

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.



ВРЕМЯ ДЛЯ САДИКА

ЕЛЕНА ТОКАРЧУК

Сейчас идет набор детей в детсады. И тема номер один на игровых площадках — когда можно отдавать ребенка в сад: в 2 или 3 года? До разговора с нашими экспертами — психологом Татьяной Филь и педиатром Анной Шевелевой — я склонялась к тому, чтобы вести дочку в сад в ближайшем сентябре (к этому времени ей будет 2 года и 2 месяца). Руководствовалась мыслью, что в этом случае смогу месяц-другой приводить малышку всего на полдня, чтобы она могла нормально адаптироваться. А через год, когда ей будет 3,2, мне нужно будет уже выходить на работу, и такой возможности для плавной адаптации не будет. «На самом деле после трех лет ребенок, как правило, привыкает к саду за неделю», — рассказывает Татьяна Филь. — Первый день его нужно привести в сад на прогулку, второй — оставить на обед. На третий день уже можно приходить по графику, с утра, и оставлять его на дневной сон. Если же растянуть адаптацию на более длительный период, то малыш привыкнет, что его забирают до сна в саду, и будет потом категорически отказываться там спать».

КЛЕТКИ ПАМЯТИ. Еще одно зерно сомнения заронила участковый педиатр, когда я пришла за книжкой для медосмотра перед поступлением в дошкольное заведение (его, как ни странно, проходят сейчас, а не в августе): «Очень рано в два с хвостиком отдавать ребенка в детсад: будете часто болеть», — сказала она. Анна Шевелева подтверждает эту точку зрения. «К трехлетнему возрасту иммунная система малыша становится более совершенной и вырабаты-

Выбор ■ Когда лучше для ребенка пойти в детский сад — в 2 или 3 года

вает клетки памяти после перенесенных инфекций», — объясняет эксперт. А болеют детки действительно часто. Буквально за день до написания этой статьи я разговорилась на площадке с бабушкой девочки, которую в сентябре отдали в сад в 2 года и 3 месяца. «Четыре дня ходим, 2 недели болеем, — рассказала она мне. — И вы не думайте, что потому, что недолечиваем. Каждый раз приводим в сад абсолютно выздоровевшего ребенка. Но все равно к концу недели заболевает. С апреля уже больше в садик не поведем. Повезем с мая на все лето в село восстанавливать иммунитет».

РАЗРЫВ СВЯЗИ. «Одна из причин, по которой дети часто болеют, начав посещать детсад, — психологический стресс», — говорит Анна Шевелева. И он гораздо сильнее при разлуке с мамой у двухлетнего малыша, чем у трехлетнего. «Дело в том, что до трех лет ребенок воспринимает себя как единое целое с мамой», — объясняет Татьяна Филь. — Только к трем годам малыш начинает четко осознавать, что он — отдельная личность. С этим пониманием приходит потребность в коллективе. Ребенку уже важно иметь собственные социальные контакты. Он уже начинает дружить-не дружить. Кроме того, после трех лет ребенку можно объяснить, почему вы отводите его в сад. С ним можно поговорить, поче-



В 3 года. Осознают себя личностями с желанием быть в коллективе

НАШ ЭКСПЕРТ

Татьяна Филь,
психолог,
психотерапевт



НАШ ЭКСПЕРТ

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



му, к примеру, он не хочет туда ходить. Двухлетний же малыш воспринимает то, что вы оставляете его в саду, как предательство. У него нет потребности в коллективе, он не может объяснить, почему ему там плохо. Кстати, многие мамы ошибочно думают, что двухлетки недолго плачут в саду, потому что быстрее привыкают, чем трехлетки (те сначала могут рыдать день напролет). Они действительно могут плакать мало, когда за мамой закрывается дверь. Но не потому, что быстро успокаиваются, а потому, что чувствуют безысходность и начинают принимать правила игры. Но негатив остается внутри, и он накапливается, а потом может выливаться в неприятности, к примеру, в подростковом возрасте. Еще одно ошибочное мнение, что не стоит отдавать ребенка в 3 года в сад (лучше раньше или позже), потому что в этом возрасте начинается кризис 3 лет. «На самом деле у современных детей он к 3 годам уже проходит», — говорит Татьяна Филь.

РЕЗЮМЕ. Пообщавшись с экспертами, я пришла к выводу, что в детский сад лучше все-таки отдавать ребенка в 3 года. Если же по каким-то причинам вы не можете себе это позволить, то Анна Шевелева советует дать малышу возможность постепенно адаптироваться к садику: приводить в группу на 1-2 часа, затем — на полдня, до сна. «И запланируйте свой выход на работу не ранее чем через несколько месяцев после начала посещения ребенком садика», — говорит эксперт. — В течение этого времени вы сможете забирать малыша раньше, оставаться с ним дома, когда он приболел, давая возможность выздороветь и восстановиться после болезни».

Приоритеты ■ За последний год защита и безопасность прочно вошли в список жизненных приоритетов украинцев. По данным МВД, растет число запросов на владение оружием, все популярнее курсы самообороны. Мужчины стремятся защитить своих женщин и детей, но в погоне за физической безопасностью часто забывают о защите от самых коварных врагов — болезней.

ПАВЕЛ КОСТЕНКО

Прежде всего речь об онкологических заболеваниях. Все больше украинцев страдают от «женских» видов рака — это 40 000 новых случаев в год. «Ситуация с заболеваемостью детей не так трагична, но по смертности от детской онкологии наша страна — на 5-м месте в Европе», — говорит Владислав Касаткин, глава правления фонда «Надеюсь и верю».

Дмитрий Долецкий, директор Департамента страхования от несчастных случаев и болезней MetLife Украина, отмечает: «Проблема существует, хо-

ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ: ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ МУЖЧИНА?



Дмитрий Долецкий, MetLife Украина

тя говорить о ней сложно, особенно с женщинами: они ранимы и боятся даже думать о таком. Уверен, думать и действовать в этой ситуации должен мужчина. Как минимум, он может обеспечить финансовую защиту своей семьи.

Ведь эффективность лечения часто зависит от финансовых возможностей».

Когда цены на лекарства растут на 30–250% в год, вряд ли стоит говорить о сбережениях для защиты здоровья. Оптимальный способ, принятый во всем мире, — страхование.

Еще недавно возможность страхования на случай серьезных заболеваний для украинских семей была ограничена. Впервые, многие страховые компании страхуют только коллективы. Некоторые страховщики устанавливают серьезные ограничения по возрасту застрахованного или высокие цены на свои программы. И, наконец, по ряду программ страхования онкологические болезни попадают в список исключений.

С апреля 2015 года, благодаря MetLife Украина — лидеру украинского рынка страхования жизни, ситуация из-

менилась. Компания представила 2 новые программы — «Женское здоровье» и «Детское здоровье» для случаев, когда средства на лечение наиболее необходимы. Обе программы доступны по цене и их можно приобрести как отдельно, так и вместе с другими услугами компании. Цена страховки для ребенка сравнима с ценой игрушки — от 129 до 1290 грн. в год, а стоимость страховки для женщины не превышает цену качественного косметического средства. «Воспользоваться защитой могут женщины от 18 до 60 лет, а значит, программу можно приобрести для дочери, жены, мамы», — отмечает Инна Белянская, член правления MetLife Украина. Застраховать своих близких можно у финансовых консультантов MetLife и у независимых страховых посредников.

Лицензия Нацкомфининструментов АЕ 284405 от 13.03.2014 (переоформленная)