

## ШКОЛА МОЛОДОЙ МАМЫ



Как вырастить ребенка здоровым и счастливым? Как при этом умудриться найти время для мужа и сохранить личное пространство? Об этом и о многом другом в спецпроекте «Школа молодой мамы» расскажет корреспондент «Сегодня» **Елена Токарчук**. Летом 2013-го она впервые стала мамой и готова поделиться открытиями.



# ДЕТИ НА МАЕВКЕ

**Для безопасности** ■ Уберите прошлогодние листья и надевайте яркое

**ЕЛЕНА ТОКАРЧУК**

Впереди целая серия майских праздников. Надеюсь, с погодой всем нам повезет и можно будет отправиться на пикник. Хочу поделиться с родителями советами, как его организовать, если в семье есть маленькие дети. Их я подготовила на основе личного опыта и рекомендаций наших постоянных экспертов.

**ГЕНУБОРКА.** Где разбить свой лагерь — подальше от людей и развлечений или поближе к ним, выбирайте, учитывая возраст и особенности характера вашего ребенка. Если это полугодовалый малыш, который в течение дня спит три раза и которому хорошо везде, где хорошо его маме, подойдет и уединенная полянка вдали от шумных компаний. На этом варианте также можно остановиться, если ребенок постарше, спокойный и может часами играть на покрытии с кубиками, конструктором и т. п. Если же в семье растет «шилопоп», то лучше отдать предпочтение месту, где поблизости есть зона отдыха для детей — с горками, батутами и т. п. В любом случае, где бы вы не решили остановиться, первым делом придется провести уборку. «В излюбленных местах для пикников, как правило, много мусора, опасного для маленького ребенка: осколков стекла, металлических крышек от бутылок и т. п. Поэтому в целях детской безопасности до начала мероприятия взрослым желательно надеть перчатки и вооружиться пакетами для мусора и убрать территорию будущего пикника. Обязательно очистите ее от прошлогодних листьев: дети в них очень любят играть, а в них могут прятаться клещи», — советует Анна Шевелева.

**ЗРЕЛИЩА...** Благо в лесу, кроме листьев, есть много и других подручных материалов для игр. Выкопайте в земле несколько небольших ямок и положите в каждую по какому-то «сокровищу»: шишку, желудь, листочек, кусочек коры. Предложите ребенку на ощупь определить, что там лежит. «Такая игра отлично развивает словарный запас», — говорит Тамара Андреева. — Если малыш уже умеет хорошо говорить, пусть не только называет предмет, но и



Родители-аниматоры. Заранее продумайте, чем будете развлекать на пикнике детей

## КАК ОБЕЗВРЕДИТЬ КЛЕЩА



■ «Если на взрослом человеке клеща можно удалить самому, то с ребенком такой номер не пройдет. Маленьким детям тяжело усидеть на месте, особенно неподвижно и в неудобной позе. Эксперименты с пинцетом и подсолнечным маслом вызовут истерику у малыша и могут закончиться надрывом насекомого, что крайне нежелательно. Поэтому лучше как можно скорее обратиться в детский травмпункт», — советует Анна Шевелева. Врач использует небольшой стерильный медицинский зажим-маски

для удаления клеща (он фиксирует его намного лучше пинцета), обрабатывает рану йоддицирином и порекомендует обратиться для наблюдения к инфекционисту по месту жительства. После того как клещ будет удален, нужно обрабатывать ранку несколько раз в день и осматривать кожу вокруг нее. В течение месяца нужно следить за температурой, самочувствием, осматривать кожу: нет ли покраснения, припухлостей, высыпаний. В случае появления этих симптомов обратитесь к инфекционисту.

### НАШ ЭКСПЕРТ

**Тамара Андреева,**  
психолог,  
руководитель  
семейного центра  
«Счастье»



### НАШ ЭКСПЕРТ

**Анна Шевелева,**  
педиатр,  
автор блога  
«Мама-педиатр»



описывает его. Какая шишка — твердая, шершавая, неровная и т. д. Если же пока он говорить не умеет, сами описывайте предмет, стараясь дать ему минимум пять характеристик. Кстати, делать так надо буквально с рождения ребенка». Для деток постарше можно усложнить игру. Например, высыпьте все «сокровища» в расщелину между корней, и пусть ребенок вначале найдет все гладкое на ощупь или все шершавое; все, что начинается, к примеру, на букву «К»: камешек, колючку, кору и т. д.

**...и ХЛЕБ.** В общем, если включить фантазию, скучно на природе детям не будет. Кстати, застолье может стать гвоздем вашей развлекательной программы. Ведь как интересно развернуть из фольги запеченную картошку или попробовать шашлык! Правда, для детей до семи лет это блюдо — нон грата, как и все остальное жирное-жареное-копченое. «Дело в том, что у них нет достаточного количества ферментов, чтобы переварить такую пищу. Поэтому очень часто после праздников дети, которым разрешают есть

все со взрослого стола, попадают в больницу с ацетонемическим синдромом, сопровождающимся сильной рвотой», — предупреждает Анна Шевелева. Чтобы не приключилось такой беды, заранее продумайте детское меню для пикника. Например, возьмите фабричное пюре в баночках. Разогреть его можно в мангале — перелите содержимое баночки в маленькую кастрюльку и поставьте ее в мангал рядом с углями: через 5 минут блюдо будет готово. Также прихватите термос с теплой водой, в которой потом разведете быстрорастворимые детские каши. Ну, и конечно, на ура пойдут заранее нарезанные нежирный твердый сыр, яблоки, бананы, детское печенье. А вот творожки, йогурты и другую кисломолочную продукцию на пикник лучше не брать, если у вас нет сумки-холодильника: такие продукты очень быстро портятся. И помним, что детям можно давать только сезонные овощи: никаких помидоров и огурцов в мае, как бы ребенок ни просил. «Продумайте детские угощения так, чтобы ни вам, ни малышам не нужно было их касаться голыми руками, т. к. на природе сложно их хорошо помыть. Пользуйтесь либо ложкой, либо берите тот же сыр с помощью салфетки», — советует Анна Шевелева.

**КАМУФЛЯЖ ОТ НАСЕКОМЫХ.** Ваше застолье гарантированно привлечет к себе ос: они большие любительницы не только сладкого, но и мяса. К сожалению, защитить от них поможет только ваша бдительность. А вот от клещей и комаров химическая защита есть. Выбирая ее, смотрите, с какого возраста можно использовать: чем на более младшую возрастную группу рассчитано средство, тем меньше в нем токсичных веществ. Поможет защитить от насекомых и правильно подобранная одежда. «Оденьте ребенка в что-то яркое: желтое, синее, красное. В отличие от темной, на такой одежде клещ хорошо заметен. И она не так быстро пачкается, как светлая, что на пикнике немаловажно», — объясняет Анна Шевелева. — Кроме того, кофты, курточки должны быть с длинными рукавами и затяжками (резинками) на рукавах. Штаны — тоже на затяжках или заправляйте их носки. На голову — обязательно шапочку. После прогулки осмотрите тело, особенно внимательно волосистую часть головы. Одежду после прогулки нужно сменить, желательно постирать и погладить (вытряхивание не поможет избавиться от клещей); нельзя спать в ней и оставлять возле кровати».

## ЧТО БЕРЕМ С СОБОЙ НА ПРИРОДУ

► дождевик, москитную сетку для коляски, одеяло, подстилку, на которой малыш может сидеть,  
► сменный комплект одежды, панамку, подгузники, пакеты для использованных подгузников,

► крем/мазь под подгузники, присыпку, пеленку, средства для отпугивания насекомых,  
► детские влажные салфетки, антисептик для рук, жидкое мыло с дозатором, антигистаминное средство

в виде капель и геля, бактерицидный пластырь, бинт, зеленку, перекись водорода,  
► средство от ожогов, питьевую воду для ребенка, любимые игрушки, книжки, мячик, мыльные пузыри, ведро с лопаткой и грабельками.