительном, а также тяжелом периоде в развитии семьи. Прохождение или непрохождение семейной школы не ограничивает для отца возможность принять участие в родах, но при родах будет больше пользы от мужчины, прошедшего семейную школу. Больше знаний дает семье возможность участвовать рядом с медиками в качестве равных партнеров в принятии важных решений, касающихся родов или здоровья матери и ребенка.

Темы, касающиеся беременности и ухода за малышом, рекомендуется прослушать в начале или середине беременности. Тогда будет от услышанного больше пользы и лучше запомнится пройденное. Введение себя в курс тем, касающихся родов, можно оставить на предродовой период. В практических подготовительных тренировках к родам можно участвовать – в интересах лучшего самочувствия – уже в самом начале беременности.

Где находятся семейные школы?

Семейные школы располагаются, как правило, при родильных домах или женских консультациях. В Таллинне и Тарту есть и частные семейные школы, не входящие ни в одно из учреждений здравоохранения. В семейных школах при родильных домах обычно сосредотачиваются на ознакомлении с услугами, стратегиями по здравоохранению, предлагаемыми именно в этом родильном доме. Обычно в рамках семейной школы есть возможность посетить комнаты для рожениц и послеродовое отделение.

На разные темы как, например, беременность, роды, послеродовой период, обычно выступают специалисты именно этой области: гинекологи и педиатры, акушерки, психологи. Семейные школы при учреждениях здравоохранения частично финансируются из средств обучения пациентов и профилактической работы Больничной кассы. В частных семейных школах семьи должны сами платить за обучение. Вас ждут в семейной школе вместе с супругом или опорным лицом, кого вы планируете взять с собой при родах.

Практическое обучение по подготовке к родам ведется на уроках гимнастики, задуманных специально для беременных, где идет тренировка поз и техники дыхания при родах. Для родов в воде можно тренироваться в группе водной гимнастики для беременных. Уроки гимнастики дают не только хорошую подготовку к родам, но и помогают разрешать недуги периода беременности, как то боли в спине, бессонница, запор. Уроки гимнастики обычно задуманы только для женщин, ожидающих ребенка.

Регистрация и информация. В некоторые группы семейной школы необходимо зарегистрироваться заблаговременно. Информацию о регистрации, расписании обучения и ценах спросите в регистратуре больницы или женской консультации. Много полезной информации о семейных школах, действующих по всей Эстонии, вы найдете также на вступительной страничке www.regekool.ee, задуманной для семей, где ждут ребенка.

Семейные школы в Эстонии

Arctic Sport Club	Ehitajate tee 114B, Tallinn
	Anne 44A, Tartu
Bullerbi	Tallinn, Mustamäe
Fertilite Perekoool	Kaluri tee 5A, Viimsi vald, Haabneeme
Fitness Formula OÜ Aktiivsünnituskeskus	Pikk tn 7, Tallinn
Ida-Tallinna Keskhaigla	Ravi tn 18, Tallinn
Lasnamäe Medicumi Perekoool	Punane 61, Tallinn
Lastekeskus Midrimaailm	Pargi 16, Tallinn
Lastekeskus Põngerjad	Kiige 7, Tallinn
Pelgulinna Sünnitusmaja Perekeskus	Sõle 23, Tallinn
Perekoool Päikesetants	Tallinna südalinn, Nõmme, Öismäe, Mustamäe, Sikupilli, Harjumaal Saue ja Tabasalu
Pirita Perekoool (Naba lasteaias)	Kloostrimetsa 29/Metsavahi 24a, Tallinn
Noore Pere Kool	Vabaõhumuuseumi tee 8, Tallinn
Stuudio 99	Uus-Tatari 25/Veerenni 13, Tallinn
Lasteklubi Väike Päike	Tallinna kesklinn, Laagri, Viimsi
Ülle Liivamäe perekoool – Sternum OÜ	Mustamäe tee 60, Tallinn
Ämmaemandukeskus	Kadaka tee 141, Tallinn
Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli perekoool	Kännu 67, Tallinn
Getama OÜ	Sõbra 56, Tartu
Aktiivsünnituseks ettevalmistus	Pepleri 27, Tartu
Stuudio Sansaara	Õpetaja 9a, Tartu
Tartu Elite Kliinik Emade Kool	Sangla 63, Tartu
Tartu Tervishoiu Kõrgkool	Nooruse 9, Tartu
Tartu Seksuaaltervise Kliinik	Vaksali 17, Tartu
Sternum Tartus	Rüütli 24, Tartu
Tropic	Ringtee 75, Tartu
Tartu Ülikooli Kliinikumi Naistekliiniku Perekoool	L. Puusepa 8, Tartu
Aktiivsünnituse ettevalmistuse ring Pärnus	Rüütli 23, Pärnu
Rapla Haigla Perekoool	Alu 1, Rapla
Pärnu Haigla Perekoool	Ristiku 1, Pärnu
Tiki-Triki Stuudio	Laada 6b II korrus, Rakvere
Rakvere Haigla Perekoool	Lõuna põik 1, Rakvere
Järvamaa Haigla Perekoool	Pärnu tn 53, Paide
Läänemaa Haigla Perekoool	Vaba 6, Haapsalu
Kuressaare Naistenõuandla Perekoool	Aia 25, Kuressaare
Viljandi Haigla Perekoool	Pärsti vald Jämejala, Viljandimaa
Päikesekillu perekeskus	Posti 24, Viljandi
Valga Haigla Perekoool	Peetri 2, Valga
Ida-Viru Keskhaigla Perekoool	Ravi 10 D, Kohtla-Järve
Põlva Haigla Perekoool	Uus tn 2, Põlva
Lõuna-Eesti Haigla Perekoool	Meegomäe küla, Võru vald

6 51 24 00	www.arcticsport.ee
74 04 005	
53 45 21 01	www.bullerbi.ee
60 59 600, 60 59 601	www.fertilitas.ee
50 40 362	www.fitnessformula.ee
1 900	www.itk.ee
60 50 601	www.medicum.ee
65 14 656	www.midrimaailm.ee
65 60 151	www.pongerjad.ee
6665588	www.synnitusmaja.ee
50 96 631	www.paikesetants.ee
5331 5523	
5210001, 6012 037	www.linalaps.ee/piritaperekool
65 07 800	www.ramkool.edu.ee
61 20 400	www.studio99.ee
56 690 680, 6254 986	www.lasteklubi.ee
56 29 85 86	www.emadekool.ee
53 43 98 36	www.ammaemanduskeskus.ee
	www.ttk.ee
50 97 103	www.getama.ee
55 538 770, 74 22 106	
50 94 342	www.sansaara.ee
74 09 930	www.fert-c.ee
73 81 642	www.nooruse.ee
74 42 086	www.amor.ee/tstkperekool
53 45 52 46	
73 15 660	www.tropicfitness.ee
7319100, 533 19 051	www.kliinikum.ee/naistekliinik/perekool
56 68 61 15	synnitoetus.ee
48 90 732, 48 90 720	www.raplahaiгла.ee/info/tervise_hoidmine/perekool.html
44 73 511	www.ph.ee
32 20 016	www.tikitriki.ee
32 29 745	www.rh.ee
38 48 151	www.jmh.ee
47 25 815	www.salmh.ee
45 20 129, 45 20 089	www.saarehaiгла.ee
4352076	
4364 354	www.paikesekilluperekeskus.ee
76 65 150	www.valgahaigla.ee
33 95 143	www.ivkh.ee
79 99 127	www.polvahgl.ee
78 68 540	www.vh.ee

Движение и тренировка

Марге Грауберг, MSc

Любая женщина хочет быть красивой – особенно красива женщина, ожидающая ребенка. Но красота – это отражение здоровья. Красоту и здоровье надо уважать и беречь. Одним из лучших средств сохранения и улучшения здоровья, а также заземления психических напряжений служат физические упражнения.

Для женщин, ожидающих ребенка, созданы специальные гимнастические группы, руководят которыми специалисты по физиотерапии. Можно выбрать тренировки йоги, базирующиеся на активном движении, а также более «умеренные». Заниматься гимнастикой и двигаться можно и дома, и это должно стать каждодневной привычкой.

Полезность физической тренировки

Существенными понятиями, связанными с движением и тренировкой, являются:

Кислород. Все мы знаем, что чтобы жить, нужен кислород. В период беременности женщине нужен кислород в большем объеме. Если женщина очень мало передвигается, от нехватки кислорода прежде всего страдает плод.

Иммунитет. У физически малоактивных и незакаленных женщин сопротивляемость болезням понижена. Следовательно, небольшая простуда, стресс или очаги хронических болезней в организме могут стать опасными для здоровья женщины и плода.

Физическая форма. При физических упражнениях укрепляются мышцы, сердечно-сосудистая система, органы дыхания и улучшается физическая форма.

Эмоции. Физические упражнения заземляют психические напряжения, улучшают настроение, самочувствие и сон.

Жалобы. Многие жалобы, появляющиеся в период беременности (расширение вен, разбухания, повышенное давление крови, запор, боли в спине и проч.), можно предупредить или смягчить с помощью физических упражнений.

www.pood.beebikaubad.ee

ИЗДЕЛЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Леннуки 11, Пярну
Тел 5660 1410



Жалобы в период беременности и упражнения

Физические упражнения помогают смягчить самые различные жалобы, появляющиеся в период беременности.

Если у вас к утру разбухают руки, делайте упражнения для улучшения кровообращения рук. Подходят, например, такие упражнения, как выполнение руками кругообразных движений, «восьмерок» кистями рук, сжатие пальцев в кулак и выпрямление, растопыривание и сжатие пальцев.

В период беременности могут возникнуть расширения вен на ногах и в области анального отверстия. Появлению расширения вен способствуют сидение нога на ногу, работа, требующая сидения или стояния долгое время на одном месте. Хороши все упражнения, улучшающие кровообращение в ногах: плавание, гимнастические упражнения в воде, различные способы ходьбы (на пятках, на носках), вытягивание на носках и опускание на пятки. Те же упражнения помогают при разбухании ног. Если есть возможность предоставить ногам отдых, хорошо было бы лечь, приподняв ноги.

Запор – частая проблема в период беременности, а также после родов. Тут помогает, если пить воду и как можно больше передвигаться. Работу кишечника активизируют упражнения, задуманные для мышц живота и таза.

Учающаяся потребность уринировать обусловлена растущей маткой, лишаящей пузыря места в полости живота. Для предупреждения недержания, вызываемого расслабленными мышцами дна таза, очень нужно делать упражнения, тренирующие мышцы дна таза. Эти упражнения помогут избежать в дальнейшем опускания органов полости живота.

Довольно неприятным испытанием могут стать во время беременности боли в спине. Высокий уровень прогестерона в организме в период беременности является причиной смягчения связок и сухожилий, удерживающих позвоночник, что содействует большей подвижности суставов для обеспечения растущему плоду достаточного пространства и подготовке организма женщины к родам. В то же время гормон прогестерон способствует увеличению восприимчивости позвоночника к микротравмам, возникающим от неверной позы тела при подъеме тяжестей. Сильные мышцы спины, живота, ягодиц и ног обеспечивают хорошую осанку, помогающую противостоять повышенной нагрузке.

Когда нежелательно делать упражнения?

Если вы страдаете хроническими заболеваниями или появятся проблемы в период беременности, обязательно перед тем, как заняться физическими упражнениями, посоветуйтесь с врачом. Физические упражнения могут быть противопоказаны, если у вас в период беременности подскочило давление крови, появились токсикоз беременности, преэклампсия, или у вас ранее имели место прерывание беременности или преждевременные роды, либо налицо предрасположенность плаценты, вы ожидаете близнецов или имеются признаки замедления роста плода.

Не все виды спорта хороши

В период беременности не рекомендуется заниматься такими видами спорта, которые требуют резких движений или при которых легко можно получить травмы (например, конный спорт, игры с мячом, водный слалом и проч.). Лучше всех беременным подходят гимнастика, плавание, ходьба, йога, водная гимнастика.

При выборе тяжести упражнений исходите из трех факторов: натренированность перед беременностью; стадия беременности; протекание беременности.

Если перед беременностью вы регулярно занимались каким-нибудь видом спорта, то и в период беременности вы можете тренироваться при большей нагрузке, чем те женщины, физическая активность которых ограничилась уроками физкультуры, пройденными когда-то в школе. Самую большую нагрузку можно себе позволить на втором триместре. В первую треть беременности особенно осторожными должны быть женщины, которые до беременности на тренировки не ходили – в этот период зародышевое яйцо еще слабо закрепилось и плацента полностью не сформировалась, в силу чего опасность прерывания беременности велика. На третьем триместре беременности тоже необходимо снизить нагрузку – следите за самочувствием и движениями плода.

Прежде, чем приступить к упражнениям, обязательно посоветуйтесь со своим доктором и специалистом по физиотерапии.

Важно регулярно тренироваться, желательно не менее 3 раз в неделю.

Во время беременности нельзя тренироваться до изнеможения – если вы устали, прекращайте упражнение!

Не делайте упражнения в жаркую погоду или в помещении, где не продохнуть. Продолжительное время более высокая температура тела особенно опасна в первом триместре беременности.

Потребляйте в достатке жидкостей – перед упражнениями, во время упражнений и после тренировки.

Избегайте резкой перемены положения тела, например, вставания из позиции лежа, - это может вызвать обморок.

Анаэробные нагрузки при высокой частоте пульса в период беременности не допускаются. Их наличие можно проверить простым тестом: если во время тренировки вы в состоянии разговаривать не задыхаясь, значит нагрузка допустимая.

Как во время тренировки, так и после тренировки следует измерить пульс. После того, как вы окончили тренировку, пульс не должен превышать 100 ударов в минуту.

После первого триместра не рекомендуется заниматься продолжительными упражнениями на спине, поскольку это может вызвать обморок (матка давит на большие кровеносные сосуды и затрудняет ток крови к сердцу).

Слушайте свое тело! Упражнения не могут быть неприятными или вызывать боль. Если у вас возникают хоть какие-нибудь жалобы (например, головные боли, боли в спине, кружение головы) – немедленно прекращайте упражнения.



ЗДОРОВЫЕ И СИЛЬНЫЕ МАМЫ И МАЛЫШИ!

Гимнастика и йога для беременных
Водная аэробика для будущих мам
Гимнастика для малышей

Приглашаем участвовать на занятиях
и не клиентов нашего клуба

Arctic Sport Club

Таллинн, Эхитаяте теэ 1146, тел 651 2400

Тарту, Анне 44а, тел 740 4005



www.arcticsport.ee

Подготовка к родам

Юлле Лембер, акушерка

Вы готовились к своим первым родам всю свою жизнь. Правда, это не было сознательной деятельностью, а протекало незаметно сквозь ваше детство и отрочество, сквозь развитие вашего тела, формирование жизненных позиций, человеческие отношения и психическое созревание.

Отношение к приобретению ребенка меняется в зависимости от общества, культуры и времени. Тысячи лет назад в матриархальном обществе женщины правили и принимали решения имеено благодаря своей «чудоспособности» рожать новые жизни. Позже женщины сдали свои позиции. Сегодня приближается к своему окончанию период в Европе, когда роды рассматривались почти как чистомедицинская процедура отделения ребенка от матери.

Сегодняшнее понимание родов охватывает физические, психические и социальные потребности, которые в каждом из нас переплетаются неповторимым, персонифицированным образом. Подготовка к родам и означает поиск и нахождение этого неповторимого образа. Готовность позволяет оставаться сама собой, найти хороший контакт со своим телом, с рождающимся ребенком и получить положительный опыт одного из самых важных событий в личной жизни.

Физическая готовность

Роды – это вам не спортивные состязания, перед ними не потренируешься. Наоборот, физические способности в спортивном понимании вообще не в счет, поскольку роды – это конвульсии мышц матки, не подчиненные вашей воле. Поэтому нельзя самой регулировать ни скорости, ни силы выхода ребенка в этот мир. Лучшее, что вы можете сделать, это обрести умение расслабиться на гребнях потуг и отдохнуть в промежутках между ними. Вы можете тренироваться быть сосредоточенной и расслабленной в разных позах тела – сидя, стоя, на корточках, на коленях и на четвереньках. Все эти позы – одновременно и позы, удобные для родов. Дома садитесь лучше по-турецки или на корточки, нежели на долгие часы в мягкое кресло.

В некоторых семейных школах можно поучаствовать в готовящих к родам тренировках и попрактиковаться в приемах и позах деторождения.

Естественно, что если вы активно двигаетесь, то ваши здоровье и выносливость при родах будут лучше. В период беременности очень уместны дальние прогулки, плавание и гимнастика для беременных. Тренировки йоги – просто великолепны, чтобы получше изучить и контролировать свое тело, развивать умение сосредоточиться и расслабиться.

Психическая готовность

Через знание своего тела постепенно приходит и готовность к психическому напряжению – что роды, без сомнения, собой представляют. Многие женщи-

ны, думая о родах, испытывают определенное волнение и напряженность. Пусть вас утешит хотя бы то, что вы не одни. Эмоциональные колебания и повышенная чувствительность в период беременности – совершенно обычное и даже необходимое явление, чтобы вы сумели вынести для себя и ребенка правильные решения. Роды «открывают» и регулируют в вашем теле гормоны, возникновение которых зависит от эмоционального равновесия. Если вы чувствуете себя надежно и настроены положительно, роды тоже пройдут самым наилучшим образом. Более того, даже то, как вы вынесете боли при родах, тоже зависит от вашей подготовки.

Для достижения чувства надежности имеется много разных способов. Важно то, - что найдутся люди, поддерживающие вас и помогающие вам,
- какова среда, в которую вы попадете,
- иногда даже - что за предметы вас окружают,
- и обязательно – какие познания и приемы самопомощи вы приобрели. В этих делах вы – сами самый большой эксперт.

Подберите себе с собой на роды человека по душе, сходите загодя в родильный дом, подумайте, что вам необходимо, чтобы чувствовать себя при родах хорошо, и, естественно, найдите ответы на все вопросы, которые у вас появятся.

Социальная готовность

Сама ожидая ребенка, вы начинаете по-иному видеть собственных родителей. Из собственного детства мы берем большинство моделей поведения с ребенком и отношения к ребенку. Все же именно у современной женщины в этот период жизни может появиться масса вопросов и много неуверенности, вытекающих из недостаточного опыта материнства. Семьи у нас уже длительное время небольшие, сестер-братьев мало. Обычно мы не помним, как их ждали и как они появились. Общество тоже поставило перед женщиной немало камней преткновения по пути к материнству – учебу, работу, карьеру, так что обретение детей для девушки давно уже не единственная мечта. Несмотря на это, вы вошли сейчас в период своей жизни, когда именно рождение ребенка и связанное с ним занимает все ваши мысли.

На пользу будет общение с другими семьями, где ожидают ребенка. Обратите внимание, как другие мамы и папы управляют со своими малышами. Опыт придет с практикой, ведь в большинстве случаев мамы проводят время в роддоме вместе с малышами. И ответы на вопросы помогут найти акушерки и детские сестры. Посетите с партнером уроки семейной школы – там тоже говорят о новорожденном, его кормлении и уходе за ним.

Беременность – пора перемен в вашем теле, в ваших мыслях и чувствах. Вы носите в себе новую жизнь. Это заставляет задавать вопросы и искать ответы. В течение девяти месяцев вы успеете заново продумать все жизненные ценности, начнете относиться иначе ко многим явлениям жизни. Делайте это с удовольствием – радуйтесь вашему телу, растущему ребенку и новым вызовам в жизни.

Где рожать?

Сийри Пыллума, Акушерка

Если у вас нет проблем со здоровьем, можно рожать в больнице, что поближе к дому. «Домашняя» больница – поменьше, в ней потише и поспокойнее, и поэтому отношение к роддому более индивидуальное. Также и близким и друзьям вашим проще будет вас там навещать. Путь с болящим животом туда и с новорожденным обратно будет самым коротким.

Что было бы еще проще и естественнее? Конечно – дом родной. Вариант домашних родов могут продумать женщины, чья беременность (и предыдущие роды) протекали без проблем, кто осознает принципы активных родов и знает приемы самопомощи. Домашние роды следует спланировать и обговорить с профессионалом, который придет принимать роды. На данный момент роды на дому с медицинским обслуживанием еще не организованы.

Иногда решение о том, где рожать, вынужден принять врач. Это в случаях, когда у будущей матери или ребенка имеются проблемы со здоровьем или есть опасность, что они возникнут в ходе родов или сразу после них. Эти женщины направляются уже до родов в больницу высшего этапа. Такими больницами являются: в Таллинне - родильный дом Пельгулинна и Женская клиника Центральной больницы Ида-Таллинна, в Тарту – Женская клиника Клиникума ТУ.

Помощь при родах оказывается бесплатно. Однако большинство родильных домов предлагает и дополнительные платные услуги: послеродовые семейные палаты, возможность выбрать своих врача и акушерку и проч.

В Эстонии есть и две частные больницы – а/о Фертилитас в Таллинне в Виймси и «Элите» в Тарту.

Размышляя, где рожать, посоветуйтесь со своей акушеркой и врачом. Вместе легче принять решение, какое место для вас лучше всего. А еще лучше действовать по пословице: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Большинство родильных домов предоставляет возможность ознакомиться с домом и предлагаемым в нем. Можно смело спросить, есть ли у них такие условия и услуги, которые вы считаете существенными.



MÄNGUASJADE E-POOD
www.puitlelu.ee

Puitlelu OÜ tel +372 5373 9352

Pakume laias valikus kvaliteetseid ja arendavaid puidust mänguasju pere kõige pisematest koolilasteni!

Luti- ja vankriketid, köristid, voodikarussellid, puzzled, lauamängud, autod, rongid, nukumajad, nukumööbel, nukud, muusikariistad, õue mänguasjad

Kaubamärgid: GOKI, Heimess, Cause, Toys pure

Что нужно брать с собой в больницу

Имеет смысл заранее упаковать вещи, которые понадобятся Вам в роддоме. В сумке с принадлежностями обязательно должны быть средства личной гигиены. Не забудьте зубную щетку! В сумку стоит положить также сменную одежду и удобную обувь, как для себя, так и для того, кто поедет с Вами.

Может быть, Вы захотите взять с собой также собственную одежду для родов – удобную ночную рубашку или футболку. Пригодится и свой халат, поскольку во всех наших больницах роженицам предлагается больничная одежда. Необходимо взять несколько комплектов сменного белья и большие гигиенические прокладки. В первые дни могут пригодиться прокладки, используемые в случае недержания мочи. Обычно такие прокладки выдаются и в больницах.

Возьмите с собой немного еды. Не забудьте и о помощнике, ведь рожаящие женщины обычно не хотят ничего есть, а Ваш близкий может проголодаться. Захватите с собой также сок или лечебный чай, сушеные фрукты или орешки, иногда приятно иметь с собой также кусочек шоколадки или немного меда.

На время езды в роддом можно предварительно упаковать большую подушку или одеяла, на котором можно прилечь, если возникнут боли во время дороги. Большую подушку удобно использовать также для кормления. Вы можете купить для этого также специальную подушечку.

Возьмите с собой все, что поможет Вам комфортно и расслабленно чувствовать себя во время родов – например, приятную музыку и неяркое освещение (свечи, если правила пожаробезопасности их не запрещают). Вы можете заранее узнать, разрешено ли в роддоме слушать музыку в родильной палате. Отправляясь в больницу, обязательно возьмите с собой также свою карточку беременности. И не забудьте фотоаппарат и телефон! Вы можете также спросить у своей акушерки, что можно взять с собой в больницу, где Вы планируете рожать.

Кроме того, соберите сумку с вещами, которые понадобятся новорожденному для возвращения домой. Положите туда подгузники, кофточку или бодик, подгузники и маленькое одеяло. В зависимости от времени года Вам может понадобиться также шерстяной или флисовый костюм, носочки, вторая теплая шапочка (если на кофточке нет капюшона), а также спальный мешок или комбинезон (зимой)). В случае, если Вы возвращаетесь из больницы на машине, Вам понадобится также колыбель безопасности.

ВАШИ ПОЖЕЛАНИЯ

Если Вы сделали список пожеланий на роды или т.н. план родов, Вы должны сразу обсудить его с акушеркой. Еще лучше, если Вы составите его вместе с акушеркой еще в ходе последних визитов по поводу беременности.

Может быть, Вы хотите двигаться во время родов? Использовать различные вспомогательные средства, такие, как мяч, мешок с горохом, осиновая скамья? Принимать душ? Хотите ли уменьшить боли каким-либо известным способом? Или желаете рожать в воде? Хотите ли Вы, чтобы Ваш близкий перерезал пуповину? Чтобы младенец остался с Вами или чтобы персонал не торопился со взвешиванием/измерением? Получить информацию об этих возможностях в различных источниках, например, на уроках семейной школы или у акушерки, а также в книгах, в интернете и у друзей.

Хорошо, если у женщины есть свои желания и ожидания, но важна также готовность отказаться от некоторых из них под воздействием обстоятельств.

Отправление в больницу

Что является признаками начала родов?

- Понос, рвота, ложные схватки (ложные роды)
- Отход околоплодных вод (резко или постепенно)
- Регулярное сжатие матки

Понос и рвота показывают, что организм освобождается от лишнего груза, чтобы не заниматься пищеварением в то время, когда нужно заниматься серьезной работой – рожать ребенка.

Околоплодные воды могут отойти как до начала, так и во время родов. Примерно с 20-ой недели беременности женщины начинают время от времени ощущать сжатия матки. Возникает чувство, что матка на миг становится твердой, как камень. Такие сжатия чувствуют не все женщины, и они не являются болезненными. Это лишь показывает, что матка состоит из мышц, и мышцы подготавливаются к родам. При начале родов такие сжатия становятся болезненными, что означает, что сжатиям сопутствует также открытие шейки матки.

Для начала родов необходима готовность как тела матери, так ребенка. Головка ребенка направляется к выходу. В случае впервые рожаящих женщин головка плода фиксируется за 2-3 недели до предполагаемой даты родов. В случае рожаящих повторно женщин это происходит позже или непосредственно перед родами. Матка готова к сжатиям, т.е. контракции. Места соединения подвздошных тазовых костей становятся эластичными. Благодаря этому ребенку легче пройти по родовому каналу. Шейка матки тоже подготовилась, т.е. ее консистенция стала мягче, она стала укорачиваться и становится более плоской, она теперь направлена не назад, а на середину. Увеличиваются выделения, что означает, что начала отходить слизистая пробка.

Уровень гормонов тела тоже готов к родам. Гормоны родов – простагландин и окситоцин. В теле женщины происходят изменения и в нервной системе. Кроме того, для начала родов необходима также готовность ребенка: его «зрелость», производство активных веществ, в т.ч. гормонов, вес 3500-4500 г, рост 47-52 см.

Когда нужно ехать в больницу?

- В опасной для родов ситуации: кровотечение, зеленые околоплодные воды.
- Регулярная родовая деятельность: промежуток между схватками 3-7 минут, продолжительность 40-60 секунд.
- После отхода околоплодных вод прошло 6-12 часов, родовая деятельность отсутствует или не прогрессирует.
- Беспokoйство или неуверенность или отсутствие прогресса родовой деятельности.

В роддом можно ехать на своей машине, если есть кто-то, кто готов ехать за руль, в противном случае роженицу может отвезти в больницу скорая помощь. Помощь при родах относится в Эстонии к чрезвычайной медицинской помощи, и скорая должна непременно отреагировать на вызов роженицы. Транспортные услуги не оказываются только в случае, если женщину направили в больницу до родов (на основании направления врача).

У рожаящих впервые нормальная продолжительность родов составляет в среднем 15 часов с момента первых схваток и/или отхода околоплодных вод и до рождения младенца. Повторные роды, как правило, проходят быстрее.

*Элина Пийримяэ
Акушерка*

Перечень родильных домов и женских больниц

IDA-TALLINNA KESKHAIGLA
NAISTEKLIINIK Ravi 18, Tallinn
10138, tel 1900

LÄÄNE-TALLINNA KESKHAIGLA
SÜNNITUSMAJA Sõle 23, Tallinn
10614, vastuvõtt tel 666 57 05

PELGULINNA NAISTENÕUANDLA
Sõle 23, Tallinn 10614 tel 666 58 33,
666 58 00

LASNAMÄE TERVISEKESKUS
MEDICUM AS Punane 61, Tallinn
13 619, tel 605 06 01

MUSTAMÄE POLIKLIINIKU
NAISTENÕUANDLA, Ehitajate tee 27,
Tallinn 12 613, tel 659 80 44

TALLINNA VÄIKE-ÕISMÄE
POLIKLIINIKU NN, Ehitajate tee 137,
Tallinn 13517 tel 657 95 45

ERAHAIGLA AS "FERTILITAS"
Kaluri tee 5a, Haabneeme, Viimsi vald
74001, tel 605 96 00

RAPLA MAAKONNA HAIGLA SA,
Alu tee 1, Rapla 79513, tel 48 55 171

JÄRVAMAA HAIGLA Tiigi 8, Paide,
Järvamaa 72712, tel 384 81 32

JÕGEVA HAIGLA Piiri 2, Jõgeva
48 303, tel 776 62 26

RAKVERE HAIGLA Lõuna põik 1,
Rakvere 44302, tel 322 97 80

IDA-VIRU KESKHAIGLA, Ravi t.10,
Kohtla-Järve 30322, tel 339 51 09

NARVA HAIGLA Haigla 7, Narva
20104, tel 35 61144, 357 17 97

PÄRNU HAIGLA, Ristiku tn 1, Pärnu
80010, tel 447 33 00

VILJANDI MAAKONNA HAIGLA
Jämejala, Pärsti vald, Viljandimaa
71024, tel 435 20 22

LÕUNA-EESTI HAIGLA Meegomäe
küla Võrumaa, Võru vald 65502,
tel 78 68 542

VALGA HAIGLA, Peetri 2, Valga
68206, tel 766 51 00

PÕLVA HAIGLA, Uus 2, Põlva 63308,
tel 79 99 127

TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI
NAISTEKLIINIK Puusepa 8, Tartu
51003, tel 73 19 100, 73 19 923

ELITE ERAKLIINIK, Sangla 63, Tartu
50407, tel 740 99 30

TÄHE ERAKLIINIK, Tähe 95, Tartu
50107, tel 734 81 45

KURESSAARE HAIGLA, Aia 25,
Kuressaare, Saaremaa 93815,
tel 452 00 40

HIIUMAA HAIGLA Rahu 2, Kärdla,
Hiiu mk. 92 414, tel 463 20 85

Совместные роды

Кристина Урико, акушер-психолог

Во многих роддомах имеется возможность рожать вместе с помощником. Этот человек должен быть близок женщине до, во время, а также после родов. Это должен быть тот, кому женщина доверяет, и который дает ей чувство защищенности и опоры.

Как правило, это отец ребенка, мать роженицы, сестра или подруга. Близкий человек при родах помогает их ходу - женщина расслабляется и чувствует себя в безопасности, что, в свою очередь, увеличивает выработку таких гормонов как эндорфины. Эти гормоны помогают благоприятному и менее болезненному течению родов.

Перед тем как прийти рожать вдвоем, и роженица, и помощник должны знать о разных периодах родов и чем в это время можно помочь женщине.

Во время родов женщина ожидает от помощника:

Понимания. Женщина хочет, чтобы ее чувства понимали - страх, смятение, боль. Партнер должен воспринимать чувства женщины. Хорошо, если Вы скажите: “Я понимаю, что ты боишься”. Нельзя говорить: “Да чего тут бояться-то! Все пройдет хорошо (“ах, это совсем не так больно как ты думаешь”). Поддерживай желания женщины, а не критикуй их.

Позитивного отношения. Подбодри женщину, и помоги ей увидеть происходящее с хорошей стороны. Помощник может сказать так: “Смотри-ка! Вот мы и опять на одну схватку ближе к рождению!”

Поддержки во время родовой боли для сохранения ритма дыхания, смягчения боли во время схваток (массаж, разные положения), ухода за ребенком в послеродовой период. Учитывайте желания женщины и не обижайтесь, если во время родов ей понадобится меньше массажа и поглаживаний, чем Вы могли бы предложить.

Ей очень важно Ваше присутствие!

Разделяйте ответственность!

Женщина ожидает от партнера помощи в принятии решений, например, о том, когда ехать в роддом, когда применять болеутоляющие средства. Постарайтесь учитывать потребности женщины, когда она ждет от Вас одобрения того или иного решения. Не критикуйте их!

Признания. Хвалите ее. Скажите ей, какая она молодец и как Вы гордитесь ею!

Помощник должен знать:

Женщина, помощник и персонал - это одна команда во время родов, и важно, чтобы между ними возникло хорошее сотрудничество. Предпосылка этому - взаимное общение. Спрашивайте, если Вам нужна информация о происходящем. Акушерка даст помощнику хорошие советы во время родов.

Матери, рожавшие сестры или подруги, которые придут на роды, должны воздерживаться от негативных сравнений о ходе своих родов и роженицы.

Например: "Почему у тебя все так долго? У меня все прошло быстрее". Положительные сравнения только приветствуются! Например: "У тебя проходит все так же хорошо, как и у меня".

Роженица ожидает от помощника, чтобы он был бодрым и в хорошем настроении. Роды протекают довольно долго, и помощник тоже устает. Зачастую психологическое напряжение более утомительно, чем физическое. Поэтому иногда хорошо и передохнуть. Выйдите из родильной комнаты и немного прогуляйтесь. Такая маленькая смена обстановки поможет зарядить эмоциональный багаж и роженица прекрасно это поймет.

Помощник должен прийти на роды по собственному желанию. Если Вы чувствуете, что по какой-то причине еще не готовы участвовать в родах, объясните это женщине. Она поймет и оценит Вашу честность.

Участие помощника в родах может быть разным, в зависимости от желания женщины и мужчины: помощник находится во время родов всегда рядом (помощник "навещает" женщину во время родов и находится только некоторое время рядом с женщиной) помощник приходит к женщине и ребенку непосредственно после рождения.

Мы советуем Вам распечатать эту статью для того, с кем Вы придете на роды.

*fitness
formula*
PILATES STUDIO

PERSONAALTREENINGUD
aktiivsünnituskursused
füsioteraapiline nõustamine
teraapiavahendite müük

Pikk tn 7, Tallinn
www.fitnessformula.ee

Tel: +372 5040 362
info@fitnessformula.ee



Очаровательный финиш марафона

Ира Саско, акушерка

Поговорим о родах и ваших чувствах в этот период. Независимо от того с каким энтузиазмом и в каком темпе Вы вынашивали вашего младенца, этот марафон начинает приближаться к концу. Беременность превращает самых терпеливых в нетерпеливых. Вы стали такой пухлой, живот мешает нормально уснуть, у Вас постоянная изжога и может быть даже, проблемы с пищеварением. Вам не дают покоя вопросы: Что будет дальше? Когда начнется схватки? Когда роды? Скоро – скоро!

Многие женщины, в какое - то мгновение восклицают: Я больше не могу! Может- быть в это самое мгновение стоит подумать о премудростях прабабок на предмет ускорения конца беременности. Длительные прогулки, страстный секс, хождение по лестнице вверх вниз – все это на шаг приближает к концу, кажущейся бесконечной беременности. Только трезвый ум и спокойствие помогут Вам пережить непредсказуемость ситуации. Всё же чрезвычайно приятно проснуться, например, посреди ночи (90% родов начинается именно ночью) и сказать: Пора! Хотя до рождения ребенка остаётся ещё долгий путь, но и снова глубоко уснуть Вам тоже наверняка не удастся. Возникшее возбуждение и интерес к новому чувству прогонят последний сон. Очень часто у женщин с началом схваток возникает сильное желание очистить кишечник от всего, что было съедено за последние сутки. За несколько дней до родов или с началом родовой деятельности выделяется прикрывавшая шейку матки слизистая пробка, состоящая из кроваво-коричневых узлистых ниток, защищавших вход в матку, пока в ней рос ребенок. Шейка матки становится к концу беременности более мягкой укорачивается и расширяется, отчего слизистая пробка уже не может её закрывать и «проваливается» в вагину. Это хороший знак, скоро начнутся роды, но необязательно за считанные часы. Когда Вы начинаете ощущать чувство, напоминающее начало месячных (боль в животе, давление, боли в спине), хорошо выйти погулять. Если Вы не желаете прогуливаться, неплохо будет и вздремнуть. У некоторых женщин паузы между схватками очень длинные 15-20 минут и весьма ощутимые почти за сутки до родов. В таком случае попробуйте принять тёплую ванну 37-38 градусов или горячий душ примерно на 20 минут. Боли при родах каждая женщина испытывает по-своему. Одно у всех только то, что при активной родовой деятельности паузы между схватками регулярны, вначале по 10-9-8 минут, затем каждые полтора часа эти паузы становятся короче, сами схватки более продолжительны. Когда сокращение происходит каждые 4-5 минут и продолжительность 35-40 секунд пора ехать в больницу. Пока Вы дома постарайтесь сохранить спокойствие найдите себе занятие – это отведёт мысли от схваток.

Не накапливайте в себе напряжение и страх. Позвоните в больницу, акушерки или своему врачу если почувствуете нечто необычное.

Желаете приехать в больницу, приезжайте. Ну и что, если Вас отправят обратно домой или на прогулку. Следите внимательно за регулярностью и характером схваток матки.

Примерно у 10% женщин роды наступают как гром среди ясного неба и проходят как штормовой шквал. Никто не может точно сказать, сколько времени продолжаться схватки. Это очень индивидуально. Начало схваток не означает, что шейка матки сразу откроется. Вам может потребоваться ещё несколько часов или даже день, пока зев не откроется на 10 сантиметров. Ваш живот станет таким упругим и напряжённым, что даже монета отскочит от него. Вам больно и Вы стараетесь спонтанно сдерживать дыхание, опуститься на корточки или обо что-нибудь опереться. Во время родов волнение, страх и ожидание достигнут такой степени, что раньше Вы не смогли себе этого представить. Если чувствуете, что напряжение растёт невероятно пора ехать в больницу. В больнице Вас зарегистрируют и проверят как далеко Вы продвинулись. В родильной палате Вы встретите акушерку, которая станет важной фигурой в последующие часы. Она будет помогать Вам во время схваток и поток – т.е. поможет пройти весь путь.



TURVALINE ALGUS

Kvaliteetseima kaubavalikuga
lastepood Eestis



BEEBICENTER

www.BeebiCenter.ee

- Tallinn Delta Palza

Pärnu mnt 141
Tel: 661 7967

- Rocca al Mare
kaubanduskeskus

Paldiski mnt 102
Tel: 614 0319

- Tartu Kaubamaja

Riia 1, Tartu
Tel: 731 4835

BeebiCenter
minimood

BEEBICENTER

Не удивляйтесь, если потеряете во время родов частично контроль над собой. Ваши слова и пожелания никого не должны оскорбить, ибо Вы делаете большую и тяжёлую работу. Доверительные, почти как между подругами отношения с акушеркой помогут сохранить самообладание, уверенность в себе и облегчат Вашу «работу». Все 9 месяцев Вы продвигались к финалу и готовились к нему и всё же Вас охватывают волнения и ощущения неизвестности. С помощью спутника постарайтесь вокруг себя создать максимально приятную и спокойную атмосферу. Слушайте музыку, ведите беседы, примите ванну, душ. Охайте, стоните, пойте. Если испытываете страх – не подавайте виду! Думайте о положительных вещах и повторяйте про себя, что чувствуете себя прекрасно. После схватки наступит пауза, тогда Вы почувствуете себя лучше легче и даже сможете вздремнуть. Кажется Вы бежите, а финиш отодвигается всё дальше. И всё же придётся запастись терпением особо при рождении первого ребёнка, так как схватки могут длиться часами. Может возникнуть чувство, что ребенок упирается головкой в Ваш позвоночник, некоторые женщины чувствуют сильное давление внизу живота, другие испытывают спазмы внутренней поверхности бедра. Боли в родах – это единственно известные осмысленные боли. С этой болью рождается ребенок. При движении по родовым путям головка или попка расширяет мягкие ткани влагалища в которых много болевых рецепторов. Головка или попка ребенка давит на шейку матки, способствуя её раскрытию, чтобы ребенок мог родиться. Рождение естественным путём по многим причинам лучше для ребенка, нежели кесарево сечение. Сильное сокращение матки помогают ребенку выдвинуть из лёгких всю воду, быстрее адаптироваться, и Ваше выздоровление займёт меньше времени. Если Вам удастся справиться со страхом, будто Вы физически не столь сильны и не в состоянии терпеть, Вы справитесь и без болеутоляющих лекарств. Роды – это не тест на выносливость, это естественный активный процесс. Только Вы сможете родить своего малыша.

Представьте себе приз в конце этой гонки – красивое дитя здоровое, которое примут Ваши усталые руки. Когда зев матки раскрылся, Вы начинаете чувствовать давление на прямую кишку, это чувство с каждой схваткой усиливается. Вот тут можно Вас поздравить – до финиша рукой подать! Не волнуйтесь отдельно если Вам покажется, что ребенок выходит не из того места – малыш знает, в каком направлении двигаться. С растяжением промежности Вы испытываете чувство жжения. Старайтесь не лежать, встаньте или опуститесь на четвереньки, присядьте на корточки, идите в воду, если Вы не сделали этого раньше. Просто лежать или безнадежно заявить: Я передумала, на сегодня хватит! Не принесёт никакого облегчения. Только Вы никто другой дойдёт до финиша этого марафона победителем, сейчас надо собрать последние силы. Даже если Вы изнеможены, у Вас нет никаких сил, при виде новорожденного Вы испытаете прилив сил облегчение, большую любовь. Это и есть начало новой жизни, начало новой семьи.



BRITTON®

Growing with *your* baby



 www.brittonbaby.com BrittonEesti





Beebi

Справочник года малыша

Ваш младенец



SOLARIS KINO

ЕММЕ ВЕЕВІ KINO- РАЕВ

**Если мама хочет в кино,
то она пойдет в кино!**

NB! На «Кинодне для мамы и ребенка» также приветствуются папы, братья-сестры и бабушки-дедушки.

Программу и время показа фильмов смотрите на сайте
www.solariskino.ee

Кинодни для мамы и ребенка организуются, как правило, 1-2 раза в месяц.

- Билеты можно купить в предварительной продаже, на веб-сайте кино Solaris и в кассах кинотеатра.
- Места продаются через одно, поэтому рядом с вами всегда будет свободное место для вашего малыша.
- Лифт поднимет вас с автостоянки прямо на третий этаж.
- Детскую коляску можно оставить на специальной стоянке для детских колясок.
- В этот день в кинотеатре установлены удобные пеленальные столики, имеются влажные салфетки.
- Предлагаются различные услуги и подарки.
- В зале на протяжении всего сеанса горит неяркий свет, а звук приглушен.
- В залах кинотеатра подготовлено много прекрасных игрушек для юных кинолюбителей.

Вот он какой – ваш ребенок!

Сийри Пыллумаа, акушерка

Вы стали матерью! Неважно, в первый, второй или третий раз. Каждое рождение уникально и неповторимо, а каждый ребенок имеет свое лицо. После долгих часов ожидания, смешанных с волнением, любовью и болью, на свет родился новый человек. Вместе с ним и вы начинаете новую жизнь. Пожелаем вам много любви и терпения на этом долгом пути!

Вы опять дома!... Первые дни дома могут стать настоящим испытанием. Вот несколько советов в поддержку и помощь, как справиться.

Ребенок занимает все ваше время?

Наслаждайтесь этим, ибо ни у вас, ни у ребенка эти дни никогда больше не повторятся.

Вы устали?

Возьмите «тайм аут», постарайтесь жить в едином ритме с ребенком. Когда он спит, вздремните и вы.

Продумайте для себя, что самое важное, а что может подождать.

Проинформируйте об этом других членов семьи. Не отказывайтесь от помощи.

У вас может оказаться уйма советчиков – у каждого свой совет. Делайте выбор, доверяйте своей интуиции.

Читайте хорошие книги о материнстве.

Все не должно быть идеальным.

Не недооценивайте способность супруга справиться с ребенком, воодушевляйте и хвалите его хотя бы за добрый почин.

Кроме секса есть тысячи отличных способов получить и дать любовь.

Старшие дети могут оказать большую помощь, заодно они не почувствуют себя отверженными.

Неуверенность пройдет.

Поздравляющих на смотрины захочет прийти много, все с благородными намерениями, но осмелитесь заявить: «Нет!», если хотите побыть наедине.

Напишите на видном месте номера телефонов, по которым можно при необходимости получить помощь.

Будьте уверены в себе – вы прекрасно справитесь. Лучшее, что вы можете дать дорогим для вас людям – это любовь. Вы – самая лучшая мама для вашего малыша.

Возникновение материнского инстинкта

Возникновение материнского инстинкта и начало лучшей жизни: контакт кожа к коже

Рождаясь, ребенок попадает из темноты и водной среды на воздух и свет, из теплого в прохладный мир, который со своими новыми запахами, вкусами, голосами, прикосновениями и незнакомыми людьми для него еще совсем чужой. Где и как новорожденный лучше всего себя чувствует? Как о нем заботиться, чего он действительно хочет и в чем нуждается, чтобы адаптироваться к незнакомому миру? Лучше всего в маминых объятиях. Мама для ребенка самый дорогой и любимый человек во всем мире.

В чуть затемненной комнате, в тихой обстановке, голышом на мамином животе новорожденный пребывает в своей естественной среде, где он чувствует себя в безопасности. Мама теплая и мягкая, её голос знаком, её сердцебиение и дыхание стали знакомы еще в животе. Запах матери, вкус и запах околоплодных вод - все это мир, который помогает новорожденному адаптироваться к жизни вне утробы. В наше время лучшие принципы по послеродовому уходу за здоровыми и рожденными в срок детьми в первые часы и дни их жизни такие:

- Ранний послеродовой телесный контакт матери и ребенка в течение 1,5-2 часов после рождения, до первого кормления грудью.
- Постоянное пребывание матери с ребенком.
- Частое кормление грудью.

Почему так важен контакт “кожа к коже” и как он происходит

1. Прежде всего, для избежания охлаждения следует обеспечить ребенку тепло.

Для этого следует сразу же после рождения вытереть ребенка теплым махровым полотенцем: поскольку мокрое тело быстро охлаждается, теряет тепло от движения воздуха, отдает тепло более холодному объекту окружающей среды. Вытирание также является стимулированием лучшего дыхания.

Затем ребенка кладут маме на живот, накрывают большим теплым махровым полотенцем и на голову надевают шапочку, чтобы уменьшить потерю тепла в области головы.

Живот, грудная клетка, грудь (т.н. “материнское гнездо”) - лучший источник тепла для ребенка. Тело матери самый надежный, безопасный и проверенный источник тепла для ребенка, который помогает избежать ОХЛАЖДЕНИЯ. Научными исследованиями подтверждено, что у детей, которые сразу после рождения были с матерью в контакте “кожа к коже”, выше температура тела и кожи по сравнению с детьми, которых одели и положили в кроватку.

Прямое тепло материнского тела не только сохраняет, но и увеличивает запасы энергии ребенка.

2. Лежа на животе у мамы, ребенок избежит стресса от одиночества.

По сравнению с детьми, которых запеленали и сразу положили в кроватку, новорожденные, которые остаются с мамой после рождения на 90 минут, значительно меньше кричат после рождения, не больше одной минуты. Новорожденный может плакать после рождения от боли, голода или дискомфорта. Ребенок чувствует физическую отдаленность от матери и начинает кричать. Плач прекратится, когда он снова сможет быть вместе с мамой.

Дети, которые находились на мамином животе совсем мало времени в первые 45-90 минут жизни, кричат значительно больше, скорее всего от одиночества.

3. Послеродовая потеря веса

меньше, так как ребенок кричит меньше и, соответственно, теряет меньше энергии.

4. Родовая смазка

Для избежания повреждений кожи, родовую смазку не стирают, поскольку она предохраняет от инфекций и прения, полезна для кожи, впитывается сама; ребенка ничем не натирают, поскольку родовая смазка - это естественная защита кожи.

5. Затемненная комната

Так как ребенок рождается из темноты на свет, то во избежание чрезмерного раздражения глаз ребенка от света помещение должно быть по возможности темным - для этого используют местные светильники.

6. Пуговина

Пуповину перерезают и зажимают, и проводится туалет пупка, пока ребенок у мамы на животе.

7. Прочищение дыхательных путей

Здоровым и рожденным в срок детям аспирация (прочищение дыхательных путей с помощью маленькой кишки и отсасывающего насоса) не делается, потому что излишние околоплодные воды вытекают сами, когда ребенок находится у мамы на животе. Аспирация - это неприятный болезненный процесс, при котором можно повредить слизистую; выделения слюны возрастают. При этом существует опасность возникновения остановки дыхания и замедления работы сердца.

Счастлиное детство Вашего малыша!

- развивающие занятия для детей, плавание для младенцев, массаж
- уход за ребенком, клубы по интересам
- школа для родителей

Лаагри, Кесклинн, Виимси, Мустамяэ

www.vaikepaike.ee



8. Сознание ребенка в первые часы жизни называют т.н. тихой стадией бодрствования,

которая длится дольше (до 40 минут), если ребенок остается в контакте с мамой.

В таком случае ребенок меньше двигается.

Его глаза широко открыты, ясные и блестят.

Ребенок спокоен, не кричит.

Внимательно рассматривает лицо и глаза родителей, знакомится с ними, изучает их и запоминает.

Реагирует на голос матери.

В этот период все внимание ребенка обращено на зрение и слух, на первый контакт со своими родителями. Это особое тихое бодрствование и врожденная способность общаться - в это время возникает материнский инстинкт и создается будущая привязанность между ребенком и его родителями.

9. Глаза

Новорожденные видят уже во время своего рождения, у них есть также зрительная память. Дети рождаются близорукими: чётче всего видят объекты, расположенные на расстоянии 20-25 см, это такое же расстояние, с которого ребенок видит лицо своей мамы во время кормления. Ученые обнаружили, что дети, рожденные в срок, способны узнать лицо своей матери уже через 4 часа после рождения. Предпочитает смотреть на контрастные цвета, темные и светлые тона. Предпочитает смотреть на изогнутые, искривленные и круглые предметы - по сравнению с прямыми; на затейливые - по сравнению с более простыми и менее детализированными.

Грудной ореол весьма притягателен для ребенка (контрастный, круглый) и это его первая путеводная звезда, когда он ползет к груди по маминому животу.

Предпочитает смотреть на лица людей, особенно мамы и папы, эмоции на материнском лице. Мама для ребенка как зеркало, ребенок находит свое отражение в мамином лице, мать и ребенок имитируют друг друга. Для новорожденного и матери очень важен зрительный контакт глаза в глаза, поскольку это крайне важный элемент в человеческих взаимоотношениях.

10. Слух

Новорожденные слышат и у них уже есть слуховая память. Голоса проходят в матку еще до рождения.

Различает голоса разных типов (например, звонок часов), силу, высоту, знакомые и чужие голоса. Слух хорошо развит. Отцы и матери инстинктивно используют высокочастотные голоса, когда они сразу после рождения говорят со своим ребенком.

Кажется, что такое "сюсюканье" универсально. Мамы разных национальностей используют схожую манеру речи, говоря со своим малышом. Ребенку нравится слушать голоса людей, монотонным голосам он предпочитает

эмоциональные. В сравнении с другими женскими голосами предпочитает голос своей мамы. В сравнении с другими мужскими голосами в первую неделю после рождения 80% новорожденных предпочитают слушать голос своего отца.

Лежа у мамы на животе, новорожденный слушает уже в утробе ставшие знакомыми ему шумы: сердцебиение, дыхание, кишечную моторику.

11. Запахи - вкус, обоняние, соответствующая память

Обонятельный стимул играет физиологически более важную роль перед кормлением, чем принято считать.

Исходящий от маминой груди запах похож на запах околоплодных вод, он направляет ребенка к груди.

Новорожденный посасывает кулачек и пальчики перед тем, как подползти к груди, потому что и на ручках остался знакомый запах и вкус околоплодных вод.

Вот почему не надо после рождения стирать с ладошек плодные воды. Ребенок способен использовать родовую обонятельную память для ориентирования на маминой груди и нахождения соска. Запах мамы ребенку самый знакомый. Посторонние запахи смущают его и только мешают первому контакту с мамой, а также первым попыткам добраться до маминой груди и началу кормления.

Поэтому акушерка не должна забирать малыша с маминого живота для взвешивания, измерения и купания сразу после рождения.

12. Движение важно перед кормлением

Если ребенка крепко запеленали, то его двигательная активность ограничена.

У младенца есть врожденная способность самому спонтанно ползти к маминой груди, которую он может реализовать, если мы дадим ему для этого возможность.

После рождения ребенка кладут маме на живот. После отдыха - в возрасте примерно 20 минут, - новорожденный становится активнее, так как возрастает его моторная активность. Появляется поисковый рефлекс, ребенок активно ищет ротом, делает сосательные движения, посасывает пальцы, вертит головой в разные стороны, поднимает и опускает голову. Пытается ползти по направлению к маминой груди, пихается ножками; мускульная сила в шее, плечах и руках помогает поднимать голову и двигать ею. Периодически ребенок отдыхает, потом начинает снова. Надавливание ножек на мамин живот помогает отделению плаценты, а движения ребенка на животе уменьшают маточное кровотечение.

Новорожденный делает хватательные движения рукой, таким образом массируя мамин сосок. В возрасте примерно одного часа, младенец добирается до груди, сам хватается за неё и начинает сосать, что обеспечивает правильную технику сосания. Прерывание даже на самое короткое время нарушает контакт кожа к коже между матерью и ребенком. Родители смотрят на первый путь малыша и приходят в восторг от способностей своего ребенка.

Muumi®

www.muumivaippa.fi



Изготовлено совместно
с Финским Союзом
Аллергии

100% без хлорки

Экологические



Экологические подгузники и подгузники-штанишки



Удобные для малышей, безвредны для природы

13. Прикосновения

Касательная чувствительность активизировалась задолго до рождения. После рождения ребенку нравится находиться рядом с мамой или папой, на их теплых руках. Больше всего тактильных рецепторов на руках и губах, что объясняет, почему ребенку нравится сосать свои пальчики. Он начинает посасывать их уже с 24-ой недели. Кожа - самый чувствительный орган нашего тела. Мамины прикосновения и поглаживания хорошо влияют на духовное и физическое развитие ребенка, улучшают его состояние.

14. Кормление грудью

Когда ребенок сосет грудь или хватается за неё, то этому сопутствуют: Гормоны - уровень окситоцина в организме матери и ребенка повышается, вследствие чего освобождается большое количество гормонов пищеварительного тракта. Это, в свою очередь, стимулирует рост кишечных ворсинок, увеличивая площадь поглощения калорий, а это приводит к тому, что пища усваивается лучше. Именно поэтому детям на грудном питании количественно необходимо меньше пищи.

С освобождением этих гормонов в кишечнике ребенка возникают сокращения (сокращения) - мекониум, или первичный кал, отделяется раньше, уменьшая тем самым возникновение патологической желтизны у новорожденного (которую надо лечить).

Окситоцин - это противострессовый гормон ("гормон счастья"), который укрепляет связь между матерью и ребенком, материнский инстинкт сильнее и возникает быстрее.

Окситоцин увеличивает сокращения матки, уменьшая тем самым опасность послеродового кровотечения.

Вывод: в рутине послеродовых процедур большое внимание следует обращать на кормление грудью, общение между матерью и ребенком, заболевания малыша, факторы, мешающие адаптации. Даже самое кратковременное расставание с мамой существенно вредит первому контакту и первому кормлению.

Контакт кожа к коже в течение 1,5-2 часов после родов играет важную роль, поскольку:

- Новорожденному таким образом легче освоиться с новой жизнью вне утробы;
- Кормление грудью легче;
- Весь период кормления дольше;
- Не придется лечить болезни, которые может вызвать неправильное обращение с новорожденным. Такие как: адаптационные волнения, переохлаждение, гипогликемия (низкий уровень сахара в крови), полицитемия (густая кровь), инфекции, психологические проблемы между матерью и ребенком, проблемы с кормлением грудью и т.д.;
- Билирубиновый обмен веществ ребенка улучшается, меньше появляется патологической желтизны;

- У матери меньше послеродового стресса - родильницы спокойнее, больше держат ребенка рядом с собой, больше берут его на руки;
- Послеродовая боль и усталость забываются быстрее, наложение швов переносится лучше;
- Матери узнают об особых способностях своего ребенка, понимают его желания, между матерью и ребенком возникает сильная связь с первых минут его жизни;
- Отношения между матерью и ребенком лучше в течение всей жизни;
- Первые часы жизни ребенка - это время для общения с мамой и папой, время знакомства друг с другом. Это обоюдное любопытство и первая радость • узнавания закладывают фундамент для крепкой связи между матерью и ребенком на всю жизнь.

Maie Veinla, врач-преподавательница в отделении неонатологии в Тартуском Университете

Parim kaitse tundlikule ja normaalsele nahale alates esimesest päevast !

Nahaarstid ja ämmaemandid soovivad.

Baby
sebam
www.sebamed.ee

toetamine
pH 5,5
nahahooldus

Kuidas nahk meid kaitseb ? Nahk on inimese kõige suurem organ, mis kaitseb meid igapäevaselt väga erinevate väliste kahjustavate tegurite eest (infektsioonid, soe, külm, päike jne.). Terve naha hüdrolipiid- ja sarvkihi pH tase on 5,5 ning seda nimetatakse naha happeliseks kaitsekihiks. Vastsündinute naha pH tase on esimesel elunädalatel 6,5 ja alles teatud aja jooksul kujuneb välja naha normaalne mikroflora. Seetõttu on eriti oluline jälgida, et vale hooldus seda ei kahjustaks.

Milline on õige nahahooldus ? Nahahooldustoodete sobivus on väga oluline. Väikelapse naha ehituse iseärasuste tõttu on peamiseks ohuks liigne niiskuskadu. Kuna lapse nahk vajab sagedast puhastamist ja niisutamist, siis nahaarstid soovivad kasutada vesi-õlis emulsioone ning kergesti imenduvaid kreeme. Agressiivsed pesuvained, leeliselised seebid ja isegi pH neutraalsed pesemisvahendid, põhjustavad liigse lipiidide sisalduse vähenemise ning rikuvad naha happelise kaitsekihi tasakaalu.

Sebamed Baby sarja tooted sisaldavad pehmetoimelisi pesuvaineid ja niisutavaid komponente.

Kõik tooted on dermatoloogiliselt testitud, maksimaalse nahale sobivusega ja ei sisalda parabeene ega värvaineid. pH tase 5,5 toetab naha loomuliku kaitsekihi teket.

Sobivad kasutamiseks ka väga tundliku naha korral.

Täpsem info www.sebamed.ee Tooted on saadaval apteekides ja e-poes www.nahahooldus.ee

Telli e-poest - mugav, kiire ja alati suurima valikuga !

www.nahahooldus.ee

Ostu sooritamisel sisesta kood: **minuarmasbeebi**

ja teile on e-poes kõik tooted -15%.

Iga ostuga kaasa ka väikesed üllatused !



ТОЛЬКО ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО



ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ПРЕДНАЗНАЧЕННАЯ СЕРИЯ ПРОДУКТОВ «NEUTRAL» НЕ СОДЕРЖИТ АРОМАТИЗАТОРОВ, КАК И ПРОЧИХ НЕНУЖНЫХ ДОБАВОК

Трети всех детей угрожает аллергия. Использование товаров содержащих ароматизаторы и прочие ненужные добавки, повышает риск возникновения аллергии. «Neutral» не хочет быть к этому причастным. Поэтому серия товаров, предназначенная, для малышей не содержит ненужных добавок. Так выражается заботливое отношение производителя к чувствительной коже. Все товары «Neutral» созданы при сотрудничестве Дания Ассоциации Астматиков и Аллергиков. На товарах отмечен зелёный знак с изображением лебедя, который признан в Скандинавских странах как официальный знак экологических товаров.

Neutral®
Hooliv suhtumine
tundlikkuse nahka



Начало кормления грудью

Юлле Лембер, акушерка

IBCLC, международный сертифицированный консультант по кормлению

Как начать кормить ребенка грудью?

В первые 6-8 часов жизни новорожденный находится в особенно бодрствующем и настороженном состоянии – он неоднократно хочет сосать грудь и делает все для того, чтобы его заметили и начали за ним ухаживать. Если ребенок получит достаточное количество грудного молока, то за этим последует продолжительный и глубокий сон, и Ты можешь в это время тоже отдохнуть. **Будь как можно дольше со своим ребенком, настолько это возможно**, потому что физическая близость способствует началу кормления – ребенок разбудит тебя только тогда, когда он снова захочет есть.

В первые дни ребенок немного потеряет в весе и возникающее чувство голода подскажет ему, что теперь для получения еды нужно немного постараться. Ребенок станет беспокойным и начнет часто просить грудь. Корми его спокойно и так часто, как этого ребенок захочет, потому что с **частым кормлением ребенка у мамы увеличивается количество грудного молока** – ребенок станет более спокойным и станет реже кушать.

Когда, как долго и как часто надо кормить грудью?

Первое кормление грудью должно произойти в течение первого часа жизни ребенка тогда, когда он немного отдохнет (чаще всего через 15-20 минут после рождения). В ожидании подходящего момента, будьте рядом с ребенком, обнимая его, потому что физическая близость способствует началу кормления – Твое тело реагирует на возникновение и выделение молока, также ребенок, окруженный теплом и близостью Твоего тела, будет более активным.

В дальнейшем корми ребенка каждый раз, как он этого захочет. Грудной ребенок должен кушать, по меньшей мере, 8-10 раз в сутки, но большая часть детей делает это в первые месяцы чаще. Причиной плача ребенка является в основном желанием кушать. Смело доверься своему ребенку – он скажет Тебе, когда он хочет сосать грудь.

Если ребенок правильно лежит у груди, то он может сосать грудь так долго, как захочет этого. У новорожденного поначалу это занимает довольно много времени. Во время кормления грудью ребенок время от времени отпускает грудь, чтобы немного отдохнуть и затем продолжает. Окончание кормления ребенок показывает сам, что он достаточно выпил молока – отпускает грудь и отворачивается. В дальнейшем ребенок растет, уже более сильно сосет грудь и поэтому на кормление уходит значительно меньше времени. Если позволить самому ребенку решать, когда закончить процесс кормления, то можно быть всегда уверенным в том, что он наелся.

Набухание грудных желез

Примерно на третий-пятый день после родов количество молока в груди увеличивается и грудь может стать твердой и болезненной. Вместе с увеличением количества молока, набухают и кровеносные сосуды в груди начинается лактация.

Набухание пройдет само по себе через некоторое время

Для улучшения самочувствия можно:

- перед кормлением согреть груди (теплый душ)
- начиная кормление, легко пальцами помассировать сосок, чтобы он увеличился
- сцеди немного молока, для того чтобы сосок был более мягким и ребенку было бы более удобно ухватить грудь
- смотреть, чтобы ребенок брал грудь правильно (см.приемы кормления грудью)
- полезно часто кормить
- после кормления постараться охладить груди в течение 15-20 минут.

У некоторых матерей набухания не происходит и количество молока увеличивается постепенно. Груды могут все-таки быть чувствительными и болезненными, но в течение нескольких недель это состояние пройдет. В перерывах между кормлением, можешь держать на груди лист чистой кочанной капусты.

Как положить ребенка к груди?

Положения при кормлении. Для кормления подходят практически все возможные положения, лежа, сидя и стоя, главное найти такое положение, которое Тебе понравится и будет удобным. Вспомогательные средства (хороший стул с удобной спинкой и подлокотниками, скамейкой под ноги и обязательно несколько подушек) могли бы быть под рукой. По ночам и иногда днем можно кормить и лежа, потому что в это время можно отдохнуть.

Как приложить ребенка к груди. У Тебя есть несколько возможностей приложить ребенка к груди - традиционно, поддерживая двумя руками, или наоборот, поддерживая одной рукой (подходит в первые месяцы и для маленьких детей). Иногда целесообразно (после кесарева сечения или в случае большого количества молока) кормить ребенка лежа на спине, так чтобы ребенок располагался животиком к матери. В любом положении ребенок должен лежать на боку таким образом, чтобы он **был повернут всем своим телом к матери**.

При прикладывании ребенка к груди следите за тем, чтобы грудь была свободной от давления, смятия и стягивания – отдельная поддержка груди чаще всего не требуется (большую грудь можно, при необходимости, поддерживать ладонью снизу, одновременно немного приподнимаясь). Также чаще всего, нет необходимости прижимать пальцем грудь освобождая носик.

Условия удерживания при прикладывании ребенка к груди: хорошо прижми ребенка к себе (живот к животу), лицом к груди так, чтобы он мог поворачивать голову и так, чтобы его носик соприкоснулся с соском груди – в этом положении он для захвата груди откинёт голову. Поддержи ребенка, как со стороны затылка (его головки), так и со спины и под попкой.

Способ кормление будет правильным, если у ребенка широко открыт ротик, нижняя губа вывернута и ротик захватывает сосок и большую часть пространства вокруг соска, также кончик носика и подбородок (а часто и щеки) прижаты к груди. В случае правильной техники кормления сосок находится глубоко во рту ребенка, язык высунут, и охватывает нижнюю часть соска.

Боль и неудобство дадут о себе знать при неправильном способе кормления ребенка, и будут являться сигналом, что кормление нужно прервать и приложить ребенка к груди заново.

Первые дни кормления и являются днями учебы.

Частое кормление в первые дни является хорошим началом и предупредит неприятности в будущем.

Пустышки и бутылки для кормления

Грудной ребенок не нуждается в пустышке или бутылке для кормления, потому что при сосании пустышки, может закрепиться неправильная техника сосания, у тебя может быть меньше молока и на грудях могут появиться болезненные трещины. Особенно опасно давать пустышку во время набухания грудей и в течение первых двух месяцев после рождения.

Использование пустышки – это не потребность ребенка, а привычка матери.

Кормление из бутылки мешает кормлению грудью. Ребенок сосет из груди меньше, появление молока замедляется, и продолжение кормления затруднено. Дети, которых кормят из бутылки, и через некоторое время теряют интрес к груди.

Избегай использования накладок на сосок. Ребенок привыкнет к ним и может не согласиться больше сосать грудь. Боль пройдет, если Ты поправишь технику кормления и будешь заботиться о грудях. Смажь грудь после кормления несколькими каплями сцеженного молока или ланолином. Избегай попадания мыла на груди во время мытья. Принимай воздушные ванны и носи хлопчатобумажное белье.

Чтобы кормление грудью стало приятным и расслабляющим опытом...



GARMASTAN®

крем для ухода за сосками,
не содержащий жира

- Сохраняет соски и кожу вокруг них мягкой и эластичной.
- Предотвращает появление трещин.
- Легкий и экономный даже при нанесении на чувствительную кожу.

Защищающие и противовоспалительные свойства веществ, входящих в состав гваякового дерева, уже давно были известны в Северной и Южной Америке. Древние знания туземцев об этих свойствах были использованы при создании крема Garmastan®.

Консультации по кормлению грудью и опорные группы матерей

Малыш родился. Он – на вашем мягком животе, вы поглаживаете его спинку и любуетесь его малюсенькими пальчиками. Через какое-то мгновение он уже делает ротиком ищущие движения. Что может быть еще проще и радостнее, чем предложить ему грудь! Обычно это и есть – просто.

Но все же многие мамы и младенцы должны этому поучиться.

У нас позади опыт многих женских поколений, живших во времена, когда естественная близость матери и ребенка была нарушена. Общество искало для женщины новую роль, а вместе с тем пытались найти учения, могущие помочь освободить женщину от пут материнских обязанностей. Увы, вместо освобождения это привело к перегрузке женщины иным образом, к потере ею самоуверенности и к появлению поколений детей, растущих с проблемами здоровья нового порядка.

Сегодня мы лучше сможем обосновать бесценность грудного молока и близости матери для ребенка, основательнее знаем механизмы «производства» грудного молока. Поэтому сегодняшние рекомендации в части воспитания и кормления грудного младенца местами весьма существенно отличаются от тех, что знали наши собственные мамы. Жаль, но сегодня мы частенько не можем опереться на мамин опыт. Лучшим советом могут помочь себе молодые мамы сами.

Опорная группа матерей – это открытый круг людей, куда приходят во время ожидания ребенка или после его рождения, вместе с детьми, со всей семьей, - очень ждут здесь даже бабушек -, чтобы в приятной компании обменяться мыслями и опытом. Управляемые темы бесед меняются с тем, чтобы «покрыть» проблемы, связанные с воспитанием как совсем крошечных, так и уже карапузов постарше. Беседой «дирижирует» консультант по кормлению, от которого вы можете получить совет и помощь.

Консультант по кормлению поможет наладить приемы сосания малыша и постарается вместе с мамой найти решения для урегулирования взаимоотношений с маминой грудью и решения с этим проблем. В ходе консультаций можно, как правило, проследить и за прибавлением малыша в весе, чтобы быть убежденными в его благополучии. Консультант не принимает решения за вас, а с помощью консультанта вы сможете лучше понять, что влияет на поведение младенца, и вместе можно вести поиски решений, подходящих именно для вас и вашего ребенка.

В магазине

Beebikeskus

продаются товары для младенцев
и малышей от известных
европейских производителей.

В большом выборе качественные,
безопасные и красивые вещи,
за которыми легко ухаживать
и которые приносят радость
вам и вашим детям.



Emmalunga

www.emmalunga.se

MAXI-COSI

www.maxi-cosi.com

BABYBJÖRN

www.babybjorn.com

TROLL

www.troll.lv

STOKKE

www.stokke.com

www.beebikeskus.ee

Пярну мнт, 139С, Таллинн; тел 656 33 06
greifto@datanet.ee; Пн.-Птн. 10-19, Сб. 11-16







BEEBIKESKUS

CUPLATON[®]

Simetikoon

Пероральные капли 317,5 мг/1мл 30 мл

Только 4 капли! 

-  Устраняет боли при метеоризме
-  Подходит как для детей, так и для взрослых
-  Не содержит искусственных ароматизаторов, вкусовых добавок и красителей
-  Простое дозирование - лекарство в мягкой пластиковой бутылке

Доза для взрослых только 5 капель

Внимание! Вы имеете дело с лекарственным препаратом. Перед употреблением, пожалуйста, внимательно прочитайте находящуюся в упаковке инструкцию. При сохранении жалоб или при возникновении побочных эффектов лекарства проконсультируйтесь у врача или аптекаря.

Tootja ja müügiloo hoidja: Orion Corporation, Orionintie 1 FIN-02200 Espoo Soome.

Lisainformatsioon www.orionpharma.ee

Ravimi omaduste kokkuvõte. Cuplaton[®]Simetikoon.



ORION
PHARMA

Помощников-консультатов стоит поискать среди акушерок и детских сестер родильных домов.

В Женской клинике Центральной больницы Ида-Таллинна по тел. 620 7453

В Женской консультации Пельгулинна – по тел. 666 5829 (по пон. 16.00-17.00 и по пят. 11.00-15.00)

В частной клинике Фертилитас тел.605 9605

В Тартуской Детской клинике по тел. 731 9677

Консультанты по кормлению грудью в Опорное Общество Рождения и Кормления обучались по программе WHO/UNICEF. Но прежде всего они мамы, и готовы на опыте своих ошибок и находок, дать советы и оказать помощь другим.

Информацию о возможности консультации по кормлению грудью и деятельности групп поддержки найдете на страничке Perekool.ee или спроси imetamine@perekool.ee.

Чтобы вы могли радоваться пыхтящему на вашей груди малышу, стоит уже во время ожидания ребенка искать **информацию о приемах кормления**. На лекциях, организуемых при семейных школах и опорных группах, говорят о том, что влияет на молокотворчество и поведение ребенка на груди, как лучше справиться в течение первых послеродовых дней и недель. Сборник статей Опорного общества рождения и кормления «Наука о материнском молоке» (на эст. языке – Переводчик) доступен и посредством электронной странички Perekool.ee. Хорошие советы дают книги о родах и грудном ребенке, написанные эстонскими врачами и акушерками. К сожалению, сегодня не всегда можно доверять переводным книгам, поскольку там можно зачастую встретить устаревшие рекомендации.

Обязательно пойдет на пользу, если заранее уясните себе, где можно получить ответы на вопросы, когда дитя уже родилось, и помощь, если не все сложится так, как надо.

Яна Кима

Консультант по кормлению

Опорное Общество Рождения и Кормления

Что ребенку нужно и как ему это предложить?

Во время ожидания ребенка вы можете испытывать большую радость, мечтая о своем ребенке. Каким он будет? Как сложится ваша жизнь с ним? Порой вы в мыслях – меж магазинных полок с детскими принадлежностями, порой обставляете комнату для будущего жителя планеты...

Желание сплести гнездышко для своего малыша растет с развитием беременности и усиленная подготовка к появлению наследника, казалось, воплощает ваши мечты в жизнь.

Идя на поводу обилия товаров и своих желаний купить вы можете в один миг оказаться с глазу на глаз с милейшими одежонками, вещичками, кажущимися сверхнужными, но ... по мере того, как ребенок растет, оказывается, что нужными из этих вещей окажется ничтожно маленькая часть!

С другой стороны – сравнивая цены и содержимое кошелька, может возникнуть отчаяние – ребенок «стоит» ужасно много, как мы выйдем из положения?

К счастью, необходимое равновесие найдется для каждой семьи. Малыш требует для жизни очень немного, и, разумно планируя, можно прекрасно управиться и малыми расходами.

Но если средства позволяют, нечего бояться и смекалистых пособий. Помня, правда, что уход за малышом в равной степени затруднен как нехваткой нужных удобств, так и обилием бессмысленных и сложных подсобных средств.

Что ребенку нужно?

На самом деле – совсем немного. Самое важное для него – это близость, тепло и внимание матери, любящая среда, хорошая пища и здоровая кожа.

- Общение с матерью – это для ребенка первое общение в его жизни. Общение с матерью дает ребенку первые навыки и познания о том, как мир относится к нему и как ему следует общаться с миром, - пишет Кристинна Урико, психолог и акушерка.

Какой уход вы хотите предоставить своему ребенку?

Ребенок – нежное и чувствительное существо. Его органы восприятия чувствительны и их легко перегрузить. Его кожа нежна и ее защитные функции еще полностью не сформировались.

Естественно, мы хотим для ребенка самой лучшей среды. Сегодня это означает, что вам следует продумать, каковы ваши требования к среде, окружающей ребенка. Особенно это касается предметов одежды и средств

по уходу. Предпочесть сходную цену или более продуманное и чистое содержание? Экологически более чистые изделия зачастую подороже, но некоторые из них воистину удобные и хорошие вещи и наверняка более достойны приобретения, чем огромное количество посредственных или даже наносящих вред вещей.

Став родительницей, у вас будет гораздо больше причины подумать и о том, каково воздействие нашего выбора на окружающую среду – ребенок уведет ваши размышления дальше, за «период царствования» вашего поколения.

Как устроить свою жизнь, чтобы хорошо и удобно чувствовать себя в материнских делах?

Для этого прежде всего необходимо творческим взглядом окинуть свой дом. Всякая обстановка своеобразна и каждый человек представляет себе удобства тоже немного по-своему. Что годится для вашей подруги, может оказаться вовсе не лучшим решением для вас.

Перед рождением ребенка неплохо бы уделить внимание тем вещам, которые обязательно потребуются в первые месяцы. Неплохо бы указать на эти вещи и другим членам семьи, чтобы они при необходимости быстро нашли искомое. По крайней мере в первые месяцы жизни малютки не рекомендуется делать длительных прогулок и шопингов. Трясаясь в автолюльке на товарной коляске, грудной ребенок отделен от матери и находится под властью бесконтрольных ощущений – переблеск потолочных осветителей, многоголосье, постоянный хаос движения... Считается, что перегрузка в такой степени несложившейся нервной системы ребенка может вызвать нарушения нервной системы в его дальнейшей жизни.

Жилое помещение ребенка.

Перед рождением ребенка неплохо бы осмотреть и жилое помещение ребенка. Весной и летом очень полезны оконные занавески поплотнее, чтобы раннее солнышко не помешало сну малыша. Умеренные бытовые шумы – неплохой звуковой фон для бодрствующего или засыпающего ребенка. Все же не следует сопровождать бодрствование ребенка постоянной музыкой или радиозвуками, не говоря уж о телевизоре.

Чистота – это существенно, но излишняя стерильность не нужна и даже нежелательна.

Сон ребенка.

Грудной младенец спит большую часть суток, но его сон короток, и он через каждый короткий период времени проверяет, безопасна ли обстановка, тепло ли, хорошо ли ему, не далеко ли мама. На кроватку или люльку младенца с романтичными кружевами можно, конечно, заглядеться, но если вам приходится по многу раз в сутки наклоняться над ней, скоро это вас не обрадует. Ночью у вас будет сон куда спокойнее, если малыш будет «под рукой», и вам ночью не надо подыматься для его кормления.

Омега-3 для здоровья мамы и малыша

- Рыбий жир Möller богат полиненасыщенными жирными кислотами омега-3 (ДГК и ЭПК), а также витамином D3.
- Во время беременности и лактации потребность в жирных кислотах омега-3 возрастает.
- В период беременности и лактации дополнительное употребление жирных кислот ДГК поддерживает развитие мозга у плода и младенца, а также благотворно влияет на развитие зрения. Докозагексаеновая кислота (ДГК) способствует хорошему здоровью мамы во время беременности и снижает риск преждевременных родов.
- В первые годы жизни малыша потребность в омега-3 жирных кислотах увеличивается, поскольку они оказывают влияние на развитие центральной нервной системы.
- Ученые советуют употреблять рыбий жир ежедневно, начиная с 4-недельного возраста и на протяжении всей жизни.
- Суточная доза (5 мл) рыбьего жира Möller содержит 600 мг ДГК и 400 мг ЭПК, а также 10 мкг витамина D3.
- Рыбий жир Möller – чистый и натуральный продукт, на 100% изготовленный из печени арктической трески.

Полезные советы

- Чем раньше начать употребление рыбьего жира, тем проще приучить ребенка к его вкусу и консистенции.
- Начнете с нескольких капель (2,5 мл с 4-недельного возраста) и увеличивайте суточную дозу до 5 мл (к 6 месяцам).
- Младенцам дают пищу комнатной температуры, поэтому перед тем, как давать рыбий жир, подержите чайную ложечку в теплой воде.
- Чтобы избежать пятен на одежде, можно давать рыбий жир во время переодевания ребенка.
- Приучая ребенка к рыбьему жиру с ранних лет, вы вырабатываете у него привычку на всю жизнь, что является залогом хорошего общего здоровья и развития.



**160-летний опыт
из Норвегии!!**



**Каждый день давай мне
рыбий жир, чтобы я был
здоровым, сильным и
умным.**



Если ваша кровать достаточно широка и имеет плотный матрас, можете оставить ребенка спать рядом с собой. Хорошее решение представляют собой также «кровати-сестры» - детская кроватка стоит рядом с родительской, матрацы – на одинаковой высоте, а решеточка на ночь убирается.

В родительской кровати всегда надо принять меры, чтобы ребенок не смог с нее упасть. Некоторые родители решают эту проблему очень просто: чтобы спать в обнимку с малышом, они вообще «переселяются» из кровати на пол или на матрац на низкой подставке.

Детская кроватка или люлька – хорошее место для дневного сна. Если вы живете в отдельном доме или у вас есть возможность отправить ребенка спать в сад, вам может помочь детектор плача. Он подскажет вам, спит ли ваше дитя спокойно, не плачет ли.

Питание ребенка.

Материнское молоко – лучшая пища для ребенка. Исследования открывают все больше бесценных «достоинств» грудного молока, на которые до сих пор никто не сумел обратить внимания.

Искусственную молочную смесь не сравнить с материнским молоком, однако в отдельных случаях – у матери серьезный изъян здоровья, у ребенка определенная недостаточность фермента, таково решение матери – ребенок может вырасти и без грудного молока. Как все, что заменяет природное, требует и это большего наблюдения и оперативной реакции на проблемы здоровья. Естественно, вам решать, чем кормить своего ребенка. Но потребность в кормлении искусственной смесью все же определяет врач. Если колеблетесь, удастся ли кормление грудью и получит ли ребенок достаточно молока, посоветуйтесь с консультантом по кормлению.

Если вы решили кормить своего малыша грудью, вам не потребуется никаких бутылок с сосками. Сухая соска – тоже не ахти какой помощник в первый месяц жизни малышки. Она может помешать ребенку научиться правильно сосать грудь.

Поскольку кормление грудью поначалу займет почти полные сутки, неплохо бы обдумать, как сделать это наиболее удобным для себя. Наверняка в доме найдется несколько подушек поплотнее. Их можно подоткнуть за спину и под локоть. Продаются специальные подушки для кормления, они имеют конфигурацию подковы и более плотное содержание.

Если вы лучше чувствуете себя без лифчика, не носите его дома. Лифтик должен быть из природного материала, в достаточной мере поддерживающий грудь и с застежкой спереди. Во время беременности его довольно сложно выбрать, т.к. во время кормления груди могут увеличиться на два размера. Слишком узкий, врезающийся или с металлическими дужками лифчик, сжимая увеличившуюся грудь, может увеличить опасность воспаление груди. Удобным может оказаться в пору упругий и поддерживающий хлопчатобумажный корсаж.

Обдумывая кормление малютки, можно запастись хлопчатобумажными салфетками – молочные ручейки придется поначалу стирать отовсюду: от уголков рта малыша, с одежды матери, даже с кровати. Хлопчатобумажную простынку неплохо подложить под бочок на ночь или приложить к текущим соскам днем. При выходе на улицу можно в лифчик вкладывать грудные подушечки, поглощающие влагу. Если же молока течет много, помогут накопители молока из пластика или силикона.

Соски требуют воздуха, влажная среда может вызвать болезненное ощущение. Поэтому постоянно держать подушечки на грудях не рекомендуется. Силиконные хранители сосков можно применять только при очень серьезной необходимости, да и тогда желательно порой приложить ребенка к голой груди, а затем не пользоваться колпачками по два-три дня подряд.

Потребность грудного насосика выяснится «в ходе производства». Многие матери предпочитают при необходимости доить рукой, что нежнее для груди.

Уход за кожей ребенка, пеленание и купание.

Кожа грудного ребенка очень нежна и восприимчива, ее защитные способности еще не развились. Кожа на попке малыша ничем не отличается от кожи на остальной части тела. Воздействие влаги, тепла, выделений и недоступность воздуха – это большая нагрузка на кожу ребенка. Кроме того, детская кожа восприимчива к компонентам, содержащимся в одноразовых пеленках, к крупнякам моющих средств, остающимся после стирки пеленок между волокнами ткани. Поэтому очень важно найти подходящие для вашего ребенка пеленки, одежду, моющие средства, средства по уходу и способы ухода за ним. В общем, существует правило: чем чище и чем меньше, тем лучше.

Выбрать нужно, в принципе, между двумя видами пеленания – одноразовые пеленки или стирочные пеленки из ткани и системы пеленок.

В пользу одноразовых пеленок говорит, главным образом, удобство пользования ими – влажные, загрязненные пеленки попросту выбрасываются. При выборе одноразовых пеленок нужно найти подходящий размер. Больших запасов пеленок делать не надо, поскольку неизвестно, какие из них больше всех подойдут вашему ребенку. Путем «испытаний» вы найдете самую подходящую для вашего ребенка пеленку.

Для близнецов и детей с небольшой разницей в возрасте



TFK trends for kids
... more things in hand

TFK.EE

Где купить: www.tfk.ee

Twinner Twist Duo

Joggster Twist

Использование стирочных пеленок из ткани сегодня считается весьма накладным. Матерчатых пеленок надо запастись, как минимум, 20 штук. Если вы не хотите каждый день стирать пеленки, или же хотите пользоваться ими еще и как полотечниками для дитя или простыньками, пеленок должно быть соответственно побольше. Для пеленок годится двойная марля, а также фланель размером 80x80 см. Чтобы сохранять кожу ребенка еще более сухой и защищать ткань пеленки от замарания какой, при пеленании используется также бумажная пеленка. Помощь при опрелости – в подгузник подкладывать ситцевый платок. Штанишки из шерстяного начеса, надеваемые на матерчатые пеленки, впитывают влагу, держат попку ребенка в тепле, а в то же время обеспечивают доступ воздуха к коже ребенка. Для постоянного потребления надо припасти 2-3 пары штанишек. Наряду с обычными матерчатыми пеленками можно применять и разные системы повторного использования пеленок – штанишки с застежками на боку, которые можно наполнять «содержимым», впитывающим влагу, из натурального стирочного материала.

При любом способе пеленания важно часто менять пеленки. Для пеленания ребенка можно приобрести специальный столик, пеленание повыше очень изведет мамину спину. Пеленание можно обставить и на обычном столе. Применяя приемы, берегущие спину, можно пеленать и на широкой кровати.

Для очищения кожи ребенка не нужно обычно ни моющих средств, ни шампуня. Чистая вода и немного хорошего масла – уход вполне достаточный. Для мытья попки тоже достаточно текущей воды. Удалять с кожи остатки каки и мазей можно с помощью чистого масла. Редко может случиться более сильное загрязнение, а тогда следует выбрать моющее средство с нейтральным рН и без ароматных веществ. Влажные подтирки – это первая помощь вне дома, если кожа ребенка их воспринимает. При регулярном использовании все средства настолько высушат кожу младенца, что придется применять защитную не раздражающую мазь – рекомендуется 100-процентное масло йойобы.

Очень вероятно при нежной коже ребенка, что она активно впитывает средства по уходу, поэтому они не должны содержать ничего такого, что в организме младенца может подействовать плохо или стать причиной аллергических реакций. Приучите себя к обязательному прочтению информации на упаковке. Раздражающе могут подействовать многие компоненты веществ (пластик, ароматные и красящие вещества, консерванты), а также некоторые растительные вещества. Преимущество следует отдать средствам по уходу, состоящим из минимального количества компонентов и являющимся доподлинно природными (Осторожно! Изготовитель имеет право называть изделие природным, если оно содержит даже только 5% природных компонентов).

Избегать надо изделий, состав которых описан на этикетке непонятными терминами.

Для ребенка надо иметь впрок ножницы для ногтей и мягкую расческу.

Вода и купание – это для ребенка и уход за кожей, и уравновешивающий стимул развития. Если дома нет ванны, обязательно приобретите детскую ванночку. Ваннный термометр поможет соблюсти подходящую температуру воды – 36-38 градусов по Цельсию. При купании обязательно нужно иметь пару мягких банных полотенец. Для смягчения раздражения кожи в воду можно время от времени добавлять слабый отвар ромашки, но регулярно в ванную воду не надо добавлять ничего.

Детская одежда.

Одежда грудного ребенка должна быть из натуральных материалов. Лучшее – это хлопок, шелк, экологически чистая шерсть. Средства обработки ткани не должны содержать ядовитых для окружающей среды веществ. Для стирки детских пеленок и одежды следует использовать моющие средства для аллергиков и полоскать вещи тщательно, чтобы между волокнами ткани не оставались остатки моющего средства или средства для полоскания.

Рост новорожденного – обычно 50-54 см, и он очень быстро растет. Первые предметы одежды быстро становятся маленькими, так что приходившим на смотрины можно «заказывать» одежку на рост в 60 см и более. Собственно, и первая одежда не должна быть вся на один размер, можно купить и на размер больше, чтобы был выбор и не «вышла» сразу вся одежда.

Dermilon® Paste

Цинка оксид



- Пеленочный дерматит
- Легкие кожные воспаления

Подходит для применения, к примеру, при экземах, кожных трещинах, пролежнях, язвах и кожных ожогах (в том числе и при солнечных ожогах), а также в случае кожных повреждений.

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед применением прочитайте информационный листок, прилагаемый к упаковке. При сохранении жалоб или возникновении побочных эффектов лекарства проконсультируйтесь с врачом или аптекарем.

К возвращению домой из роддома можно приготовить:

- пеленки,
- комплект легкой мягкой одежды: рубашку, жакетик и штанишки или комбинезон из легкого хлопчатобумажного трикотажа,
- легкую шапочку из мягкого шелка или хлопчатобумажной ткани,
- комплект одежды потеплее в соответствии со временем года (шерсть, плотный трикотаж),
- теплую шапочку
- непродуваемые комбинезон, спальный мешок или одеяло.

Поскольку, когда домой поедете на машине, ребенок должен быть в автолюльке, его надо одеть так, чтобы между ног помещался ремень безопасности.

Дома могли бы быть прозапас:

- 4-5 хлопчатобумажных рубашек или рубашек-боди (из них одна - из шерсти мерино),
- 4-5 пар ползунков,
- 1-2 легких комнатных комбинезона,
- 2-3 легкие шапочки, кроме хлопчатобумажной, на жаркую летнюю пору – хорошая шелковая, зимой – из шерсти мерино,
- 2-3 пары носков для надевания на ползунки,
- 1-2 жакета из трикотажа поплотнее или комбинезон
- шерстяной комплект – жакет и штанишки или комбинезон, а также носки
- теплая шапочка (на весну и осень их может быть несколько, шерстяная шапочка - для холодной погоды, из трикотажа поплотнее и тп. – на бабье лето или весну потеплее),
- непродуваемый уличный комбинезон или спальный мешок,
- 2 одеяла (удобно использовать вдобавок к байковому одеялу хорошо пользоваться и одеялом, связанным из шерсти или шерстяного начеса),
- 2-3 комплекта простынь в кроватьку,
- фланелевые простынки, на которых ребенку хорошо подрывать ножками или вздремнуть.



KÕIK VAJALIK SINU LAPSELE

WWW.LASTEKAUBAD.EE

С ребенком на улице.

Выходя на улицу, хорошо одеть ребенка «многослойно». Овечья шкурка сохранит в коляске тепло и обеспечит циркуляцию воздуха. Одеяльца могут покрывать ребенка в должной мере, а при необходимости одеяло легко снять.

Коляска должна иметь крепкую раму и надежную конструкцию. Дно коляски должно быть прямым и прочным, оно не должно прогибаться. Переносная люлька-корзина с ручками поможет перенести спящего малыша из коляски, например, на балкон продолжать сон. Ни в коем случае не следует пользоваться люлькой-корзиной для транспортировки ребенка в автомашине, поскольку ребенок при резком торможении может вылететь из нее.

В коляске должна быть циркуляция воздуха. Поэтому ребенка нельзя оставлять надолго в коляске, прикрытой от дождя полиэтиленовой пленкой. Летом неплохо прикрыть коляску сеткой от мошки. Ремни безопасности защитят ребенка в случае, если коляска опрокинется или ребенок сам в ней слишком расшатается.

Многие дети не хотят долго лежать в коляске. Переносить ребенка можно с помощью переносного полотенца, в которое можно укладывать даже новорожденного. В переносном полотенце ребенок надежно принакает к матери, а руки у мамы свободны и спина ее не устает. Переносное полотенце – хороший помощник и дома при хлопотах по хозяйству.

Нагрудный рюкзак тоже хорошо подходит для ношения ребенка. При его выборе следует иметь в виду конструкцию рюкзака – дает ли она возможность плотно нести ребенка перед собой, сидит ребенок в нем с развернутыми коленями, в т.н. лягушачьей позе, удобен ли нагрудный рюкзак для носящего? Для поездок на автомобиле нужна автолюлька. Оснастка безопасности должна соответствовать росту и весу ребенка и быть обязательно должным образом закреплена. Оснастка безопасности часто перекупается использованной из рук в руки. В таком случае надо иметь в виду, что «устаревание» пластика и прежние «травмы» оснастки могли настолько повредить автолюльку, что в аварийной обстановке она уже не защитит вашего малыша. На единичные случаи автолюльку можно взять напрокат. Автолюлька не годится для длительной переноски ребенка на руке – вы можете серьезно повредить своей спине.

Яна Кима



The advertisement banner features the TFK logo on the left, which includes a blue silhouette of a lizard and the text 'tfk trends for kids - more than a brand'. Below the logo is the website 'TFK.EE' and the text 'Где купить: www.tfk.ee' next to a small Russian flag. On the right, a blue banner contains the text 'Выберите качество и безопасность, выберите TFK' above a row of five different colored baby strollers (black, red, blue, brown, and dark grey). Below the strollers is another blue banner with the text 'TFK коляски для детей от 0 до 4 лет'.

Малышей нужно носить на руках

Герли Ильд, www.linalaps.ee

Ваш ребенок родится в счастливое время. Стало известно, что младенцы, которые могут проводить много времени на руках у родителей, играть с ними и участвовать в ежедневных хлопотах, развиваются быстрее и более гармонично, плачут меньше, выздоравливают быстрее и в целом живут счастливее. Почему? Животный мир можно разделить на три категории: растущие в гнезде, вне гнезда или всюду следующие с родителями животные. Какое-то время людей относили к гнездовым млекопитающим, и потому считалось правильным, что младенец проводит часы в своей собственной кроватки в ожидании матери. Физический контакт одобрялся только на время кормления, пеленания и купания.

Однако по сравнению с детенышами других млекопитающих, человеческие дети рождаются на свет как будто на 6 месяцев раньше, чем нужно. При рождении они совершенно беззащитны и могут погибнуть без постоянной родительской заботы. Детям постоянно нужно молоко, тепло, безопасность, их ярко выраженный хватательный рефлекс, а также положение ножек и тела говорят о том, что их нужно носить на руках.

Естественным и правильным положением ребенка на руках у родителя будет его расположение лицом к родителю. Позвоночник младенца изогнутый, как у зародыша. Свойственную взрослому человеку форму S позвоночник принимает только тогда, когда ребенок начинает самостоятельно ходить. Если мы поднимаем ребенка вертикально, поддерживая его под мышками, он, как лягушонок, сгибает ноги к животу и тянет ручки, чтобы схватить их. Такая поза идеальна для того, чтобы класть ребенка на колени и располагает еще неоформившиеся тазовые суставы малыша под правильным углом. Если носить ребенка таким образом, то это улучшит кровообращение в его тазовых суставах и создаст великолепные возможности для правильного развития его бедренных костей.

В том, чтобы носить ребенка лицом к себе, есть и другие плюсы. Новорожденный в таком положении прислоняется головкой к груди матери и быстро находит знакомые ему и создающие ощущение безопасности стук сердца, запахи, звуки, ритм движения. Все это действует успокаивающе, и исследования показывают, что малыши, которых носят таким образом, намного меньше страдают от газов и плача. Кроме того, ребенок получает больше кислорода и дышит более равномерно.

Ребенок потихоньку открывает для себя мир и делает это с помощью своих родителей. В каждой новой для него ситуации ребенок старается посмотреть, как реагирует его родитель. Но способность восприятия у малышей очень мала и слишком сильный информационный поток вызывает стресс и быстро его утомляет. Важно, чтобы ребенок всегда видел лицо матери и при желании мог спрятаться

на ее груди. Это удастся в случае, если мать держит его на коленях или носит на руках лицом к себе. В прогулочной коляске или колыбели безопасности, в которой ребенок расположен лицом к движению, мама находится от него слишком далеко.

Если носить ребенка в удобном «лягушачьем» положении, его мышцы получают достаточно усилий. Поворачиваясь в интересующую его сторону, ребенок тренирует шею, плечи, спинные и боковые мышцы, а также чувство равновесия. Развиваются и мышцы ног, ребенок становится более гибким и, когда малыш подрастает, он может легко зацепиться за родителя, в результате чего его становится легче носить. Участие в делах мамы или папы развивает и интересуется ребенка больше, чем дорогие специализированные неваляшки.

Как продолжать свою обычную жизнь, создавая наилучшие возможности для развития ребенка? Ведь понятно, что одновременно держать обеими руками ребенка и хлопотать по хозяйству не очень возможно. Поэтому детей привязывали к себе и носили с помощью различных приспособлений. Из современных средств наиболее подходящими являются платки для переноски детей и эргономичные слинги, позволяющие сохранять «лягушачье» положение тела ребенка. Платок можно применять, начиная с самого первого дня после рождения ребенка, он позволяет кормить ребенка или поддерживать его, пока он дремлет. Использовать такой платок можно несколько лет. Прочно связанный платок поддерживает правильное положение ребенка и бережет спину родителя. Короткие платки, такие как слинг и слинг с кольцами, подходят при переноске ребенка на короткие расстояния, для кормления и прогулок в жаркую погоду. Длинные тканые и трикотажные платки годятся для длинных прогулок. Слинги, в которых ножки ребенка свешиваются вниз и оказывают нагрузку на нижнюю часть позвоночника, утомляют ребенка и не способствуют его развитию. Ситуацию только усугубляет расположение ребенка лицом к движению. С помощью подходящего ребенку и удобного для родителя «лягушачьего» слинга вы можете наслаждаться близостью друг друга без каких-либо ограничений. Пользоваться таким слингом можно несколько лет – сначала нося его на животе, потом на спине.



www.looduspere.ee

LOODUSKOSMEETIKA
SOE PESU KOGU PERELE
LOODUSLIKUD TOIDULISANDID
TERVISLIKUD TOIDUAINED,
KA ALLERGIKUTELE
BEEBIRIIDEID
LAPSEKANDMISVAHENDID
MÄNGUASJAD JA PALJU MUUD.
KÕIK ÜHEST KOHAST JA
IKKA LOODUSEGA KÄSIKÄES!

Looduspere poed: Viru Keskuses, Pireta Selveris, Peetri Selveris (alates 14. nov) ja Tartu Lõunakeskuses. e-pood www.looduspere.ee, www.facebook.com/loodusperepoed

GEFILUS LGG® - первый товарный
знак пробиотиков в Европе уже
20 лет!



Здоровый ребенок

- счастливый ребенок!

Эффективность капель Gefilus основана на действии молочнокислой бактерии Lactobacillus GG (LGG®), являющейся самым изученным в мире оказывающим воздействие на здоровье штаммом молочнокислой бактерии.

Полезное действие Gefilus на детей доказано:

- > Восстанавливает нормальную микрофлору кишечника (во время лечения антибиотиками).
- > Благоприятствует улучшению переносимости и усвояемости лактозы, то есть молочного сахара.
- > Помогает предотвратить диарею, вздутие живота и облегчить симптомы раздражения кишечника.

 Oriola
The Channel for Health
Импортер: AS Oriola

Капли Gefilus

- > Полезное действие LGG® на детей доказано.
- > Предназначены как для детей, так и для новорожденных, а также для малышей, находящихся на искусственном вскармливании.
- > Суточная доза содержит 5 миллиардов молочнокислых бактерий LGG®.
- > Суточная доза: 5 капель в день, можно смешивать с пищей или питьем.
- > 1 бутылочка содержит 25 суточных доз.



Капли Gefilus
+ витамин D3

Дополнительно содержит
10 мкг витамина D3*

В продаже в аптеках.

* 200% рекомендованной суточной дозы

смотри дополнительно
www.gefilusoriola.com/et

Безопасность грудного младенца

В первый год своей жизни ребенок развивается не по дням, а буквально по минутам. При этом не у всех детей это идет в одинаковом темпе. Многое зависит от темперамента и веса ребенка. Первый раз повернуться со спины на живот или с живота на спину – это может произойти совершенно неожиданно. Но если он научился поворачиваться, ребенка уже опасно оставлять одного даже посередине широкой кровати – малыш с потрясающей скоростью достигнет ее края!

Малыш не имеет достаточно знаний, опыта и навыков, чтобы оценить опасность и свои способности. Ребенок не учится на ошибках других, он делает их сам. При этом один-единственный фактор окружающей среды, например, повисшая проводка горячего утюга, может причинить ребенку серьезные страдания или даже смерть.

Многие элементы безопасности, как, например, обычаи поведения и привычное пользование средствами безопасности, должны быть нормальной частью будничной жизни семей, где есть дети. Это не потребует больших затрат и не займет много времени. Зато необоснованные беспечность и халатность могут привести к очень печальным, а порой и непоправимым последствиям.

Мы не можем обвинять грудного ребенка или малыша, если его поведение причинило травму. Мы должны уметь предвидеть опасности и их избежать.

Наиболее существенные опасности и их избежание

Новорожденный (1-й месяц жизни) может:

- упасть
- захлебнуться от аспирации
- содержания желудка,
- задохнуться, лежа на животе, от попадания рта и носа в подушку,
- задохнуться, если пластиком прикроет ему рот и нос,
- задохнуться «через повешение», если вокруг шеи обовьется шнур,
- утонуть при купании
- Обжечься горячей (купальной) водой или пищей.

Соответственно:

- никогда не оставляйте ребенка одного на столе для пеленания или на диване,
- пользуйтесь только кроваткой с решетками,
- никогда не оставляйте новорожденного дома одного,
- после кормления приподымите ребенка на свою грудь в вертикальное положение, чтобы выпустить из пищевода воздух,
- уложив малыша после кормления в кроватку, не оставляйте его одного,
- не пользуйтесь в кроватке ребенка пластиковой пленкой или мешком, а равно и лентами-шнурами. • Не оставляйте этих предметов в кроватке,
- для регулирования температуры воды под краном пользуйтесь соответствующим фиксатором и установите его так, чтобы температура воды была ниже 45 градусов по Цельсию,
- никогда не пейте горячего чая или кофе с ребенком на руках,
- в автомобиле пользуйтесь закрепленной на заднем сидении автолюлькой.

Ребенка 2-5 месяцев

- подстерегают те же опасности, что и новорожденного,
- увеличивается опасность падения, поскольку движения ребенка стали более энергичными, ребенок может очень неожиданно повернуться,
- развивающаяся хватательная способность влечет ребенка тащить разные предметы к себе и попробовать их на вкус; маленькие предметы могут попасть в дыхательные пути, удушья ребенка.

Соответственно:

- продолжайте применять все меры, принимаемые до этого,
- тщательно выбирайте игрушки: избегать следует очень маленьких, способных разбиться, а также со шнурами и шальями,
- промежутки между палочками решетки детской кроватки должны быть не более 10 см, все лекарства уберите в недосягаемое для ребенка место.

Ребенка 6-11 месяцев

- подстерегают все те опасности, что и в предыдущие месяцы,
- способность передвигаться позволяет добраться до проводов, углов скатертей, незакрепленных полок, ушибиться о твердые или острые предметы и получить травму,
- ловкость рук увеличилась, они могут добраться до ядовитых веществ.

Соответственно:

- продолжайте применять все меры, что и в предыдущие месяцы,
- обратите внимание на безопасность мебели в детской комнате. Проверьте, твердо ли стоит она на полу. При необходимости поставьте на острые углы обшивку и сделайте прочие необходимые изменения,
- берегите ребенка от горячей духовки и проч.,
- постройте дверцу у спуска по лестнице,
- все химикаты храните в месте, недоступном для ребенка.

Тайе Каасик
Институт Развития Здоровья

ДЛЯ ДЕТЕЙ

Ibuprofen (ибупрофен) суспензия – жаропонижающий и болеутоляющий препарат для детей!



- Предназначена для детей от 3 месяцев до 12 лет;
- Быстро эффективно понижает температуру и утоляет боль (например, при простуде, головной боли, зубной боли, ушной боли, боли в горле и мышечной боли);
- Легко дозировать – в комплекте мерная ложечка;
- Без сахара;
- Без красителей.

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте информационный листок в упаковке. При сохранении жалоб или появлении побочных действий проконсультируйтесь с врачом или аптекарем.

Показания: Кратковременное симптоматическое лечение слабой или умеренной боли. Кратковременное симптоматическое лечение повышенной температуры.

Takeda Pharma AS, Яма 55б, Пыльва.
ЕЕ-121212-268



Практические советы молодой семье

Появление нового члена семьи – это большое и радостное событие, и вряд ли кто захочет подумать, что с этим милым малюткой может случиться что-нибудь плохое. К сожалению, мы не живем в совершенном мире. Болезни и несчастья никуда не делись, хотя мы упорно стремимся их предотвратить. Разумным будет учесть это заблаговременно и накапливать познания, как действовать в соответствующих случаях. Далее предоставляем вам некоторые медицинские указания, чтобы надежно защитить будущее вашего ребенка.

Температура

В общих случаях повышение температуры – это не опасно для жизни. Температура опасна тогда, когда подымется выше 38 градусов. До того не надо ничего предпринимать, ибо температура показывает, что организм борется с микробами. Если же температура подымется выше 38 градусов, уже необходимо ее понизить. Иначе в силу того, что она может далее повыситься очень быстро, мы не успеем отреагировать, и у малыша могут появиться судороги. Судороги чаще всего появляются в возрасте от 6 месяцев до 4 лет. Когда в доме рождается ребенок, там могли бы быть наготове две вещи: бутылка водки и свечи парацетамола.

Если ребенка знобит, следует для начала тепло прикрыть его одеялом. Как только ребенку становится тепло, одеяло надо снять. Снимите также лишние предметы одежды и прикройте ребенка только простыней, чтобы он смог отдать лишнее тепло. Дети не избавляются от температуры потением, поэтому, кутая их, мы «достигаем» еще более высокой температуры.

Прежде всего можно попробовать снять температуру водочным раствором. Водку размешайте наполовину с водой и подогрейте до 37 градусов. Снимите с ребенка всю одежду и пеленки тоже. Окуните марлевый тампончик или кусочек шершавой ткани в водочный раствор и разотрите кожу ребенка до влажности. Водкой нельзя касаться лица и половых органов. После того, как вы обтерли ребенка водкой, помахайте чем-нибудь над ним, чтобы водка быстрее испарилась с кожи ребенка. Испаряясь, водка забирает тепло, и температура понижается. Повторите это несколько раз, пока температура не спадет.

У грудных детей и малышей часто холодеют руки и ноги. Тогда надо их прежде всего согреть (натянуть на ножки носки).

Когда вы несколько раз обтерли ребенка, надо его одеть во что-нибудь легкое.

Для снижения температуры можно использовать и свечи парацетамола. Прочтите информацию на листке при лекарстве – вы узнаете, какая доза нужна вашему ребенку. При слишком маленькой дозе температура не спадет.

Часть детей в возрасте до одного года на парацетамол не реагирует.

RHINOMER

NCH-RHN-02-1211

Rhinomer незаменим, когда у младенца заложен нос

Rhinomer аспиратор:

- удаляет скопившуюся в носу мокроту
- не раздражает слизистую оболочку носа
- гигиеничен
- не вызывает у младенца стресса

Спрашивайте Rhinomer в аптеках!

Перед применением прочитайте листок-вкладыш,
при необходимости проконсультируйтесь с врачом или аптекарем.



НОВЫЕ улучшенные наконечники

 NOVARTIS

Если температура поднялась снова, процедуру надо повторить. Температура никуда не денется, пока организм не справился с недугом. Наблюдение за поведением ребенка может дать намек на то, с какой болезнью мы имеем дело. Если малыш начинает, вскрикивая, порывами плакать и время от времени трогать ухо, мы можем иметь дело с отитом – воспалением уха.

Приступ судороги.

Если у ребенка пойдут от высокой температуры судороги, вызывайте врача. Не мешайте движениям ребенка. Высвободите его шею, чтобы он вольно дышал. Не старайтесь сунуть ему что-нибудь в рот. Не оставляйте малыша без присмотра.

После судороги может наступить короткий глубокий сон. Если у ребенка уже один раз был приступ судороги, припасите на будущее свечу Диазепам или ректальный тюбик.

Рвота и понос.

Причиной рвоты и поноса часто бывают вирусные и пищеварительные инфекции, пищевые отравления и тп. Грудные младенцы и малыши переносят их очень болезненно. Рвота и понос приводят к потере организмом жидкости и солей. Если грудной ребенок какает 10-15 раз в сутки и его рвет 4-5 раз в час – это очень опасно для него.

Опасными признаками являются также апатия, дряблая кожа, сухие рот и язык, провалившиеся глаза и недержание головы, одышка, холодные руки и ноги, понижение температуры ниже 36,4 градусов.

Если температура упала ниже 36,4 градусов, а помощь не поспела, у ребенка может наступить шок. Окажите сами первую помощь: дайте ребенку попить напитка при комнатной температуре по глоточку с перерывами по 10-15 минут. Проконсультируйтесь с врачом. При необходимости позвоните по телефону 112.

Задержание газов.

Задержание газов возникает обычно с третьей недели жизни, но может появиться и раньше, если ребенок питается искусственной пищей. Если ребенок питается грудью, болезненный невыход газов зависит в большой степени от того, как питается мать.

Боли от невыхода газов возникают обычно спустя полчаса после приема пищи. Ребенок подолгу кричит, часто пронзительно, сильно сгибает ножки к животу, животик может быть слегка вздутым.

Часто бывает польза от того, если положить ребенка немного спустя после приема пищи на живот, если это, конечно, понравится малышу. На животик можно также наложить теплый масляный компресс или даже теплое полотенце. Животик можно слегка потереть в направлении часовой стрелки. В аптеке можно купить капли против задержания газов, попробовать можно и чай ромашки с угольным порошком.

Espumisan облеэгчит

100 мг/мл

Simetikoon

грудничкам боль от газов



теперь всего
10
капель
удобно пользоваться



Безопасный* - не усваивается из пищеварительного тракта.



Со вкусом банана



Показание: симптоматическое лечение болей при скоплении кишечных газов в пищеварительном тракте.

Дозировка для грудничков: 10 капель при каждом кормлении. Можно добавлять в смесь или давать с ложечки перед кормлением грудью.

Внимание! Это лекарственный препарат. Перед употреблением внимательно прочтите инфолисток в упаковке. При сохранении жалоб или появлении побочных эффектов посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

Дополнительная информация: Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ, Палдиски мнт. 27/29, 10612 Таллинн.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

*Mehra IV et al. US Pharmacist 1993; 18(2): 40-58 and 101

Падение.

Падением свысока для грудного ребенка считается уже падение с высоты полупортного размера его собственного роста. Падение с высоты 1,5 метров – это для него очень высокое падение. Поэтому нельзя оставлять своего ребенка без присмотра на столе или стуле, даже в автолюльке.

Поскольку при падении у ребенка мог случиться перелом позвоночника в районе шеи или спины, не берите его сразу после падения на руки.

Когда ребенок начинает ходить, одной из наиболее типичных травм становится вывих локтевого сустава, поскольку при ходьбе ребенка держат за руку. Ребенок начинает падать, мать начинает с силой тянуть его вверх, чтобы предотвратить падение. Иногда мать тянет очень сильно. Вот и случается вывих локтевого сустава, излечить который очень трудно. Костные переломы у детей в возрасте до одного года случаются очень редко и являются часто признаком насилия.

Тряска.

Рождение в семье ребенка приносит не только радость, но и много забот и бессонных ночей. Чаще всего родителей вводит в панику именно плач малютки. Плач – это единственная возможность у вашего ребенка самовыразиться и пожаловаться на свою беду. Дети часто плачут более трех часов в сутки и, к сожалению, некоторые дети плачут значительно больше других.

Если плач постоянен, то тот, кто присматривает за ним и уже устал, может в отчаянии потерять контроль над собой и сделать ребенку больно. Чаще всего ребенка начинают сильно трясти, чтобы крикун умолк. Обычно его держат за руки или за туловище и сильно трясут. Таким образом можно за несколько секунд причинить ребенку непоправимую травму мозга. Особенно чувствительны к тряске именно грудные дети – их головка тяжелая, а шейные мышцы еще слабы. Когда ребенка трясут, у него возникают в мозгу излияния крови, к тому же травмируются нервные клетки. При сильном сжатии ребенка, могут так же случаться переломы ребер.

Сначала тряска активизирует плач. Когда ребенок уже больше не плачет, у него явно приостановилось дыхание и он вроде бы засыпает. Родители начинают обычно волноваться только тогда, когда ребенку пора проснуться и сразу везут его в больницу.

Вследствие тряски в мозгу происходит излияние крови, травмируются нервные клетки. Кровоизлияние происходит и в глазах, в т.ч. в районе глазного нерва, причиняя серьезные повреждения зрения. Каждый четвертый из таких детей умирает в т.н. острый период. У многих позже появляются сильные осложнения со здоровьем, у них плохая успеваемость в школе и сбой в поведении.

Если ребенок плачет, постарайтесь выяснить, что является причиной плача – он нездоров, ему неудобно, он проголодался, ему одиноко? Попробуйте успокоить ребенка, возьмите его на руки, спойте ему. Если ничто не помогает, положите ребенка надежно в детскую кроватку с решетками,

Humer



Натуральная морская вода



Humer 050

- Гипертоническая морская вода (2,3% NaCl)
- В случае насморка, синусита и аллергического ринита
- **Для устранения заложенности носа**
- Для выведения густого секрета
- Для освобождения от возбудителей болезней и аллергенов



Humer 150

- Изотоническая морская вода (0,9% NaCl)
- Для полоскания носовой полости при насморке – разжижает носовой секрет и облегчает очищение носа
- **Для ежедневного гигиенического ухода за носовой полостью**
- Для увлажнения слизистой оболочки носа в условиях сухого воздуха
- Для очищения слизистой оболочки носа от частиц пыли, аллергенов и т.п.



Изготовитель: Laboratoires Urgo, Франция.

Представитель в Эстонии: Miescys-Pharm OÜ, Витамини 4, 51014 Тарту.

Вы имеете дело с медицинскими препаратами. Перед употреблением внимательно прочитайте инструкцию, при необходимости проконсультируйтесь с врачом или аптекарем.

выйдите на минутку из комнаты, постройтесь успокоиться и повторите попытки успокоить его.

Опасности, подстерегающие ребенка при его тряске, не означают, что нам нельзя заниматься с ним никакой гимнастикой. Мало найдется детей, кому не нравится, когда из подбрасывают. Но в гимнастике и при подбрасывании мы делаем плавные движения и следим за реакцией ребенка, иначе это занятие не обрадовало бы никого.

Домашняя аптечка.

Когда в семье рождается ребенок, обязательно следует прикупить в домашнюю аптечку несколько «новинок»:

- парацетамол (для снижения температуры, утоления боли),
- бутылочку водки (для снижения температуры),
- гель против ожогов (напр. Burn-Shield),
- масло облепихи или мягкую лечебную мазь для лечения повреждений кожи ребенка в пеленочном районе, на грудях матери и промежности,
- пипетку,
- градусник,
- некоторые лечебные травы: для ребенка ромашку и календулу, для матери – тысячелистник и манжетку.

Чтобы знать, как лучше всего помочь своему ребенку в несчастном случае, всем родителям было бы очень полезно сходить на курсы первой помощи. Лучше всех запоминается то, что не только прочитано, но и увидено, потрогано руками.

Маргит Левит

Отдел обучения ПТ Мюнт Групп

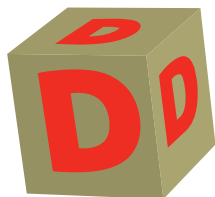
А P O V I T[®]

Витамин D₃ с кокосовым маслом

1 капля содержит 80 МЕ витамина D
Подходит детям начиная со 2 недели жизни и взрослым.

Дозировка: детям от 2 недель жизни и взрослым по 5 капель в сутки. Младенцам на искусственном вскармливании (смеси, содержащие витамин D) – 3 капли в день.

Детям до 1 года, как правило, необходимо давать витамин D круглый год.



Витамин D способствует нормальному функционированию иммунной системы;

Витамин D помогает поддерживать в норме работу мышц;

Витамин D помогает содержать в порядке кости и зубы.



Здоровый ребенок – счастливый ребенок!

Школы малыша – общение с ребенком и развитие ребенка

20-й век был нацелен на ребенка. Было очень много обнаружено нового и неожиданного в развитии ребенка. В связи с этим постоянно менялись взгляды на воспитание.

Единой правды для всех в области воспитания уже не существует. Нынешний родитель имеет возможность, вдобавок к добрым рекомендациям своих родителей и родственников в области воспитания, посмотреть по телевизору и послушать по радио передачи на соответствующую тему, приобрести в книжном магазине десятки переводных и авторства местных специалистов книг о детях, их развитии и воспитании. На основании полученных познаний родитель начинает расти вместе со своим ребенком.

Понятно, что новые подходы к ребенку как личности вызывают недоразумения между поколениями, ведь у мам и бабушек нынешних родителей авторитетными советчиками были их собственные мамы, а из книг были доступны лишь некоторые издания о воспитании детей. Если на этой основе дети успешно росли, то зачем молодым поступать иначе?

Развитие ребенка исходит из двух существенных путеводителей. Первый – природенная «программа развития», подсказывающая ему, когда и к чему проявлять интерес и как заставить окружающих людей оказывать ему помощь.

Второй путеводитель – это родители. Чем более они участливые, понимающие и последовательные, тем легче ребенку справиться со своими задачами.

Каждый родитель стремится предоставить своему ребенку наиболее хорошие условия роста. Наследственные интеллектуальные особенности у ребенка всегда будут, но уровень интеллекта – вещь непостоянная, нефиксируемая. А посему на ранних этапах жизни его можно при помощи условий среды существенно изменить.

Школы малыша появились, исходя из потребностей семей. Есть группы, куда можно прийти с совсем маленьким дитя, чтобы получить советы по налаживанию отношений с ребенком. Чаще в школу малыша приходят тогда, когда ребенок начинает проявлять больший интерес к окружающему. На уроках «учащиеся» делают физические упражнения, поют, подвергаются разным стимуляторам, необходимым для развития ребенка.

Некоторые группы больше занимаются развитием телесной ориентации и кинетикой ребенка, в других главный акцент – на музыке, ритме и игре. Часто учительница школы малыша – это родительница с опытом или специалист, направляющий родителей в дискуссию и дающий современную информацию на существенные темы. Родители могут также понаблюдать на уроке за детьми приблизительно одного возраста, заметить их развитие, сравнить их со своим малышом. Регулярные встречи в школе малыша дают родителям возможность общаться с людьми, понимающими друг друга и помогающими через это друг другу справиться с будничными проблемами. Многие семьи сохраняют контакты и позже, когда дети уже вышли из возраста для школы малыша.

Аве Оргулас

Детский психолог, учительница школы малыша



i'coo **kiddy** **hauck** **BeSafe** **reer**
FUN FOR KIDS *für's Baby*

Osta maailmatasemel kvaliteetseid lastetarbeid otse maaletoojalt

JUUNIOR

Turvahällid, turvatoolid, vankrid, kergkärud, reisivoodid, beebimonitorid, tervisetooted lastele ja palju muud

★★★★★

Professionaalne nõustamine laste turvaravastuse valikul

WWW.JUUNIOR.EE

www.juunior.ee

Sooduskoodiga **BEEB12014** juunior.ee lehel kõik tooted **-10%**

Школы малыша

Arctic Sport Club	Ehitajate tee 114b, Tallinn	65 12 400
Ave Kumpase beebikool		51 50 150
Beebide Loovustuba	Tallinn	50 89 607
Beebikool Spunk	Telliskivi 56, Tallinn	67 33 965
Bullerbi	Tallinn, Mustamäe	53 452 101
Erahuviolakool Meero Muusik	Toompuiestee	
Fantaasia lastetuba	Paldiski mnt. 77, Tallinn	50 28 879
Lastekeskus Marakas	Laulupeo 2, Tallinn	6 11 55 24
Lastekool Päikesetants	Tallinna südalinn, Nõmme, Õismäe, Mustamäe, Sikupilli,	50 96 631
	Harjumaal Saue ja Tabasalu	5331 5523
Musamari OÜ	Müürivahe 15, Tallinn	6 20 92 90
Mustamäe Laste Loomingu Maja	Ed.Vilde tee 54, Tallinn	6 52 25 36
Nipi Mängumaa	Tartu mnt 35, Tallinn	6 44 54 40
Nõmme Noortemaja	Nurme 40, Tallinn	6 70 12 30
Pelgulinna Sünnitusmaja Perekeskus	Sõle 23, Tallinn	6 66 55 88
Pirita Perekooli titetunnid	Regati tee 1, Tallinn	52 10 001
Rocca al Mare kooli beebikool	Vabaõhumuuseumi tee 8, Tallinn	6 50 78 42
Stuudio Jo-Le-Mi	Ed.Vilde tee 118, Tallinn	5 54 80 99, 56 64 56 89
Trallituba	Tammsaare tee 89, Tallinn	52 35 384, 50 49 549
Trikatrei mängutuba	Tammsaare tee 135, Tallinn	6 65 92 69
Ämmaemandakeskus	Kadaka tee 141, Tallinn	53 43 98 36
Kollane Mustik	Rannamõisa lasteaed, Tabasalu	56 57 57 74
Kostivere lasteaia beebikool	Aruküla tee 1, Jõelähtme	6 08 15 40
Põnni Mängumaa	Pärnasalu 31, Saue	6 50 64 28
Saku Loovuskeskus	Teaduse 1, Saku	52 45 146
Saue Lasteaia beebikool	Kuuma 9, Saue	6 59 65 26
Lasteklubi Väike Päike	Tallinna kesklinn, Laagri, Viimsi	56 690 680, 6254 986
Anni Mängumaa	Turu 5, Tartu	73 39 655
Haldjapere	Lille 9, Tartu	53 40 59 94
Spordiklubi Arena	Betooni 9a, Tartu	51 67 400
Merle Mõmmila Huvialakool	Männi 2, Pärnu	51 97 44 45
Miku ja Manni Mängukool	Männimäe, Viljandi	51 91 31 51
Päikesekillu perekeskus	Posti 24, Viljandi	43 64 354
Sirje Graubergi laulukool	Paide kultuurikeskus	55 15 155
Põltsamaa beebikool	Lembitu 1, Põltsamaa	77 52 173
Põlva lasteaed Lepatriinu	Piiri 3, Põlva	53 40 67 29
Mesimummu mängutuba	Tallinna 21, Rakvere	53 63 04 70
Hilaro Võru Loovuskool	Lembitu 2, Võru	78 28 048
Valga Haigla Beebikool	Peetri 2, Valga	76 65 150
Läänemaa Haigla Beebikool	Vaba 6, Haapsalu	47 25 817
Maria Mängutuba	Posti 5, Kohila	58 02 11 41

Зарядка с новорожденным

Солви Крууз, массажист и учитель по зарядке с младенцами и малышами

Зарядку можно начинать уже с первых дней появления младенца на свет, каждая мать сможет с этим справиться. Зарядка с младенцем – это, прежде всего, сближение ребенка и родителя путем касаний и отношений. Ранний массаж и упражнения благотворно повлияют на физическое развитие ребенка. Ребенок будет хорошо контактировать с другими людьми, будет получать удовольствие от отношений, будет спокойным и радостным, здоровым и духовно развитым.

Очень важное профилактическое значение имеют массаж и зарядка. В течение первого года очень просто предупредить и препятствовать углублению развития некоторых возможных осложнений.

При выборе упражнений нужно соблюдать некоторые принципы:

- Занятия с ребенком всегда нужно начинать с согревающих поглаживаний, при этом говорить с ребенком о том, что будете делать;
- Сначала делаются легкие упражнения, затем более сложные;
- Эти действия должны понравиться ребенку, хвалите его, с плачущим ребенком нет смысла продолжать;
- Упражнения всегда нужно делать на мягком основании и не переусердствовать.

С ребенком возраста от нескольких дней до 2 месяцев рекомендуется, прежде всего, делать упражнения, основанные на рефлексах.

- Положите свои большие пальцы в ладони ребенка, он сложит губы в трубочку и попытается приподняться. Если он делает это уже с усилием, то со временем ребенок может подняться. Если шея ребенка еще слабенькая, то можно положить его на подушку с уклоном – тогда легче начинать упражнение.

**100% натуральные
продукты здоровья для
маленьких детей**



**Продукты продается в аптеках и
в торгующих природной
продукцией магазинах.**

www.tervix.ee www.facebook.com/Tervix

**TERVIX**
Eestimaine. Looduslik. Käsitöö.

- В положении на спине и на животике младенец начинает активно и ритмично двигать ножками. Если положить свою руку в упор к согнутой ножке, то младенец постарается выпрямить ножку и продвинуется вперед.
- Поднять, поддерживая ребенка подмышками, дать коснуться ножками поверхности, то он будет стараться выпрямить ножки и встать на ступни. Если его немного качнуть вперед, то ребенок попытается шагнуть.
- Если провести пальцами по спине лежащего на боку ребенка, то спина при этом выгибается.
- Если мы проведем пальцем по стопе ребенка от пятки в сторону пальцев, то ребенок растопырит пальцы. Если провести от пальцев в сторону пятки, то ребенок сведет пальцы.

При зарядке со своим ребенком и мама получает физическую нагрузку. Влияние оказывается на мышцы рук, ног, спины и живота. Особое внимание необходимо уделять поддержке спины. Все подъемы нужно выполнять только с прямой спиной, ноги опираются на полную ступню, колени немного согнуты.

Теперь мы рассмотрим упражнения, которые можно делать с одноступенчатым младенцем. Эти упражнения требуют от себя активной деятельности и некоторой смелости.

- Ложитесь на спину, согните ноги в коленях. Держите ребенка на прямых руках над собой на животике, поверните его набок, затем на спину. Дайте ребенку в каждом положении потянуться.
- Ложитесь на спину, согните ноги, ребенка положите на голени. Поднимая ноги от коленок вверх-вниз, покачайте ребенка. Подтянув согнутые ноги к груди покачайте ребенка в одну и другую сторону.
- Младенец лежит на спине. Осторожно поднимите его за ножки. Скрестите ножки в одну и другую сторону. Можно также подержать и за одну ножку.
- Стойте прямо, ребенок расположен спинкой к вашему животу. Поддерживая ребенка под грудь, дайте ему наклониться вперед, затем наклоните его в одну и другую сторону.
- Младенец лежит на спине. Попробуйте одновременно взять в одну свою руку его ручки и ножки. Другой своей рукой осторожно прижмите голову ребенка к его груди. Покачайте ребенка на согнутой спинке.
- Младенец лежит на спине. Нежно развести его ручки в стороны, а затем соединить на груди. Поднимайте вверх то одну, то другую ручку.

Если вы начнете заниматься своим младенцем сразу же после его рождения, то с каждым днем вы будете чувствовать себя все уверенней и можете сами придумать новые упражнения. Вы можете сами массировать своего младенца и заниматься с ним зарядкой в то время, которое наиболее удобно для вас и вашего малыша.

Если вы заинтересовались зарядкой, то можете обратиться в ближайшую школу младенцев.

Linola

заботится о коже детей и матерей



Linola® Shower & Bath Oil (Linola® Ölbad)

Масло для ванны можно использовать младенцам и детям. Обладает противовоспалительным действием. Смягчает и оказывает успокаивающее действие на кожу.

Linola® F

Для сухой, воспаленной и склонной к чесотке кожи. Для лечения шелушащихся ареол. Защищает кожу младенцев и детей от влияния холода.



Linola® Lotion

Для ежедневного ухода за кожей. Для защиты сухой кожи.



Linola® Shampoo

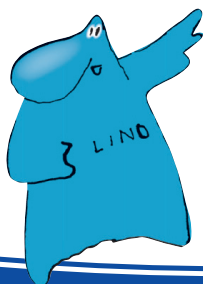
Для ежедневного ухода за сухой и чувствительной кожей головы. Избавляет от шелушения и зуда. Помогает избавиться от гнейса (себорейных корочек)



Линола - это лечебная косметика для сухой, воспаленной и аллергичной кожи. Помогает также при псориазе.

Продается
в аптеках

DR·WOLFF



▶ Запусти Linola

Linola®

Регистрация рождения и выбор имени

Регистрация рождения

Рождение ребенка необходимо зарегистрировать в течение первого месяца жизни на основании заявления родителя в уездной, волостной или городской управе или в иностранном представительстве Эстонской Республики. При регистрации рождения составляется метрическая запись.

Учреждение записи актов гражданского состояния (ЗАГС) выдает родителям по их желанию до двух справок о рождении ребенка. В справку о рождении заносятся имя и фамилия ребенка, личный код, дата рождения, пол, место рождения, а также данные о матери и об отце.

Для составления метрической записи необходимо учреждению ЗАГС представить:

- заявление о регистрации рождения,
- справку медицинского учреждения о рождении и времени рождения ребенка,
- документы, удостоверяющие личность родителей,
- если родителя состоят в браке, то документ, удостоверяющий брак,
- если родители не состоят в браке, то заявление о признании отцовства.

Через государственный портал "eesti.ee" заявление о регистрации рождения ребенка могут подавать родители, которые состоят между собой в браке.

В качестве матери в метрическую запись заносится лицо, родившее ребенка. В качестве отца заносится лицо, которое во время рождения ребенка состоит в браке с матерью ребенка. Если ребенок рождается в течение трехсот дней после прекращения супружества, то отец ребенка считается состоящим в браке мужчиной. Если мужчина, состоящий в браке с матерью ребенка, не зачинал ребенка, и родители представляют учреждению ЗАГС заявление об исключении происхождения от супруга, то супруг матери не заносится в метрическую запись в качестве отца. Мужчина, не состоящий в браке с матерью ребенка, заносится в метрическую запись ребенка в качестве отца на основании заявления о признании отцовства, которое родители должны, присутствуя лично, представить учреждению ЗАГС. Если ребенок, родившийся или зачатый во время супружества, не происходит от мужчины, который состоит в браке с матерью ребенка, а также не состоялось признания и установления отцовства, то запись об отце в метрике не делается, т.е. сведения об отце не заполняются.

Составление метрической записи и выдача справки (справок) в учреждении ЗАГС освобождены от уплаты государственной пошлины. Если родители не регистрируют рождение ребенка в течение первого месяца его жизни, на родителей может быть наложен денежный штраф или арест.

В ходе регистрации рождения определяется принадлежность права попечительства над ребенком, и данные о праве попечительства отмечаются в регистре народонаселения. Родители, состоящие между собой в браке, имеют в отношении своего ребенка общее право попечительства. В ходе признания отцовства родители определяют право попечительства над ребенком соответственно тому, как родители договариваются, – либо общее право попечительства, либо оно оставляется только одному из родителей.

На основании медицинской справки о рождении адресом местожительства новорожденного в регистре народонаселения указываются адресные данные местожительства его матери, внесенные в регистр народонаселения.

Выбор имени

Ребенку дают имя родители. При выборе имени необходимо учесть, что у ребенка может быть до трех раздельно стоящих одиночных имен или одно двойное имя с дефисом. Если родители не достигнут договоренности, то местное самоуправление (как учреждение опеки) решает, которым родителем предложенное имя дать ребенку. Запрещено давать ребенку имя, которое противоречит добрым обычаям. Эстонские имена должны соответствовать правилам орфографии эстонского языка, иноязычные имена – правилам орфографии соответствующего надлежащего языка. Иноязычное имя должно быть в хождении в другом государстве в качестве имени.

Фамилией ребенка становится фамилия родителей. Если мать и отец носят разные фамилии, то родители решают, фамилию какого родителя ребенок будет носить. В случае отсутствия договоренности орган опеки решает, фамилия какого родителя будет присвоена ребенку, или выберет ее сам. Ребенку нельзя давать фамилию родителя, состоящую из двух фамилий, присвоенных ему при вступлении в брак или в порядке изменения фамилии. Если не состоялось признания отцовства, то ребенку присваивается фамилия матери.

При выборе имени родителю следует учесть то обстоятельство, чтобы впоследствии данное родителем имя не доставляло ребенку напрасных проблем, например, в виде постоянного разъяснения и произношения, а также имея в виду возможность дразнения в детском саду, в школе, в кругу друзей.

При выборе имени можно прибегнуть к помощи различных источников для извлечения инспирации. Например, обратиться к именам своих пра-родителей или вспомнить имена, использованные в кругу своих знакомых.

Помоги ребёнку осуществить его мечты!

Хели Лехтсаар, редактор потребительского сайта www.minuraha.ee

Перефразируя известное высказывание, можно сказать: маленькие детки – мелкие расходы, большие детки – крупные траты. Когда малыш только родится, кажется, что до той поры, когда он поступит в университет или начнёт самостоятельную жизнь – бездна времени. Однако время летит быстрее, чем нам бы этого хотелось. Поэтому уже сегодня стоит задуматься над тем, как помочь ребёнку осуществить его мечты, снабдив его стартовым капиталом для выхода в самостоятельную жизнь.

Существует множество возможностей для долгосрочного накопления. Какую из них выбрать – зависит как от цели (суммы, которую вы хотели бы накопить), периода накопления, так и от сегодняшних возможностей и порога риска семьи. Вы можете спросить – а зачем копить, если инфляция всё равно «съест» значительную часть суммы? В самом деле, под влиянием инфляции ваши накопления несколько уменьшатся, но долгосрочное накопление поможет вам «перехитрить» инфляцию. Если вы всё ещё сомневаетесь, спросите себя: если я не буду копить, то каким образом я смогу обеспечить своему ребёнку стартовый капитал через 15–20 лет?

В пользу долгосрочного накопления говорит и тот факт, что время работает на вашего ребёнка – чем продолжительнее период накопления и инвестирования, тем большую сумму вы накопите к тому времени, когда ваш ребёнок достигнет совершеннолетия.

В чём разница между накоплением и инвестированием?

Говоря очень коротко, накопление является краткосрочным, а инвестирование – долгосрочным. Объясняя более основательно, целью накопления является покрытие как непредвиденных, так и запланированных расходов, которые слишком велики, чтобы покрывать их за счёт текущих доходов. При накоплении имеется в виду краткосрочная перспектива, сумма должна быть в сохранности и оставаться доступной в любой момент. Для краткосрочного накопления подходят различные банковские вклады, где ставка процента известна заранее и нет опасности потерять деньги. В Эстонии в случае банкротства банка средства на вкладах и расчётных счетах частных лиц гарантированы в сумме 100 000 евро в одном банке на одного вкладчика.

Инвестирование – это долгосрочное накопление, целью которого является получение дополнительного дохода с вложенных денег. В отличие от накопления, инвестирование предполагает риск, поскольку в целях сохранения/увеличения стоимости денег их размещают на длительный промежуток времени в различные активы – акции, инвестиционные фонды, недвижимость и пр. Доход от инвестирования не гарантирован.

Для инвестирования лучше использовать деньги, которые вам не понадобятся в течение пяти ближайших лет.

Начать можно с небольших сумм

Банки и страховые общества предлагают множество возможностей как для краткосрочного (год-два), так и для долгосрочного (сроком более 10 лет) накопления и инвестирования. При этом не следует ограничиваться только услугами, в названии которых фигурирует слово «детский» – детское страхование, детский фонд и т.п. Спектр возможностей гораздо шире.

Но начнём с наиболее простого. Одна из возможностей начать накопление – это банковский вклад. Если вы намерены ежемесячно откладывать определённую сумму, для этого подойдут, к примеру, накопительный или потребительский вклады. Некоторые банки предлагают специальные долгосрочные вклады для детей. Проценты, полученные по вкладам, не облагаются подоходным налогом, на них также не распространяется плата за услугу.

Ваш беспристрастный помощник в мире финансов

ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ	ПОВСЕДНЕВНЫЕ ФИНАНСОВЫЕ ДЕЛА
	НАКОПЛЕНИЕ
ФИНАНСОВЫЕ УСЛУГИ	ШКОЛЬНИКАМ
	РОДИТЕЛЯМ
ПРОБЛЕМА?	ПУТЕШЕСТВИЕ
	ЖИЛЬЁ
ПОМОЩЬ	АВТОМОБИЛЬ
	ПЕНСИЯ
МОЙ БЮДЖЕТ	



Копить можно и посредством страхования

Страховые общества и банки предлагают различные услуги страхования, подходящие для накопления стартового капитала ребёнку. Они могут носить разные названия – детское страхование, учебное страхование, и поэтому нужно внимательно изучить содержание конкретной услуги.

Накопительное страхование преследует двоякую цель: во-первых, страхование жизни лица, заключившего договор, во-вторых, в течение периода действия договора – например, до достижения ребёнком 18-летнего возраста – происходит накопление. Заключая договор, вы сможете решить, с какой частотой осуществлять взносы: обычно это можно делать ежемесячно, ежеквартально или ежегодно.

Накопительное страхование бывает двух видов: с гарантированным или негарантированным процентом.

Акции и инвестиционные фонды: чем больше доход, тем выше риск

Прежде чем приобрести паи инвестиционного фонда или акции, необходимо открыть в банке счёт ценных бумаг.

Поскольку инвестиционный фонд представляет собой совокупность средств нескольких инвесторов, которые управляющий размещает, к примеру, в акции и/или облигации, в фонде риски более рассеяны, чем в случае приобретения акций одного предприятия частным инвестором.



PERE ja KODU

Ajakiri Pere ja Kodu on toredaks kaaslaseks paljudele lapsevanematele, sest siit leiab rohkesti nõuandeid ja nippe, vastuseid mitmetele küsimustele, teiste perede kogemusi ning elamusi.



Ajakirja saad tellida
www.ajakirjad24.ee/perekodu,
tellimine@kirjastus.ee või
telefonil 666 22 33.

*Jagatud rõõm on suurem ja mure väiksem.
Oled oodatud meie lugejate hulka!*

Pere ja Kodu toimetus

Размещая средства в инвестиционные фонды, вы не можете заранее знать, какой доход получите в итоге. Тот же принцип действует и в случае инвестирования в акции.

Итак, приступим? Для начала продумайте:

- Какую сумму вы в состоянии откладывать ежемесячно?
- Каков ваш порог риска? Хранить деньги на банковском вкладе гораздо менее рискованно, чем инвестировать в фонды или акции. Кроме того, за открытие банковского вклада не взимается плата. В то же время в долгосрочной перспективе (5–10 лет) инвестирование в фонды или акции может оказаться выгоднее, чем накопление на банковском вкладе.
- Какие платы взимаются при заключении договора и в течение срока его действия?
- Сравните условия предлагаемых услуг. Даже если услуги, предоставляемые разными банками и страховыми обществами, носят одно и то же название – например, школьный фонд или детское страхование – это не значит, что содержание этих услуг одинаково. Условия, а значит и потенциальная сумма выплаты, скорее всего, будут разными.

Где найти дополнительную информацию?

Объективную информацию о возможностях накопления и инвестирования вы найдёте на потребительском сайте Финансовой инспекции www.minuraha.ee

Сравнительные таблицы условий вкладов в разных банках и плат за услуги по осуществлению сделок с акциями вы найдёте на сайте в рубрике „Помощь“. Здесь же находятся различные калькуляторы, к примеру, калькуляторы накопления и инвестирования.

Отпуска, возмещения и пособия

Медицинское страхование

Основанием для получения различных возмещений и пособий, как правило, является наличие медицинского страхования. Медицинское страхование, как правило, имеется у всех постоянных жителей Эстонии, за которых платится социальный налог или которые платят его сами (предприниматели-частные лица).

В случае если у Вас нет медицинского страхования и Вы беременны, то Вы получите медицинское страхование сразу же, как только беременность будет констатирована врачом или акушером. В таком случае акушер/гинеколог выдает справку о беременности, на основании которой Вы можете встать на учет в Больничной кассе.

После рождения ребенка и его регистрации в регистре народонаселения на основании указанных данных Больничная касса ставит на учет отца ребенка.

Отпуск по беременности и родам

Ожидаящая ребенка женщина имеет право на отпуск по беременности и родам. В отпуск по беременности и родам уходят за 30-70 дней до предполагаемой даты родов (на 30-й – 36-й неделе беременности).

Отпуск по беременности и родам больше строго не делится на время беременности и послеродовой период. Женщина может ходатайствовать перед врачом о родовом листе, в соответствии с которым отпуск по беременности и родам начинается с того момента, когда до предполагаемой даты родов остается менее 70 дней, т.е. с 30-й недели беременности. При определении времени отпуска врач, разумеется, должен учитывать состояние здоровья женщины и будущего ребенка, а также условия труда женщины. На основании родового листа работодатель оформляет женщине отпуск по беременности и родам. Отпуск по беременности и родам предоставляется женщине на основании больничного листа по родам за 140 календарных дней, если женщина ушла в отпуск не менее чем за 30 календарных дней до назначенной врачом предположительной даты родов. Если часть предродового отпуска останется неиспользованной, то ее можно прибавить к послеродовому отпуску.

Право на отпуск по беременности и родом имеет только работающая на основании трудового договора или находящаяся на общественной службе женщина, хотя возмещение по родам выплачивается также члену руководящего и контрольного органа юридического лица, лицу, получающему плату за услуги на основании заключенного на срок более трех месяцев или бессрочно договора подряда, договора поручения или иного заключенного для оказания услуги договора, а также предпринимателю-физическому лицу, если ими уплачен социальный налог.

В соответствии с законом о медицинском страховании застрахованное лицо не имеет права на получение возмещения по родам, если отпуск по беременности и родам начинается в момент, когда лицо находится в неоплачиваемом отпуске, на больничном по уходу во время основного и дополнительного отпуска, в отпуске

по уходу за ребенком, в частично оплачиваемом отпуске или в отпуске по усыновлению. Таким образом, женщина, чей отпуск по беременности и родам начинается в то время, когда она, например, находится в отпуске по уходу за предыдущим ребенком, должна для получения возмещения прекратить свой отпуск по уходу за ребенком.

Отец имеет право получить 10 рабочих дней отцовского отпуска в течение двух месяцев до установленной врачом предполагаемой даты родов или в течение двух месяцев после рождения ребенка. С 01.01.2013 г. отцовский отпуск оплачивается на основании средней заработной платы работника, но не более чем трехкратной средней брутто-зарплаты по Эстонии.

Возмещение по родам

Беременная женщина имеет право на получение возмещения по родам, как правило, за перил до 140 календарных дней, если она ушла в отпуск по беременности и родам не менее чем за 30 календарных дней до определенной врачом предполагаемой даты родов. Право беременной женщины на возмещение по родам уменьшается на столько дней, на сколько позже она ушла в отпуск по беременности и родам. Основанием для возмещения по родам является средний дневной доход, установленный на основании заработной платы за год, предшествующий уходу на больничный лист по родам. (Например, вся полученная в 2013 году брутто-зарплата / на 365 дней X 140 дней – 21%.)

Для получения возмещения по родам следует представить больничный лист по родам своему работодателю, который передаст его в Больничную кассу. Возмещение выплачивается в течение 30 дней после поступления больничного листа по родам в Больничную кассу.

Дети растут быстрее, чем мы думаем.

С договором
Детского страхования
SEB Ты можешь помочь
мечтам ребёнка
сбыться.



**Приходи и начнём вместе
накопление для Твоего ребёнка.**

Дополнительную информацию можно получить в конторе SEB или по адресу www.seb.ee/elukindlustus.

До заключения договора ознакомьтесь с условиями страхования и при необходимости проконсультируйтесь у специалиста. Поставщиком услуги является AS SEB Elu- ja Pensionikindlustus.

SEB

Пособие по рождению ребенка

Пособие по рождению ребенка представляет собой разовое семейное пособие. Сумма пособия по рождению ребенка составляет 320 евро. В случае рождения близнецов пособие по рождению ребенка выплачивается на каждого родившегося ребенка. Право на получение пособия по рождению ребенка имеет один из родителей. Для получения пособия по рождению ребенка необходимо обратиться в пенсионный департамент по месту проживания до достижения ребенком 6-месячного возраста и представить соответствующее ходатайство в электронной форме через портал www.eesti.ee.

Различающееся по регионам разовое пособие по рождению ребенка

В Таллинне родителю-жителю города отдел социального обеспечения управы соответствующей части города выплачивает дополнительное разовое пособие по рождению ребенка. В 2013 году сумма разового пособия по рождению ребенка составляет 320 евро, и оно выплачивается двумя частями: половина после рождения ребенка и половина – по достижению ребенком 6-месячного возраста. О выплате второй половины пособия по рождению ребенка дополнительно ходатайствовать не требуется! Кроме того, предоставляется пакет для новорожденного. Пособие по рождению ребенка назначается родителю ребенка при условии, что оба родителя ребенка по данным регистра народонаселения являются жителями Таллинна и хотя бы один из родителей ребенка по данным регистра народонаселения прожил в Таллинне не менее года до рождения ребенка. Пособие назначается на основании справки лечебного учреждения или семейного врача при условии, что родившая ребенка мать была поставлена на учет в качестве беременной до 12-й недели беременности и находилась под регулярным наблюдением врача. Ребенок должен по данным регистра народонаселения являться жителем Таллинна с рождения и проживать по одному адресу с ходатайствующим о получении пособия лицом.

О разовом пособии по рождению ребенка можно ходатайствовать при регистрации рождения в Таллиннском департаменте гражданского состояния или после этого через государственный портал, либо представив ходатайство в отдел социального обеспечения управы части города в течение шести месяцев после рождения ребенка.

Отпуск по уходу за ребенком

Право на получение отпуска по уходу за ребенком имеет отец ребенка, его мать или другой член семьи (но не оба одновременно) до достижения ребенком 3-летнего возраста. Для оформления отпуска по уходу за ребенком необходимо не позднее чем за 2 недели до окончания отпуска по беременности и родам написать работодателю заявление о желании уйти в отпуск по уходу за ребенком.

Отпуск по уходу за ребенком можно прервать в любой момент или использовать частями до достижения ребенком 3-летнего возраста.

Пособие по уходу за ребенком

По окончании действия родительской компенсации, в дополнение к детскому пособию одному родителю или использующему вместо родителя отпуск по уходу

за ребенком выплачивается и пособие по уходу за ребенком. Размер пособия по уходу за ребенком зависит от возраста детей и числа детей в семье. В 2013 году ставка пособия по уходу за ребенком составляет 76,70 евро.

Пособие по уходу за ребенком не выплачивается в период, когда родитель получает на ребенка возмещение по родам или родительскую компенсацию, т.е. одновременно на одного ребенка выплачивается только один вид возмещения. Для получения пособия по уходу за ребенком следует обратиться в пенсионный департамент по месту проживания и подать заявление или представить ходатайство в электронной форме через государственный портал www.eesti.ee.

Родительская компенсация

Цель родительской компенсации заключается в возмещении родителю в первый год жизни ребенка дохода, неполученного родителем в связи с занятием воспитанием ребенка. Право на компенсацию имеет воспитывающий ребенка родитель, усыновитель, приемный родитель, опекун или осуществляющее уход лицо, являющееся постоянным жителем Эстонии или иностранцем, проживающим в Эстонии на основании срочного вида на жительство или срочного права на жительство. Как правило, до достижения ребенком 70-дневного возраста право на компенсацию имеет воспитывающая ребенка мать.

Начиная с достижения ребенком 70-дневного возраста родители могут пользоваться правом на компенсацию поочередно. Для получения родительской компенсации ходатайствующему о компенсации лицу следует представить в пенсионный департамент по месту проживания заявление и удостоверяющий личность документ. Заявление можно подать и в электронной форме через государственный портал www.eesti.ee. Если ходатайствующее о компенсации лицо находится в отпуске по уходу за ребенком, то дополнительно следует представить справку от работодателя, в которой указана продолжительность отпуска по уходу за ребенком и имя ребенка.

Право на родительскую компенсацию наступает на следующий день после последнего дня отпуска по беременности и родам. Если мать не получила отпуск по беременности и родам, то право на родительскую компенсацию наступает с рождения ребенка. Родительская компенсация выплачивается в течение 435 дней. Если у матери не было права на отпуск по беременности и родам, то родительская компенсация выплачивается до достижения ребенком 18-месячного возраста. Родительская компенсация начисляется по облагаемым социальным налогом доходам за предшествующий дню возникновения права на компенсацию календарный год. В качестве дохода учитывается облагаемый социальным налогом в Эстонии трудовой доход.

Если в предыдущем году не было никакого облагаемого социальным налогом дохода, то ставка родительской компенсации составляет в 2013 году 278,02 евро. Если средний доход за один календарный месяц прошлого года был меньше установленной минимальной ставки заработной платы (в 2013 году 290 евро), то компенсация выплачивается по ставке минимальной заработной платы. Максимальный размер родительской компенсации составляет трехкратная средняя заработная плата, которую утверждает Правительство Республики. Родитель-

ская компенсация не выплачивается, если доход превышает пятикратную ставку компенсации, т.е. 1 390,10 евро в месяц.

Во время получения родительской компенсации родитель может работать и получать заработную плату, но если полученный доход превышает ставку компенсации (в 2013 году 278,08 евро), то компенсация за соответствующий месяц уменьшается.

Более точный порядок начисления родительской компенсации можно найти в законе о родительской компенсации или на сайте Департамента социального страхования www.ensib.ee.

Детское пособие

Детское пособие – это ежемесячное пособие, которое, как правило, выплачивается с рождения ребенка и до достижения им 16-летнего возраста. Если ребенок учится в основной школе, гимназии или в профессиональной учебном заведении на базе основного образования, либо ребенок без основного образования учится в профессиональном учебном заведении, пособие выплачивается до достижения ребенком 19-летнего возраста. При достижении 19-летнего возраста пособие выплачивается до окончания текущего учебного года.

Размер детского пособия на первого и второго ребенка в семье составляет двойную ставку детского пособия (в 2013 году 19,18 евро), а на третьего и каждого последующего – шестикратную ставку детского пособия (в 2013 году 57,54 евро).

Для ходатайства о детском пособии (первичном) следует обратиться в пенсионный департамент по месту проживания и подать заявление, или представить ходатайство в электронной форме через государственный портал www.eesti.ee.

Пособие на детей одиноких родителей

Пособие на детей одиноких родителей – это ежемесячное пособие, которое выплачивается, если в свидетельстве о рождении ребенка отсутствует запись об отце или она сделана со слов матери, или если родитель признан разыскиваемым. Размер пособия составляет двухкратную ставку детского пособия (19,18 евро).

Возмещение стоматологического лечения

Беременная женщина и женщина, имеющая ребенка в возрасте до 1 года, при наличии медицинского страхования имеет право на возмещение стоматологического лечения в сумме 28,77 в год. Для получения возмещения необходимо подать в Больничную кассу заявление, представить подтверждающий оплату стоматологических услуг документ и удостоверяющую беременность справку от врача.



WWW. PEREKOOL.EE

veebileht lapseotel ja väikelastega peredele

loodud 1999. aastal Eesti Ämmaemandate Ühingu poolt



andmebaasid >>

Terviseeteave

Beebikoolid

Perekoolid

Mängutoad

 AVALEHT

 UUED ARTIKLID

- * RASEDUS
- * RASEDUSKALENDER
- * SÜNNITUS
- * PÄRAST SÜNNITUST
- * EMAPIIMATARKUS
- * IMIK JA VÄIKELAPS
- * TERVIS
- * ISADELE
- * TÖÖ JA PEREKOND
- * KOOLILAPS
- * PERELOOD

 FOORUM

 LAAT

 KÜSI NÕU

 VIDEOD

 TEATED

 KKK



Küsi nõu

ja saad spetsialistilt oma küsimustele vastused raseduse, sünnituse, sünnitusjärgse aja, lapse imetamise, toitmise ja hooldamise teemadel.

Lehte külastab **80 000** inimest nädalas

Foorumis vestleb **üle 35 000** registreeritud kasutaja

Laada lehele lisatakse päevas **üle 500** uue kuulutuse

Tule Sinagi meie lehele!

Fisher-Price

Развивающие игрушки на русском языке!

Эти чудесные игрушки предлагают ребенку послушать и подпевать многие песни и мелодии на русском языке. А вдобавок еще множество интересных занятий, привлекающих внимание малыша на долгое время.



Музыкальная книжка
art M4914



Волшебный
горшочек
art K2831



CD плейер
art P5962



Телефон
art L4882



Ученый щенок
art L4881



fisher-price.com