

ШКОЛА
МОЛОДОЙ
МАМЫ

Где бесплатно оздоровиться во время беременности? Как подготовиться к успешным родам? Об этом и многом другом расскажет в нашем спецпроекте «Школа молодой мамы» корреспондент «Сегодня» **Елена Токарчук**. Прошлым летом она впервые стала мамой и готова поделиться своими открытиями и наблюдениями.



Едем вместе ■ Как организовать поездку с малышом, чтобы она была для него комфортной

ПЕРВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

ЕЛЕНА ТОКАРЧУК

Дом - прогулка с ребенком - дом - в этом «треугольнике» проходит практически каждый день большинства мам маленьких детей. По этому поводу даже есть шутка, что в декрете поход в ближайший супермаркет воспринимается как командировка. Так что «декретчицам» как никому хочется сменить декорации. Я не стала исключением: мечта

вырваться за пределы любимого, но наскучившего города не отпускала меня несколько месяцев. И вот она осуществилась. Я вместе с ребенком - в трехстах километрах от Киева.

НАШ ЭКСПЕРТ

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



ПОЕЗДКА БЕЗ ПРОБЛЕМ

КУДА. Вопрос, куда ехать на время отпуска мужа, мы долго не могли решить. Очень хотелось на море. Но от него на время пришлось отказаться. Лететь за границу с малышкой, которой не исполнилось года, мы не отважились, а в Украине, к сожалению, слишком нестабильна ситуация, чтобы чувствовать себя спокойно на курорте с ребенком на руках. Да и педиатры не советуют до годика отправляться в другую климатическую зону. «Малышей до года летом вывозить из зоны их постоянного проживания, да еще на короткое время, нельзя, — говорит профессор, д. мед. н. Светлана Казак. — Детей от года до трех лет также лучше оздоравливать в своем регионе. Если же все-таки решите повезти ребенка на юг, то его пребывание должно быть как можно более длительным (полтора, два, а то и все

гон, как малышка заснула. На пару часов ее обеденного сна мы с мужем были освобождены от должности аниматоров. Ну а оставшиеся три часа пути пришлось потрудиться: в ход пошел и ноутбук с любимыми детскими песнями, и книжки, и игрушки. Благо, сосед в купе был один и курящий: то и дело выходил покурить, освобождая нам место для творчества. До поездки меня сильно волновало, как уберечь в поезде ребенка от сквозняков. Для этой цели я искала летнюю шапочку, которая бы плотно прилегала к ушкам. Но со сквозняками все обошлось: на улице было прохладно, поэтому все ехали с закупоренными окнами. В итоге возникла другая проблема - ребенку было очень жарко. Ее мы решили так: периодически я брала дочь на руки и выходила с ней из купе, в этом время муж его проветривал. Плюс я время от времени протирала лицо и шейку малышки смоченной в воде пеленкой. Ну и, конечно, часто предлагала ей воду. Впрочем, для ребенка на грудном вскармливании это не на столько важно, как для «искусственника»: нехватку жидкости он пополняет с помощью молока.

НА НОВОМ МЕСТЕ. Собираясь к родителям, я рассчитывала на то, что мне там будет гораздо легче управляться с ребенком. Легче, безусловно, стало, но где-то через 3-4 дня после приезда. В первые дни дочка просто никуда меня не отпускала и ни к кому не хотела идти на руки. Плюс чаще и подолгу «висела» на груди. Я спокойно отнеслась к этому: к такому варианту развития событий меня подготовила участковый педиатр, к которому мы зашли накануне отъезда. Связано такое поведение с тем, что на новом месте ребенок не чувствует себя настолько безопасно, как дома, а потому требует повышенного внимания со стороны мамы.



Обязательно. Возьмите в поездку любимые игрушки малыша

СОВЕТЫ ПЕДИАТРА

► **ПИТАНИЕ.** Если малыш находится на грудном вскармливании и еще не получает прикорма, беспокоиться о еде не нужно - главное, чтобы мама была рядом. Для ребенка-искусственника молочную смесь нужно готовить перед употреблением. Заранее насыпьте в бутылочку сухую смесь, разведите ее теплой водой из термоса перед кормлением. Если ребенок получает прикорм, в дороге используйте пюре в баночках фабричного производства, сухие каши, которые можно развести кипяченой водой из термоса перед кормлением. В отдельном лоточке можно взять с собой галетное печенье, нарезанный кусочками твердый сыр, яблоко. Не забывайте про воду.

ОТДЫХ И СОН. Соблюдайте режим дня. Если будет спать днем, малыш будет меньше капризничать. Во время длительного переезда на машине запланируйте остановки для прогулок на воздухе.

ОДЕЖДА. Пусть у вас под рукой будет 1-2 смены одеж-

ды для малыша, кофточка и плед на случай похолодания. Многослойность одежды позволит вам снять лишнее, если на улице потеплеет.

БЕЗОПАСНОСТЬ. Во время поездки на машине пользуйтесь автокреслом. Никогда не оставляйте ребенка в машине одного: в теплую погоду в закрытой машине он может погибнуть от перегрева. Если вы находитесь в людном месте (к примеру, в зоопарке), а ребенок уже ходит, оденьте его в яркую одежду, к ручке можно привязать наполненный гелием воздушный шарик. Так малыша легко можно будет найти, если он отойдет от вас на несколько метров. В кармане у него должна быть бумажка с номером телефона родителей, на случай, если кроха потеряется.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ. Игрушек у вас должно быть много, чтобы вы могли заменить упавшую на другую, чистую. И нужно выбирать для поездки игрушки, которые легко помыть, а также те, которые не роняются, например, мобиль для автокресла.

ДОРОЖНАЯ
АПТЕЧКА

- В ней должны быть:
 - антисептик для обработки рук, промывания ранки (перекись водорода, р-р календулы спиртовой)
 - ватные диски для обработки ранки
 - бинт в упаковке
 - маленькие ножницы, пинцет
 - упаковка лейкопластырей
 - средство от солнечных ожогов
 - жаропонижающее и обезболивающее (в сиропе, т.к. свечи тают на жаре)
 - антигистаминный препарат (капли и мазь от аллергии)
 - сорбент (на случай отравления)
 - порошки для регидратации (для восстановления жидкости при рвоте, поносе)
 - капли в нос (при насморке, подозрении на отит)
 - антисептик для горла (спрей у детей до 2-х лет не применяются)
 - антисептик для закапывания глаз при конъюнктивите, попадании соринки в глаз

ПОЛЕЗНЫЕ
ТЕЛЕФОНЫ

- Запишите в телефонную книжку вашего мобильного номера телефонов, по которым можно вызвать скорую или проконсультироваться с педиатром.
- 103** - Вызов скорой по всей территории Украины
- Телефонная консультация педиатра не заменит осмотр врача. Но по телефону доктор подскажет, как действовать в той или иной ситуации, куда обратиться и какую первую помощь оказать малышу.
- Перед поездкой поговорите с педиатром, который наблюдает вашего ребенка. Договоритесь, что сможете звонить ему при необходимости.
- В ситуации, когда малыш заболел и вы не знаете, что делать и как помочь ребенку, также актуальными будут телефоны горячих линий, где можно получить бесплатную консультацию педиатра:
- 0 800 301 199.** Время работы **10.00-22.00** ежедневно, без выходных. Со стационарных телефонов бесплатно.
- 0 800 50 17 85.** Время работы Пн — Пт. 9.00 — 20.00, Суб. 9.00 — 18.00.

Подбирайте время
поездки так, чтобы
не «ломать» режим
ребенка

три летних месяца)». Поэтому было решено - ехать на «деревню к бабушке». «Деревня» - небольшой городок в Сумской области - хоть и находится в 5 часах езды от Киева, но климатом не особо отличается. Разве что там немного холоднее. Впрочем, маленьким деткам это даже на пользу, так как для них, по словам известного доктора Комаровского, самая комфортная температура 18-22 градуса.

НА ЧЕМ. Так как мы родители «безлошадные», этот вопрос не требовал долгих размышлений: вариант добраться был один - поездом. А вот - каким, тут мы выбирали долго. Рейс в 9 утра отбраковали: дочка обычно просыпается в 8 утра, пришлось бы ее будить заранее, а это слезы, испорченное настроение. Остановились на рейсе в 2 часа дня и не прогадали: только мы зашли в ва-