

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.



БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ

Локатор ■ Подзаголовок в пять строк на одну колонку, вначале идет локатор

Организовывая отдых с ребенком, нужно вдаваться в детали. В отеле есть детская площадка? Хорошо. А есть ли над ней тент или она стоит на солнцепеке и рядом ни одного дерева? Не уточнив этот момент, вы рискуете тем, что ребенка придется держать в номере в часы пик солнечной активности. Мелкое пологое песчаное дно у берега? Отлично. А как часто убирается пляж и убирается ли он вообще? Нет? Тогда будьте готовы к тому, что ребенок на пляже будет играть среди окурков и битого стекла. «Узнайте, есть ли в номере постоянно теплая вода», — добавляет Анна Шевелева. Для украинских курортов этот совет очень актуален. Ведь, бывает, в рекламе указывают, что есть горячая вода, но «забывают» сказать, что она по часам.

СРОКИ. Продумав все детали и выбрав наконец-то подходящее место отдыха, определитесь

НАШ ЭКСПЕРТ

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

со сроками отдыха. «Планируя отпуск с ребенком, помните, что дети дольше, чем взрослые, адаптируются к перемене климата. Если у взрослого акклиматизация длится 2–3 дня, то у маленького ребенка — 7–10 дней. Поэтому поездку с ним в другую климатическую зону организовывайте минимум на месяц», — предупреждает Анна Шевелева.



правильно



неправильно

ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА:

■ В жаркие летние дни на пляже можно находиться с ребенком до десяти, максимум до 11 часов. И возвращаться на него уже к 5-ти вечера. Что будет делать дите с 11 до обеда и дневного сна? Задайте себе этот

ДОЛЖНА БЫТЬ В ТЕНИ

вопрос и оцените, насколько территория отеля приспособлена для детского досуга в часы пик солнечной активности. Так, детская площадка должна быть под навесом или в тени деревьев. К сожалению, для украинских



правильно



неправильно

КОНДИЦИОНЕРЫ

■ Можно легко «подарить» ребенку бронхит, если привести его с 30-градусной жары в охлажденный до 20 *C

номер. Разница температур не должна превышать 7 *C. И смотрите, чтобы кондиционер не был установлен напротив



правильно

ДЕТСКИЙ БАССЕЙН: С

■ Отдыхая в прошлом году на море, я обратила внимание на девочку с забинтованным лицом. Ее мама рассказала, что она подскользнулась на плитке, которой была обложена территория возле бассейна. И это неудивительно, ведь мокрая плитка — все равно,

МЯГКИМИ «БЕРЕГАМИ»

что каток. Поэтому в правильных семейных отелях возле детских бассейнов лежит нескользкое покрытие. Не стоит пускаться в бассейн детей до трех лет: они любят пить оттуда водички. И даже если в нем воды ребенку по колену, глаз с него не спускайте.



правильно



неправильно

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

■ Часто отели акцентируют внимание на наличие детского меню. Обязательно уточните, что подразумевается под ним. Красиво оформленная пицца и сосиски или тушеное-пареное, как и положено детям. Помните, что до их организм не вырабатывает достаточное количество ферментов, чтобы переварить жирное-жареное.

неправильно	Блюда	Цена
Паста с мясом	120 руб.	
Паста с грибами	120 руб.	
Паста с сыром	120 руб.	
Горячие закуски		
Пицца с мясом	120 руб.	
Пицца с грибами	120 руб.	
Пицца с сыром	120 руб.	
Первые горячие блюда		
Суп с курицей и овощами	120 руб.	
Суп с сельдереем	120 руб.	
Горячие блюда		
Котлета из свинины	120 руб.	
Котлета из говядины	120 руб.	
Котлета из рыбы	120 руб.	
Десерты		
Мороженное «Зайка»	120 руб.	

правильно	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН	ПЯТНИЦА	СББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Суп-пюре из курицы и овощей	Крем-суп из овощей	Молоочный суп с вермишелью	Суп с курицей и овощами	Крем-суп из овощей	Молоочный суп с вермишелью	Суп с курицей и овощами
Блины с маслом	Фрикадельки рыбные паровые	Котлета мясная на пару	Пшеничная каша с маслом	Фрикадельки рыбные паровые	Котлета мясная на пару	Пшеничная каша с маслом
Ужюин	Гречневая каша с маслом	Ужюин	Ужюин	Гречневая каша с маслом	Ужюин	Ужюин
Котлета куриная паровая	Воздушное пюре из отварной курицы с овощами	Воздушное пюре из отварной говядины с картофелем	Котлета свиная паровая	Котлета свиная паровая	Котлета свиная паровая	Котлета свиная паровая
Каша рисовая с творогом	Каша рисовая с творогом	Каша рисовая с творогом	Каша рисовая с творогом	Каша рисовая с творогом	Каша рисовая с творогом	Каша рисовая с творогом

БАЛКОНЫ: ЗАКРЫТЫЕ

■ Чтобы не держать все время закрытой балконную дверь, обратите внимание на балкон в номере. В некоторых гостиницах, например, как на фото, на них практически нет ограждения. И еще момент: на курортах Одесской и Николаевской областей очень много комаров, а потому антимоскитная сетка — must have, особенно, если у вашего ребенка сильная реакция на комариные укусы.



неправильно