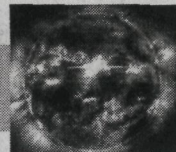


## Магнітні бурі

10 листопада – від 09.00 до 13.00;

11 листопада – від 07.00 до 09.00.



# Як уберегти малюка від алергії?

Годуйте дитину овочами й фруктами, вирощеними вдома

■ Майже кожна четверта-п'ята дитина у світі має ті чи інші алергічні прояви. Отож проблема, як годувати дитину, щоб не було алергії, турбує багато родин.

Леся ТОКАРЮК

– У грудному віці найкорисніше для немовлят – молоко матері, а за неможливості грудного вигодовування – адаптовані молочні суміші, – радить **Світлана ТАРНАВСЬКА**, доцент кафедри педіатрії та дитячих інфекційних хвороб БДМУ. – Лише лікар може визначити, чи необхідно застосовувати спеціалізовані продукти лікувального харчування, а також індивідуально підібрати гіпоалергенні суміші. Найбільше проблем у батьків виникає після шести місяців життя дитини, коли вводять продукти прикорму, які можуть



У перші 12 місяців життя слід уникати продуктів із високою алергенною активністю.

РЕКЛАМА

**ЩО РОБИТИ???** Медичний центр ПП Надії Бурмаки

**Алкогольна залежність...  
Тютюнопаління...  
Зайва вага,  
якої так важко позбутися!**

Всі консультації – БЕЗКОШТОВНО

Досвідчені лікарі ВИЛІКУЮТЬ Вас! А також допоможуть СХУДНУТИ без шкоди для здоров'я!

Приєм кожні 2 тижні:

**16, 30 листопада ... з 9.00,**

вул. Червоноармійська, 60 (медичний коледж),  
тел.: (0372) 90-12-12, (050) 59-64-420  
www.nadiya.com.ua e-mail: nadiya\_ck@mail.ru

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Медичний центр **“ДОВІРА”**

**ЛІКУВАННЯ НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ**  
методом академіка С. С. Смієлова

**АЛКОГОЛІЗМУ, ТЮТЮНОПАЛІННЯ, ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ**  
методом О.Р. Довженка.

www.doveriemed.com Ліц. МОЗУ АВ №191954 від 17.11.2009 р.

Лікар **ЛОЗАНОВ**  
Анатолій  
Борисович

Приєм – 13 листопада, 11 грудня 2013 р.  
тел.: (0372)55-24-01, (050) 822-99-47, (098) 56-16-939

**Життя - це постійний рух**

**ШВЕДСЬКО-УКРАЇНСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР**

**«ANGELHOLM» поверне Вам радість руху**

- Імплантація штучних суглобів
- Ревісійне ендопротезування
- Лікування переломів та їх наслідків
- Хірургічна артроскопія
- Лікування кили міжхребцевих дисків
- Корегуючі операції при деформаціях гомілки та стопи

викликати харчову алергію в малюків.

У перші 12 місяців життя слід уникати продуктів із високою алергенною активністю, особливо якщо в родині були випадки алергічних захворювань.

Щоб харчування вашого

малюка було справді здоровим, необхідно використовувати в його раціоні продукти, вирощені у вашому регіоні проживання. Варто обмежити вживання продуктів із харчовими добавками, консерван-

тами, емульгаторами тощо.

Правильне повноцінне харчування малюків сприяє гармонійному фізичному та нервово-психічному розвитку та є одним із засобів профілактики алергічних захворювань. ■

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

## Групи продуктів харчування, які можуть викликати алергію

<b>Висока алергенність</b>	Коров'яче молоко, риба, яйця, куряче м'ясо, суниця, малина, полуниця, чорна смородина, ожина, виноград, ананас, диня, хурма, гранат, цитрусові, шоколад, кава, какао, горіхи, мед, гриби, гірчиця, томати, морква, буряк, селера, пшениця, жито.
<b>Середня алергенність</b>	Свинина, індичка, кролик, картопля, горох, персики, абрикоси, банани, зелений перець, кукурудза, гречка, журавлина, рис.
<b>Низька алергенність</b>	Баранина (нежирна), кабачки, патисони, редька, гарбуз світлих тонів, яблука зеленого та жовтого кольорів, біла черешня, біла смородина, агрус, слива, мигдаль, зелені огірки.

ДО ТЕМИ

## Чи можна дітям солодощі

До чотирирічного віку не можна давати дітям карамель і ледяники, оскільки вони можуть вдавитися. Щодо шоколаду й какао, а також зефіру в шоколаді, цукерок у шоколаді тощо, то дитині до трирічного віку краще з ними не «знайомитися». Шоколад містить багато жиру й створює навантаження для ферментативної системи шлунку й підшлункової залози дитини. Зовсім не можна його вживати малюкам з алергією та зі зміненими функціями підшлункової залози. Якщо немає протипоказань, то із трьох років

можна давати трохи білого й молочного шоколаду, а з п'яти-шести років – інші його різновиди.

Використовувати мед для харчування дошкільнят потрібно обмежено, адже він має високу алергенність. До трьох років вживати мед як самостійний продукт недоцільно. Після трьох років можна вводити мед у харчування дітей, але зрідка, не більше 1-2 ч. л., додаючи його до деяких страв як ласощі. Якщо в дитини алергія, вживати природні ласощі можна лише після консультації з лікарем. ■

## Ці шкідливі «Е-шки»...

Слід пам'ятати, що серед харчових добавок, консервантів, емульгаторів, стабілізаторів, які застосовують у харчовій промисловості, також є низка речовин, здатних спричинити алергічні реакції.

Наприклад:

- Е 320, 321 зумовлюють висипання,
- Е 104, 214-216, 219, 282 – контактний дерматит,
- Е 102, 110, 122, 123, 129, 131, 132, 154, 155, 200, 210-214, 217, 218, 221-227, 235, 416 – кропив'янку,
- Е 110, 122, 123, 221 – набряк Квінке (найчастіше навколо губ і очей),
- Е 102, 131, 132 – свербіж.

- Ортопедичне моделювання стопи
- Діагностика та лікування остеопорозу
- Сучасна лабораторія із повним арсеналом клінічних обстежень
- Комп'ютерний ангіотомограф
- Магнітно-резонансна томографія
- Комп'ютерна Томографія
- Ультразвукова діагностика та інтервенційні ультразвукові методи
- Денситометрія

м. Чернівці, вул. Червоноармійська, 226

тел. (0372) 51-58-82

(03722) 4-31-26



www.centre-trauma.com Ліцензія МОЗ АГ №570951 від 31.03.2011р.  
trauma.ua@gmail.com Клініка сертифікована за стандартом ISO 9001

**САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я**



**Увага!**  
У твоєму місті працює програма профілактики ВІЛ!

Якщо твою родину торкнулася проблема наркоманії чи ВІЛ – звернися до нас та безкоштовно й анонімно отримай:

- засоби особистого захисту від ВІЛ, стерильний мед. інструментарій
- консультації лікарів, психолога, юриста
- швидке тестування на ВІЛ, сифіліс
- консультації в групах самопомоги для споживачів ін'єкційних наркотиків
- ми допоможемо підібрати реабілітаційний центр чи стати учасником програми замісної терапії (метадол, метадикт, еднок)

Чернівецький міський благодійний фонд

«Нова сім'я»: вул. Головна, 118А,

понеділок - п'ятниця, з 10:00 до 18:00

Тел.: 55-83-64, 4-39-26, 095 515 80 683

<http://new-family.ucoz.ua>

**МИ – ПРОТИ НАРКОТИКІВ. МИ – ЗА ЗДОРОВУ НАЦІЮ!**

Проект здійснюється за фінансової підтримки МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні»