

# День матери



День матери учреждён в 1998 году. В соответствии с Указом Президента России Б. Н. Ельцина от 30 января 1998 года № 120 « О Дне матери» праздник День матери отмечается в последнее ноябрьское воскресенье.

*С годами, став взрослее, в чувствах строже.*

*Вдруг сердцем начинаешь понимать.*

*Нет человека ближе и дороже.*

*Чем женщина, которой имя - Мать.*

*Она с тобой и в радости и в горе*

*Она с тобой, пускай далёко ты.*

*И сколько же в её таится взоре -*

*Сердечной, материнской теплоты.*

*Спешите к ней сквозь годы и разлуки.*

*Что бы её утешить и обнять.*

*С благоговеньем поцелуйте руки.*

*Той женщине, которой имя - Мать!*

*От души поздравляю всех мам с праздником!*

# **Правильное питание помогает быстро и легко восстановить силы после родов**



Пищу из пшеницы следует заменить ржаным и кукурузным хлебом.

Молоко нужно заменить сыром. Вместо мяса (говядина, телятина, свинина) лучше есть рыбу и другие продукты моря, а также печень, сердце, почки и рубец. Сахар заменить медом.

Ежедневно употреблять сырые овощи двух видов и яйцо. Овощные салаты содержат жизненно важные минеральные вещества. А в состав яйца входят все элементы, необходимые для формирования цыпленка, поэтому яйцо представляет собой полноценную пищу и для человека.

Полезно есть раз в неделю печень, которая повышает гемоглобин в крови, содержит большое количество витаминов и железа, необходимых как для кормящей матери, так и для ребенка.

Мясо птицы нужно есть изредка, орехи - часто: они повышают жирность материнского молока. Вместо цитрусовых (апельсины, грейпфруты) и их соков лучше употреблять виноград, яблоки или клюквенный сок, в них присутствуют все элементы, необходимые развивающемуся организму ребенка.

Мед не только является прекрасным продуктом питания, но и обладает ценными лечебными свойствами. В меде содержатся важные элементы, необходимые для формирования клеток крови. Действуя послабляюще, он способствует предупреждению запоров. Кроме того, мед оказывает



успокаивающее действие, укрепляет нервную систему, нормализует сон.

## 9 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

### ДЛЯ МОЛОДЫХ МАМ

**1.** НЕ нужно кипятить воду для купания и добавлять в нее дезинфицирующие средства, если вы пользуетесь централизованным водоснабжением.

**2.** Малыш НЕ станет «кривоногим» без тугого пеленания.

**3.** Использования одноразовых подгузников НЕ вредит ребенку. Температура в них такая же, как и в марлевом подгузнике. Нужно лишь вовремя сменить наполнившийся и потяжелевший подгузник.

**4.** Ребенок НЕ замерзнет в помещении с температурой воздуха выше 20 градусов, если его вес больше 3,5 кг.

**5.** Прозрачные выделения из носа ребенка – это НЕ обязательно простуда. Если малыш не выражает беспокойства, у него не снижен аппетит, то лечить его не стоит. Сделайте внеплановую уборку.

**6.** Использование слинга НЕ нарушит осанку ребенка. Его поза в переноске физиологична, и слинг сегодня рекомендуют даже ортопеды.

**7.** Использование рюкзака-«кенгуру» НЕ повредит малышу, если в нем предусмотрено горизонтальное положение с распределением нагрузки, как при ношении на руках.

**8.** Применение клизмы, газоотводной трубочки и механических раздражителей при кишечной колике НЕ может навредить психике и нарушить сексуальную ориентацию.

9. НЕ принимайте близко к сердцу советы «бывалых» мам. Ваш ребенок уникален. То, что подходит соседскому малышу, может не понравиться вашему.



## Советы для молодых мам

Кому не знакомы жалобы молодых мам, самым заветным желанием которых в течение многих месяцев остается одно - вдоволь выспаться? Завертевшись как белка в колесе, женщина часто забывает, что живет не на необитаемом острове. А между тем рядом с ней находятся люди - родные, близкие и друзья, которые, может быть, не против были бы помочь. Но не знают, как это лучше сделать, или просто не догадываются, что ей нужна помощь. Как использовать эти довольно солидные резервы, организовать их и направить в нужное русло? Дадим несколько советов.

**Совет 1. Прежде чем прибегнуть к чьей-либо помощи, заранее определитесь, что вы можете доверить другим, а чем хотели бы заниматься только сами.**

И для вашего спокойствия, и для спокойствия ваших близких будет хорошо, если вы не будете постоянно отвлекаться, чтобы проконтролировать выполнение ими дел, за которые вы особенно беспокоитесь. Допустим, если



вы никому не можете доверить одевание малыша, договоритесь с мужем, что, пока вы будете готовить к прогулке ребенка, в его обязанности будет входить подготовка коляски. Если вы не любите, когда кто-то, кроме вас, возится на вашей кухне, попросите пришедшую на помощь свекровь посидеть с ребенком, пока вы приготовите обед, и т.д.

***Совет 2. С благодарностью используйте любую помощь, в каком бы объеме она вам ни предлагалась.***

Конечно, главные помощники молодых родителей, по традиции, дедушки и бабушки. Если кто-то из них сам рвется выйти на пенсию и посвятить свою жизнь воспитанию внуков, освободив их родителей для учебы и работы, то вам, пожалуй, и советов не потребуется. Но так бывает далеко не всегда: обычно дедушки и бабушки ко времени рождения внуков находятся на пике карьеры. Но и в этом случае они могут оказать посильную помощь.

Например, можно договориться с работающей мамой или свекровью, чтобы она приезжала раз или два в неделю в выходные, чтобы помочь вам сделать генеральную уборку, приготовить обед для всей семьи на несколько дней или погулять с малышом: даже эти "выигранные" часы дадут вам возможность побольше отдохнуть и восстановить силы.

***Совет 3. Объединяйтесь с другими молодыми родителями - вашими друзьями или соседями.***

Скажем, молодая мама, живущая на вашей лестничной площадке, как и вы, ходит на молочную кухню за питанием для малыша. И вам, и ей будет удобнее делать это по очереди. Кстати, таким образом можно скооперироваться с несколькими молодыми родителями, живущими неподалеку от вас, познакомиться с которыми можно на той же молочной кухне.

Когда малыши немного подрастут, можно устроить нечто вроде детского сада на дому и поочередно по несколько часов сидеть с двумя или тремя детьми. Удобно объединяться и на прогулке: пусть подруга посидит со своим и с вашим малышом, спящими в колясках, пока вы сбегаете в магазин.

Договорившись с друзьями, можно закупать оптом детское питание или одноразовые подгузники и по очереди ездить за ними. Таким образом, вы сэкономите не только время, но и деньги.

**Совет 4. Пользуйтесь не только бескорыстной, но и "компенсируемой" помощью.**

Конечно, здесь необходимо проявить такт, ведь некоторые ваши близкие могут и обидеться. Но возможно, у вас получится договориться с мамой или свекровью, чтобы она перешла работать на неполный рабочий день и сидела с малышом, а вы бы компенсировали ей потерянную часть зарплаты. Можно предложить, например, младшей сестре или племяннице по несколько

часов в день нянчить малыша за определенное вознаграждение.

***Совет 5. Не пренебрегайте материальной помощью самых близких вам людей.***

Если, допустим, работающие и по горло занятые бабушки и дедушки малыша не могут часто бывать с внуком или внучкой, то предложите им, вместо покупки ребенку дорогих подарков, частично оплатить услуги няни или домработницы.

***Совет 6. Четко распределите, кто и в чем будет вам помогать, составьте расписание и подробные инструкции.***

Это опять же нужно и для вашего спокойствия, и для спокойствия ваших помощников.

Для начала оговорите с каждым членом семьи его постоянные обязанности, иначе большая их часть, скорее всего, снова ляжет на ваши плечи. Предположим, в ежедневные обязанности вашего мужа входит уборка квартиры и закупка продуктов. В этом случае составьте подробный список покупок и магазинов, где их можно сделать, - только тогда вы будете уверены, что он купит все необходимое и при этом не будет советоваться с вами по телефону каждые пять минут, отвлекая вас от кормления малыша. Если вы отправляетесь в фитнес-центр, а на прогулку с ребенком идет ваша подруга, подробно напишите, где лежит детская одежда и прочие

принадлежности, сколько примерно должна длиться прогулка и где можно спокойно посидеть с коляской.

Если вы договорились, что вам помогут в какой-то конкретный день, не постесняйтесь позвонить вашему помощнику накануне и узнать, остается ли ваша договоренность в силе и не изменились ли у него планы.

***Совет 7. Составляя для домочадцев план на день, не пренебрегайте техническими новшествами, облегчающими нам жизнь.***

О тех вещах, которые вы, как лицо наиболее заинтересованное, выполняете вовремя почти автоматически, ваши помощники могут забыть. Чтобы этого не произошло, воспользуйтесь, например, функцией напоминания, которая есть в большинстве мобильных телефонов. Заложите в память телефона или компьютера наиболее важные дела, которые надо выполнить в определенное время (дать лекарство малышу, поставить вариться суп и т.п.) - и вы избежите множества обид и недоразумений.

***Совет 8 - самый главный. Не забывайте благодарить родных и близких за помощь***



# СОВЕТЫ МОЛОДЫМ МАМАМ ПО УХОДУ ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ



## ЧИСТЫЙ НОСИК

Как прочистить носик от слизи у новорожденного? Густые выделения необходимо «отмыть». Для этого воспользуйся слегка подсоленной кипяченой водичкой или готовым физраствором. Уложи кроху на спинку, слегка поверни его головку набок. Пипеточкой закапай 1-2 капельки раствора в одну ноздрю. Поверни головку в другую сторону и повтори манипуляцию со вторым носовым ходом. Разжиженные выделения необходимо удалить. Для этого удобно использовать специальный вакуумный аспиратор. Он имеет вид спринцовки, вот только кончик его более широкий и плотно закрывает вход в ноздрю. Сожми грушу аспиратора, аккуратно введи наконечник в носовой ход. Второй рукой зажми свободную половинку носика. Отпусти грушу. Ты услышишь характерный звук. Промой аспиратор и повтори все с другой половинкой носа. Новорожденному наверняка не понравится то, что ты делаешь. Не пугайся, если кроха стал вертеться и хныкать. Для малюток до года ни в коем случае нельзя использовать спреи в носик (можно только закапывать солевые растворы).



## Капли в нос

Для того чтобы подсушить слизистую оболочку носика новорожденного и снять отек, врачи рекомендуют использовать сосудосуживающие капли. Они не лечат насморк, но облегчают носовое дыхание, снимают нагрузку с ушек.

Закапывать носик необходимо после его очищения от слизи, иначе лекарство не доберется до слизистой оболочки. Внимательно осмотри флакончик. Чаще всего пипеточка встроена прямо в крышку флакона. Перед тем как закапать носик малышу, потренируйся: набери раствор и нажми на резиновый наконечник. Оцени, сколько капель выделяется при нажатии, видно ли тебе уровень лекарства. Это важно, ведь маленькому ребеночку необходимо закапать всего по 1-2 капельки в каждую половинку носа. Уложи малютку на спинку, носиком вверх. Придерживай его головку. Лучше, если тебе помогают. Глубоко вводить пипетку не нужно. Закапай по очереди каждую ноздрю. Сосудосуживающие капли для носа следует применять с осторожностью. Использование капель не по возрасту, то есть в большей концентрации, превышение дозы или многократное закапывание могут вызвать отравление. При покупке средства обязательно уточняй, для какой возрастной категории оно предназначено.

## Закапай ушко





Большинство отитов лечится с использованием тех или иных капель. Загляни в карточку малыша — доктор обязательно должен указать не только название лекарства, но и необходимое количество капель в каждое ушко, а также кратность введения. Перед закапыванием раствор нужно нагреть до температуры тела. Вроде бы и не холодные, комнатной температуры капли, введенные в ушко, вызывают крайне неприятные ощущения. Подержи флакончик под струей горячей воды, затем капни себе на кожу внутренней поверхности предплечья. Если капли нужной температуры, ты их не почувствуешь у новорожденного. Уложи новорожденного больным ушком вверх. У деток раннего возраста ушной канал прямой и нет необходимости подтягивать ушную раковину: так ты только доставишь болевые ощущения крохе. Просто переверни флакончик пипеткой вниз и закапай необходимое количество раствора. Желательно, чтобы малыш немного полежал в таком положении. Закрой наружный слуховой проход маленьким шариком из ваты. Практически все капли делятся на те, которые можно использовать при простом или катаральном отите, и те, которые разрешены при разрывах барабанной перепонки (перфоративных гнойных отитах). Будь внимательна!

## Даем лекарство

Доктор прописал малышу лекарство: скажем, жаропонижающее или препарат от кашля. Что выбрать в аптеке: таблетки или сироп? Если твоему крохе еще нет 3-х лет, отдай предпочтение сиропу: он легче и точнее дозируется, к тому же его проще дать маленькому ребенку. Обрати внимание на дозу лекарства,



указанную врачом, уточни, когда применять средство: до или после еды? Отмерь необходимое количество медикамента (шприцем-дозатором или мерной ложечкой) и аккуратно, не очень быстро введи лекарство в ротик. Предложи малышу запить. Некоторые лекарства выпускают в форме ректальных свечей. Чаще всего это жаропонижающие средства, которые действуют гораздо эффективнее в таком виде. Свечку аккуратно вставь в анальное отверстие крохи закругленным концом, так, чтобы она полностью скрылась в канале.

Чайковский Центр медицинской профилактики,  
Адрес: ул. Мира д. 49, тел. 2-41-49, эл.почта: [cmr\\_chaik@mail.ru](mailto:cmr_chaik@mail.ru)