



ЧИТАЙТЕ
В
«ХОЗЯЮШКЕ»:

ВСЁ
ДЛЯ
ДЕТЕЙ

...Наконец все домашние ушли на работу, и молодая мама осталась наедине с малышом. За что же браться сначала — готовить обед, убирать комнату, себя приводить в порядок? А тут еще гора пеленок, подгузников, ползунков, которая все растет, — ну какой с них спрос, с этих крошек?

Предлагаем вам немного облегчить себе жизнь: сшейте ребенку «непромокаемые» трусы, какие вы видите на нашем снимке! Делаются они из одного куска водонепроницаемой ткани или легкой пленки.

клеенки (см. выкройку). Можно даже сшить трусики из обычной ткани, в два слоя, а в центре выкройки между верхом и подкладкой вшить деталь из клеенки или полиэтилена. Для удобства сделайте застежку на кнопках или пуговицах.

Надевают непромокаемые трусы поверх подгузника, пеленки. Долго находиться в них ребенку не стоит — может появиться раздражение на коже, но на время прогулки, посещения поликлиники, магазина, для похода с ребенком в гости они очень удобны.



КАКОЙ ВЫ
ВОСПИТАТЕЛЬ?

Может быть, ответить на этот вопрос вам поможет тест, который мы предлагаем вашему вниманию. Тест, разумеется, не носит научного характера.

1. Ребенок подрался с одноклассником, и вас срочно вызывают в школу. Как вы поступите?

- а. Сгоряча накажете ребенка.
- б. Выясните, как произошла драка, и после этого определите меру наказания.
- в. Прежде всего поговорите с классным воспитателем.

2. Помогая вам в уборке, ребенок нечаянно разбил вазу. Ваша реакция?

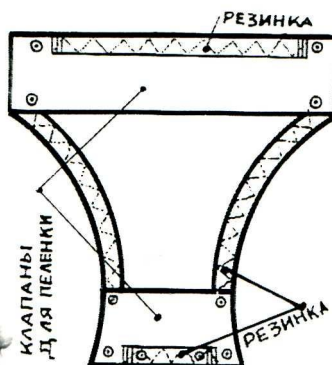
- а. Самая первая — подзатыльник...
- б. Раздраженная фраза: «Уходи отсюда! Обойдусь без такой помощи!»
- в. Успокойте ребенка — ведь он сделал это неумышленно.

3. Если вы наказали сына, дочь, а потом узнали, что поступили несправедливо, вы:

- а. Промолчите, чтобы не уронить свой авторитет.
- б. Извинитесь.
- в. Признаете свою ошибку, объясните, что и взрослые могут ошибаться.

4. Ребенок одолевает вас вопросами.

НУ ЧТО
С НИХ
ЗА СПРОС!



● Шашлык из ягод? Очень вкусно!

● «...Сладкий сон к себе мани...»

● Нужны ли малышу апельсины?

просьбами, а вы, уставшая...

а. Обрываете его: «Дай хоть минуту отдохнуть от тебя!»

б. Отвечаете не думая, несерьезно, лишь бы ответить.

в. Объясняете, что очень устали, и просите перенести разговор на другое время, тут же назначив час.

5. Ребенок просит помочь ему написать сочинение. Как вы поступите?

а. Напишете черновик, ему останется лишь переписать сочинение.

б. Строго скажете: «Работай сам, только тогда чему-нибудь можно научиться!»

в. Поможете выбрать тему, подобрать литературу, а писать предложите самостоятельно.

6. «Мамочка, умоляю, давай заведем рыбок!» — просит сын или дочка. Что вы ответите?

а. «Ни в коем случае. Это отнимет у тебя много времени».

б. «Ну что же, давай, раз тебе так хочется! Я помогу ухаживать за аквариумом».

в. «Прежде подумай: все ли предусмотрел, насколько серьезно твое стремление? Если так, то рыбок я тебе куплю, но помни, что ухаживать за аквариумом придется только тебе».

Если вы все шесть раз выбрали ответ под буквой «в», значит, вы неплохой воспитатель и психолог. Если «угадали» наполовину — вам надо в чем-то пересмотреть свои привычки, убеждения. Если еще меньше — придется серьезно задуматься над своими педагогическими методами.

Перевод
со словацкого
Н. ЧЕПКИНОЙ.



ИМ БЫ ВСЕ ИГРАТЬ!

Советы Марии Ивановны

«Как плохо кушает моя дочка! Все приходится просто «впихивать» через силу!» — пишет молодая мама Таня Моргунова из Курганской области. И таких писем приходит немало. Да и соседки иногда спрашивают: «Почему это твои внуки, Мария Ивановна, всегда так аппетитно едят, посмотреть на них приятно, может, ты какие особенные блюда готовишь?»

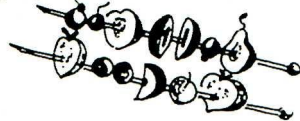
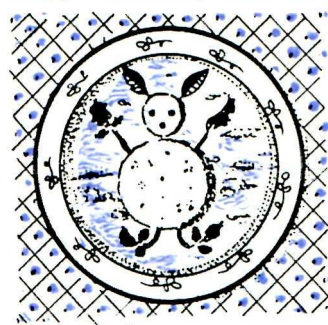
Ничего я особенного не готовлю, и секретов у меня никаких нет. И мои дети, бывало, капризничали за столом, пока я не поняла, что их иногда с выдумкой приходится кормить — ведь им бы все играть!

Сварила как-то обычные щи, а сверху в тарелку положила две круглые гречки — одну побольше, другую поменьше, получилась что-то вроде туловища. Положила «ножки» из веточек укропа, а из двух листочков шавеля сделала ушки — настоящий зайчик вышел! Так вы бы посмотрели, как внук эти щи уплетал, даже листики «на закуску» съел. Вот с тех пор и стараюсь малышам каждое блюдо занимательно подать и никаких забот с едой не знаю.

Попробуйте и вы приготовить что-нибудь интересное, например, ШАШЛЫК ИЗ ЯГОД! Только

придется заранее заготовить деревянные палочки, заостренные и хорошо ошкуренные мелкой наждачной бумагой. На такую палочку нанижите несколько ягод клубники, 2—3 половинки слив (без косточек, конечно), очищенные и разрезанные на четыре части яблоки, половинки абрикоса. Отдельно приготовьте жидкое тесто, как для оладий. Окуните в него ваш шашлык и обжарьте в жиру на глубокой сковороде. Как зарумянится — выложите на блюдо, посыпьте сахарной пудрой.

А вот как я готовлю самую нелюбимую и самую нужную для малышей МАННУЮ КАШУ. Беру свежие ягоды (клубнику, малину, смородину — сейчас ведь самый сезон!), половину засыпаю сахаром и ставлю в холодильник, пока дадут сок. Другую половину разминаю, развожу водой, варю, отвар протираю через сито вместе с ягодной мякотью, добавляю воду, сахар, довожу до кипения и всыпаю тонкой струйкой манку, варю еще минут 20, затем кладу вторую половину ягод, до-



вожу до кипения и охлаждаю. Пропорции примерно такие: на 500 г ягод — 3 стакана воды, 2 столовые ложки манной крупы и 4 — сахарного песка. Но в зависимости от вкусов ваших детей можно сделать кашу погуще или, наоборот, пожеже, как суп. Это блюдо хорошо подать со сметаной или сливками. Кстати сказать, зимой можно приготовить манную кашу с ягодами из домашних заготовок, из компотов. Тогда вместо воды нужно взять сок, сироп.

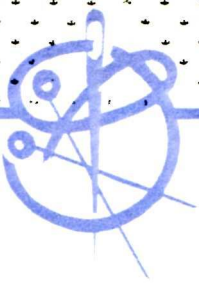
Неизменным «успехом» пользуется у детей мой СУП ИЗ ВИШЕН С РИСОМ. Вишни также можно взять и свежие, и консервированные. Косточки вынимаем, половину ягод в воде варим на слабом огне 10 минут. Отвар процеживаем, ягоды протираем через сито, добавляем полстакана сахарного песка, сваренный отдельно откидной рис, другую половину вишен, еще раз вскипятим. Суп готов! Его за один только цвет аппетитный каждый ребенок съест и добавки попросит. На 500 г ягод — 4 стакана воды, 5 столовых ложек риса.

На третье советую приготовить ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ. Возьмите 3 яйца, 3 столовые ложки сахарного песка, 3—4 больших яблока, немного сухарей толченых и по вкусу изюм, ягоды, фрукты — что есть под руками. Можно использовать и плоды, ягоды из варенья, компотов.

Желтки растираем с сахарным песком. Яблоки чистим, варим и протираем через сито, соединяем с желтками. Охлажденные белки взбиваем отдельно в крепкую пену, добавляем осторожно в яблочную массу, туда же кладем сухари и изюм, ягоды, фрукты. Осторожно перемешиваем, выкладываем в смазанную маслом форму или глубокую кастрюлю и выпекаем в духовке на слабом жару 30—40 минут. Вынимаем пудинг, выкладываем на блюдо, сверху делаем «рисунок» из свежих ягод, яблочных долек.

Заранее знаю, что получу от некоторых читателей сердитые письма: «Что это вы нам советуете, игры какие-то из еды устраивать, баловать ребят! Мы, бывало, в их годы все подряд ели, лишь бы давали побольше!» Все так, конечно, но годы-то далеко ушли, жизнь, слава богу, другая стала, голода не знаем, хотим все повкуснее... А если ребенок после болезни, если его за лето получше подкрепить надо? Не пожалейте трудов. Посмотрите, как он уплетает обед. — усталость сама уйдет.

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА



*швы, воланы,
выкраиваем*

Не правда ли, симпатичные ребятишки изображены на рисунке, и как нарядно одеты!

ные (как и в модели 2). На спинке — шов, в котором расположена застежка «молния».

Ткань — веселый ситец с мелким рисунком, можно и однотонный, но в таком случае обязательно с яркой отделкой. Тут все зависит от вашей фантазии: возможны вариации различных по цвету и рисунку тканей, отделка круже-

сборки на головке.

* Особенно внимательно обрабатываем воланы. Сшиваем боковые швы, низы застрачиваем узким

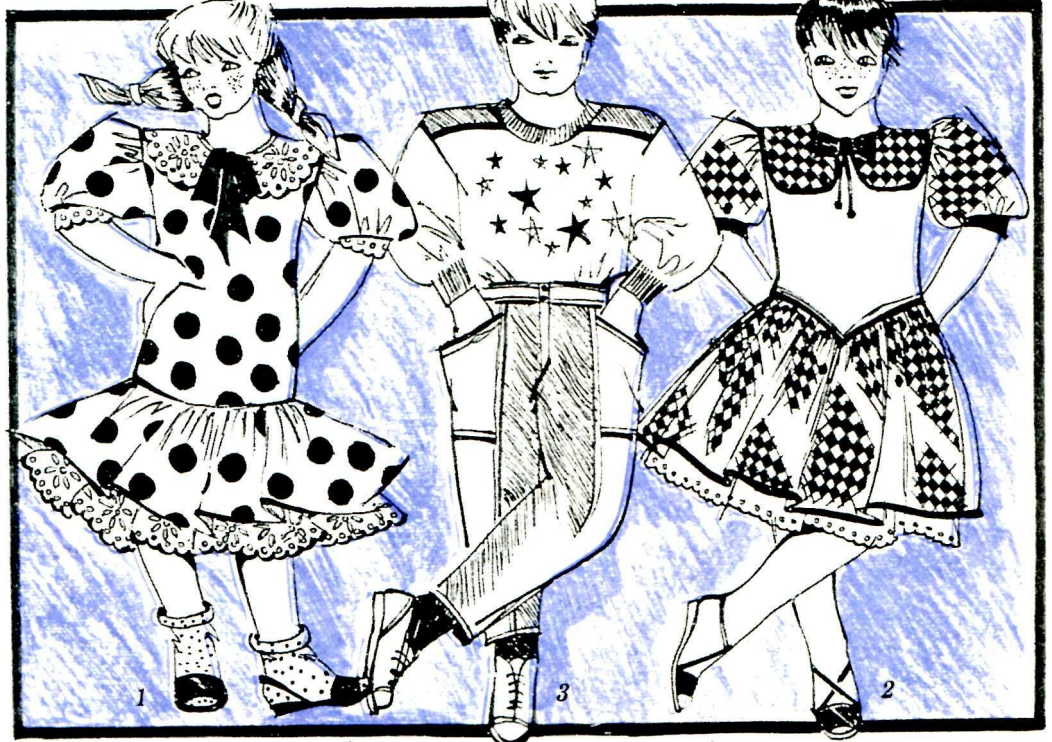
гим цветом) — такими должны быть детали кроя для этой модели. Вы видите, что фасон платья немного другой: больше подчеркнута талия, выше



«ДАМЫ» ПРИГЛАШАЮТ «КАВАЛЕРОВ»

Вам кажется, что на девчочках платьица, не похожие друг на друга? Это так, но сшиты они на основе одной выкройки, и что особенно важно: их можно без всякого труда удлинять в соответствии с ростом ребенка. Какая же мама не знает, что в 5—7 лет (а именно на этот возраст рассчитаны наши выкройки) дети растут особенно быстро!

Начнем с МОДЕЛИ 1, предназначенной для девчочки постарше: 6—7 лет (размеры 122—60—68). Оно полуприлегающее, с сильно заниженной талией, украшение платья — два волана по низу. Рукава втачные, головка собрана на сборку, внизу манжеты. Горловина круглая, оформлена обтачкой, а воротники могут быть любые, самой разнообразной формы и фактуры: они съем-



вом, цветной лентон, тесьмой, один из воланов — из кружевного полотна и т. п. Общий расход ткани при ширине 80 см — 2 м 40 см. Когда понадобится удлинить платье — нужно будет просто удлинить воланы или вшить еще один нужной длины.

* Выкраиваем детали, сшиваем плечевые и боковые швы полочек и спинки. Не забывайте, пожалуйста, о припусках на швы: они не учтены в чертежах.

* В шов на спинке вшиваем застежку «молнию» — как это делается, мы многократно писали в выпусках «Хозяюшки».

* Берем за рукава: сшиваем срезы, низ обрабатываем прямыми притачными манжетами (их выкраивают цельными). Вшиваем рукава в проймы, равномерно распределяя

швом в подгиб, по краю верхнего среза (который будет притачиваться к основной детали) прокладываем две строчки для образования сборки.

* Первый волан накладываем на лицевую сторону основной детали «лицом» вверх по заранее намеченной линии притачивания и настрачиваем. Второй волан также накладываем на лицевую сторону основной детали, но «лицом» вниз. Притачиваем со стороны волана, распределяя сборки равномерно по всей длине, и отгибаем вниз. Швы приутюживаем.

МОДЕЛЬ 2 — для девочки 5—6 лет. Прежде чем выкраивать детали, посмотрите, пожалуйста, на чертежи повнимательнее: верхние пунктирные линии и части деталей вверх от них (они выделены дру-

расположены воланы. И шить такое платье сложнее, чем первую модель, так что будьте внимательны!

Чтобы волан лежал красивой изломанной линией, как на нашем рисунке, его надо по переду вырезать на 5 см ниже линии талии (см. верхние пунктирные линии на деталях полочки, спинки и волана), по спинке он остается ровным. Технологическая последовательность обработки та же, что и для первой модели.

Еще раз напоминаем, что сочетания цветов, элементы отделки, выбор фактуры тканей для отдельных деталей — все это дело вашего вкуса, фантазии, возможностей!

МОДЕЛЬ 3 — брюки для мальчика 6—7 лет (размеры 136—64—72) из облег-

Швы, втаивание вышивки

ченной ткани, можно двух цветов. Такие брюки вполне выйдут из ношеных большего размера, а также из разноцветных лоскутов (это сейчас очень модно), только лоскуты придется

предварительно подогнуть, чтобы можно было составить детали кроя.

При ширине ткани 80 см потребуется одна длина (приблизительно метр ткани). Брюки прямые, слегка зауженные книзу. Нить основы располагается строго вертикально, в накладных карманах — совпадает с направлением нити основы того участка ткани, на котором они расположены.

Выкраиваем переднюю и заднюю половинки брюк, накладные карманы (оставляя припуск на подгиб в 1,5—2 см, а по верхнему краю — 4 см). Сгиб верхнего края кармана укрепляем прокладкой, чтобы не растягивался. Затем накладываем карманы на заранее намеченные места, верхние края отгибаем и настрачиваем, нижние — намечаем. Боковые срезы карманов убираем в швы. Пристрачиваем и нижний край.

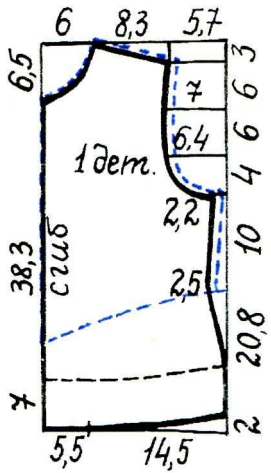
Детали передних половинок брюк складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем. В переднюю часть среднего шва втачиваем застежку «молнию».

Теперь стачиваем боковые срезы по передним половинкам брюк. Средние швы прокладываем двумя строчками со стороны левой половинки.

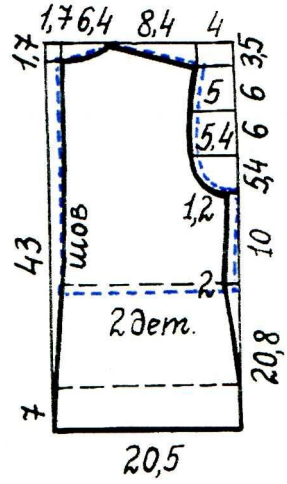
Пояс вымеряем по талии, выкраиваем, складываем вдоль «лицом» внутрь, обтачиваем концы. На изнанку брюк накладываем обработанный пояс внутренней частью вниз, уравниваем срезы и притачиваем. Пояс отвертываем, шов отгибаем в сторону пояса. Срез наружной части пояса подгибаем внутрь на 0,5—0,7 см и настрачиваем его по верхнему срезу на расстоянии 0,1 см от подогнутого края.

Низ подравниваем, перегибаем наизнанку, срез низа подгибаем внутрь и застрачиваем. Можно украсить брюки по низу и двойными манжетами. Кстати, с их помощью удобно удлинить брюки выросшему за лето сыну...

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Рисунки и чертежи автора.

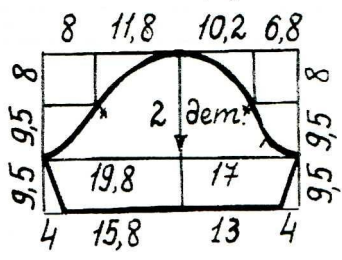


Деталь пояски

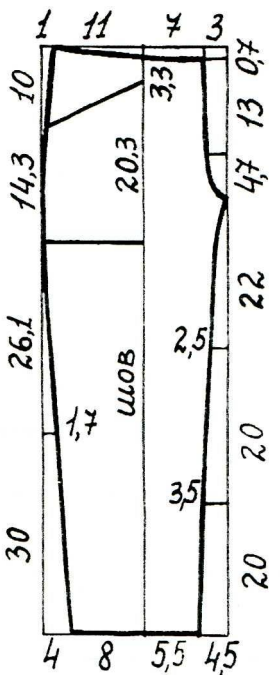
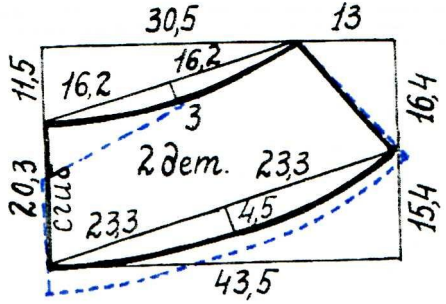


Деталь кармана

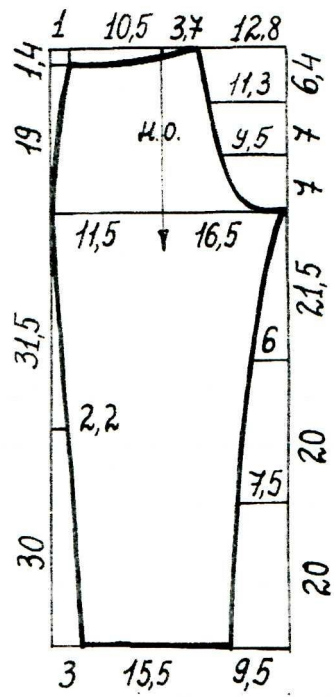
Деталь рукава



Деталь волана



Передняя половинка брюк



Задняя половинка брюк

ЧТО ЗА ПАНАМКА У ТАТЬЯНКИ!

Девочка просит купить ей на лето модный «козырек» с заграничными наклейками? Да стоит ли: ведь в таком «козырьке» все равно напечет макушку яркое солнышко, не защитит он ни голову, ни глаза. И выбросите вы его, как только пройдет мода. А вот панамка и от солнышка укроет, и служить будет верно. Давайте-ка вооружимся крючком (№№ 1—1,5), запасем белых ниток (№ 10 или кроше) и свяжем дочке такую панамку (см. фото).

Начинаем работу с макушки. Вяжем цепочку из 8 воздушных петель, на них — 16 столбиков с накидом. В 3-м, 4-м, 5-м рядах делаем прибавления: один столбик провязываем, второй и третий вяжем в одну петлю предыдущего ряда. Так продолжаем работу, время от времени раскла-

дывая круг на столе, чтобы проверить, ровно ли он лежит; прибавления делаем по мере надобности.

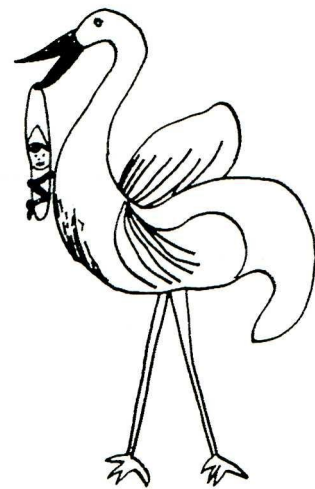
Когда будут готовы 8—10 см вязания, считая от центра макушки до края работы, начинаем постепенно убавлять петли: провязываем 15—20 столбиков с накидом — одну петлю пропускаем.



Так продолжаем, пока не вывяжем панамку на необходимую глубину. Очередь за ажурным рядом (столбик с накидом — 2 воздушные петли — одна петля пропускается — столбик с накидом...), в который вы продернете ленту или шнурок для отделки.

И снова начинаем прибавления: вывязываем поля. Через каждые 20 петель провязываем в одну петлю два столбика с накидом. Чем чаще прибавления, тем волнистее будет линия полей. Осталось только продернуть шнурок!

Мы рассказали о самом простом способе вязки. Те наши читательницы, которые хорошо владеют



крючком, могут усложнить узор, рисунок, наконец, сделать ажурную шапочку, ввести вязанные мотивы по своему выбору.

Л. СТРЕБУЛЬ



НОЖКАМ МЯГКО...

С пинетками для малыша всегда проблема. Советуем связать их из мягкой, тонкой шерстки, можно из остатков от распушенной старой вещи — еще мягче будут! Понадобится всего граммов 25—30, а то и меньше, подойдут любые цвета или их сочетания.

Состоят пинетки из двух частей: башмачка

и подошвы (размер, который мы предлагаем, рассчитан на длину ступни 10 см). Начинаем с БАШМАЧКА. Наберите на спицы 72 петли (в том числе 2 — крошечные), провяжите 6 рядов платочной вязкой и 8 рядов — чулочной. Теперь распределите все петли на три части: две боковины (по 28 петель) и центральная (14 петель). Продолжаем чулочное вязание: в лицевом ряду провяжите 28 петель правой боковины и 13 петель центральной части, последнюю, 14-ю петлю провяжите вместе с первой петлей левой боковины.

Работу поверните изнаночной стороной. Теперь: в изнаночном ряду вяжите 13 петель изнаночными, а 14-ю и 15-ю, провязывайте вместе изнаночной; в лицевом ряду — 13 петель лицевыми, а 14-ю и 15-ю вместе лицевой. Такой спуск продолжайте, пока не вывяжете половину боковин — в работе должно остаться по 14 петель. Число петель цен-

тральной части остается неизменным.

Провяжите 8 рядов чулочной вязкой. В лицевом ряду нужно выполнить ажурный рисунок для шнурка (или ленты), который вы продернете в отверстия ажюра. — это будут завязки. Для этого чередуйте по всему ряду 2 петли вместе лицевой и накид. В изнаночном ряду все петли и накиды провязывайте изнаночными. Через 10—14 рядов повторите ажурный ряд. Последние 6 рядов вяжите чулочной вязкой, петли закройте.

ПОДОШВУ вяжем чулочной вязкой. Набираем 5 петель, провязываем первый ряд лицевыми. В конце каждого из следующих четырех рядов прибавляем по 2 петли, в работе получается 13 петель. Вяжем 20 рядов ровно, затем в начале и конце лицевого ряда прибавляем по одной петле. Через лицевой ряд прибавку повторяем и вяжем 6 рядов ровно, в работе 17 петель.

Приступаем к убавлению в начале каждого ряда: два раза по одной петле и два раза — по две. Последние 5 петель закрываем подряд.

Детали отутюживаем, сшиваем башмачок, соединяем его с подошвой, обвязывая по лицевой стороне крючком. В отверстия ажурного ряда продеваем шнурок или ленту, тесьму. Так же вяжем и вторую пинетку. Вот теперь ножкам ребенка будет и мягко, и тепло!

Н. СВЕЖЕНЦЕВА



швы, бажаны, волниваши

И СНОВА — «СОЛНЦЕ»!

Каникулы! Школьная форма спрятана в шкаф, наши подростки за зиму дочки - старшеклассницы с особенным удовольствием «демонстрируют» новинки своего гардероба.

Скажем честно: не всегда можно купить в магазине ту одежду, которую все они хотят сейчас носить. Может быть, сшить самим? Рекомендуем: блузон или майка из трикотажного полотна с аппликациями и мини-юбка модного кроя «солнце» на широкой кокетке.

На БЛУЗОН (размер 42—44) потребуется 1 м 60 см полотна шириной 1 м 60 см. Выкраивая детали, не забудьте учесть припуски на швы (по 1,5 см и по низу — 2,5 см на подгиб). На левом плечевом шве

предусмотрите припуски на застежку.

* Складываем полотно пополам вдоль: срезы выкроек, обозначающие середины переда (чертеж 1) и спинки (чертеж 2), совместите со сгибом ткани и только тогда приступайте к раскрою.

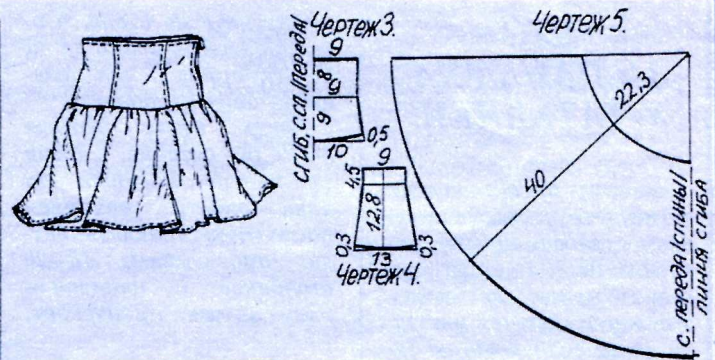
* Для обработки горловины выкроите поперечную бейку размером 45 см на 3 см.

* Аппликации пришивают до того, как детали сшиты, сразу после раскроя.

* Начинаем с обработки плечевых швов, переходящих в верхние швы рукавов, обрабатываем застежку, обтачиваем горловину бейкой, стачиваем боковые швы и внутренние швы рукавов, обрабатываем швы, подрубам рукава и низ блузона. Обметываем петли, пришиваем пуговицы или ставим кнопки-застежки. Готово!

На ЮБКУ того же размера (ее длина 50 см) пойдет 1 м 15 см ткани шириной 1 м 50 см (она должна быть эластичной) и 45 см подкладочной ткани (ширина 90 см) на кокетку.

* Выкраиваем две поло-



винки «солнца» (чертеж 5) и 6 деталей кокетки (3 передние, 3 задние). Средние детали кокетки переда и спинки делают по одной выкройке (чертеж 3), все боковые детали кокетки — по чертежу 4. Припуски на швы: по 1,5 см, а на кокетку вверху — 2 см.

* Стачиваем последовательно все детали кокетки, кроме левого бокового шва, такую же кокетку выполняем из подкладочной ткани, стачиваем по изнанке, выворачиваем налицо, сметываем по верхнему краю, обрабатываем застежку в левом боковом шве.

* Сшиваем детали юбки, верх сосбариваем до ширины кокетки. Притачиваем юбку к кокетке, по краям кокетки выполняем декоративные строчки, вшиваем застежку-«молнию», подгибаем низ.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ, художник-модельер. Чертежи и рисунки автора.

РОМБ + РОМБ = КОВРИК



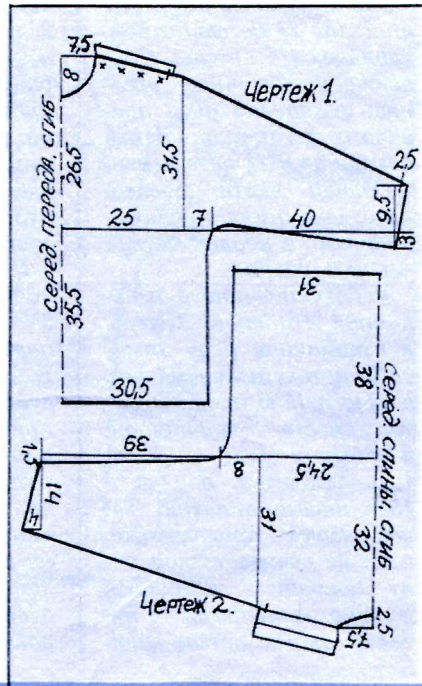
Не хотите ли повесить над детской кроваткой коврик из лоскутков — такой, какой вы видели на странице 26? Это куда гигиеничнее, чем обычный ковер, и не менее красиво. Недаром искусство лоскутного шитья с древних времен так популярно на Руси!

Лоскутки подойдут любого цвета и фактуры, надо только их выстирать и хорошо разгладить. Узор может быть любой. Предлагаем один из вариантов — «кубики».

Начинаем с заготовки ромбов — их количество зависит от размеров коврика. Припуск на швы 0,75 см. Из трех ромбов сшиваем шестиугольники — «кубики». Прострочив каждый шов, не забывайте его сразу прогладить.

Теперь можно разложить кубики на столе, сшить их в горизонтальные ряды, затем соединить ряды между собой. Полученное полотно положите на основу из любого плотного материала и начинайте простегивать от центра, тщательно направляя оба слоя ткани. Простежку можно сделать незаметной или, напротив, броской, завязать ее в углах кубиков декоративной ниткой.

Г. ЗАХОДЕР





Отчего бывает неспокоен сон младенца, отчего он плачет? Видимо, что-то его беспокоит? Самочувствием ребенка, как и взрослого человека, можно управлять с помощью массажа.

«СПИ, ДИТЯ МОЕ, УСНИ...»

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, доктор медицинских наук.

Надо только помнить, что косточки у малыша хрупкие, есть уязвимые места — роднички — на голове, поэтому массажные движения должны быть нежными, осторожными, а в области родничков массаж вообще противопоказан. Необходимо также снять кольца, браслеты, часы, чтобы ненароком не поцарапать кожу, руки нужно тщательно вымыть, согреть. При острых лихорадочных состояниях, воспалительных процессах, кожных заболеваниях или чрезмерной возбужденности ребенка от массажа нужно воздержаться.

Обычно ребенку делают массаж поглаживанием.

Начинать поглаживание следует: на руках — с кончиков пальцев к локтевым суставам и затем к подмышечным впадинам; на ногах — также от кончиков пальцев к коленным суставам и паховой области; на спине и груди — от шеи к подмышечным впадинам,

затем к паховым областям.

Поверхностное поглаживание снимает боль, способствует наступлению спокойного, крепкого сна.

Поглаживание делают ладонями, передвигая их по коже параллельно или одну за другой. Ладони массирующего должны быть сухими и теплыми.

Растирание, как мы уже знаем, отличается тем, что при этом приеме массирующая рука не скользит по коже, а смещает ее и подлежащие ткани в разных направлениях. Массажные движения при этом не должны обязательно совпадать с током крови. Растирание усиливает функцию мышц, улучшает подвижность суставов, ускоряет кровообращение.

Длительность и поглаживания и растирания — 10 минут, при частичном



массаже — скажем, только рук или только ног — не более 5 минут.

До сих пор мы вели речь об общем массаже. Но возможен и точечный массаж — его проводят теми же приемами, только необходимо хорошо изучить расположение и назначение рефлексогенных зон. Выполняют точечный массаж подушечками пальцев, продолжительность для одной рефлексогенной зоны — 1—2 минуты. За один сеанс массируют 3—4 зоны. Точечный массаж можно делать 2—3 раза в день, лучше предварить его общим массажем.

Теперь поговорим о некоторых конкретных приемах, которые следует применить в случае тех или иных недугов.

Одной из наиболее частых причин плохого самочувствия малыша является нарушение пищеварения. От скопившихся в кишечнике газов он кричит, поджимает ножки к животу, не спит. Чтобы нормализовать функцию кишечника, улучшить пищеварение, проделайте ре-

шее действие на весь организм, нормализует функцию кишечника, улучшает аппетит, снимает нервное напряжение.

Ребенок беспокойно спит? Попробуйте применить поверхностное и глубокое поглаживание той же рефлексогенной зоны — в треугольнике между большим и указательным пальцами малыша. Его хорошо дополнить легким разминанием мочек ушей — с помощью этих приемов снимется напряжение мышц, ребенок начнет зевать, скоро наступит глубокий, освежающий сон.

Затрудненное носовое дыхание часто является причиной плохого самочувствия ребенка, а в школьные годы — даже причиной рассеянности и отставания в учебе. Если вы заметили, что ребенок охотнее дышит ртом, — спешите к врачу-специалисту, он проверит, нет ли полипов в носовых ходах. У самых маленьких затрудненное дыхание чаще всего связано с набуханием слизистой оболочки носа. В этом случае эффективен точечный массаж рефлексогенных зон, расположенных в верхней части носогубной складки, между внутренними концами бровей, на мочках ушей. Массаж мочки уха лучше всего делать подушечками большого и указательного пальцев. Массажные движения должны быть нежными, щадящими, чтобы не вызвать отека уха.

бенку точечный массаж рефлексогенной зоны, расположенной вокруг пупка. Подушечками пальцев проведите поверхностное и глубокое поглаживание поясничной области — здесь находится большая рефлексогенная зона, ведающая функциями органов пищеварения, почек и печени. Разотрите, только очень нежно и осторожно, кончиками большого и указательного пальцев рефлексогенную зону в треугольнике между большим и указательным пальцами ребенка. Это очень важная зона, она оказывает общеукрепляю-

ШКОЛА ДЛЯ МАМ



КРАСНЫЙ ЦВЕТ? СИГНАЛ ОПАСНОСТИ!

«Как только стала прикармливать сына, у него начался диатез. Как его вылечить? Н. Петрикова, Тамбовская область». Во-

прос, признаться, непростой. Ведь диатез — не просто кожное раздражение, в его основе лежит серьезное заболевание: аллергия, то есть искаженная, неправильная реакция организма на определенные лекарства, запахи, продукты — чаще всего именно на продукты, потому и проявляется или усиливается диатез у ма-

льшей действительно с введением прикорма.

Признаки диатеза видны сразу: неестественно красные, шершавые щечки, мелкие зудящие прыщики на лице и всем теле, могут быть желтоватые корочки на голове. В легкой форме диатез мало беспокоит ребенка, но мама должна насторожиться.

