

# Д

подробности

красота по-детски ■ мир ребенка от 0 до 12 месяцев

# близкие люди ВЕ

## родители

**В** первый год жизни малыш больше всего времени проводит со своими мамой и папой.

**С**амых первых дней он начинает запоминать все, что исходит от родителей: прикосновения, интонации голоса, запахи. Это только кажется, что в памяти крохи об этом периоде не останется ничего такого, о чем бы он смог рассказать в будущем. Именно поэтому очень важно, чтобы мама и папа следили за своей внешностью, поведением и даже за своим настроением.

Так, часто после родов мамам кажется, что у них совсем нет сил и времени, чтобы выкроить время для ухода за собой. Кормления чередуются с прогулками, сменами подгузников и купанием – и так день за днем, без перерыва. Но не так все безнадежно – просто не нужно забывать о себе. Вы гуляете с малышом в парке? Отлично! Совместите приятное с полезным: небольшой комплекс физических упражнений с ко-

ляской позволит постепенно привести в тонус мышцы пресса, ягодиц и ног.

Папам тоже не стоит расслабляться. Впервые, помните, что маленький человечек вначале будет копировать ваше поведение, а повзрослев – оценивать. Поэтому стоит задуматься не только о своем внешнем виде, но и о манере поведения. Вспомните, какие чувства у вас вызывали ваши родители, когда вы были совсем маленькими; что вам в них нравилось, а о чем вы до сих пор не любите вспоминать. У вас есть прекрасная возможность, учитывая свой личный опыт, уберечь своего ребенка от разочарований, которые постигли вас в детстве. Во-вторых, папе желательно оказывать маме посильную помощь, чтобы у нее было время посещать салоны красоты и фитнес-центры. Если женщина будет чувствовать себя красивой и любимой, то послеродовая депрессия ей не грозит. Да и для взаимных упреков в этом случае места не останется. И глядя на вашу счастливую семью, окружающие будут говорить: «Какие они красивые!»

## приданое

**О**бычно подготавливать дом к приему нового жителя начинают еще до его появления на свет.

**О**риентируясь на свои вкус и интуицию, родители стремятся создать для малыша уютное и безопасное гнездышко. Важным этапом подготовки детской комнаты является ее декорирование. У каждого свое представление о красоте, поэтому интерьер детской полностью зависит от фантазии и возможностей родителей. Кто-то превратит потолок комнаты в звездное небо, усыпанное звездочками из стразов Swarovski; кому-то захочется, чтобы ребенок спал непременно во французской колыбельке из натуральной лозы. Иным взрослым нравятся аксессуары, напоминающие им собственное детство; а некоторые родители не мыслят детской без украшений в виде золотой пустышки с бриллиантами или картин.

Даже если обстановка в вашем доме выдержана в минималистском стиле, не отказывайте себе в удовольствии купить что-то розовенькое или голубенькое с многочисленными рюшами и оборочками. Ведь

