

МБКПУ «Печенгское МБОУ»

Здоровье и гигиена

**Рекомендательный список литературы
для родителей**

Не бывает счастья без здоровья

Здоровье не купишь, не достанешь, не выменяешь. Его можно только сохранить, если будешь беречь смолоду. Как часто в юности люди об этом не задумываются и как в преклонные лета об этом сожалеют.

Как научиться быть здоровым всю жизнь? Остаться молодым в душе и хорошо выглядеть?

Как сохранить репродуктивное здоровье и лучше подготовиться к беременности?

Как сделать молодым мамам первый год жизни малыша здоровым, радостным и запоминающимся?

Как помочь ребенку при острых заболеваниях методами нелекарственной терапии?

Как и чем кормить детей, как вырастить ребенка устойчивым к болезням, укрепить его иммунитет и предохранить от возникновения хронических болезней.

Именно эти советы вы найдёте для себя в книгах, представленных на этой выставке.



57.1

Рубан, Элеонора Дмитриевна.

150 интимных вопросов к гинекологу [Текст] / Э. Д.

Рубан, Т. А. Яценко, 2011. - 286 с.

Почти каждая женщина в любом возрасте очень нуждается в советах гинеколога — в период взросления, при планировании семьи, во время беременности и менопаузе. Женщине необходима полная информация о состоянии своего организма, а также знания, которые позволят ей сохранить своё здоровье и любовь близких.

В этой книге описаны различные и часто встречающиеся у женщин гинекологические заболевания. Освещены причины, основные симптомы, методы диагностики и лечение этих заболеваний, а также нетрадиционные методы лечения.

Большое внимание уделено профилактическим мерам, которые может предпринять женщина, чтобы предотвратить развитие той или иной патологии.

Рассматриваются такие важные вопросы, как планирование семьи, даны рекомендации по оказанию акушерской и гинекологической первой помощи.



57.1

Истратова, Екатерина Александровна.
Беременность после 30 лет, или Осознанное
материнство [Текст] : [18+] / Катерина
Истратова, 2013. - 190,[1] с.

Практически каждая женщина время от времени задумывается о материнстве. Так когда же лучше забеременеть и родить малыша? Эта книга поможет Вам принять собственное верное решение.

Когда же правильно рожать? Как сохранить репродуктивное здоровье и лучше подготовиться к беременности? Что делать, если на пути к материнству возникли проблемы? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в данной книге. Также вы узнаете об особенностях беременности и материнства после 30 лет.



57.3

Первушина, Елена Владимировна. Здоровый малыш [Текст] : от рождения до года : [16+ / Е. В. Первушина], 2013. - 62,[1] с.

Любая мама чувствует себя спокойной и счастливой, если ее ребенок растет крепким, здоровым и жизнерадостным. Основные усилия приходится на первый год жизни малыша. На этом этапе основное внимание надо уделять правильному кормлению и уходу за грудным ребенком, но нельзя также забывать о регулярных прогулках на свежем воздухе и, конечно же, о любви и ласке, которые младенец должен получать в неограниченном количестве.



53.54

Риз, Сьюзан. Массаж для вашего малыша
[Текст] : как правильно сделать массаж ребенку
первого года жизни : техники, приемы,
рекомендации / Сьюзан Риз, 2011.

Массаж не только улучшает состояние и самочувствие малыша, но и укрепляет тесную связь между родителем и ребенком, способствует его физическому, эмоциональному и интеллектуальному развитию. В этой книге опытный массажист Сьюзан Риз понятно и подробно показывает, как использовать определенные виды техники проведения массажа, чтобы помочь малышу расти здоровым и правильно развиваться.

Издание прекрасно иллюстрировано.



57.3

Терешкович, Татьяна Анатольевна. Мамин ежедневник [Текст] : первый год жизни вашего ребенка : [12+] / Т. А. Терешкович, 2014. - 317 с.

Цель нашего «Ежедневника» — помочь мамам научиться общению с ребенком и при этом сохранять здоровье и хорошее настроение. В нем собраны советы и наблюдения при воспитании и развитии от рождения до 1 года.

«Ежедневник» предлагает базовый набор игр и занятий со здоровым, нормально развивающимся ребенком дома, в семье. Даже при самом напряженном ритме жизни родителей результаты будут впечатляющими, если ежедневно находить время хотя бы для одного упражнения.

Мы надеемся, что книга поможет молодым мамам сделать первый год малыша здоровым, радостным и запоминающимся.



57.3

Казьмин, Виктор Дмитриевич. Первая доврачебная помощь пострадавшим детям [Текст] / В. Д. Казьмин, 2011. - 158 с.

В книге в доступной форме описана симптоматика различного рода травматических недугов. Также приводятся методы и способы скорой неотложной доврачебной помощи детям при тех или иных повреждениях их здоровья.

В первую очередь рассматриваются такие травматические повреждения, как ожоги, различного рода раны, ушибы, отравления, укусы животных и ядовитых змей, а также насекомых. Рассказывается и об инородных телах, попадающих в организм детей (в носовые ходы, в уши, глотку, горло, трахеи и т. п.).

Большое внимание уделяется профилактике травматических воздействий на организм детей и подростков.

Даются необходимые советы по воспитанию детей, развитию бытовых и культурных навыков, что позволит избежать возможных нарушений их здоровья.



57.33 я2

Зайцев, Сергей Михайлович. Симптомы детских болезней [Текст] : универсальный справочник [12+] / Сергей Зайцев, 2014. - 351 с.

Перед вами книга, которая должна быть в каждом доме, у любого человека, заботящегося о здоровье своего ребенка. Здесь нет лишних сведений — только информация, которая понятна абсолютно всем и жизненно необходима: о чем предупреждает боль; как проявляются различные заболевания; что означает тот или иной симптом; когда нужно немедленно вызывать врача; какие анализы и обследования необходимы; что нужно взять в больницу; как оказать первую помощь; какие препараты обязательно должны быть в вашей аптечке.



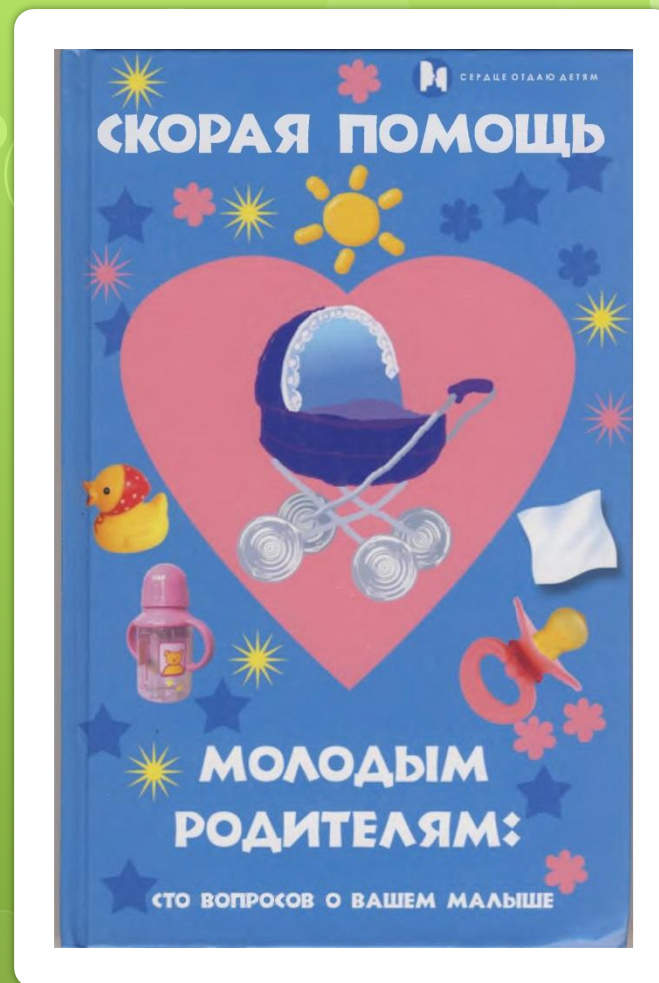
57.3

Якушев, Александр Яковлевич. Скорая помощь молодым родителям : сто вопросов о вашем малыше [Текст] / А. Я. Якушев, В. Е. Красникова, 2011. - 251,[2] с.

В предложенной книге авторы расскажут о том, как молодым родителям решать вопросы, возникающие при появлении в их жизни ребенка: как помочь ребенку при острых заболеваниях методами нелекарственной терапии, как и чем кормить детей, как вырастить ребенка устойчивым к болезням, укрепить его иммунитет и предохранить от возникновения хронических болезней.

И хотя на эти темы выходило много прекрасных и полезных книг, наша отличается тем, что в краткой, почти конспективной форме дает ответы начинающим родителям на самые острые и наиболее часто возникающие вопросы. Книга не перегружена лишней информацией, это подсказка на каждый день. Вы не заметите, как она превратится в вашего лучшего помощника и советчика.

Успехов вам и терпения на поприще воспитания здоровых и счастливых детей.



57.1

Савельева Е. Н. Советы гинеколога для женского здоровья [Текст] : [12+ / Е. Н. Савельева], 2014. - 158,[1] с.

Данная книга посвящена наиболее распространенным женским недугам: инфекционным заболеваниям наружных и внутренних половых органов, воспалительным заболеваниям наружных половых органов, инфекционным заболеваниям мочеполовой системы, заболеваниям гормональной этиологии. В ней представлено не только описание заболеваний, но и то, как действовать, к кому обратиться в трудную минуту, как себе помочь. Описаны самые современные методы лечения инфекционных и воспалительных заболеваний женской половой сферы.

Даны рекомендации о том, как повысить иммунитет, уберечь себя от заболеваний, передающихся половым путем, какие профилактические мероприятия проводить во избежание онкологических заболеваний. Есть не только ответы на самые актуальные вопросы о женском здоровье, но и четкие, доступные в применении, рекомендации по диагностике, лечению, профилактике наиболее распространенных женских болезней.



53.54

Дифайор, Джуди. Гимнастика для беременных
[Текст] : [Пошаговая программа по поддержанию
оптимальной физической формы в течение всего
срока беременности] / Джуди Дифайор, 2004. -
73 с.

- ❖ Упражнения при любом уровне физической подготовки и на всех сроках беременности
- ❖ Дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию
- ❖ Упражнения для облегчения родов и быстрого восстановления после них
- ❖ Рекомендуемые меры предосторожности и указания по выполнению упражнений



<http://www.takzdorovo.ru/>

На сайте Вы найдете информацию о том, как избавиться от вредных привычек; о здоровом питании, диетах, витаминах; о спортивных упражнениях; о профилактических мерах и др.



<http://kurszdorovia.ru/>



На сайте Вы познакомитесь со следующими рубриками «Медицина и лечение»; «Следим за фигурой»; «Вредные привычки»; «Народные средства»; «Здоровое питание»; «Ароматерапия и простуда» и др.



<http://med-vopros.ucoz.ru>

Сайт предназначен для помощи людям, у которых есть вопросы к врачам по самой разной тематике. В первую очередь на сайте есть ответы на вопросы здорового, правильного питания, так как это касается буквально каждого из людей независимо от возраста. Один из экспертов данного сайта - доктор медицинских наук Михаил Гинзбург.

<http://www.nedug.ru/>



Это ведущий медицинский портал о здоровье и красоте, более миллиона просмотров за месяц, около трех миллионов страниц и файлов. Пользователи получают интересную и актуальную информацию по темам, которые их волнуют: болезни сердца и сосудов; гипертония; артрит, холестерин; диабет; головная боль и др.

<http://www.medicinform.net/>

**МЕДИЦИНСКАЯ
ИНФОРМАЦИОННАЯ СЕТЬ**

Медицинская информационная сеть, портал о медицине, здоровье, психологии. Статьи медиков и психологов, ответы на вопросы, медицинские форумы, рассылка "Сам себе доктор. Просто о медицине".

<http://www.gen.su/>

На сайте Вы найдете информацию: о женских болезнях, об инфекционных заболеваниях, о диетологии, о нетрадиционной медицине и др. Вы сможете зайти на страничку косметолога и получить его рекомендации.

**Здоровье
женщин** Интернет журнал о
женском здоровье

Муниципальное бюджетное культурно-просветительное учреждение
«Печенгское МБО»

Центр информации: составитель О.М.Перепалова

Наш адрес: 184421 Мурманская обл., п.Никель, пр-т Гвардейский, 33

Тел.: 8(81554) 5-13-70

E - mail: <http://cbspechenga.ru>