

## ГОТУЙСЯ ДО МОРЖУВАННЯ ВЛІТКУ

*“Я хотів би знати більше про обливання та моржування — як це правильно робити?”*

**Ігор Майданський, Снятинський район Івано-Франківської області**

— Найперше правило — починати з меншого, — радить Аліна Левицька, президент федерації зимового плавання “Білі ведмеді”. — Для початку кожне купання закінчуйте прохолодною водою. Спочатку контраст має бути невеликим, але кожні 5 днів знижуйте температуру води на 1 градус.

Або ж почніть з вологого обтирання. Для цього найкраще підходить рукавиця з махрової тканини, яку змочують у воді. Обтирання починають з рук (від кисті до плеча), потім обтирають ноги (від стопи до стегна), а далі — груди, живіт, спину. Процедура має тривати 3 — 4 хвилини. Відразу після обтирання треба витертися насухо до легкого почервоніння. Раз на 5 днів температуру води знижують на 1 градус.

Адалі вже можна починати власне обливання, але також поступово. Починайте з обливання ніг, потім перейдіть на тулуб, а вже за якийсь час обливайтесь з головою. Можна робити це і вдома у ванній, але найкраще — на вулиці, стоячи босоніж на землі.

Якщо влітку почати обливання, то до зими ви будете готові й до моржування. Кожне занурення — це як струм по тілу. Кілька секунд здається, що ти занурився не у крижану воду, а в окріп. Перед зануренням обов'язково треба розігрітися, зробити вправи. Дуже важливо — перед та під час занурення попросіть у води здоров'я, очищення, наповнення, а виїшовши, подякуйте. Після занурення відчуваєш приплив сили, енергетичне піднесення, а по тілу розливається тепло. Таке враження, що заново народився...

Після ополонки необов'язково відразу витиратися рушником — нехай крижана вода всмокчється через шкіру, даруючи вологу кожній клітині. Але після того, як висохнеш, треба тепло вдягнути-

ся та випити гарячого трав'яного чаю (звіробій, чебрець, ромашка, шипшина, ялівець). Але у жодному разі не вживати спиртного.

**Марина МОРОЗ**

## ХОЧУ ВЖЕ ПРАВНУКІВ

*“У моєї онучки — непліддя, причиною якого стала непрохідність труб. А вони з чоловіком так мріють про дітей. Підкажіть, що можна зробити, як врятувати їхній шлюб?”*

**Ярина Бонич, м. Львів**

— Йдеться про доволі поширену проблему, — відповідає професор Олександр Юзько, президент Української асоціації репродуктивної медицини. — Призвести до таких наслідків могло чимало чинників, наприклад, перенесення інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Це призводить до гострого аднекситу (запалення придатків). Перша атака гострого запального процесу викликає проблеми з прохідністю маткових труб у кожної п'ятої жінки, друге гостре запалення спричиняє проблеми такого роду у половини жінок. А ураження та непрохідність маткових труб — одна з основних причин жіночого непліддя.

Потрібно розуміти, що жодні народні методи тут не допоможуть, час також не вилікує. Треба діяти, а саме звернутися до спеціалістів-репродуктологів. Скажу більше, якщо після проведених обстежень лікарі дійдуть висновку, що допоможе лише штучне запліднення, майте на увазі, що у певних випадках держава оплачує таку програму. У кожному обласному центрі є відповідальна особа (акушер-гінеколог), уповноважена від МОЗ, котра займається питаннями непліддя. До неї медики скеровують документи пацієнтів, що потребують лікування непліддя з використанням допоміжних репродуктивних технологій державним коштом.

Але йдеться лише про тих пацієнтів, що мають абсолютну форму непліддя, тобто повну непрохідність або відсутність маткових труб. Тоді документи (результати обстежень, аналізів) потрапляють до спеціальної комісії, після чого їх скеровують до МОЗ.

**Лариса ПАВЛИК**

## МАМИ, НЕ ПОСПІШАЙТЕ

*“Доньці п'ять місяців. Вона зовсім не хоче лежати, але сидіти сама ще не може. Скажіть, чи можна її висаджувати? Чи правда, що коли дівчаток рано саджати, це може негативно вплинути на їхнє здоров'я?”*

**Олександра Мамчук, м. Чернівці**

— Для несформованого хребта малюка сидіння є значним навантаженням, тому малюк повинен до нього готуватися поступово. Більшість дітей починають сидіти з п'яти-шести місяців, “ліниві” дітлахи можуть сісти й у вісім місяців, — відповідає Олена Власова, кандидат медичних наук, асистент кафедри педіатрії та дитячих інфекційних хвороб Буковинського державного медичного університету. — Перш за все раджу таке: висаджувати дитину не слід доти, доки вона не зможе самотійно (без будь-якої сторонньої допомоги!) потягнутися до ніжок, сісти й провести у вертикальній позиції кілька хвилин.

Але це не означає, що не можна бавитися з дитиною, підтягуючи її до сидячого положення, або саджати собі на коліна, або ж у візочку підкладати під спинку подушку, щоб дитина була у положенні напівсидячи. Поширений погляд, що дівчаток не бажано висаджувати рано, оскільки це може призвести до загину матки — це генетична особливість будови органів, тому ранне сидіння анітрохи не впливає на це. Маленьких “живчиків” добре якомога частіше викладати на животик: багато дітей саме з цієї позиції вчаться не лише повзати, але й сидати.

Водночас хочу застерегти: надто раннє висаджування не корисне ні хлопчикам, ні дівчаткам. У маленьких дітей ще не сформований м'язово-зв'язковий апарат, тому примусове сидіння може викликати викривлення хребта та порушення розвитку тазових кісток. А що малюк ще не може самотійно прямо утримувати спинку, він горбиться, це призводить ще й до деформації грудної клітки — порушується дихання.

**Ольга КАМСЬКА-ОПОЛОНИК**