

Образ жизни родителей и здоровье ребенка

ГБУЗ КО «Кузбасский центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Врач Евстафьева В. А.



Основы правильного ухода за ребёнком в первый год

Каждый любящий родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми!
Важно, чтобы дети жили в ладу с собой, с людьми, с окружающим их миром!

Грамотный уход в первый год жизни складывается из нескольких составляющих:

- ❑ соблюдение режима дня
- ❑ правильное питание
- ❑ обязательные прогулки на свежем воздухе
- ❑ регулярные гигиенические процедуры
- ❑ массаж, гимнастика
- ❑ психоэмоциональный климат в семье
- ❑ наблюдения педиатра и патронаж
- ❑ образ жизни и здоровье родителей
- ❑ уход за домом



Внимание! На формирующуюся иммунную систему ребёнка влияют экологическая обстановка региона в котором он проживает и наследственность!

Сразу после рождения

Внимание! Ребенок попадает в обстановку, где температура окружающего его воздуха почти в два раза ниже, при которой он развивался в утробе матери!

Терморегуляционная система организма грудничка несовершенна:

- ❑ не способна постоянно удерживать нормальную температуру тела в $36,5 — 37^{\circ}\text{C}$ (при охлаждении t падает ниже нормы, может вызвать заболевание, привести к смерти)
 - ❑ выделение избытка тепла, вызывая перегрев (на ярком солнце, при чрезмерном укутывании)
 - ❑ потеря важной для организма жидкости при потении (восполнить можно из воздуха или материнского молока)
- повышается температура
 - увеличивается возбуждение
 - появляется на теле сыпь (потница)
 - разлаживается работа пищеварительного тракта



Внимание! Родители должны научиться ухаживать за новорожденным так, чтобы он всегда был согрет, но без перегрева!

Комната для новорожденного и малыша до года

Внимание! Создание оптимального микроклимата в комнате малыша – первостепенная задача родителей!

- ❑ температура воздуха детской – 20 – 22 °С
- ❑ влажность воздуха 50 – 70 %

В холодное время при работе отопительных приборов воздух становится сухим:

- ❑ пересыхают кожа и слизистые оболочки
- ❑ появляются корочки в носу
- ❑ затрудняется дыхание
- ❑ проявляются аллергические реакции

(пыльца растений, споры грибков, экскременты пылевых клещей)

Внимание! Измерять влажность можно с помощью специального прибора гигрометра, а контролировать и изменять – при помощи увлажнителя!

Простые доступные способы:

- ❑ увлажнить воздух водой из пульверизатора
- ❑ расставить в комнате емкости с водой
- ❑ обернуть мокрой тканью батареи системы отопления



Основы личной гигиены закладываются с рождения

Ежедневный уход:

- ❑ **умывайте ребенка теплой кипяченой водой**
 - **вначале протирайте лицо (используя специальные ватные шарики)**
 - **затем - ушные раковины**

- ❑ **осторожно протирайте глаза ватными дисками, смоченными в кипяченой воде**
 - **от наружного угла глаза к внутреннему**
 - **используйте отдельный ватный диск для каждого глаза**

Внимание! Если заметили, что глаза загрязняются больше обычного, используйте раствор фурацилина (1:5000 аптечной заготовки)!

- ❑ **проводите обработку пупочной ранки по рекомендации врача**
 - **следите за её чистотой и сухостью**

- ❑ **смазывайте кожные складочки детским кремом, стерильным вазелиновым или растительным маслом**



- ❑ подмывайте ребенка после каждого мочеиспускания и дефекации
- обязательно проточной водой

Внимание! Подмывание в тазу или в ванночке увеличивает риск загрязнения и инфицирования мочеполовых путей.

Правила подмывания:

- проводят рукой, на которую направлена струя теплой воды (37 — 38° С)
- девочек подмывают спереди назад

Внимание! Прежде чем начать подмывание, проверьте температуру воды!
(сначала подставьте свою руку, а после - ребенка)

После подмывания:

- осушите кожу малыша чистой сухой пеленкой, промокательными движениями
- смажьте кожные складочки детским кремом или стерильным растительным маслом
- ❑ меняйте подгузники каждые 2—3 часа
- после опорожнения кишечника — немедленно



Особенности еженедельного ухода

- ❑ Очищайте носовые ходы ватными жгутиками, смоченными в стерильном вазелиновом или растительном масле
 - жгутик вводят в носовой ход на глубину не более чем 1—1,5 см
 - очищают изнутри наружу вращательными движениями
 - отдельным жгутиком очищают каждый носовой ход

Внимание! Во избежание травм слизистой оболочки носа избегайте длительно и часто проводить очищение, использовать плотные предметы (спички, ватные палочки)

- ❑ Очищайте наружные слуховые проходы вращательными движениями с помощью сухих ватных жгутиков или ватных палочек с ограничителями
- ❑ Обрезайте ногти ребёнка ножницами с закругленными концами или безопасными щипчиками для ногтей.

Внимание! Слизистые оболочки полости рта протирать не следует, так как они очень легко травмируются.



Регулярные прогулки на свежем воздухе

Являются обязательными для ребенка первого года жизни.

- ❑ насыщают организм кислородом, необходимым для всех органов и тканей
- ❑ под влиянием ультрафиолетовых лучей в коже ребенка образуется витамин D (способствует формированию крепкого скелета и росту зубов)
- ❑ позитивно влияют на настроение
- ❑ развивают познавательные функции (ребенок видит других людей, животных, растения, что вызывает его живой исследовательский интерес)
- ❑ развивают двигательную активность (закрепляют навыки хождения, развивают мелкую моторику)
- ❑ развивают первые навыки социальной адаптации (игры с другими детьми)
- ❑ улучшают аппетит и работу органов пищеварения



Первая прогулка летом

Рекомендуют выходить на следующие сутки после возвращения домой, при отсутствии противопоказаний. Максимальная длительность 30 минут.

- ❑ увеличивайте постепенно время прогулок при хороших погодных условиях
- ❑ к четырем - пяти месяцам можно проводить на свежем воздухе целый день
- ❑ планируйте прогулки исходя из графика кормления и солнечной активности

Внимание! В жаркий период повышается риск солнечного ожога или теплового удара!

Оптимальное время до 10 утра и после 18 вечера!

- ❑ одевайте малыша легко
(одежда из хлопка, на голове обязателен чепчик или тонкая шапочка)
- ❑ используйте москитную сетку для предупреждения укусов насекомых
- ❑ возьмите бутылочку с водой
(успокоить и напоить малыша во время прогулки)



Первая прогулка осенью или весной

Внимание! Весной наиболее подходящий климат для прогулок с новорожденным (зимние холода прошли, летний зной не наступил)! Воздух свежий и в меру влажный!

- ❑ в первый день после выписки из роддома рекомендуется проводить на свежем воздухе не более 30 минут
- ❑ старайтесь гулять весь период между кормлениями и дневным сном
- ❑ лучшее время для дневного сна с 12 до 15 часов дня
- ❑ избегайте выходить в дождливую осеннюю погоду
- ❑ применяйте дождевик для коляски при крайней необходимости (создает парниковый эффект, закрывая доступ свежему воздуху)
- ❑ учитывайте переменчивость погоды (холодный ветер провоцирует появление насморка)
- ❑ повремените раздевать малыша (даже если на улице солнечно)



Первая прогулка зимой

- ❑ должна длиться не более 10 минут
- ❑ в мороз ниже -10°C выходить через 1,5-3 недели после выписки из роддома на 10-15 минут
- ❑ при комфортной температуре до -10°C рекомендуемое время прогулки до 1,5 часов
- ❑ в ветреную погоду выставляйте коляску на застекленный балкон
- ❑ свежий зимний воздух укрепляет иммунитет, разрабатывает легкие, улучшает сон

Основная задача родителей - правильно одеть ребенка

Ориентируемся на количество одежды на взрослом, плюс один слой - для ребенка.

Оптимальная верхняя одежда - комбинезон-трансформер (легкий, удобный, теплый)

Внимание! В зимнюю ветреную погоду (t ниже 15°C) нельзя выводить ребёнка младше 2 лет!

Как определить, замерз ли ребенок на улице?

- потрогайте теплой рукой открытые участки тела ребёнка (нос, щеки, лоб)
- они могут быть прохладными, но не ледяными
- при замерзании лицо ребенка становится бледным, он лежит очень тихо

Внимание! Заметив подобные проявления, быстро вернитесь домой!



Массаж

Внимание! *Общий массаж здоровым детям проводят с 1,5 – месячного возраста до 1 – 1,5 лет жизни одновременно с гимнастикой! Если раньше, то только по показаниям врача!*

Под влиянием массажа:

- ❑ расширяются капилляры кожи
 - ❑ улучшается циркуляция крови
 - ❑ нормализуется трофика тканей и обмен веществ
 - ❑ повышается мышечная сила
 - ❑ улучшается эластичность
- и подвижность связочного аппарата
- ❑ тонизируется центральная нервная система

Процедуру выполняют ежедневно, через 40-45 минут после приема пищи в течение 6-12 минут одновременно с гимнастикой.

Внимание! *Нельзя выполнять массаж сразу после еды, а также перед сном!*



Условия для проведения массажа

- ❑ комнату предварительно проветривают (t не ниже $+20\text{ }^{\circ}\text{C}$)
- ❑ стол накрывают одеялом, клеенкой и простыней
- ❑ ребенка укладывают, массажист располагается напротив
- ❑ руки массажиста чистые, теплые, мягкие, с коротко остриженными ногтями, без украшений
- ❑ во время занятий разговаривают с ребенком, поддерживая радостное настроение

Внимание! *Беспокойство и плач – сигнал для прекращения массажа!*

Присыпки и вазелин при общем массаже у детей не используют!

Основные приёмы общего и местного массажа:

- ❑ поглаживание (им начинают и заканчивают процедуру)
- ❑ растирание
- ❑ разминание
- ❑ поколачивание (вибрация)



Детям старше 3 месяцев рекомендуют выполнять растирание, разминание и легкое поколачивание

Учим быть самостоятельными активными и спортивными

Внимание! У ребёнка от 0 до года легко воспитать полезные для здоровья привычки, облегчающие родителям воспитание и уход!

- ❑ есть в определенные часы дня с шести – семичасовым перерывом ночью
- ❑ засыпать в своей постели без укачивания и ношения на руках
- ❑ спать свободно спеленатым

Именно родители с рождения формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни!

Показателен пример как родителей, так старших детей и прочих членов семьи!

Внимание! Регулярные занятия взрослых физической культурой и спортом, соблюдение режима, правил гигиены и закаливания, побуждают ребенка поступать также!



Полезьа гимнастики

- ❑ усиливает кровоток
- ❑ уменьшает застойные явления в органах и тканях
- ❑ улучшает обмен веществ
- ❑ повышает содержание гемоглобина и эритроцитов
- ❑ усиливает иммунологическую активность крови и тканей
- ❑ повышает эмоциональный тонус ребенка



Гимнастические упражнения у детей раннего возраста по характеру движений и участию в них ребенка подразделяются на рефлекторные, пассивные и активные

По участию определенных мышечных групп различают упражнения для рук и плечевого пояса, ног и стоп, спины, позвоночника и брюшного пресса

Выполнение гимнастических упражнений направлено на развитие координации, равновесия, увеличения глубины дыхания

Фитбол для грудничков

- ❑ полезен как для здоровья, так и для развлечений
- ❑ снимает гипертонус мышц, характерный для новорожденных
- ❑ укрепляет и развивает мышцы спины, живота, рук и ног
- ❑ дает массажный эффект
- ❑ налаживает пищеварение
- ❑ предупреждает появление колик
- ❑ развивает координацию движений малыша
- ❑ помогает в развитии вестибулярного аппарата



Как выбрать мяч? Диаметр 45 - 75 см

Мяч 75 см считается универсальным (подходит для детей и взрослых)

Внимание! *Перед началом занятий получите консультацию педиатра и убедитесь в отсутствии противопоказаний у малыша!*

Врач поможет выбрать тот комплекс упражнений, который максимально подойдет непосредственно вашему ребенку!

Упражнения противопоказаны малышам:

- ❑ имеющим врожденные травмы, болезни сердца, мочеполовой системы, легких
- ❑ при высокой температуре
- ❑ недостаточном весе
- ❑ повышенном внутричерепном давлении

Для грудничков в 1-2 месяца

Внимание! Главная задача гимнастики в таком возрасте — улучшение пищеварения малыша и предотвращение колик!

1

1. поместить ребенка животом на фитбол
2. одной рукой поддерживать его голову и плечи
3. второй рукой — ножки и бедра
4. делать по 5-6 раскачиваний вперед и назад

2

1. поместить ребенка спиной на фитбол
2. одной рукой поддерживать его голову и плечи
3. второй рукой — ножки и бедра
4. делать 5-6 раскачиваний вперед и назад

В 2 месяца можно выполнять круговые движения и раскачивания в стороны



Для детей 2-3 месяцев

Внимание! Малыши в таком возрасте обычно умеют держать головку! Можно усложнить комплекс упражнениями на укрепление мышечного корсета!

1

1. положить ребенка на живот
2. одной рукой придерживать ягодицы
3. пальцами второй руки держать лодыжки
4. раскачивать малыша вперед-назад
5. количество повторений 10 раз

2

1. положить ребенка на мяч спиной
2. одной рукой фиксировать плечи и грудь
3. другой рукой — ножки и бедра
4. делать раскачивающие движения с легким надавливанием на мяч
5. количество повторений 10-12 раз, постепенно ускоряя темп

3

1. разместить ребенка на боку
2. одной рукой поддерживать за плечи
3. второй рукой — за ноги
4. делать аккуратные пружинистые движения по 10 повторений
5. повторить упражнение на второй стороне, на спине, животе



В 3-4 и 5-6 месяцев

Ребенок старше 3 –х месяцев:

- ❑ неплохо держит голову
- ❑ управляет ручками
- ❑ ориентируется в окружающем пространстве

Фитбол для него — большая игрушка, которую он будет пытаться толкать

1. расположить ребенка на полу на спине
2. прикатить мяч к его ногам, чтоб он оттолкнулся
3. первую неделю выполнять 4 – 5 раз, прибавляя по 2 раза через 3 дня
4. постепенно доведя до 15-20 повторений

Упражнения на растягивание мышц около позвоночника:

- 1
1. поместить малыша на мяч животом
 2. придерживая за подмышки двигать ребенка вперед-назад
 3. в конце амплитуды задержаться на 5-6 секунд
 4. вернуться в исходное положение
 5. количество повторений — 5 раз

- 2
1. поместить малыша на мяч животом
 2. положить возле мяча яркую игрушку
 3. поддерживать ребенка за ножки
 4. наклонить мяч к игрушке, пока он не схватит ее
 5. сразу же вернуть малыша в исходное положение
 6. количество повторений 3-4 раза



От 7 месяцев и старше

Дети пытаются сидеть, а после и ходить

Мышцы и кости нуждаются в активных тренировках (обеспечивает их укрепление)

Фитбол улучшает физическое развитие и тренирует координацию

Упражнение полезно для малыша,
если он умеет уверенно сидеть и держать спинку

1. ребенка сажают на мячик
2. взрослый одной рукой поддерживает его за талию, другой — фиксирует бедро
3. ребенку надо удержать равновесие
4. делается упражнение в течение 25-30 секунд



Прыжки на мяче

1. малыш располагается как спиной, так и лицом к взрослому
2. его держат за туловище, показывают, как пружинит мячик
3. слегка поднимают вверх, выполняя прыжки
4. сначала достаточно 10-20 простых прыжков вверх вниз
5. затем в процессе движений разворачивают ребенка поочередно в стороны



Предлагаемые упражнения обязательно:

- ❑ согласуются с врачом – педиатром
- ❑ соответствуют двигательным умениям детей (не возрастным, а фактическим)
- ❑ проводятся без принуждения от более легких по нагрузке к более трудным
- ❑ повторяются не более 5-6 раз за сеанс (профилактика переутомления одной группы мышц)

Внимание! Выполнять комплексы, разработанные для более старших возрастных групп, недопустимо!

Строго учитывайте анатомо-физиологические особенности детей раннего возраста, т. к. чрезмерная и ранняя нагрузка на нижние конечности приводит к плоскостопию, нарушению осанки и деформации костей!

Пассивно-вынужденные движения способствуют растягиванию суставной сумки и связок.

Физиологическая нагрузка регулируется:

- ❑ количеством повторных движений
- ❑ двигательным ритмом
- ❑ продолжительностью занятий



Закаливание

Это тренировка организма для повышения его устойчивости к разнообразным воздействиям внешней среды

влияние закаливания:

- ❑ повышается устойчивость организма к меняющимся условиям среды
- ❑ возрастает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям
- ❑ стимулируется физическое и нервно-психическое развитие
- ❑ повышается выносливость ребенка к физическим и умственным нагрузкам



Для закаливания используют естественные природные факторы:

- воздух
- воду
- солнце

Оптимальный эффект наблюдается при комбинированном воздействии



Внимание! Закаливание солнечными лучами детям первого года жизни не проводится!

Оздоровительный эффект закаливания

Внимание! Оздоровительный эффект закаливания возможен только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения правил и принципов:

- ❑ начинать в теплое время года
- ❑ начинать и проводить только при условии полного здоровья ребенка
- ❑ использовать индивидуальный подход (возраст, состояние здоровья и пр.)
- ❑ проводить систематически, при оптимальном температурном состоянии
- ❑ обязательное условие - положительный эмоциональный настрой ребёнка
- ❑ начинать со слабых воздействий, постепенно увеличивая силу закаливающего фактора
- ❑ чередовать процедуры по силе, продолжительности
- ❑ учитывать возможность сочетать с физическими упражнениями
- ❑ после длительного перерыва (10 дней и дольше) начинать сначала



Закаливание воздухом

□ начинают с первых дней жизни ребенка во время пеленания и прогулок

осуществляют закаливание:

- до 3 месяцев при t воздуха + 23 °С
- с 3 месяцев до года при t воздуха + 22 °С
- каждые 3-4 дня t воздуха снижается на 1 °С и доводится до + 17-18 °С в зависимости от физического состояния и самочувствия ребенка
- облегчение одежды осуществляется постепенно

продолжительность процедуры:

- 5 - 6 минут в первом полугодии жизни
- 10 - 12 минут – во втором



Закаливание водой

Проводят с раннего возраста

водные процедуры:

- ❑ местные (умывание, местное обтирание, обливание ног)
- ❑ общие (полное обтирание, обливание, ванна)

Для умывания вначале используют теплую воду,

затем ее температуру понижают (на 1 °С каждые 2-3 дня) доведя до 15-16 °С.

- ❑ важно умывать лицо, шею, верхнюю часть груди, подмышечные впадины

Обтирание (местное и общее) начинают с 6-месячного возраста

Стартовая t – 33-32 °С, постепенно снижают детям 1-го года жизни до 28 °С

- ❑ смоченной, слегка отжатой рукавичкой обтирают руки (от пальчиков до плеча)
- ❑ через 3 дня начинают обтирать грудь, затем спину, живот, ноги и все тело
- ❑ длительность обтирания 6 - 8 минут
- ❑ после водной процедуры растирают тело мягким сухим полотенцем

Мощным закаливающим средством является ванна

Учить плавать детей в домашних условиях, начинать с возраста 14 -15 дней



Вредные привычки родителей и здоровье ребёнка

Здоровье ребёнка закладывается задолго до его рождения

Будет он здоровым или больным - зависит от родителей

Дети до 6 лет полностью копируют взрослых

Вредные привычки матери и отца негативно сказываются на малыше



Внимание! Если молодые люди вели образ жизни, разрушающий здоровье до 25 лет, ребенок рождается с предрасположенностью к заболеваниям с большей долей вероятности!

Наиболее пагубные пристрастия молодых родителей:

- алкоголь
- табак
- др. вещества наркотического типа
- зависимость от гаджетов
- игромания
- низкая двигательная активность
- питание фастфуд



Выбор ребёнка – это выбор родителей

Как быть, если они решают за меня ?

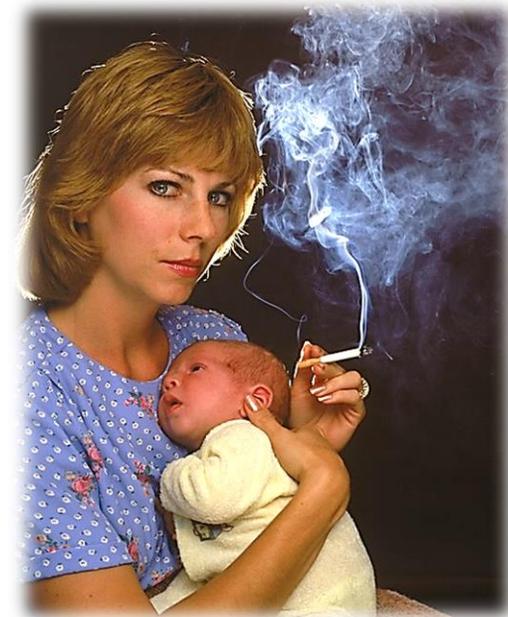


Если мать курит в период грудного вскармливания

Самое развитое чувство у новорожденного - обоняние

Он по запаху узнает свою мать

- ❑ если в семье курит один из родителей у ребёнка на 40% снижена иммунная защита, если оба родителя – на 60 – 70%
- ❑ курение матери – частый отказ ребёнка от грудного вскармливания (меняются вкус и запах молока, как при употреблении алкоголя, специй)
- ❑ курение снижает лактацию в среднем на 25% → дефицит или отсутствие грудного молока
→ перевод ребёнка на искусственное вскармливание → развитие ожирения, аллергий, диатезов



Внимание! Исследования показывают, что количество никотина, обнаруженного в грудном молоке в 2,9 раза больше, чем в плазме крови матери!

Если ребенок - пассивный курильщик

Под влиянием табачного дыма:

- ❑ отстаёт от сверстников в физическом и умственном развитии
- ❑ чаще и дольше страдает заболеваниями органов дыхания (бронхиты, пневмонии)
- ❑ нарушены биоритмы сна и бодрствования
- ❑ снижен аппетит
- ❑ нарушена работа сердца и сосудов
- ❑ нарушены функции органов пищеварения



Внимание! По данным экспертов Всемирной Организации здравоохранения смертность новорождённых у курящих матерей **на 28 % выше**, чем у некурящих!

Влияние алкоголя

Внимание! Ощутить вредное влияние этанола ребенок может, еще находясь в утробе матери, если женщина употребляла спиртное в беременность!

Если мать в период грудного вскармливания употребляет спиртное, этанол с грудным молоком попадает в организм малыша!

На первом году жизни:

- ❑ мозг развивается наиболее активно
- ❑ внутренние органы функционируют в четверть силы
- ❑ этанол тормозит развитие, вызывает неизлечимые осложнения

Внимание! Если ребенок испытал воздействие алкоголя в раннем детстве, риск пристрастия к спиртному во взрослом возрасте многократно увеличивается!

Алкогольные семейные традиции воспринимаются ребенком, как норма, и в дальнейшем влияют на всю его жизнь!



Разрушительное действие алкоголя на организм ребенка



**Растущая печень не способна задержать этанол
Возникает сильная интоксикация и отравление**



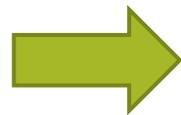
**Увеличивается нагрузка на сердце
Нарушается сердечный ритм
Замедляются обменные процессы в сердечной мышце
Сосуды спазмируются, теряют эластичность и прочность**



**Угнетается развитие головного мозга
Ухудшаются мышление, память, внимание**



**Снижается активность лейкоцитов и эритроцитов
Ухудшается снабжение тканей кислородом
Ослабевают защитные функции организма**



**Раздражается слизистая желудка
Возникает воспалительный процесс
Образуются заболевания ЖКТ (гастрит, язва)**



Когда исходит опасность от близкого человека

Внимание! Пьяная мать (как и любой другой человек) не способна уделить ребенку соответствующее внимание!

повышается травмоопасность малыша, вплоть до летального исхода:

- ❑ **из-за плохой координации движений матери**
(ушибы, переломы, порезы)
- ❑ **во время алкогольного бесконтрольного сна**
(придавливание, удушение)
- ❑ **вследствие неадекватного поведения**
(вспышки агрессии, избиение)



Малыш в условиях современных технологий

Компьютер, телевизор, сотовая связь прочно входят в жизнь многих малышей, начиная с первого года жизни как только ребенок научается сидеть!

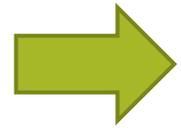
- ❑ усаживают перед экраном
- ❑ дают в руки планшет

Экран становится главным "воспитателем" ребенка!

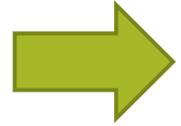


Внимание! Допуская малыша к гаджетам родители подвергают его мозг воздействию электромагнитного поля, а здоровье — риску! Риску, сопоставимому от табака или алкоголя!

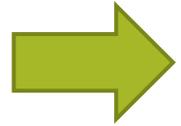
Внимание! Современные дети с раннего возраста контактируют с мобильными телефонами и будут их использовать когда повзрослеют! Время контакта современного ребенка с электромагнитными излучателями больше, чем у современных взрослых!



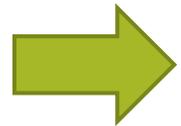
поглощение электромагнитной энергии в голове ребенка выше, чем у взрослого (мозговая ткань обладает большей проводимостью, меньший размер головы, тонкие кости черепа, меньшее расстояние от антенны до головы)



детский организм обладает большей чувствительностью к электромагнитному полю



мозг детей имеет большую склонность накапливать неблагоприятные реакции при повторных облучениях электромагнитным полем



электромагнитное поле угнетает процессы высшей нервной деятельности



С какого возраста познакомить ребенка с гаджетами? Ответ один: «Как можно позднее»!

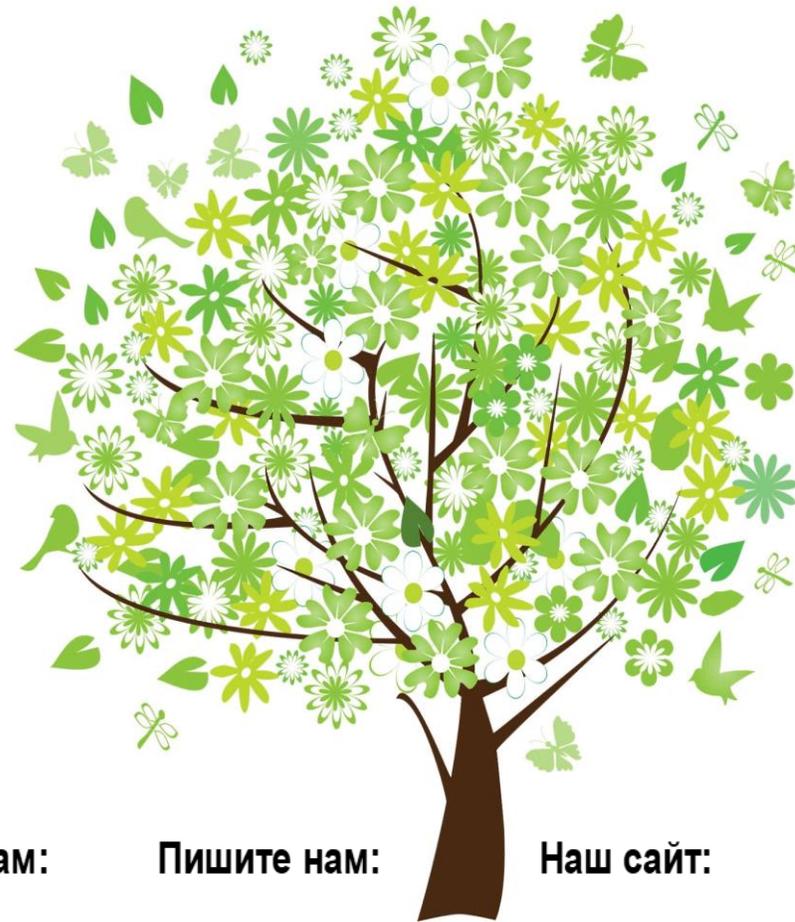
Уважаемые родители!

Какой бы успешной ни была ваша карьера, какой бы важной ни была бы ваша работа, воспитание счастливого и здорового ребенка не сравнимо ни с чем!

То, что Вы отдадите своему малышу, ваша любовь, понимание и опыт будут вознаграждены по мере его роста и развития!



Благодарю за внимание!



Звоните нам:

8 (3842) 442270

Пишите нам:

osmp@kuzdrav.ru

Наш сайт:

osmp42.ru

Мы в соц. Сетях:

@osmp42

<https://vk.com/club118532226>