

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ
МОЛОДОЙ СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ
ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ,
ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ СО СТОРОНЫ ГОСУДАРСТВА,
БЕЗОПАСНОСТИ**



«Институт молодой семьи». Москва, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ЧАСТЬ I. СЧИТАЕМ ДЕНЬГИ. ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ МОЛОДОЙ СЕМЬИ	5
Почему финансовая грамотность так важна	5
Бюджет молодой семьи. 10 правил, которые помогут стабилизировать финансовую ситуацию	7
Решаем проблему жилья.....	10
Что лучше — снимать жилье или жить с родителями?	10
Почему арендодатели не спешат сдавать квартиры семьям и как их переубедить.....	13
Что выгоднее — аренда квартиры или ипотека?.....	15
Хотите купить свое жилье? Вам поможет государство!	19
ЧАСТЬ II. СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА ГОСУДАРСТВА. ВЫПЛАТЫ, ПОСОБИЯ И ДРУГАЯ ПОМОЩЬ МОЛОДЫМ СЕМЬЯМ	25
Пособия и выплаты	25
Материнский капитал: как получить и на что потратить.....	26
Единовременная выплата при рождении ребенка	27
Выплаты по беременности, родам и уходу за ребенком.....	27
Выплаты беременным	29
Выплаты работающим беременным.....	29
Выплаты неработающим беременным.....	31
Выплаты малообеспеченным беременным	32
Выплаты беременным на питание	32
Ежемесячные выплаты по уходу за ребенком	34
Выплаты до 1,5 лет работающей маме	34
Выплаты до 1,5 лет неработающей маме.....	34
Выплаты одиноким родителям.....	34
Выплаты семьям с низкими доходами	35
Пособия и другие виды помощи малоимущим семьям	36

И не только пособия. Как еще российское государство помогает семьям	39
Бесплатное образование для женщин, которые находятся в отпуске по уходу за ребенком до трех лет.....	39
Бесплатное ЭКО для пар, у которых есть проблемы с деторождением	41
ЧАСТЬ III. БЕЗОПАСНОСТЬ: О ЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ ПАРЕ, У КОТОРОЙ НЕДАВНО РОДИЛСЯ РЕБЕНОК.....	44
Как снизить риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС)	44
Бортики в кроватку новорожденного: использовать с осторожностью ..	48
Безопасность ребенка дома и на даче	51
Безопасность ребенка дома.....	51
Безопасность ребенка на даче.....	53
Правила безопасности при хранении лекарств	54
Безопасность игрушек для детей.....	55
Дети и домашние питомцы	59
Безопасность детей на дороге	62
Как выбрать автокресло	62
Группы автокресел для новорожденного.....	64
Зимняя одежда и автокресло.....	65
Безопасность ребенка на улице: переходим дорогу.....	67
Велосипед, самокат и беговел: безопасность детей от 2 лет	69
Безопасность ребенка летом: едем на море.....	72
В самолете.....	72
Ура, море! Правила безопасности пребывания на солнце	73
Аптечка для ребенка на отдыхе.....	76
Безопасность ребенка зимой	79
Правила катания с горки на тюбах, санках и ледянках.....	79
Новый год: как защитить елку от ребенка, а ребенка — от травм	81
Здоровье детей.....	85
Защита от вирусов	85
Профилактика сезонных вирусных инфекций	87
В ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	90

ПРЕДИСЛОВИЕ

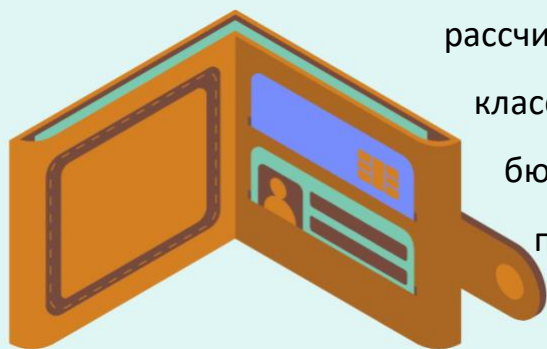
Темы для этих методических рекомендаций отобраны по очень простому принципу: как правило, молодые российские семьи не слишком компетентны именно в денежных вопросах и вопросах безопасности. Причем эти темы волнуют всех: как создать финансовый резерв для своей семьи, на какую помощь от государства можно рассчитывать и как ее получить, как максимально обезопасить жизнь своего ребенка в раннем возрасте. Информации много, но она разрозненная и иногда противоречивая. В этой книге мы доступным языком даем ответы на все важные для молодых семей вопросы. Надеемся, наш «путеводитель» окажется для вас полезным.



ЧАСТЬ I. СЧИТАЕМ ДЕНЬГИ. ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ МОЛОДОЙ СЕМЬИ

Почему финансовая грамотность так важна

Начнем с неожиданного факта. Во Франции детей в третьем классе учат рассчитывать налоги с заработной платы. В шестом классе ученики уже умеют составлять личный бюджет. Маленьким французам еще за школьной партой объясняют, что такое кредитная карта, курс валют, сберегательная книжка. В результате, согласно многочисленным исследованиям, у Франции самый высокий уровень финансовой грамотности среди всех европейских стран.



К сожалению, в России ситуация совсем иная. В 2019 году в журнале «Молодой ученый» вышла статья, в которой приводились такие данные:

- До 40 % россиян считают, что правительство должно компенсировать им личные потери, вызванные неудачными инвестициями;
- Менее 10 % взрослого населения России планируют свой бюджет больше, чем на полгода, и лишь 0,5 % — больше, чем на год;
- 63,5 % признались, что не доверяют банкам и не готовы хранить там деньги.

Согласно другому исследованию, россияне начинают интересоваться финансовым планированием, начиная только с 30 лет. Школьников и студентов практически не волнуют денежные вопросы. Об этом не рассказывают ни в школах, ни в вузах — разве что, в специализированных.



Однако финансовая грамотность особенно важна именно для молодого поколения. Причин тому несколько:

Молодые россияне должны уметь принимать финансовые решения в раннем возрасте. Так вы станете менее уязвимыми для мошенников, будете знать, как взять кредит и вернуть его, не влезая в долги. Сможете разобраться в вопросах ипотеки и приобрести собственное жилье. Финансовое образование поможет вам достойно проводить вторую половину жизни — и чем раньше вы создадите себе «подушку безопасности» на будущее, тем лучше.

Важно уметь планировать семейный бюджет. Часто молодые российские семьи финансово уязвимы из-за того, что материальная база не соответствует их потребностям. В итоге нередки ситуации, когда муж или жена тратит месячную зарплату на дорогой мобильный телефон или брендовую кофточку. И затем целый месяц паре приходится жить в долг. В свою очередь, финансово грамотные родители смогут передать все необходимые знания своим детям.

В общем и целом, грамотное инвестиционное поведение важно не только для отдельных граждан, но и для экономики страны, а значит, для нашего будущего. Инвесторы, которые плохо представляют себе, как работают рынки, больше подвержены панике. Заемщики, которые не могут

правильно рассчитать выплаты, оказываются не в состоянии вернуть долг. Как мы видим, изучение финансовых вопросов крайне важно.

Бюджет молодой семьи. 10 правил, которые помогут стабилизировать финансовую ситуацию

Правило номер 1. Создайте «неприкосновенный запас»

Заведите счет в банке, на котором будет лежать определенная сумма денег — желательно, как минимум, три ваших оклада. Это те самые деньги «на черный день», то есть, на непредвиденные расходы. Согласитесь, важно знать, что на крайний случай у вас отложена определенная сумма.



Правило номер 2. Откладывайте деньги с каждой зарплаты

Лучше всего — 20%, если это пока сложно, то 10%. Или начните хотя бы с 5%, здесь важно выработать привычку. Конечно, не стоит хранить эти деньги под матрасом, заведите еще один накопительный счет в банке. Для чего все это нужно? Об этом расскажет правило номер 3.

Правило номер 3. Ставьте перед собой конкретные цели

Хотите новый автомобиль или отпуск на тропическом острове? А может, у вас более долгосрочные цели — сменить квартиру, накопить деньги на образование ребенка? Точно рассчитайте, сколько времени вам нужно откладывать деньги, чтобы воплотить заветное желание в жизнь. Такой подход поможет вам не только распланировать



бюджет, но и определиться с приоритетами. Идеально, если вы составите финансовый план на несколько лет.

Правило номер 4. Записывайте свои расходы

Можно завести блокнот, в который вы будете записывать ежедневные траты. Есть и более современные способы. Сейчас существует множество мобильных приложений и сервисов для планирования бюджета.

Если честно придерживаться правила номер 4, то через пару месяцев вы можете обнаружить, что потратили довольно крупную сумму на необязательную мелочь.

Правило номер 5. Учитывайте возможные ошибки при планировании бюджета

Итак, вы несколько месяцев наблюдали за тем, куда уходят ваши деньги. Три выходных подряд ели пиццу на вынос, пару раз проехали на такси, купили себе модные кроссовки. Возможно, это повод пересмотреть бюджет. Попробуйте воздержаться от лишних трат, и тогда вы увидите, что отпуск на островах стал для вас чуть ближе.

Правило номер 6. Не тратьте на развлечения более 1/5 бюджета

Развлекайтесь, как вы привыкли, ходите в кино, кафе или боулинг. Но следуйте простому правилу: ваши расходы на развлечения и новую одежду не должны превышать 20% от зарплаты. Финансовые аналитики утверждают, что среднестатистическая семья в России тратит на необходимые нужды около 60% зарплаты. Еще 20%, как мы помним, лучше откладывать. На развлечения остается не так уж мало.

Правило номер 7. Вовремя оплачивайте счета

Звучит довольно скучно, но, тем не менее, это важная привычка. Если в текущем месяце вы забудете вовремя заплатить за квартиру (или сделать взнос по кредиту), то в следующем неизбежно столкнетесь со штрафом. Зачем вам выбрасывать деньги на ветер?

Правило номер 8. Подумайте о страховании недвижимости

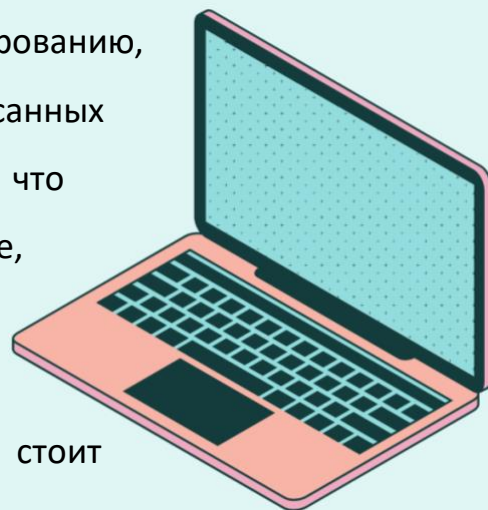
Если у вас есть квартира и дача, то, возможно, вам стоит задуматься о страховании своего жилища. Даже если вы сами — аккуратные жильцы, то ваши соседи сверху могут однажды забыть закрыть кран на кухне. Страховка стоит недорого, но помогает компенсировать последствия самых разных «аварий» — залив, пожар или взрыв газа. Осторожность лишней не бывает.

Правило номер 9. Не пора ли задуматься о пенсии?

Правильный ответ — пора. Даже если сейчас вам 25 лет и у вас вся жизнь впереди. Лучше уже сейчас подумать о способах, которые помогут вам получать дополнительный доход к пенсии — тогда в зрелом возрасте вы сможете жить в свое удовольствие.

Правило номер 10. Научитесь инвестировать

Найдите бесплатные курсы по инвестированию, прочитайте несколько книг, написанных профессионалами. Россиянам часто кажется, что инвестиции — это сложно, рискованно и вообще, для богачей. Тогда как в Европе инвестированием активно и успешно занимаются самые обычные люди. Конечно, не стоит



вкладывать деньги в сомнительные предприятия, обещающие сказочную прибыль. Инвестиционные облигации и депозиты предлагают все надежные банки. Главное — изучить условия и найти подходящие для вас.

Решаем проблему жилья

Что лучше — снимать жилье или жить с родителями?

Такой вопрос неизбежно возникает у любой молодой пары, которой приходится подсчитывать свои скромные доходы и искать компромиссы. Разберем все плюсы и минусы жизни с родителями.

Плюсы жизни с родителями

Первый и самый очевидный бонус: это дешево. Часто съемное жилье, особенно в больших городах, «съедает» половину дохода молодой семьи. А так — достаточно только помогать с оплатой коммунальные услуг или покупать продукты.

Второе удобство оценит молодая пара, у которой уже есть дети: как правило, бабушка и дедушка готовы прийти на помощь. Любая мама, которая осталась одна в квартире с малышом, знает, как это непросто. Женщине в этой ситуации нужна не только физическая, но и моральная поддержка. А если рядом родители, то ухаживать за ребенком становится гораздо легче. К тому же, они могут посидеть с ребенком, пока вы с мужем сходите в кино или встретитесь с друзьями. Вы не только сэкономите на няне, но и будете абсолютно спокойны за своего ребенка: с бабушкой ему ничего не угрожает.

Третий плюс: молодой паре часто нужны бытовые «подсказки». Как сварить борщ или вывести пятна с одежды? Что делать, если течет кран? Советы родителей в этих случаях бывают как нельзя кстати. Правда, часто заботливые родственники сами вызываются приготовить ужин или починить сантехнику. Это освобождает вас от обязанностей по дому, но никак не готовит к самостоятельной жизни.

Минусы жизни с родителями

Недостатки жизни с родителями особенно прочувствует тот из супругов, для кого это не родные мама и папа. К примеру, если это родители жены, то молодому мужу придется не только подстраиваться под чужие правила быта, но и выслушивать критику в свой адрес. Если жена живет с родителями мужа, то свекровь наверняка будет с особым пристрастием оценивать ее кулинарные способности или умение поддерживать чистоту.

Второй минус — готовность старшего поколения давать советы, даже когда их не просят. Родители считают себя главными в доме — и не зря. Все-таки, это вы живете у них в квартире, и они ждут, что вы будете прислушиваться к их мнению. Очень часто в «расширенных» семьях можно услышать что-то вроде: «Почему вы так много времени сидите за компьютером?», «Почему ребенок так легко одет? На улице зима!» и т.д. Рано или поздно это начинает раздражать.

Отсюда вытекает третий недостаток совместного проживания. Вы не сможете почувствовать себя полноправными хозяевами в доме родителей. К примеру, вы уже не пройдетесь по квартире в нижнем белье или не помоеетесь тогда, когда вам хочется. Интимная жизнь в таких условиях тоже оставляет желать лучшего. В общем и целом, все это не

очень комфортно, и однажды вы наверняка задумаетесь о съемной квартире.

Минусы съемного жилья

Главный минус съемного жилья — в том, что оно достаточно дорогое. Если вы снимаете квартиру, то откладывать деньги у вас уже вряд ли получится, а это важно для семейного бюджета.

Есть и другие недостатки. В первую очередь — условия, в которых вам придется жить. Хозяева делали ремонт, исходя их собственного вкуса, который может сильно отличаться от вашего. В такой квартире вы всегда будете чувствовать себя гостем. Съемное жилье редко бывает достаточно уютным, а если в нем роскошные условия, значит, оно дорогое.

Плюсы съемной квартиры

Главный и плюс съемной квартиры — в том, что это пространство принадлежит вам и только вам. Здесь можно ходить по дому в трусах и заниматься сексом днем в гостиной. Кроме того, ваша семья без родительских «подпорок» научится многому: планировать совместный бюджет, готовить новые блюда, самостоятельно решать конфликты, подстраиваться друг под друга.

Еще один существенный плюс: отдельное проживание поможет вам сохранить хорошие отношения с родителями. Часто бытовые размолвки или непрошенные замечания появляются из-за того, что четверем взрослым людям просто не хватает места. И, кстати, бабушке и дедушке тоже иногда хочется отдохнуть от внука, как бы сильно они его ни любили.

Так что лучше?

Мы перечислили самые частые возможные проблемы жизни с родителями. Очень многое здесь зависит от конкретной пары и ее отношений с родственниками, от уклада, воспитания и привычек младшего и старшего поколения. Однако рано или поздно молодой паре лучше отделиться от родственников. Только так вы сможете почувствовать себя полноценной семьей.

Почему арендодатели не спешат сдавать квартиры семьям и как их переубедить

Хотите снять жилье? Здесь вы можете столкнуться с еще одной проблемой. Большинство арендодателей опасаются сдавать свои квартиры семьям, и особенно семьям с детьми (это еще хорошо, если у вас собаки нет!). Разбираемся в страхах арендодателя и в том, как его переубедить и все-таки снять хорошую квартиру.



Страх номер один. Дети испортят имущество: нарисуют на обоях, разобьют дорогую сантехнику, поцарапают пол

Такой риск, безусловно, есть, особенно если ребенку от полутора до пяти лет. Даже самый послушный и тихий малыш в этом возрасте может случайно задеть и разбить что-то дорогое. А если ребенок не самый послушный и не очень тихий, то риск возрастает в несколько раз.

Как задобрить владельца квартиры в этом случае? В любом договоре аренды есть пункты, касающиеся залога и компенсации. Если арендодателю этого мало, предложите ему составить дополнительное

соглашение. В нем можно указать сумму ущерба, которую вы готовы заплатить за разрисованные обои или испорченную мебель. Тогда владелец будет уверен, что сможет покрыть возможные денежные потери.

Впрочем, в большинстве современных квартир обои моются, а царапины на мебели можно скрыть при помощи полироля. Аккуратные родители почти не оставляют следов за своим малышом.

Страх номер два: дети шумят. Ваш арендодатель не хочет выслушивать постоянные жалобы от соседей

Да, дети действительно шумят. Если у дома хорошая звукоизоляция, то это не проблема. А вот если в нем слышен каждый шорох, то соседям может не понравиться постоянный топот детских ножек.

Постарайтесь наладить отношения с соседями. Если у них тоже есть дети, то они легко смогут вас понять. Если нет — угостите их пирожными и попросите прощения за беспокойство. И, конечно, стоит объяснить своему ребенку, почему в доме нельзя шуметь. Поверьте: он все прекрасно поймет.

Страх номер три: семью с детьми будет непросто выселить, даже если она вовремя не платит за квартиру

Здесь арендодателю бояться нечего, закон на его стороне. Если семья, которая снимает квартиру, нарушает заключенный договор, владелец имеет право в любой момент его расторгнуть.

Если жильцы не захотят съезжать с квартиры, то арендодатель может обратиться в суд. Дальше идет неприятная процедура: суд выносит

предписание на выселение, арендодатель с этим документом вызывает полицию, жильцы съезжают.

Почему семьи с детьми — это отличные арендаторы

Потенциальных квартирантов среди семей с детьми — около 70%. Они снимают жилье надолго, платят аккуратно, не устраивают домашних дискотек. Так что, гораздо выгоднее сдать свое жилье им и получать ежемесячный доход, чем полгода ждать идеального квартиранта (которого, возможно, в природе не существует).

Страхи владельца квартиры хорошо понятны — он переживает за свое имущество. Если вы ведете с ним разговор об аренде, то лучше первыми обозначить возможные проблемные моменты. Предложите заплатить расширенный залог или заключить дополнительное соглашение. Попросите о рекомендации владельцев вашего предыдущего жилья. Покажите идеальные фотографии квартиры, с которой вы съехали. Все это его убедит.

Что выгоднее — аренда квартиры или ипотека?

В разных странах на этот вопрос ответят по-разному. Например, молодые семьи в Европе или США предпочитают арендовать жилье. Это позволяет им быть мобильными, переезжать с места на место и принимать выгодные рабочие предложения. В России другая психология: собственную квартиру мы воспринимаем как гарант стабильности. Нужно ли вкладывать деньги в ипотеку или все-таки лучше снимать жилье? Обозначим основные плюсы и минусы в обоих вариантах.

Но сначала давайте разберемся в том, что такое ипотека. Многие думают, что это вклад денег в собственное жилье. На самом деле, все немного по-другому. Ипотека — это стоимость квартиры плюс проценты, которые мы платим банку. И чем дороже квартира, тем крупнее будут выплаты. Зайдите на сайт любого банка и откройте кредитный калькулятор. Нажмите на кнопку «ИТОГО» — и узнаете, сколько денег вы отдадите банку за весь период ипотечного кредитования.

Например, квартира, ради которой вы берете ипотеку, стоит 7 миллионов рублей. Первоначальный взнос — 15%, то есть 1,050,000. Процентная ставка — 7.7% со сроком кредита в 20 лет. За это время, помимо 7 миллионов, вам придется выплатить еще почти 6 миллионов рублей в качестве процентов банку. За эти деньги можно было бы купить вторую квартиру.

Если вы не способны погасить кредит, банк может забрать ваше имущество. Представьте, что это произойдет на семнадцатом году вашей «ипотечной зависимости», когда вы уже выплатили банку проценты, по сумме равные стоимости еще одной квартиры. Именно так: ваши выплаты по ипотеке начинаются с выплаты процентов, и только небольшая часть идет на погашение долга за квартиру.

Аренда квартиры: плюсы

Аренда жилья выгодна по многим причинам. Первый плюс — здесь меньше трат, чем при покупке квартиры в ипотеку. Первоначальный взнос и ежемесячные выплаты по ипотеке — это большие деньги. Именно поэтому квартиры часто снимают молодые семьи со скромными доходами.

Второй плюс — мобильность. Когда вы арендуете жилье, вы не привязаны к конкретному месту. Это важно для тех, кому нужна свобода передвижения и возможность найти хорошую работу в другом городе. Чаще всего это семьи, в которых еще нет детей.

Третий плюс — отсутствие серьезных обязательств. Если вы берете ипотеку, то у вас должен быть стабильный заработок и средства на первоначальный взнос. При аренде квартиры в России финансовые документы спрашивают редко — лишь бы вы платили вовремя.

Аренда квартиры: минусы

Первый серьезный минус — аренда дорожает. Из-за инфляции арендодатели периодически повышают цены на жилье. В то же время, сложно предсказать, будут ли увеличиваться ваши доходы, и «потянете» ли вы увеличение платы за съемную квартиру.

Второй недостаток — отсутствие психологического комфорта. Хозяин съемной квартиры может попросить вас съехать в любой момент, и вам придется подчиниться. Арендаторы в этом плане пока слабо защищены российским законодательством.

Ипотека: плюсы

Первый плюс ипотеки — это фиксированная ставка. В отличие от стоимости аренды, ипотечный платеж всегда остается одинаковым.

Второй существенный плюс — возможность получения льготной ипотеки для молодой семьи. Вы имеете на нее право, если вам и вашему



супругу/супруге меньше 35 лет. Расходы на ипотеку также можно сократить с помощью имущественного налогового вычета или материнского капитала.

Третий плюс — возможность заработать на активе. Квартиру, за которую вы выплачиваете ипотеку, можно сдать в аренду. Так вы получите деньги, необходимые для покрытия кредита. Вы также можете продать недвижимость и заработать на ней, если она вырастет в цене. Ипотечные условия позволяют это сделать. Но все это осуществимо только при условии, что у вас есть еще одна квартира или дом.

Ипотека: минусы

Первый минус: если вам вдруг срочно понадобятся деньги, квартиру вы можете быстро и не продать, либо вы потеряете в цене. Даже при самых благоприятных условиях только на оформление сделки у вас уйдет минимум две недели.

Второй минус: если вы рассматриваете ипотеку как инвестирование в недвижимость, то стоит помнить, что в России квартиру можно продать только за рубли. На сегодняшний день это не очень выгодно. Например, за 2020 год средняя цена вторичной недвижимости в российских городах-миллионниках увеличилась только на 10.3%. При этом рост цен на квартиры не успевает за ростом цен валют по отношению к рублю.

Третий минус — ежемесячные затраты. В краткосрочной перспективе выплаты по ипотеке больше, чем плата за съемное жилье. Тем не менее, в отличие от аренды, вы инвестируете деньги в собственную недвижимость.

Четвертый минус — как насчет стабильности? Если экономика в стране нестабильна, и вы рискуете в любой момент потерять работу, то можно

потерять деньги, вложенные в ипотеку. Очень внимательно изучите соответствующий пункт договора с банком.

Еще раз все взвесьте и примите решение

Помните: ипотека — это обязательство на долгие годы. Если у вас нет похожего опыта, то вам будет сложно оценить свои возможности. Хотите узнать, каково вам будет жить в течение ближайших 10–20 лет после получения ипотеки? Возьмите в кредит машину или дорогой телевизор. В течение года-двух вы ощутите все плюсы и минусы ежемесячных существенных трат, и сможете принять более взвешенное решение о возможной покупке квартиры.

Хотите купить свое жилье? Вам поможет государство!

Если вы все-таки приняли решение о покупке собственной квартиры, вам стоит узнать больше о той помощи, которое государство оказывает молодым семьям. Она довольно существенная.

1. Программа «Молодая семья»

Государство дает молодым семьям субсидию — жилищный сертификат на покупку недвижимости. Его выдают в рамках государственной программы «Молодая семья». С помощью сертификата можно оплатить до 30-35% суммы от стоимости вашего нового жилья. Возвращать средства не нужно: это не кредит и не ипотека. Правда, на каждого члена семьи положено не больше 18 м². Размер субсидии зависит от средней цены квадратного метра в вашем регионе и от количества человек в семье.

Для того, чтобы получить такой сертификат, семья должна отвечать следующим условиям:

- У вас должен быть оформлен официальный брак.
- Каждому из супругов должно быть не больше 36 лет. К примеру, если одному из вас 37, а другому — 23, то сертификат вам уже не дадут.
- Вы получите такой сертификат, даже если у вас нет детей. Но если дети есть, то вы можете претендовать на субсидию в 35% от стоимости жилья, а не 30%, как в первом случае.

Сертификат можно использовать для покупки жилья вместе с материнским капиталом.

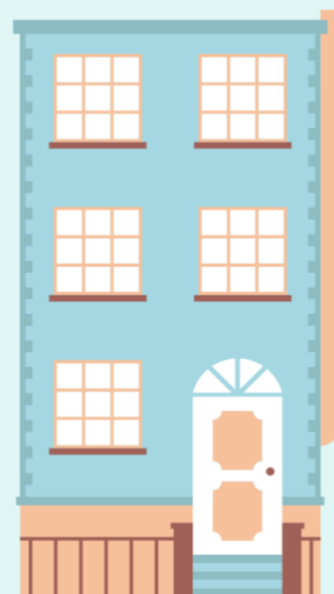
Вам будет нужно доказать свою платежеспособность — то есть, доказать, что вы сможете выплатить самостоятельно оставшуюся сумму от стоимости квартиры. Скорее всего, для этого потребуются принести справку с места работы.

Более подробно об условиях получения субсидии вам расскажут в органах местной соцзащиты, ведь во всех регионах условия разные. И учтите, что ждать выдачи жилищного сертификата можно довольно долго.

2. Льготное финансирование семей с детьми

Не хотите ждать сертификата? С помощью программы льготного финансирования молодые семьи с детьми могут получить ипотеку по льготной ставке до 6%.

Кто может участвовать в программе льготного финансирования:



- Семьи, в которых с 1 января 2018 по 31 декабря 2022 года родился один ребенок или несколько детей.
- Семьи, в которых есть ребенок с инвалидностью, родившийся до 31 декабря 2022 года.
- Родители усыновленных детей также могут участвовать в программе льготного финансирования, если один из детей родился с 1 января 2018 по 31 декабря 2022 года.

Условия кредитования:

Получение кредита по льготной ставке до 6% на срок до 30 лет (5% для семей на Дальнем Востоке). Ипотеку под 6% имеют право получить семьи с одним ребенком или несколькими детьми, рожденными после 1 января 2018 года.

Первоначальный взнос должен составлять не менее 15% стоимости квартиры.

Стоимость кредита в Москве, Московской области, Санкт-Петербурге и Ленинградской области не может превышать 12 миллионов рублей. Для других регионов лимит 6 миллионов рублей.

Программа также позволяет оплатить взнос за счет материнского капитала.

3. Материнский капитал

Материнский капитал — это государственная выплата семьям с детьми, которую, в числе прочего, можно использовать для улучшения жилищных условий.

Кто может получить материнский капитал:

- Мама, родившая или усыновившая второго или последующего ребенка после 1 января 2007 года.
- Мама, родившая или усыновившая первого ребенка после 1 января 2020 года.
- Папа, если он является единственным усыновителем второго или последующего ребенка после 1 января 2007 года.
- Папа, если он является единственным усыновителем первого ребенка после 1 января 2020 года.

При помощи материнского капитала вы можете сделать первоначальный взнос на покупку дома, жилой комнаты или квартиры — как в первичном, так и во вторичном жилье. Либо вы можете на эти средства реконструировать свой старый дом. Также при помощи субсидии вам разрешается погасить основной долг и уплату процентов по кредитам (в том числе, ипотечным) или займам на покупку или строительство жилья.

Законодательство разрешает использовать маткапитал на любые сделки купли-продажи, проведенные легально. Вам нужно решить, во что вы вложите субсидию — в квартиру, дом или долю (часть дома или квартиры). Результатом сделки должны стать покупка или расширение жилья. Вы можете полностью оплатить расходы средствами маткапитала, либо добавить свои средства.

Под маткапитал выдают займ в банках и кредитных потребительских кооперативах. Как его получить? Сначала нужно выбрать банк и заключить с ним кредитный договор. Следующий шаг — обратиться в Пенсионный фонд с заявлением о распоряжении средствами маткапитала. Что касается пакета документов, которые вам надо предоставить, то здесь все индивидуально, ведь у разных банков требования разные.

Выплаты:

483 882 рублей для семей, в которых первый ребенок родился после 1 января 2020 года. Либо если второй ребенок родился до 31 декабря 2019 года.

639 432 рублей для семей, в которых второй ребенок родился после 1 января 2020 года.

При рождении третьего ребенка семье также полагаются деньги — но только на погашение ипотечного кредита. Сумма выплат в этом случае составит 450 тысяч руб.

Важно: речь идет о реальном улучшении условий. Например, вы не сможете при помощи маткапитала купить квартиру в доме, попадающем под реновацию и подлежащем сносу. Также нельзя потратить субсидию на покупку земельного участка.

4. Единоразовая выплата на погашение кредита

Единоразовую выплату в размере 450 000 рублей могут получить все, у кого в семье родился третий и последующий ребенок в период с 1 января 2019 года по 31 декабря 2022 года. Возраст старших детей и оформление брака не имеют значения. Если остаток кредита меньше 450 000 рублей, то выплата будет равна оставшемуся долгу.

5. Кредит в Дальневосточном федеральном округе

Молодые семьи могут воспользоваться ипотекой для покупки недвижимости в Дальневосточном федеральном округе.

Условия:

- Жилье должно находиться на территории Дальневосточного федерального округа.
- Кредит по ставке — до 2% годовых на срок до 20 лет.
- Выплата первоначального взноса должна составлять 15% от стоимости жилья.
- Стоимость жилья не может превышать 6 миллионов рублей.

Как мы видим, молодая семья может взять себе доступный кредит по льготной ставке. Также вам положены дополнительные выплаты на погашение ипотеки.



ЧАСТЬ II. СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА ГОСУДАРСТВА.

ВЫПЛАТЫ, ПОСОБИЯ И ДРУГАЯ ПОМОЩЬ

МОЛОДЫМ СЕМЬЯМ

Выше мы рассказали о помощи, которую государство оказывает молодым семьям в покупке жилья. Однако это лишь «капля в море»: российские семьи могут рассчитывать на многие виды государственной помощи, от материальной до юридической. В этом разделе мы расскажем о том, какая поддержка вам полагается.

Пособия и выплаты

Все пособия и выплаты семьям делятся на федеральные и региональные. Размер федеральных выплат одинаков для всех российских семей, которым они положены. Размер региональных выплат зависит от того, в каком регионе России вы живете, так как везде свои правила. Мы сделаем основной упор на федеральных выплатах — ведь, например, о помощи многодетным семьям лучше узнать в вашей местной соцзащите. Статус «многодетная семья» в разных регионах разный (где-то это семья с тремя детьми, а где-то — с четырьмя), размер выплат также разнится.



Все выплаты также делятся на единовременные и ежемесячные. К единовременным относятся: материнский капитал и единовременное

пособие при рождении ребенка. Пособие по беременности и родам тоже выплачивается единовременно, но его сумма зависит от того, сколько составляла ваша зарплата в месяц за период декретного отпуска.

Материнский капитал: как получить и на что потратить

Материнский капитал — федеральная субсидия. Как отмечалось в предыдущей главе, его можно потратить на улучшение жилищных условий. Однако это не единственная возможность. Как еще использовать этот вид социальной помощи:

Вы можете потратить деньги на образование ребенка — это касается обучения в детском саду, школе или вузе. Организация, на счет которой вы собираетесь перевести деньги, должна иметь право на оказание образовательных услуг и иметь государственную аккредитацию. Также вы можете потратить субсидию на проживание ребенка в общежитии, если он учится в другом городе.

Маткапитал можно потратить на товары и услуги, предназначенные для социальной адаптации и интеграции в общество детей-инвалидов. Но здесь есть нюанс: деньги выдают только как компенсацию. То есть, сначала нужно оплатить покупку самим, потом предоставить в Пенсионный фонд платежные документы, и только после этого потраченную сумму переведут на расчетный счет покупателя.

При помощи маткапитала можно сформировать пенсию мамы — а конкретнее, ее накопительную часть. Такое вложение поможет женщине обеспечить материальную независимость в старости. Однако здесь есть опасность: индексация средств в этом случае не гарантируется.

Как получить материнский капитал:

Нужно собрать документы и направить их в Пенсионный фонд России (лично, через законного представителя или доверенное лицо). Сюда входят:

- Паспорт заявителя (документ, удостоверяющий вашу личность, место регистрации и принадлежность к гражданству РФ);
- Свидетельство о рождении ребенка или детей (для подтверждения факта их рождения и принадлежности к гражданству РФ). Нужны свидетельства о рождении всех детей.
- Решение суда об усыновлении (если в семье один или несколько детей были усыновлены, а заявитель является их усыновителем).
- Если один из родителей не гражданин России, то потребуется документ, подтверждающий Российское гражданство у ребенка.

Единовременная выплата при рождении ребенка

Единовременное пособие при рождении ребенка составляет 18 886,32 рублей (данные 2021 года).

Выплаты по беременности, родам и уходу за ребенком

Очень часто такие выплаты называют «декретными», однако это разговорное выражение. В Трудовом кодексе такого понятия нет. «Декретный отпуск», «декретные выплаты» — все это досталось нам в наследство от СССР. Декретами тогда назывались некоторые законодательные акты, и Декрет «О пособии по беременности и родам» в

советской стране был принят одним из первых. Сейчас это выражение юридически устарело, зато крепко вошло в наше сознание.

В общем, «декретные» выплаты — очень объемное понятие. Сюда можно включить и выплаты беременным, и пособия по беременности и родам, а также пособие по уходу за ребенком. Мы рассмотрим все виды материальной помощи, которую государство в наши дни предлагает маме.



Выплаты беременным

Выплаты работающим беременным

Согласно российскому законодательству, трудоустроенным женщинам полагаются два оплачиваемых отпуска, которые следуют один за другим:

1. Отпуск по беременности и родам. Он оформляется в виде больничного и длится 140 дней (из расчета 70 дней до родов и 70 после).

В случае осложнений при родах к этому сроку добавляют еще 16 дней. Если у вас многоплодная беременность, то вам положено 194 дня: 84 — до родов и 110 — после. При одноплодной беременности этот отпуск предоставляют на 30-й акушерской неделе, при многоплодной — на 28-й неделе.

Выплаты: это время вам выплачивают ежемесячное пособие в размере 100% вашего среднего заработка за 2 предыдущих полных года. Однако есть ограничения. В 2021 году максимальная возможная сумма выплат за 140 календарных дней — 322 191,8 рублей, а минимальная — 55 830,6 рублей.



2. Отпуск по уходу за ребенком. Его предоставляют сразу после отпуска по беременности и родам — то есть, через 70 дней после рождения малыша (в случае с многоплодной беременностью — через 110 дней). Этот отпуск может длиться до тех пор, пока ребенку не исполнится три года. Все это время ваш трудовой стаж будет идти, однако пособие по уходу за ребенком вы будете получать только в первые полтора года.

Выплаты: пособие составляет 40% вашего среднего заработка, но не более 27 984,66 руб. в месяц (цифры актуальны в 2021 году). Минимальное ежемесячное пособие на первого ребенка — 4852 руб., на второго и последующих — 6751,54 руб.

Как оформить отпуск по беременности и родам

1. На 30-й неделе (если беременность одноплодная) вам нужно пойти в женскую консультацию и взять больничный лист для предоставления по месту работы.

2. Затем вы пишете соответствующее заявление на имя работодателя — в произвольной форме. Главное — указать причину и сроки отсутствия на работе. В этом же заявлении следует попросить о начислении вам пособия по беременности и родам по государственному социальному страхованию в установленном федеральными законами размере. Также можете перечислить прилагающиеся к заявлению документы. Вы должны предоставить следующий список документов:

- Больничный лист;
- Справку о ранней постановке на учет — если есть;
- Документы, удостоверяющие личность;
- Справку о доходах за последний год работы;
- Номер банковского счета или карты, на который вам буду перечислять пособие.

3. Заявление и документы вы относите в отдел кадров вашего предприятия.

4. Сотрудник отдела кадров оформляет приказ о вашем выходе в отпуск по беременности и родам. Затем его должен подписать ваш руководитель.

Оформление отпуска по уходу за ребенком

Когда ваш «послеродовой» отпуск будет подходить к концу, вам нужно будет подъехать на работу и подать заявление на отпуск по уходу за ребенком до трех лет — оно пишется в произвольной форме. В этом же заявлении вы можете попросить о назначении вам ежемесячного пособия по уходу за ребенком (напомним: оно выплачивается только в первые полтора года).

Кроме заявления, вам нужно привезти с собой следующие документы:

- Копию свидетельства о рождении ребенка;
- Справку с места работы отца ребенка о том, что он не использует такой отпуск. Если отец малыша не работает, то соответствующую справку ему предоставляет орган соцзащиты.

Выплаты неработающим беременным

Неработающим беременным выплаты положены только в двух случаях:

- Если беременную женщину уволили из-за прекращения деятельности компании или полной ликвидации компании работодателя;
- Если вы проходите обучение на дневном отделении в средне-специальных, профессионально-технических или высших учебных заведениях.

Во всех остальных случаях субсидии неработающим будущим мамам не дают. Размер выплаты составит половину регионального прожиточного минимума. В среднем по стране это около 6350 рублей в месяц.

Выплаты малообеспеченным беременным

Беременным из малообеспеченных семей положены ежемесячные выплаты, начиная с момента постановки на учет и вплоть до дня рождения ребенка. Малообеспеченными семьями считаются те, где среднедушевой доход составляет меньше одного прожиточного минимума, установленного в регионе.

Размер выплаты составляет половину регионального прожиточного минимума. В среднем по стране это около 6350 рублей в месяц.

Назначением и осуществлением этих выплат занимается Пенсионный фонд России, подать заявление можно через Госуслуги.



Выплаты беременным на питание

Выплаты на питание относятся к региональным пособиям, поэтому вам лучше узнать условия, действующие в вашем регионе. Это можно сделать на сайте госуслуг или в местных органах соцзащиты.

Выплаты на питание беременным дают с момента постановки на учет в женской консультации, но не ранее 12 недели беременности. Его будут платить вплоть до родов и еще 1 месяц после них.

Выплаты на питание положены и кормящим мамам. Пособие выплачивается им с момента рождения ребенка до 6 месяцев при условии грудного вскармливания младенца.

В большинстве регионов будущим мамам дают небольшие денежные пособия, в некоторых — продуктовый набор.



Ежемесячные выплаты по уходу за ребенком

Выплаты до 1,5 лет работающей маме

Как уже отмечалось, работающим мамам полагается пособие по уходу за ребенком до тех пор, пока ему не исполнится полтора года. Сумма составляет 40% вашего среднего заработка, но не более 27 984,66 руб. в месяц.



Выплаты до 1,5 лет неработающей маме

На выплаты до 1,5 лет неработающая мама может рассчитывать только в том случае, если она не получает пособие по безработице. Так что, вам нужно будет самой выбрать, что предпочтительнее.

Выплаты одиноким родителям

Если в свидетельстве о рождении малыша не указан один из родителей либо родители разведены, то на ребенка положены выплаты. Выплату могут получить не только матери, но и отцы, а также опекуны, которые воспитывают детей **от 8 до 17 лет**. При этом среднедушевой доход семьи должен быть меньше регионального прожиточного минимума. Обязательное условие: родитель должен получать официальную зарплату. Размер пособия составляет 50% регионального детского прожиточного минимума, в среднем по стране — 5500 рублей.

Это пособие оформляется через портал Госуслуги. Однако автоматически, как остальные выплаты, его получить не удастся. Родителю-одиночке придется предоставить справку о своем статусе. Для этого нужно обратиться в ЗАГС.

Выплаты семьям с низкими доходами

Семьям с низкими доходами (это доход менее двух региональных прожиточных минимумов) положены дополнительные ежемесячные выплаты на первого и второго ребенка.

Сумма пособия равна размеру прожиточного минимума для ребенка в городе вашего проживания, т.к. пособие региональное.

Выплаты семье выдают до тех пор, пока первому и второму ребенку не исполнится три года. Такие выплаты не исключают получения основных детских пособий.

- Пособие на первого ребенка выплачивает Фонд социальной защиты населения. Средства выделяются из федерального бюджета.
- Пособие на второго ребенка выплачивает Пенсионный фонд из средств материнского капитала.

Дополнительные выплаты при рождении первого ребенка

Деньги начисляются в течение 36 месяцев со дня рождения ребенка при условии, что в этот период доход вашей семьи не превышает двух прожиточных минимумов на каждого члена семьи.

Другие условия:

- роды были не ранее 1 января 2018 года;
- ребенок — российский гражданин;
- вы также имеете гражданство РФ.

Дополнительные выплаты при рождении второго ребенка

Пособие на второго ребенка полагается при соблюдении тех же условий, что и при выплатах на первого малыша — учитывается финансовое положение семьи и наличие гражданства, сроки подачи заявления.

Вы можете подать заявление на ежемесячные выплаты из материнского капитала, либо потратить материнский сертификат по-другому.

Пособия и другие виды помощи малоимущим семьям

Семьи с низкими доходами не относятся к категории малоимущих. В случае с малоимущими доход семьи должен быть ниже прожиточного минимума, установленного в регионе. Порядок предоставления мер социальной поддержки во всех субъектах РФ разные, т.к. это региональное пособие. Ежемесячные пособия на ребенка в малоимущих семьях где-то выплачивают до достижения им 16 лет, а где-то — до 18 лет. Узнать о своих правах вы можете в местных органах соцзащиты.

Условия выплат малоимущим семьям:

- ежемесячный доход за три последних месяца на каждого члена семьи не превышает среднедушевой прожиточный минимум, установленный в регионе проживания;
- родитель, подающий заявление, и ребенок имеют российское гражданство;

- если семья претендует на ежемесячное пособие из средств материнского капитала — дата рождения ребенка должна быть не ранее 1 января 2018 года.

Ежемесячная выплата на детей от 3 до 7 лет для малоимущих семей

Малообеспеченным семьям положено пособие на содержание каждого ребенка 3-7 лет. Размер выплат варьируется в зависимости от материального положения родителей:

- 50% от суммы прожиточного минимума — базовое пособие. Ее получают семьи, в которых среднедушевой доход не превышает прожиточного минимума, установленного в регионе.
- 75% от суммы прожиточного минимума — увеличенное пособие. Оно полагается семьям, чей доход останется слишком низким даже при учете выплаты базового пособия.
- 100% от суммы прожиточного минимума — пособие третьего уровня. Его получают семьи, чей среднедушевой доход не превысит прожиточного минимума, даже если им будут выплачивать увеличенное пособие.

Для того, чтобы получить или пересчитать выплату, нужно подать заявление на сайте Госуслуг. Также вы можете подъехать в местное отделение соцзащиты или МФЦ. Заявление подает один из родителей, ему же назначают выплату.

Ни документов, ни справок собирать не нужно, этим займется государство. А вот для того, чтобы заполнить заявление, вам понадобятся:

- реквизиты свидетельства о рождении ребенка;
- реквизиты свидетельства о заключении брака;

- СНИЛС ребенка и родителей;
- реквизиты банковской карты, на которую будут зачисляться деньги.

Условия получения пособия:

Раньше при назначении выплаты считали только среднедушевой доход — то есть, складывали вместе зарплаты (пенсии, стипендии, проценты по вкладам, доходы от аренды) членов семьи и делили на количество человек. Теперь же государство учитывает еще и имущество, которое у вас есть.



К примеру, если у вашей семьи две квартиры и два дорогих автомобиля, значит, ее вряд ли можно назвать малообеспеченной. Однако, если у вас одна квартира, одна машина, гараж и дача, то вы по-прежнему можете претендовать на помощь государства.

Проверят и ваши банковские вклады — что, если на них много денег, и пособие вам ни к чему?

Третье обстоятельство, на которое обратят внимание, — ваше трудоустройство. Если оба родителя долгое время числятся безработными и живут только на «детские» пособия, то в выплатах им откажут. Но здесь, конечно, есть исключения: если у вас многодетная семья, и один из родителей сидит дома с детьми, то вам пособие положено. Оно полагается и тем, кто является единственным родителем, ухаживает за членом семьи-инвалидом, находится на длительном лечении и т.д. Все эти обстоятельства будут приняты во внимание.

ВАЖНО: при расчете среднедушевого дохода не учитывается материнский капитал, алименты и действующие пособия на детей.

Другие меры поддержки малообеспеченных семей

Помимо выплат, есть и другие региональные меры социальной поддержки малоимущим, например:

- Все виды бесплатной юридической помощи, которая оказывается в рамках Федерального закона от 21.11.2011 № 324-ФЗ «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации».
- Субсидии на оплату жилого помещения и коммунальных услуг. Такие субсидии предоставляются, если расходы семьи на оплату жилого помещения и коммунальных услуг превышают максимально допустимую долю расходов на оплату «коммуналки» в совокупном доходе семьи.
- Государственная социальная стипендия студентам.
- Освобождение от уплаты курортного сбора в Республике Крым, Алтайском крае, Краснодарском крае и Ставропольском крае.

И не только пособия. Как еще российское государство помогает семьям

Бесплатное образование для женщин, которые находятся в отпуске по уходу за ребенком до трех лет

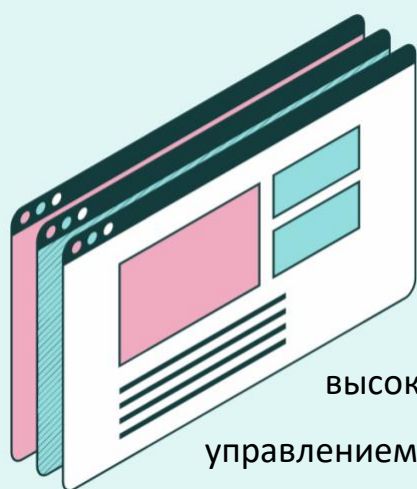
Во время декрета женщины часто выпадают из профессиональной жизни. После этого кому-то бывает тяжело вернуться к прежней работе и заново

влиться в процесс. А кто-то хочет полностью поменять сферу деятельности или построить карьеру с нуля, не имея профессионального опыта. Для таких женщин в России создана специальная программа в рамках национального проекта «Демография». Ее участницы могут бесплатно обучиться новой профессии или повысить свою квалификацию — при желании, не выходя из дома.

Для того, чтобы получить такую возможность, достаточно входить в одну из двух групп:

- Официально трудоустроенные мамы, которые находятся в отпуске по уходу за ребенком до трех лет;
- Неработающие мамы, воспитывающих детей в возрасте до семи лет.

При разработке образовательных программ для женщин в декрете государство большое внимание уделяет потребностям работодателей. Благодаря этому выпускницы соответствующих курсов востребованы на рынке труда. После окончания учебы безработные мамы получают помощь в трудоустройстве, а те, кто рисковал лишиться должности, имеют возможность сохранить рабочее место благодаря новым навыкам.



Как отмечают разработчики программ, большой популярностью среди мам пользуются курсы по специальностям, в которых возможна удаленная работа. Это веб-дизайн, разработка сайтов, мобильных приложений, SMM, PR, копирайтинг. Кроме того, высоким спросом пользуются профессии, связанные с управлением в сфере экономики и финансов. Для получения навыков в области логистики, складского учета и управления перевозками мамы

могут пройти курсы обучения соответствующим программам «1С».

Среди других востребованных офисных специальностей — оператор колл-центра, кадровый менеджер, маркетолог.

Чтобы узнать все подробности о программах переобучения, вам нужно обратиться в службу занятости по месту жительства. Подать заявку на обучение можно через портал «Работа в России».

Бесплатное ЭКО для пар, у которых есть проблемы с деторождением

Начиная с 2016 года, процедура ЭКО (экстракорпорального оплодотворения) предоставляется гражданам России по ОМС (обязательного медицинского страхования), то есть, бесплатно. Право на бесплатное ЭКО есть у любой гражданки России — но только при диагнозе «бесплодие» и если нет никаких противопоказаний. Бесплодие — это невозможность зачать ребенка, не предохраняясь, в течение года. Если первая попытка ЭКО по ОМС была неудачной, вы имеете право взять направление на вторую и последующие. За них также не придется платить.

В официальных документах не указан возраст, после которого получить квоту на ЭКО непросто. Однако указаны другие ограничения. Они связаны с гормональным фоном женщины и количеством фолликулов, позволяющим забеременеть. Иными словами, для женщин старше 45-47 лет проведение бесплатной процедуры вряд ли возможно. Мужчинам эта квота не положена.

Что такое ЭКО

Если опустить подготовительный этап, то процедура ЭКО выглядит так. Яйцеклетку извлекают из организма женщины и помещают в специальную лабораторную чашу (чашку Петри). Затем туда же выпускают сперматозоидов и ждут оплодотворения. Полученный эмбрион в возрасте 5 дней переносят в полость матки, где он уже будет развиваться обычным путем.

Как получить направление на ЭКО по квоте

Причины бесплодия бывают разными, и ЭКО требуется не во всех случаях. Если у пары не получается зачать малыша или есть проблемы с репродуктивным здоровьем, то женщине нужно записаться на прием женскую консультацию. Гинеколог даст направление на сдачу анализов — как для жены, так и для мужа. Этих анализов довольно много. Их нужно сдать в течение трех месяцев, иначе некоторые будут недействительными.

Если выяснится, что есть показания для проведения ЭКО, то врач даст направление на процедуру.

Противопоказания для ЭКО

Самые распространенные — обнаружение гепатита, туберкулеза, нарушенной функции желез внутренней секреции, заболеваний крови, психических расстройств, злокачественных опухолей.

Документы, которые нужны для оформления квоты:

- Результаты обследований и анализов (проверьте, чтобы они не были просрочены).
- Выписка от гинеколога с диагнозом.

- Направление на ЭКО, заверенное печатью главврача поликлиники.
- Заявление от пациента на предоставление ЭКО по программе ОМС.
- Паспорта пары и их копии.
- СНИЛС пары и их копии.

После подачи документов паре выдают шифр и номер очереди. Как она движется, нужно будет проверять на сайте Минздрава в разделе «ЭКО». Как правило, время ожидания — от 10 дней до 3 месяцев.

Еще несколько моментов, о которых нужно знать:

- Официальный брак — необязательное условие для проведения ЭКО. Одинокие женщины могут сделать ЭКО по ОМС, используя донорский материал. За него нужно будет платить.
- Вес женщины, которая хочет сделать ЭКО, должен быть не менее 50 кг и не больше 100 кг.
- Замороженные эмбрионы, ооциты и сперматозоиды хранятся бесплатно по ОМС в течение 30 дней. Дальше — за дополнительную плату.



ЧАСТЬ III. БЕЗОПАСНОСТЬ: О ЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ ПАРЕ, У КОТОРОЙ НЕДАВНО РОДИЛСЯ РЕБЕНОК

Как снизить риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС)

Синдром внезапной детской смерти — это необъяснимая внезапная смерть от остановки дыхания внешне абсолютно здорового младенца на первом году жизни. Причина этого синдрома до конца не известна, однако предполагают, что он может быть связан с дефектами в определенных областях головного мозга ребенка, которые контролируют дыхание и фазу пробуждения от сна.

Физические факторы, влияющие на риск развития СВДС

- Дефекты развития головного мозга. Некоторые новорожденные рождаются с дефектами в определенных областях головного мозга, которые отвечают за дыхание и пробуждение. Наличие этих дефектов не дает головному мозгу правильно реагировать на импульсы.
- Дефицит массы тела при рождении. У ребенка, рожденного преждевременно или при многоплодной беременности, головной мозг недостаточно сформирован, что может отрицательно сказаться на правильной работе дыхательной системы и сердечного ритма.

- Инфекции дыхательных путей. Многие малыши, умершие по причине СВДС, имели симптомы простуды, что могло способствовать развитию проблем с дыханием.

Другие факторы, увеличивающие риск СВДС

- Предметы в кроватке ребенка, его положение во время сна в комбинации с физическими факторами увеличивают риск СВДС.
- Положение во время сна на животе или боку. Новорожденные, которых укладывают в таком положении спать, испытывают сложности с дыханием, в отличие от детей, которые спят на спине.
- Сон на мягкой поверхности. Положение на животе, лицом вниз на мягком матрасе может блокировать дыхательные пути ребенка.
- Риск СВДС заметно возрастает, когда ребенок делит кровать с родителями, братьями или сестрами или домашними питомцами.
- Перегрев тела ребенка во время сна может повышать риск развития СВДС.
- Возраст. Наиболее уязвимы младенцы в возрасте от 2 до 4 месяцев.
- Семейная история. Младенцы, у которых родные или двоюродные братья, сестры умерли от данного синдрома, имеют повышенный риск развития СВДС.
- Пассивное курение. Если в доме с ребенком проживает курильщик, то у таких детей повышается риск развития СВДС.
- Недоношенность. Оба фактора — ребенок, рожденный преждевременно и имеющий низкую массу тела при рождении, — повышают риск СВДС.

Факторы риска со стороны матери

Во время беременности повышается риск развития СВДС, если женщина:

- моложе 20 лет;
- курит;
- использует наркотические средства или употребляет алкоголь;
- не соблюдает адекватный режим наблюдения за беременностью.

Как снизить риск СВДС

Соблюдайте следующие правила:

Сон только на спине

Кладите ребенка спать только на спину в течение первого года жизни. Не надейтесь, что ваши близкие будут класть вашего ребенка в правильном положении, следите за этим. Объясните членам семьи или няне, чтобы не клали встревоженного, плачущего ребенка на живот.

Детская кроватка должна быть максимально пустой

Используйте твердые матрасы. Не оставляйте подушек или мягких игрушек в детской кроватке. Это может препятствовать нормальному дыханию ребенка, если он лицом уткнется во что-то мягкое.

Не допускайте перегрева тела ребенка

Чтобы ребенку было тепло, старайтесь одевать его в одежду, которая не требует дополнительных пледов или одеяла. Ничем не накрывайте голову ребенка. Не используйте шапочки или чепчики без необходимости.

Пусть ребенок спит в вашей комнате, но не в вашей кровати

Взрослая кровать небезопасна для младенцев. Ребенок может задохнуться, уткнувшись лицом в пространство между матрасом и рамой кровати, в пространство между матрасом и стеной. Ребенок также может задохнуться, если родитель во сне случайно повернется и накроет своим телом нос и рот ребенка.

Грудное вскармливание

Продолжайте кормить малыша грудью, как минимум, до 6 месяцев (лучше до года и дольше), это уменьшает риск развития СВДС.

Не слишком доверяйте устройствам, которые якобы снижают риск СВДС

Вы можете использовать мониторы дыхания, но в случае возникновения риска СВДС монитор не в состоянии предотвратить проблему. Он только помогает ее обнаружить.

Предлагайте пустышку

Сосание пустышки во время сна может снизить риск СВДС. Если ребенок на грудном вскармливании, то не стоит предлагать ему пустышку до достижения им возраста 3-4 недель. Если ребенок не заинтересовался пустышкой, не заставляйте его силой. Если пустышка выпала изо рта уже спящего ребенка, не старайтесь вложить ее обратно.

Своевременная иммунизация

Прививайте ребенка согласно графику прививок. Своевременная иммунизация помогает предотвратить не только развитие различных заболеваний, но и развитие СВДС.



Бортики в кроватку новорожденного: использовать с осторожностью

Казалось бы, бортики в кроватку для новорожденных (их еще называют бамперами) — симпатичное и удобное приспособление, которое надежно защищает малыша от ушибов о деревянные прутья. Однако у этой, на первый взгляд, безобидной вещи есть не только сторонники, но и ярые противники.

Изначально бортики в кроватку были разработаны для того, чтобы обеспечить комфортный и безопасный сон ребенку от рождения и до 3 лет. Они не позволяют малышу удариться о прутья и препятствуют попаданию ножек и ручек между ними.

Плюсы бортиков для кроваток

- Новорожденные дети чувствуют себя в кроватке с бортиками, как в уютном гнездышке. Это создает психологический комфорт, как будто они все еще находятся у мамы в животе
- Маленькие дети очень любят тепло, им легче уснуть, если они защищены высоким барьером от сквозняков и прохладного воздуха
- Подросшие малыши не будут набивать шишки, ворочаясь во сне, и не получают травм при попытках встать
- Яркие рисунки на бортиках положительно влияют на эмоциональное развитие ребенка

- Игрушки, соска, бутылочка и другие мелкие вещи не будут выпадать из кроватки;
- Если на внешней стороне бортиков есть карманы, то в них можно хранить подгузники, пеленки и т.д.

О чем предупреждают противники детских бортиков

Эксперты по детскому здоровью в разных странах мира предупреждают об опасности, которую таят в себе бортики, поскольку они способны создать риск удушья для ребенка — малыш может уткнуться в них носом и не проснуться.

Несколько лет назад американский журнал *Journal of Pediatrics* опубликовал статью, в которой сообщалось: за период между 1985 и 2012 годом от удушья из-за бортиков погибли 48 младенцев, и еще 146 получили различные повреждения.

В свою очередь Американская педиатрическая академия (AAP) не раз заявляла: нет никаких доказательств того, что бортики надежно защищают младенца от травм. Зато риск удушья для малыша довольно высок. Академия периодически рекомендует родителям отказаться от их покупки, однако прямого запрета на производство бортиков ни в США, ни в других странах на сегодняшний день нет.

Некоторые педиатры вообще считают, что в кроватке малыша до года не должно быть ничего лишнего — даже подушки и одеяла. Такие простые меры предосторожности могут спасти его от синдрома внезапной детской смертности.

Нужны ли бортики для кроваток?

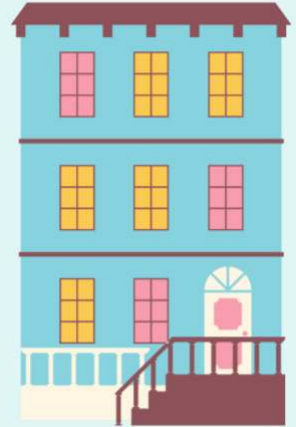
Если вы считаете, что малышу нужны защитные бамперы (например, чтобы он быстрее засыпал и не мерз), то лучше установить их на период от 0 до 3 месяцев, пока ребенок не начнет переворачиваться во сне. Затем их можно на небольшой период снять — и вернуть, только когда ребенку исполнится год. В это время риск развития синдрома детской смертности остается позади. После полутора лет бортики для кровати ребенку уже не нужны.



Безопасность ребенка дома и на даче

Безопасность ребенка дома

Когда малыш начинает ходить или ползать по квартире, нужно предпринять дополнительные меры безопасности и закрыть все опасные места. Обязательно закройте заглушками электрические розетки, так как они действительно представляют опасность для детей. Остальные приспособления покупайте по мере необходимости:



- защитные уголки для стола
- защитный замок для плиты
- блокиратор для дверей
- заглушка для розеток
- блокиратор для шкафов
- фиксатор двери
- ограничитель захлопывания двери
- защитный замок для микроволновой печи
- защитный замок для холодильника

Для того, чтобы понять, где вашего ребенка могут ожидать опасные сюрпризы, мы советуем родителям самим проползти по своей квартире — да, это забавно! Вы увидите, куда может заползти ребенок и какая из открытых розеток может привлечь его внимание. Это тест на чистоту пола и на безопасность. А еще — на устойчивость столов, сушилок и комодов. Вставать малыш будет, всегда опираясь на предметы мебели.

Когда ребенок начинает ходить

Важно, чтобы ваш сын или дочь учились ходить в пространстве, свободном от вещей и предметов, которые могут привести к травмам. И готовиться к этому надо, как только ребенок начинает ползать по квартире.

Условия для мягких падений

Без частых падений не обойтись. Поэтому для «мягких посадок» ходите с малышом по безопасной, твердой поверхности, такой как ковер или трава.

Если в вашем доме «скользящий» пол (покрыт линолеумом, кафельной плиткой или паркетом), купите ребенку противоскользящие носочки.

Зоны риска в доме

Для того чтобы стоять и передвигаться самостоятельно, малыш будет искать опору: стены, мебель и даже шторы.

Что нужно учесть:

- хорошо закрепить телевизоры;
- сделать недоступными для малыша завязки на шторах и веревки управления жалюзи;
- надежно закрепить бортики детской кроватки;
- переставить напольные цветы и вазоны;
- спрятать электроприборы и проверить доводчики.

Безопасность ребенка на даче

Существуют специальные устройства — ворота и барьеры — для ограничения игрового пространства ребенка. Такие устройства особенно актуальны на дачах или в собственных домах с лестницами. Они перекроют малышу доступ в «опасные» помещения и помогут ему держаться как можно дальше от крутых ступенек или каминов.



Ворота

Оптимальным решением для блокировки дверных проемов могут послужить ворота. Они помогают, когда передвижение ребенка нужно ограничить одним помещением. Например, так можно оставить малыша в детской комнате и не беспокоиться о его безопасности. Ворота ограничивают передвижение ребенка по квартире, но не изолируют его от родителей, в отличие от закрытой двери. Малыша всегда будет и слышно, и видно.

Барьеры

Барьеры отличаются от ворот тем, что не имеют специальных проходов для взрослых. Однако высота таких препятствий позволяет родителям перешагивать их без проблем, в то время как ребенок останется изолирован. С другой стороны, высокие барьеры без ворот могут мешать, и их придется часто снимать.

Правила безопасности при хранении лекарств

Маленькие дети не способны понять потенциальную опасность лекарственных препаратов и следовать правилам безопасности. Родители должны прятать лекарства, чтобы избежать несчастных случаев.

Как уберечь ребенка от случайного отравления таблетками:

Храните лекарства в закрытом шкафу

Самое безопасное место для аптечки в доме — верхние шкафчики на кухне. Малыши до 3 лет не смогут так высоко забраться.

Держите лекарства вне зоны досягаемости и видимости ребенка

Если лекарства нужно хранить в холодильнике, уберите их на верхнюю полку. Никогда не оставляйте их на кухонном столе или на кровати болеющего ребенка, на прикроватных тумбочках.

Будьте внимательны к лекарствам гостей

Когда к вам в гости придут друзья, бабушки и дедушки, предложите им положить сумки, кошельки, верхнюю одежду и таблетки в недоступное для детей место.

Никогда не оставляйте лекарства без присмотра

Если вам нужно ответить на звонок по телефону или открыть дверь во время приема лекарств, не оставляйте ребенка без наблюдения. После каждого использования тщательно закрывайте крышку и убирайте лекарство на место. Дети действуют быстро: забытое даже на мгновение лекарство может стать опасным.

Витамины и косметические средства также должны быть помещены в безопасное место

Часто родители забывают про средства, которые не воспринимаются в качестве лекарств. Биологически активные добавки, витаминные комплексы, крем для подгузников, детская присыпка, сбор трав для купания новорожденного, косметика и парфюм могут представлять опасность для детей – не забудьте их спрятать.

Закрывайте и убирайте лекарства на место после каждого использования

Не нужно полагаться на недоступность упаковки – дети могут снять или открутить крышку, поэтому все лекарства надо убирать после каждого использования.

Не сравнивайте сладкие лекарственные сиропы с лакомством

Малыши могут отравиться таблетками, принимая их за конфеты. Помогите своим детям понять, что таблетки и сладкие сиропы – это лекарство, а не десерт. Называйте вещи своими именами.

Что делать, если ребенок наелся таблеток

Если вы подозреваете, что у ребенка отравление лекарственными препаратами, то главное правило для всех родителей – вызвать «скорую помощь» по номеру 112.

Безопасность игрушек для детей

Как правильно выбрать игрушку ребенку младше трех лет:

Давайте игрушки ребенку в соответствии с его возрастом

Большинство детских игрушек имеют наклейку или предупредительную надпись с возрастными рекомендациями. Используйте ее при выборе игрушки для новорожденного и детей до года. Если ваш ребенок все подряд тащит в рот, не предлагайте ему мозаику или конструкторы, интерактивные игрушки.

Подумайте о мелких деталях

Пока вашему ребенку не исполнится три года, части игрушек должны быть большими или цельными. Маркировка «Не рекомендуется детям до 3-х лет» говорит о том, что игрушка содержит мелкие и отделяющиеся детали или те, что ребенок может разобрать, отломать или откусить. Например, руль у машинки, туфельки у куклы, бусины и пуговицы.

Будьте внимательны — если ребенок ничего не тянет в рот, это не значит, что он никогда не захочет попробовать игрушку на вкус или засунуть в уши.

Избегайте игрушек с небольшими батарейками и магнитами

Самые лучшие батарейки для игрушек — те, что спрятаны от любопытных глаз ребенка. Для безопасности ребенка также контролируйте в его руках такие предметы, как пульт от телевизора или развивающие магнитики на холодильнике: фигурки животных, геометрические фигуры, транспорт и др.

Убедитесь, что ваш ребенок физически готов к игрушке

Не покупайте игрушки только ради забавы и развлечений. Например, на прогулке вокруг все дети на самокатах. И вот, вы уже выбираете самокат

для годовалого ребенка. Такой подход может стать причиной травм. Посоветуйтесь с педиатром или ортопедом о готовности вашего ребенка кататься и целесообразности покупки.

Самые опасные игрушки для детей до 3 лет

На веревках, с лентами и нитками

Такие игрушки не следует привязывать к манежу. Как только ребенок начнет вставать, открепите мобиль от кроватки. Не привязывайте к шарикам или машинкам длинные веревки, в которых ребенок может запутаться.



Шумные игрушки

Музыкальная карусель, погремушки, говорящие телефоны, интерактивные зоопарки и ксилофоны должны издавать приятный и негромкий звук, чтобы не напугать малыша и не повредить его слух. Не забывайте, что громкий звук инструментов будет постоянно слышать не только ребенок, но и вы.

Объемные и тяжелые игрушки

Может ли ваш ребенок пострадать, если игрушка упадет на него или он об нее споткнется? Если да, проходите мимо и не покупайте.

«Ядовитые» игрушки

Всегда интересуйтесь, из какого материала изготовлена игрушка. Понюхайте, если надо. Интенсивность запаха не должна быть отталкивающей. Такие игрушки могут вызвать аллергическую реакцию.

Стреляющие игрушки

Стрелять из игрушечного пистолета интереснее, чем из палочки. Но приключения с бластерами и игрушечными ружьями не всегда безобидны — патроны из резины или поролона легко порвать и проглотить кусочек. Игрушки не для малышей.

Грязные игрушки

Мойте все, что куплено в магазине детских игрушек или подарено ребенку. Покупайте игрушки, которые можно стирать и мыть.

Не игрушки: фигурки из стекла и фарфора

Эти яркие и красочные статуэтки ребенок может принимать за свои игрушки. Он захочет их потрогать, но их легко разбить, поэтому, пока в доме маленький ребенок, не используйте в интерьере хрупкие декоративные элементы.

Как организовать безопасную зону для игр дома

- Обустройте игровую зону для малыша.
- Сделайте игрушки доступными, чтобы ребенок мог беспрепятственно ими воспользоваться.
- Используйте системы хранения для игрушек без тяжелых крышек и маленьких отверстий, в которые малыш может просунуть пальцы.
- Выбрасывайте сломанные игрушки.
- Научите старшего ребенка убирать свои игрушки — объясните, что его роботы, пазлы и настольные игры могут быть опасны для маленького брата или сестры.

Дети и домашние питомцы



Если в доме есть домашний питомец, то ребенка будет постоянно к нему тянуть. Для того чтобы наличие животного в доме с новорожденным ребенком приносило только положительные эмоции, нужно соблюдать некоторые простые правила.

Гигиена

Важно помнить, что у новорожденного ребенка еще не окреп иммунитет, поэтому, прежде всего, нужно позаботиться о его безопасности. Животные, как и люди, могут болеть и являться переносчиками различных инфекций. Соблюдайте элементарные правила гигиены:

- Всегда мойте руки после контакта с животным и приучайте к этому ребенка.
- Животное должно быть привито и осмотрено ветеринаром.
- Не допускайте контакта животного с игрушками и вещами ребенка.
- Делайте влажную уборку в доме.
- После прогулки с животным обязательно помойте его.

Присмотр

Даже если вы доверяете своему питомцу, не забывайте, что он может случайно навредить ребенку. Поведение ребенка тоже нельзя предсказать, ведь малыш еще не понимает, как вести себя с домашними животными, и может случайно сделать ему больно. При близком контакте с животным следите, чтобы шерсть не попала ребенку в рот.

Не оставляйте ребенка наедине с животным без присмотра!

Аллергия

В современном мире аллергия у детей встречается все чаще. Прежде чем допускать близкий контакт с домашними питомцами, убедитесь, что у ребенка нет никаких симптомов аллергической реакции на животное.

Симптомы аллергии:

- заложенность носа или чихание в присутствии животного;
- покраснение или слезоточивость глаз;
- затрудненное дыхание, кашель;
- зуд, покраснение кожи.

Если вы заметили какие-либо симптомы у ребенка после контакта с домашними питомцами, то ограничьте контакт малыша с животными и свяжитесь с врачом.

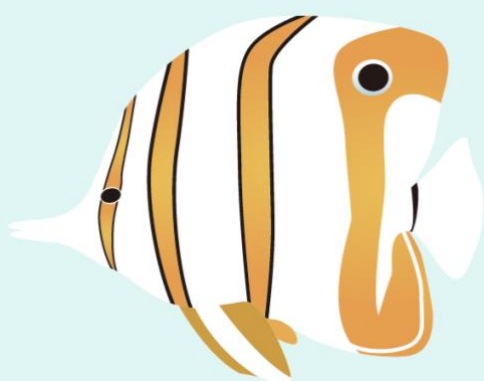
Не вызывайте чувство ревности у домашнего любимца

Появление новорожденного в квартире с домашним животным может вызвать у вашего питомца ревность, если вы не будете уделять ему достаточного внимания. Не забывайте, что животное тоже должно привыкнуть к ребенку.

Если у вас еще нет питомца, но вы хотите его завести, то лучше подождать, когда ребенок немного подрастет и его иммунитет окрепнет.

Животные положительно влияют на развитие ребенка и помогают ему взрослеть и становиться ответственным. Общение с животными делает детей более спокойными, уравновешенными, тактильный контакт положительно влияет на психологическое состояние малышей. Домашние

питомцы могут стать хорошими и верными друзьями для вашего ребенка, если вы с самого начала будете соблюдать простые правила безопасности.



Безопасность детей на дороге

Как выбрать автокресло

Если вы пользуетесь машиной, то о покупке детского автокресла стоит подумать еще до родов. Оно необходимо всегда, когда вы садитесь с малышом в машину, и в первый раз — при выписке из роддома. Автокресло создано, прежде всего, для безопасности и комфорта ребенка, а не для соблюдения формальностей. Уделите внимание правильному выбору и установке автокресла.



Советы по выбору автокресла

1. Определите группу кресла

Важно точно определить группу кресла, которое планируете купить. Для этого нужно знать три показателя: возраст, вес и рост ребенка.

2. Определите место установки

Заднее сиденье считается наиболее безопасным местом для перевозки детей в возрасте до 12 лет. Ориентируясь на конкретную модель автокресла, прочтите руководство по эксплуатации вашего автомобиля, чтобы знать, где можно установить кресло.

3. Проверьте, какое крепление подходит для вашего автомобиля

Выбирая надежный способ крепления, проверьте, что оно предусмотрено в конструкции автомобиля — крепление штатными автомобильными

ремнями безопасности, использование фиксирующей системы ISOFIX (изофикс) или альтернативных жестких креплений кресла.

4. Меняйте кресло по мере роста ребенка

Убедитесь, что вы используете кресло, подходящее для своего ребенка, — загляните в спецификацию. Если ребенок перерос предельные показатели веса и роста, то экономить на безопасности не стоит, надо покупать новое кресло.

5. Перед первой поездкой потренируйтесь без ребенка

До выписки ребенка из роддома попробуйте установить автокресло в машине, тогда во время первой поездки вы потратите меньше времени и сил на этот процесс.

На что еще обратить внимание:

Краш-тест

Узнайте, были ли на независимых краш-тестах автокресла интересующего производителя. Как правило, информация о проведенных испытаниях приводится в инструкции.

Боковая защита

Высокие бортики у подголовника защищают шею и голову малыша от смещения во время удара.

Жесткость кресла

Отдайте предпочтение твердому креслу — оно не только служит защитой и опорой для детского позвоночника, но и повышает удобство во время поездки.

Установка по инструкции

Если не уверены, правильно ли установлено автокресло, обратитесь в магазин детских автокресел или в автосалон. Многие производители публикуют видеоинструкции по установке автокресел, что тоже очень удобно. По статистике, в России 70% детских автокресел устанавливается неправильно.

Группы автокресел для новорожденного

Есть две основные группы автокресел, в которых ребенка можно перевозить сразу после рождения, — «0» и «0+». Они имеют правильное положение спинки для новорожденного. Различаются по весу, способу установки и функциональности.

Автокресла от 0 кг рассчитаны на разный возраст и детский вес

Целевой возраст детского сиденья зависит от модели. Одни используются в первые полгода жизни малыша. Другие — длительный срок по мере взросления вашего ребенка: новорожденный-младенец-малыш 3-4 лет.

Чем отличаются автокресла для новорожденных

Группа «0+»

Категория объединяет автокресла-переноски (кресло-кокон). Название они получили из-за ручки, которая позволяет ставить-снимать и спокойно переносить кресло вместе с новорожденным, даже когда он спит.

Установка кресла «0+» допускается на переднем сиденье, но при отключенной подушке безопасности. Кресло крепится против хода

автомобиля. Приобрести кресло с возможностью перевозки ребенка «спиной вперед» — одно из первых требований по безопасности к удерживающим устройствам для самых маленьких пассажиров. Такая посадка позволяет детскому организму выдержать более сильные нагрузки в нестандартных ситуациях на дороге. Поэтому груднички и дети младшего возраста должны как можно дольше перевозиться в кресле, обращенном назад.

Теоретически автокресла «0+» должно хватить до полутора лет, они рассчитаны на вес до 13 кг. Но некоторым детям такое кресло мало уже в 10 месяцев.

Группа «0+/1»

По типу конструкции автокресла «0+/1» (рассчитаны на вес до 18 кг) схожи с группой I (с 1 года, от 9 до 18 кг) и предусматривают сидячее положение тела ребенка. Даже несмотря на наличие анатомического вкладыша, которое призвано сгладить форму чаши для маленького ребенка, положение новорожденного в таком кресле будет неправильным. Использовать кресло «0+/1» рекомендуется не ранее чем с пяти месяцев.

Зимняя одежда и автокресло

Для детей до года магазины детских товаров предлагают широкий ассортимент конвертов и зимних комбинезонов, приспособленных для перевозки в автокресле 0+. Такая детская одежда имеет специальные прорези для авторемней, и, несмотря на то, что малыш будет основательно утеплен, пристегнуть его можно будет по правилам безопасности.



Почему нельзя использовать обычную зимнюю верхнюю одежду в автокресле

Ремни безопасности удерживают ребенка, чтобы уберечь в случае ДТП, и чем слабее они прилегают к телу ребенка, тем хуже действуют в случае происшествия. Кроме того, излишнее провисание или неправильное положение лямок могут привести к тому, что ребенок будет «сползать» с кресла или сидеть выше, чем положено.

Второй важный момент: если вы купили удерживающее устройство по возрасту и размерам ребенка, то в зимней одежде малышу будет тесно и неудобно.

Еще одна веская причина отказаться от прогулочной зимней детской одежды в машине — в ней ребенок вспотеет и перегреется.

Как одеть ребенка до года зимой, если перевозить его надо в автокресле

Самое важное вы должны сделать еще дома — до того, как сядете в машину с малышом:

Оденьте ребенка так, будто планируете находиться в помещении, — в тонкие, но теплые вещи. Подумайте, насколько холодно на улице, сможете ли вы заранее прогреть машину, как далеко до нее идти.

Перед самым выходом положите ребенка дома в автокресло (автолюльку) и аккуратно пристегните, отрегулировав ремни по росту вашего маленького пассажира.

Укройте теплым детским одеялом или пледом для новорожденных, но только поверх ремней безопасности. Не бойтесь, что в машине ребенок

скинет одеяло и замерзнет, как правило, в дороге младенцы сладко спят или малоактивны.

Когда в машине будет тепло, вы можете снять одеяло, чтобы малыш не перегрелся. Помните, что температура в салоне должна быть комфортной — у новорожденных еще плохая терморегуляция, они не только легко замерзают, но и также легко перегреваются.

Если автокресло в машине, то вынести ребенка на улицу можно в обычном конверте.

Безопасность ребенка на улице: переходим дорогу

Самые маленькие участники дорожного движения — самые незащищенные. Ответственность за их жизнь и здоровье лежит на взрослых. Родители маленьких детей обязательно должны изучить простые правила безопасности при переходе через дорогу.

Родители с колясками

Очень многие мамы и папы переходят дорогу неправильно, когда везут коляску. В этом случае есть три варианта перехода проезжей части, но только один из них верный.

1. Мама везет коляску перед собой. Это самый распространенный и самый опасный способ. Во-первых, коляска, как правило, ниже, чем припаркованный автомобиль, и водителю с дороги ее просто не видно. Но это еще не все, может возникнуть и другая острая ситуация. Допустим, водители вас пропускают. Но даже если один ряд машин остановился, то

из второго ряда человек за рулем может не заметить ваше прогулочное средство — напомним, коляска низкая, а у водителя обзор уменьшен.

2. Мама везет коляску позади себя. Тоже не идеально: женщина видит, что происходит впереди, но не видит того, что сзади.

3. Мама везет коляску справа сбоку от себя. Этот способ перехода дороги — самый безопасный. Если возникнет критическая ситуация, вы можете толкнуть коляску вперед или назад.

Родители с санками

Зимой многие родители перевозят детей через проезжую часть на санках. Тут тоже есть нюансы. Санки еще ниже коляски, а значит, риск, что водитель при повороте их не заметит, возрастает. Сбоку от себя везти санки невозможно, если у них нет твердой, зафиксированной ручки. Если вы идете с санками, обязательно возьмите ребенка на руки или за руку.

Правило варежки

Очень важно помнить: держать малыша нужно не за кисть, а за запястье. Ребенок непредсказуем, активен, если вдруг он что-то увидит на другой стороне дороги, то может ринуться вперед. Его варежка останется в вашей руке, а он побежит дальше.

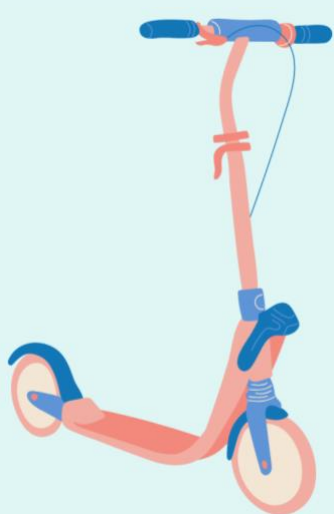
Три важных совета родителям-пешеходам

1. Даже когда вы ожидаете зеленого сигнала светофора, не стойте рядом с проезжей частью, отойдите подальше. На дороге может произойти все что угодно. Перейти вы всегда успеете.

2. Не выходите на проезжую часть сразу, как только загорелся зеленый свет. Лишний раз убедитесь в том, что все машины остановились.

3. Когда переходите дорогу, то не разговаривайте по телефону и не отвлекайтесь — «слушайте» улицу. Научите этому и своих детей. Так вы сможете вовремя отреагировать на сигнал, который подаст водитель в случае опасности или непредвиденной ситуации.

Велосипед, самокат и беговел: безопасность детей от 2 лет



Трехколесный велосипед, самокат и беговел (велосипед без педалей) — отличные варианты для подарка двухлетнему или трехлетнему ребенку. Но и тут необходимо помнить о безопасности.

На что обратить внимание при покупке велосипеда, самоката или беговела

Во-первых, важны габариты. Как правило, они всегда указываются: на изделии написано, на какой рост, вес и возраст оно рассчитано. Почему это важно? Если, к примеру, велосипед слишком большой или слишком маленький, то ребенку будет трудно кататься, а значит, увеличится риск получения травмы. Возьмите с собой ребенка, чтобы подобрать подходящий по размеру велосипед или беговел. С самокатом немного проще, здесь достаточно консультации продавца.

Есть и другие подсказки по безопасности. Например, беговелы с широкими колесами более устойчивы, чем с узкими. Велосипеды и самокаты с тремя колесами более безопасны, чем с двумя колесами. Металлическая рама прочнее пластиковой, а надувные шины обеспечат малышу более плавную езду, чем пенорезина.

Комплект защиты

Очень важно купить малышу не только транспортное средство, но и комплект защиты. В первую очередь шлем, но не забудьте также о защите ног и рук. Обычно наколенники или налокотники продаются в комплекте. Хорошо к таким мерам безопасности приучать ребенка с самого раннего детства.

Кстати, вы знаете, чем велосипедный шлем отличается от самокатного? Велосипедный шлем (напоминает вытянутый шар для боулинга) ориентирован на защиту лба, а самокатный — на защиту затылка. Именно поэтому они разной формы.

Как переходить дорогу с самокатом и велосипедом

Идеально, если рядом с вашим домом находится парк. Однако жителям больших городов часто приходится до него добираться, и многие при этом переходят дорогу.

Здесь очень важно помнить одно правило: заставляйте малыша слезать с самоката или велосипеда перед тем, как вы с ним будете переходить проезжую часть. Даже если на дороге нет машин — так нужно поступать всегда. Тогда у ребенка это войдет в привычку.

Еще одно важное замечание: малыша нужно обязательно взять за руку, а самокат или велосипед вы можете подхватить другой рукой — либо пусть ребенок везет его сам. Водитель на дороге может попросту не заметить маленького пешехода. Даже если вы переходите дорогу на зеленый свет, опасность все равно существует: например, в это время на срочный вызов может ехать скорая помощь.

Какая обувь на вашем ребенке?

Идеальная обувь для катания на велосипеде, самокате или беговеле — закрытая и на толстой подошве. Здесь подойдут кроссовки, ботинки или кеды. Чем выше обувь — тем комфортнее и устойчивее будет чувствовать себя маленький гонщик.

А ваш ребенок умеет тормозить?

Прежде, чем разрешить ребенку кататься, научите его тормозить. Также ему пригодится навык поворачивать и уклоняться от препятствий. Не стоит сразу тренироваться на велодорожках. Первые уроки лучше дать в тихом безлюдном месте, чтобы не создавать аварийных ситуаций и не мешать более опытным велосипедистам.



Безопасность ребенка летом: едем на море



В самолете

Даже если в вашей семье недавно появился малыш, вам не обязательно отказываться от путешествий. Собрались провести отпуск на море? Сделайте это! Смена обстановки вам сейчас не мешает. Как обеспечить безопасность малыша во время полета? Если следовать простым правилам, то мягкая посадка вам обеспечена.

Как правило, авиаперелеты безопасны для младенцев, и, тем не менее, стоит подстраховаться:

- Если у одного человека простуда, то вирусы могут разлететься по всему салону. Это не проблема для взрослых, чья иммунная система в состоянии справиться с такой ситуацией. Однако иммунная система малыша еще не достаточно созрела, и некоторые вирусы и бактерии могут быть для него опасны. Обязательно дезинфицируйте или мойте руки ребенку несколько раз за полет.
- Если вам дали место рядом с больным пассажиром, попросите стюардессу, чтобы вас пересадили.
- У малыша могут заболеть ушки. Боль провоцируют перепады давления во время взлета и посадки самолета. Чтобы избежать этого, дайте малышу сосочку, бутылочку или предложите грудь. Сосательные движения должны помочь.
- Согласно последним исследованиям, детям в возрасте до двух лет может быть небезопасно во время полета сидеть на коленях у

взрослых. Конечно, авиакомпании разрешают младенцам и детям до двух лет летать бесплатно, но если самолет попадает в турбулентность или будет совершать аварийную посадку, то это может создать риск для жизни ребенка — вы рискуете его не удержать.

Как защитить малыша?

Купите ему отдельное место — как правило, билеты для самых маленьких пассажиров продаются с хорошими скидками и стоят дешево. Перед тем, как лететь, проверьте этикетку на автокресле своего ребенка. Большинство таких кресел можно использовать в самолетах. Возьмите его с собой, так вашему малышу будет и удобно, и безопасно.

Ура, море! Правила безопасности пребывания на солнце



Итак, вы приземлились и заселились в гостиницу. Теперь пора подумать о том, как защитить ребенка от агрессивного солнца.

Защита кожи

Ключ к обеспечению защиты кожи малыша от солнца — это детская солнцезащитная косметика. Купите крем с надписью «для детей» или «для чувствительной кожи». Для младенцев выпускается специальная категория товара с обозначением возраста, например «с рождения» или «с 6 месяцев». Не важно светлая или темная кожа у ребенка, ожоги и раздражение не щадят никого.

Выбирая средство защиты, предпочтение следует отдать крему (молочку, гелю или спрею) с индексом защиты от солнца SPF (Sun Protection Factor) не менее 50. Для беззаботного плескания в море обязательное свойство — водостойкость средства.

Не оставляйте солнцезащитные средства на солнце, чтобы не потерять их полезные свойства.

Наносите солнцезащитный крем часто

Любое солнцезащитное средство, даже с самым высоким SPF, имеет особенность: оно начинает работать через полчаса после нанесения и эффективно не более двух часов.

Наносить его нужно за 30 минут до выхода на солнце, чтобы образовался защитный барьер. Обновляется крем каждые 2 часа или каждые 30 минут, если солнечная активность очень высокая. После купания в море смойте с кожи ребенка соль, протрите его кожу полотенцем и нанесите крем.

Загорайте утром и вечером

Избегайте походов к морю или прогулок и игр в открытой одежде в пик солнечной активности — с 11 утра и до 4 часов дня. Именно в эти часы солнце наиболее агрессивно и опасно.

Важно: Союз педиатров России рекомендует полностью оградить детей первого года жизни от пребывания под прямыми солнечными лучами. Это связано с тем, что кожа младенцев крайне чувствительна к воздействию ультрафиолетовых лучей.

Используйте пляжные зонтики и тенты

Большая проблема заключается в том, что многие родители используют солнцезащитные средства и все время проводят под прямыми солнечными лучами. Когда вы берете ребенка на пляж, убедитесь, что там есть зонтик или место, где можно укрыть ребенка от солнца.

Отдых на пляже в пасмурный день

Даже если ребенок играет в тени, это не дает полной защиты. Особенно внимательными надо быть в первые дни отдыха. Обманчивой может быть и пасмурная погода, которая заставит вас думать, что можно обойтись без детского крема — облака пропускают ультрафиолетовые лучи.

Чтобы максимально защитить ребенка на солнце, нужны:

- детская солнцезащитная косметика,
- футболка,
- детская панамка.

Давайте ребенку регулярно пить

Дети могут не просить пить в силу своего возраста или увлеченности игрой. Вам нужно держать под рукой бутылку детской питьевой воды и предлагать ребенку пить с регулярными интервалами.

Вернувшись с пляжа, искупайте малыша и нанесите на его кожу крем после загара. Он успокоит и увлажнит кожу, а также защитит от возможных раздражений и аллергических реакций.



Аптечка для ребенка на отдыхе

Правильно собирать чемодан в отпуск с детьми означает положить в багаж детскую аптечку, независимо от того, где и сколько вы планируете отдыхать.

Что нужно иметь в аптечке первой помощи, если вы едете отдыхать с маленьким ребенком:

- электронный термометр
- пластырь
- стерильные салфетки или влажные антисептические салфетки
- йод в карандаше
- мазь от ожогов
- средство от аллергии
- средство от отравления
- лекарство от укачивания

Что делать, если ребенок заболел

Температура

Не всегда причиной высокой температуры могут быть вирус или простуда. Среди других возможных причин — смена климата, воды, сильное солнце. Вам пригодятся:

- электронный термометр;
- жаропонижающее средство.

От температуры лучше брать проверенные средства, либо рекомендованные педиатром. Не забывайте, что хранить их большую часть времени придется не в холодильнике. Прочтите условия хранения.

Отравление

Организм малыша трудно адаптируется к смене климата и воды. При отравлении организм испытывает обезвоживание и сильную интоксикацию. Пить ребенку давайте только бутилированную воду и используйте средства из своей аптечки.

Аллергия

При подозрении на аллергическую реакцию, вызванную продуктами питания или укусом комара, понадобится антигистаминное средство (устраняет симптомы аллергии). Оно выпускается в виде мази, таблеток или капель. Оградить малыша от укусов насекомых можно с помощью детского спрея или специального браслета.

Ссадины и ушибы

В аптеках можно встретить специальные антисептики в виде сухого порошка и спреи для дезинфекции и промывания мелких ссадин и ран у детей. Такие средства просто незаменимы в дороге. Для первичной обработки ранки используйте антисептические влажные салфетки.

Песок в глазах или боль в ушах после бассейна

Капли для глаз и обезболивающие ушные капли могут не пригодиться, но было бы неплохо их взять в поездку. Например, на случай, если ребенку попал песок в глаза или заложило ушки после купания. Будьте готовы к сопротивлению: малыши не любят капли, ведь те могут щипать глазки.

Ваша аптечка получилась достаточно объемной и занимает полчемодана? Освободите лекарства от картонной упаковки, возьмите необходимое количество и сложите вместе с инструкциями в герметичную косметичку или небольшой пластиковый контейнер, который легко поместить в чемодан или рюкзак.

Если вам пришлось воспользоваться аптечкой, обязательно соблюдайте дозировку лекарственных препаратов в зависимости от возраста малыша. При первой возможности покажите ребенка врачу.



Безопасность ребенка зимой



Правила катания с горки на тюбах, санках и ледянках

Катание с горки зимой — одно из любимых занятий всех малышей. «Транспортных средств» для этого достаточно. Тюбинги, санки, ледянки — выбирай любое! Однако для того, чтобы поход на горку приносил вам и ребенку только позитивные эмоции, важно знать и соблюдать правила безопасности.

Чем «ватрушка» отличается от санок и ледянок

Прозвище «ватрушка» россияне дали надувным санкам или тюбу (от английского tube — труба). Соответственно, катание на таких санках называется тюбингом. Год от года тюбинг становится в нашей стране все популярнее. И, к сожалению, вместе с этим растет количество травм, вызванных неправильным использованием «ватрушки». Самые частые из них — сотрясения мозга и переломы. Даже если ваш малыш не катается на надувных санках, к любой горке, на которой вы их увидите, стоит отнестись с осторожностью. И вот почему:

«Ватрушка» может разогнаться до скорости выше 40 километров в час. То есть, почти как автомобиль. При этом она неуправляема — направление здесь задает трасса, а не пассажир. Если вы захотите затормозить или свернуть в сторону, у вас не получится это сделать, и тем более, на такое не способен ваш ребенок. Именно поэтому спасатели призывают кататься на «ватрушках» только на специально оборудованных склонах.

Безопасный угол подъема на склоне должен быть не больше 20 градусов, также желательно, чтобы рядом дежурили инструкторы.

Многие родители думают: если они сядут на надувные санки вместе с ребенком, то это будет безопаснее. На самом деле, все наоборот. Вам придется одной рукой держаться за «ватрушку», а другой придерживать ребенка. Если на пути возникнет какое-то препятствие, вы оба можете вылететь.

Что еще нужно знать о «ватрушке»:

- Покупайте туб по размеру, тогда он будет устойчивее. Ребенок «утонет» в большом надувном круге, а взрослому будет некомфортно в маленьком.
- Кататься на «ватрушке» можно только сидя — а не лежа на животе, стоя, на коленях и т.д. Необходимо крепко держаться за ее ручки.
- Нельзя кататься «паровозиком» — то есть, связав несколько надувных кругов вместе. Если один из них перевернется, то перевернутся и остальные. Также ни в коем случае нельзя привязывать «ватрушку» к снегоходу или машине.

Общие правила безопасности катания на тубах, санках и ледянках

Не стоит везти ребенка до трех лет на горку, где много людей. Скорее всего, малыш в этой ситуации только испугается, и не получит удовольствия от катания. Вам с ним больше подойдет маленькая горка, на которой почти никого нет. Если ребенок достаточно большой, то он может присоединяться к другим детям. Но лучше сначала скатитесь с понравившейся горки сами, чтобы проверить, насколько комфортен спуск. И обязательно научите ребенка следующим правилам:

- Не нужно съезжать с горки, пока не отошел в сторону человек, который спускался перед этим.
- Лучше не задерживаться внизу, когда съехал, а как можно быстрее отползти с санками или ледяной в сторону.
- Не нужно перебегать ледяную дорожку, по которой все скатываются. Ребенку может показаться, что он успеет перебежать до того, как кто-то съедет. Однако на льду легко поскользнуться.
- Нельзя подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие. Подниматься можно только по специально оборудованным дорожкам или предназначенным для этого тропинкам.
- Нельзя съезжать с горки спиной или на животе. Всегда нужно смотреть вперед.
- Если на пути возникает какое-то препятствие — человек или дерево — а повернуть в сторону не получается, то надо постараться упасть на бок или откатиться в сторону от ледяной дорожки.
- Если мимо горки идет прохожий, надо подождать, пока он пройдет, и только потом спускаться вниз.

Новый год: как защитить елку от ребенка, а ребенка — от травм

Новогодняя елка для малышей? Обязательно! Но родителям и другим членам семьи нужно помнить несколько правил, которые помогут отметить праздник без травм или других омрачающих обстоятельств:



- Не устанавливайте живую ель вблизи каминов, радиаторов и переносных обогревателей, а также других источников тепла, в том числе телевизоров. Не зажигайте вблизи ели свечи и бенгальские огни.
- Искусственную елку покупайте в специализированных магазинах. Убедитесь, что она выполнена из качественных огнестойких материалов.
- Замените хрупкие игрушки на небьющиеся без металлических зубцов в креплении. Ударопрочные игрушки позволят вам не беспокоиться об осколках стекла повсюду.
- Отложите елочную мишуру и «дождик», пока ребенку не исполнится лет 5. Эти украшения могут легко оказаться во рту младенца и ребенка постарше.
- Откажитесь от искусственного снега, блесток и декоративной краски в аэрозолях. Синтетический спрей в баллончиках может оказаться токсичным и вызвать аллергию.
- Проверьте исправность светодиодной гирлянды. Самые проблемные места новогодней иллюминации — это места соединения проводов и вилки, лампочек, переключателя. Найдите все перегоревшие лампочки и замените их. Исключите механические повреждения сетевого удлинителя, фильтра-пилота и розеток.
- Не используйте комнатные гирлянды на улице — они не защищены от воды, поэтому не предназначены для наружного использования.
- Никогда не оставляйте надолго работающие гирлянды без присмотра. Они могут перегреться и воспламениться. Выключайте

все рождественские огни и электросвечи из розеток, когда уходите из дома или ложитесь спать.

- После вскрытия подарков сразу уберите оберточную упаковку, ленты и подарочные пакеты. Некоторые из них могут быть выполнены из токсичных материалов, поэтому лучше не давать их в руки детям.
- Никогда не теряйте ребенка из поля зрения, когда он находится возле елки и праздничных украшений.

Новогодняя елка: красиво и безопасно

Представьте себе картину: вы только что закончили украшать новогоднюю елку, но тут приходит ребенок, и все игрушки оказываются на полу. Даже если у вас пластмассовые игрушки и искусственная елка, ребенок может пораниться или поцарапаться. В конце концов, елка может на него упасть. Но тут есть одна хитрость, которую можно использовать.

Если вы хотите, чтобы малыш не смог подобраться к елке, поставьте вокруг нее барьер из «фальшивых подарков». Найдите большие коробки. Возможно, они у вас остались от переезда или ремонта. Если нет — можно купить в любом строительном магазине. Оберните их подарочной бумагой. Установите «подарочные» коробки вокруг елки или перед ней. Наполните чем-то тяжелым — книгами, предметами домашнего обихода, камнями. Склейте коробки вместе клейкой лентой, чтобы барьер нельзя было разобрать. Главное — чтобы коробки были достаточно высокими, и на них было бы непросто залезть.

Конечно, ребенка могут заинтересовать фальшивые подарки и он попытается их развернуть. А значит, на полу могут появиться обрывки

оберточной бумаги. И все же, немного яркой бумаги под ногами лучше, чем праздничная «авария».



Здоровье детей

Защита от вирусов

Здоровье ребенка — главная забота любого родителя, а значит, ваш главный враг — вирусы и бактерии. Как защитить себя и ребенка от различного рода инфекций? Самая простая и при этом весьма эффективная профилактика — обычное мытье рук и соблюдение правил гигиены.

Руки лучше мыть как можно чаще: после улицы и туалета, до и после еды, после игры в куклы или машинки и после общения с домашними животными, а также перед сном.



Вирус, берегись! 10 правил безопасности

1. Старайтесь, чтобы на вас не чихали и не кашляли. Если это произошло, не стесняйтесь сделать замечание человеку, не привыкшему соблюдать простые правила гигиены. Может быть, в следующий раз он будет внимательнее к тем, кто находится рядом.
2. Когда чихаете сами, прикрывайте рот и нос, но не ладонью, а одноразовыми салфетками (или хотя бы шарфом). А если не успели достать салфетку, то чихать или кашлять лучше в локоть согнутой руки. Прикрываясь ладонью, вы можете распространить инфекцию дальше — например, при дружеском рукопожатии или дотрагиваясь до ручек дверей и кнопки лифта.
3. В период вирусных инфекций лучше всегда умываться после посещения людных мест — прочищать нос и промывать глаза.

4. Убедитесь, что у каждого в вашей семье есть свое полотенце — его необходимо сушить после пользования. Объясните ребенку, что нельзя делиться с другими предметами личной гигиены.

5. Научите ребенка мыть руки как можно чаще. Чтобы мытье рук было эффективным, надо, чтобы оно длилось не менее 20 секунд. Превратите это занятие в игру. Например, разучите вместе с ребенком песенку, которая длится ровно 20 секунд и пойте ее вместе каждый раз, когда он моет ручки.

6. Тщательно мойте овощи и фрукты. Следите, чтобы ребенок не ел необработанные продукты.

7. Протирайте мобильные телефоны и клавиатуру компьютера специальными дезинфицирующими салфетками для оргтехники. Вы даже не представляете, как много микробов собирают мобильники! Приходя домой, не забывайте обрабатывать гаджеты, которые попадают в руки к детям.



8. Специалисты отмечают: антисептики лучше мыла. Если вы используете антисептические гели для рук, то так вы уничтожите гораздо больше микробов, чем если просто помоее руки с мылом.

9. Как можно чаще проветривайте помещение. Слишком сухой воздух очень вреден, лучше использовать увлажнители.

10. Чаще стирайте одежду, в которой находитесь вне дома. Кстати, правило переодеваться в домашнюю одежду придумано не просто так:

достаточно представить, сколько микробов «носятся» по просторам метро, магазинов и даже сидений такси.

Профилактика сезонных вирусных инфекций

Как известно, болезни легче предупредить, чем лечить. Для того, чтобы избежать заболевания, нужно узнать о нем больше — а заодно и о мерах профилактики. К примеру, многие считают, что легче всего гриппом или ОРВИ заразиться зимой. Однако специалисты отмечают, что самые опасные периоды, в которые «расцветают» вирусы, — это весна и осень.

С чем это связано? Когда теплая погода сменяется холодной или наоборот, наш организм начинает подстраиваться под новые условия. На это уходят определенные усилия, организм тратит запасы витаминов и полезных веществ. В результате иммунитет снижается. Мы становимся уязвимыми для вирусов — и в особой «зоне риска» наши дети, ведь их иммунная защита пока нестабильна. Так что, профилактика ОРВИ, гриппа и простуды у детей особенно важна в межсезонье.

Главное, что нужно знать, чтобы уберечь ребенка от вирусных заболеваний: во время эпидемии гриппа или ОРВИ не стоит посещать места с большим скоплением людей. Лучше оставить ребенка на пару недель дома, чем водить его в детский сад, где половина группы уже переболела ОРВИ, а другая переболеет в ближайшее время. Если у вас нет возможности побыть с ребенком дома, отправьте его к родственникам или наймите няню. Здоровье малыша важнее временных неудобств.

Второе важное правило: чем сильнее иммунитет малыша, тем меньше шансов у вирусов проникнуть в его организм.

Вот что нужно для укрепления иммунитета:

Создайте оптимальный микроклимат в квартире. Для новорожденного это 23-24 градуса Цельсия, для детей от года —21-23 градуса. Чтобы не допустить пересушивания слизистой, нужно, чтобы влажность в детской комнате была 40-60%. Для этого можно купить увлажнитель воздуха или поставить на подоконник комнатные растения. Также важно периодически проветривать помещение.

Не перегревайте ребенка, не стоит его укутывать. Следите за тем, чтобы он был одет по погоде. Вспотевший малыш только быстрее подхватит вирус. Будет отлично, если вы приучите малыша к закаливанию. Обтирайте его прохладной влажной губкой или полотенцем, привейте привычку к контрастному душу.

Если ребенок болеет слишком часто, возможно, причина кроется в неправильном питании. Для того, чтобы иммунитет был сильным, организму нужен хороший запас витаминов и питательных веществ. Фастфуд, мучное и сладости здесь не помогут. Рацион малыша должен быть разнообразным и полезным: рыба, мясо, овощи, фрукты, яйца, молочные продукты и источники медленных углеводов — каши. Витаминные комплексы в межсезонье ребенку тоже не помешают. Но прежде, чем идти за ними в аптеку, сначала обязательно посоветуйтесь с педиатром.

Это правило знают все: чтобы ребенок рос крепким и здоровым, нужно, чтобы он занимался спортом и много гулял. Но и тут не все так просто. Малышу понравится здоровый образ жизни, только если вы сами получаете удовольствие от разнообразных активностей и долгих прогулок.

Дети копируют поведение родителей и не всегда обращают внимание на нравоучения. Так что, если вы хотите, чтобы ваш малыш делал зарядку, делайте ее вместе с ним.



В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Надеемся, в наших методических рекомендациях мы ответили на большинство вопросов, которые задают себе молодые люди в самый ответственный период совместной жизни — в самом ее начале. От того, насколько слаженно семья справляется с бытовыми проблемами и как быстро находит решения в непростых ситуациях, во многом зависят отношения пары в долгосрочной перспективе. Чем меньше препятствий будет на вашем пути, тем больше времени вы сможете наслаждаться обществом друг друга и обществом ваших детей — а ведь им так нужны внимание и забота. Всего вам самого доброго!





Методичка подготовлена в рамках проекта «Институт Молодой Семьи» совместно с врачами ведущих институтов и университетов России. Опубликована на сайте <http://матарара.site/>

Партнерами проекта являются информационный портал ROCROS и ОДМОО «ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ».



<https://rocros.ru/>



<http://zdorn.ru/>