



ElternMail Berlin

ВАША ДИТИНА НА 10 – 14 МІСЯЦІ ЖИТТЯ

Дорога матусю, дорогий татусю!

Пропонуємо вашій увазі нове онлайн-видання ElternMail Berlin! Це й кожне наступне видання складається з 3 електронних листів, присвячених різним темам, відповідно до віку вашої дитини. У цьому виданні мова йтиме про **РОЗВИТОК, СТИМУЛЮВАННЯ РОЗВИТКУ та СОН МАЛЮКА.**

Протягом наступних двох місяців ви отримаєте ще два листи ElternMail (попередній перегляд тем у кінці цього ElternMail).



Команда ElternMail

Зміст

Вступ	1
Розвиток дитини — вчимося повзати, ходити, розмовляти.	2
6-те профілактичне обстеження	5
Стимулювання розвитку на 46–55 тижні життя ...	5
Сон дитини	7
Служби підтримки в Берліні	8
Попередній перегляд і вихідні дані	9

Вступ

Через один рік від народження ваш малюк вважається дитиною молодшого віку. Пам'ятаєте, як він народився рік тому? Перший дотик до малюка одразу після народження, ваш приїзд додому, перший сміх. Так багато особливих моментів! Кажуть, у будь-якому початку чарівництво таїться. І що тепер? Це дійсно так: чарівність першого моменту неповторна. Це може на мить засмутити. Але з іншого боку, ще один рік, подібний до першого, був би досить виснажливим, чи не так? Місяці спілкування з маленькою дитиною також несуть у собі багато нового та цікавого.



РОЗВИТОК ДИТИНИ — ВЧИМОСЯ ПОВЗАТИ, ХОДИТИ, РОЗМОВЛЯТИ



Гордість і невпевненість — змішані почуття батьків

«Що моя дитина вже вміє». Будьмо відвертими: надзвичайно приємно спостерігати за тим, як дитина правильно розвивається. Проте, якщо деякі процеси розвитку відбуваються дещо повільніше, це може швидко засмутити вас як маму чи тата. Аби зберігати спокій, необхідно знати, що багато з того, що батьки сприймають як запізніле або занадто повільне, часто є цілком нормальним явищем із точки зору фахівців. Жодна дитина не може відразу всьому навчитися. Краще за все не порівнювати свою дитину з іншими дітьми — це буде корисним як вам, так і їй. Адже кожна особистість унікальна, і із часом ви будете дедалі ліпше розуміти, як підтримувати розвиток дитини та що їй для цього необхідно. Якщо є сумніви, що дитина розвивається належним чином, краще додатково звернутися до лікаря і проконсультуватися.

Діти, у яких розвиток мови чи моторики відбувається повільніше, можуть потребувати спеціальної підтримки. І не для того, аби «не відставати» від інших дітей, а для їхнього власного розвитку.



Вчимося повзати й ходити — розвиток моторики

Наразі ваша дитина повзає, пересувається вперед на чотирьох кінцівках і починає видиратися нагору. Їй дуже подобається видиратися сходами та на різні предмети. Для лазіння та дослідження навколишнього середовища чудово підходять ігрові майданчики. Давайте дитині можливість пізнавати світ якомога частіше через повзання та видирання нагору. Тримайтеся поруч із дитиною, щоб у разі потреби завжди мати змогу пригорнути її до себе. Під час перебування на ігровому майданчику не варто піднімати дитину на високі вежі та драбини, доки вона не навчиться робити це самостійно. Дайте дитині змогу досліджувати та відкривати для себе нове у власному темпі.

Окрім повзання, вона вже вміє самостійно сідати й підтягуватися до предметів. Сидіння може виглядати дуже по-різному — існує чимало варіацій. Не хвилюйтеся, якщо дитина все ще невпевнено тримається за той чи інший предмет і хоче знову спуститися на підлогу. Це абсолютно нова задача для м'язів ніг. Щоб спростити дитині завдання, сядьте позаду неї і запропонуйте їй свою ногу в якості невеликої опори, аби вона могла опуститися спершу на неї, а вже потім на підлогу. Немає необхідності використовувати протиударний рюкзак або шолом, натомість розвиток ваших власних навичок підтримки під час падіння потребує певного відпрацювання. Відпочинок у лісі, спільні прогулянки та заняття на свіжому повітрі сприяють розвитку рухливості вашої дитини.

Скористайтеся такими корисними курсами, як PEKiP, Pikler, Delfi або заняттями з плавання для малюків та дітей молодшого віку (докладнішу інформацію див. за посиланнями на останній сторінці).

Порада. Задля безпеки обклейте захисною стрічкою гострі краї меблів! Перевірте, чи є в помешканні інші небезпечні місця, до яких дитина може дотягнутися стоячи — наприклад, до варильної поверхні. Крім того, саме зараз час для встановлення віконних замків, сходових бар'єрів та заглушок на розетки.

РОЗВИТОК ДИТИНИ — ВЧИМОСЯ ПОВЗАТИ, ХОДИТИ, РОЗМОВЛЯТИ

Як втішити дитину, коли їй боляче:

- Опустіться на рівень очей дитини і візьміть її на руки.
- Скажіть заспокійливим голосом щось на кшталт: «Я знаю, що тобі було страшно». «Шшш, я тут».
- Заспокойте дитину, наприклад, співом, погладженням, колюванням. При цьому самі дихайте спокійно.
- **Важлива вказівка.** Будь ласка, не відволікайте дитину від того, що вона відчуває, кажучи щось на кшталт «Нічого не сталося», «Це не страшно» або «Перестань плакати». Завдяки цьому ваша дитина зрозуміє, що це нормально — відчувати те, що вона відчуває.

Завдяки новим етапам розвитку дитина може грати в нові ігри, тож підбирайте іграшки відповідно до нових потреб.

Тепер ви можете сміливо саджати дитину на стільчик для годування і користуватися прогулянковим візком. За кілька тижнів, граючись стоячи, ваша дитина почне робити приставні кроки стоячи. Зазвичай вона триматиметься за якийсь предмет і пересуватиметься до наступного.

Вона також може почати самостійно стояти в кімнаті й робити кілька кроків. Деякі діти починають ходити до кінця 14-го місяця життя, іншим потрібно трохи більше часу — і те, й інше є цілком нормальним!



Корисно знати

Чим корисна ходьба босоніж

- Завдяки належному відчуттю стоп і тіла відбувається природний розвиток моторики.
- Тренуються м'язи стоп.
- Формується стійке почуття рівноваги.
- Зміцнюється імунна система.
- Стопи (босі) майже не потіють. Насправді, у малюків також можуть пітніти стопи, оскільки всі потові залози в стопах уже присутні від народження.

Якщо вам цікаво, чи є у вашої дитини затримка розвитку

Якщо ви помічаєте, що рухи вашої дитини відрізняються від рухів дітей того ж віку, й у вас є відчуття, що в неї може бути затримка розвитку, запишіться на прийом до педіатра. Ви також можете скористатися проходженням регулярних обстежень, щоб обговорити свої хвилювання з педіатром.

Порада. Якщо у вас викликають занепокоєння певні рухи вашої дитини, ви також можете час від часу знімати їх на відео. Не соромтеся показувати ці відеозаписи своєму педіатру. За необхідності він обговорить із вами всі інші питання, а також дасть направлення на фізіотерапевтичне лікування або скерує до іншого профільного фахівця.

Що відбувається під час мовленнєвого розвитку вашої дитини

Ваша дитина тепер краще розуміє значення мовлення і відчуває бажання виражати свої потреби виразом обличчя (мімікою), жестами (показування пальцем) або за допомогою мовлення.

Дитина використовує міміку, щоб привернути вашу увагу або спрямувати її на якийсь об'єкт. Можливо, вона вже застосовує вказівний палець, щоб вказувати на предмети.

Якщо дитина говорить «мама» або «тата» здебільшого в присутності мами чи тата, можливо, вона вже вимовляє свої перші слова.



РОЗВИТОК ДИТИНИ — ВЧИМОСЯ ПОВЗАТИ, ХОДИТИ, РОЗМОВЛЯТИ



Корисно знати

У якому віці дитина починає говорити

Більшість дітей вимовляють свої перші слова у віці від 12 до 14 місяців. Деяким на це потрібно трохи більше часу.

Називаючи предмети, наприклад, «асіна», (машина) або формулюючи вимоги, наприклад, «там», «ще», «на» або «дай», дитина вже може висловлювати власні бажання. Ви також можете помічати різні інтонації, наприклад, коли дитина підвищує голос, щоб поставити запитання, наприклад, «Руки?», коли вона хоче, щоб її взяли на руки.

Якщо ваша дитина росте в багатомовному середовищі, зверніть увагу на наступне.

1. Кожен із батьків завжди розмовляє зі своєю дитиною тією мовою, якою він найкраще володіє. Між собою батьки, звичайно, можуть розмовляти тією мовою, яку самі оберуть.
2. Під час спілкування з дитиною розмовляйте однією мовою і не змішуйте мови.
3. Коли дитина вчиться розмовляти, вона може плутати і змішувати різні мови. Це цілком нормально. Із часом дитина навчиться розрізнати одну мову від іншої.

Дітям легше опанувати мови

У певний час окремі ділянки мозку мають особливо тісний зв'язок між собою і тому дуже сприйнятливі до навчання. Від народження діти можуть розрізнати та відтворювати звуки всіх мов. У більш дорослому віці ми втрачаємо цю здатність. Для розвитку мовлення особливо важливими є перші роки життя, включно із молодшим шкільним віком.

Як зрозуміти, що дитина є так званим «пізнім балакуном»?

Дітей, які починають говорити дуже пізно, називають «пізніми балакунами». Іноді в таких дітей спостерігаються затримки або розлади мовленнєвого розвитку. Їх можна розпізнати на 20–24 місяці життя. Дитина може почати говорити дещо пізніше з різних причин. У віці від 10 до 14 місяців ще неможливо виявити затримку.

Ваша дитина часто хворіє? Як це впливає на розвиток мовлення?

Якщо дитина часто хворіє і, припустимо, переносить інфекції середнього вуха, ці інфекції можуть впливати на розвиток мовлення. Діти вчаться сприймати мову також через слух. Тому в разі погіршення слуху під час інфекційних захворювань їм стає важче сприймати мову належним чином.

Порада. Занотуйте час перенесених інфекцій, застуд та запалень середнього вуха. Ця інформація буде корисною під час наступних відвідувань лікаря.

Підтримуйте свою дитину

Якщо дитина із цікавістю дивиться на щось або вказує на щось, вона хоче, щоб ви назвали ці предмети. Назвіть предмет і почніть спілкування про нього, наприклад: «Яблуко. Ммм, ти любиш яблуко? Я поріжу тобі яблуко». Спільний перегляд книжок із картинками та їхнє читання вголос також сприяє мовленнєвому розвитку дитини.

Створюємо спогади: ведення мовного щоденника

Можливо, вам сподобається вести список опанованих дитиною слів — невеличкого мовного щоденника? Записуйте в нього всі слова, які вимовляє ваша дитина. Це дасть вам загальне уявлення про слова, які дитина вже знає, а в майбутньому ви матимете приємне нагадування про її мовний шлях. Слова не обов'язково повинні звучати як наша доросла мова. Дитячі вирази, наприклад, «гам-гам», також є значущими на цьому етапі. Коли дитина кличе kota, наприклад «няв», візьміть його на руки і скажіть: «Няв, так, кіт. Кіт нявчить».



6-ТЕ ПРОФІЛАКТИЧНЕ ОБСТЕЖЕННЯ

Шосте обстеження проводиться у віці від 10 до 12 місяців. Ви вже записалися на прийом до педіатра? Якщо ні, то не гайте часу! Обов'язково візьміть із собою жовту книжечку обстежень та картку щеплень, оскільки відповідно до календаря щеплень буде надано консультацію щодо рекомендованих щеплень.

На 6-му обстеженні основна увага приділяється відхиленням у розвитку. Лікар проведе фізичний огляд дитини. Для виявлення будь-яких порушень зору перевіряються очі, що дозволить розпочати лікування на ранніх стадіях.

За допомогою різних рухливих вправ педіатр визначає стан розвитку організму дитини. У разі виявлення будь-яких відхилень, вам нададуть контактні дані різних фахівців та інформацію щодо можливих способів лікування.

Обстеження дитини

U2	3-10 день життя
U3	4-5 тиждень життя
U4	3-4 місяць життя
U5	6-7 місяць життя
U6	10-12 місяць життя
U7	21-24 місяць життя
U7a	34-36 місяць життя
U8	46-48 місяць життя
U9	60-64 місяць життя

СТРИБКИ В РОЗВИТКУ У ВІЦІ ВІД 10 ДО 14 МІСЯЦІВ

Про що йде мова? Це зміни в проміжку часу між стрибками в розвитку. Напевно, іноді ви задаєтесь питанням, скільки подібних стрибків іще чекає на вас та вашу дитину. Стрибок у розвитку є запорукою того, що ваша дитина зробить ще багато нових кроків у розвитку. Хороша новина в тому, що ви стаєте більш досвідченими й більш впевненими в поведженні з дитиною. У віці від 10 до 14 місяців дитина зазвичай переживає два стрибки в розвитку. Перший стрибок відбувається приблизно на 46-му тижні життя, орієнтовно у віці 10 місяців, а другий — зазвичай десь на 55-му тижні життя, тобто на перший день народження.

Інформація про стрибок у розвитку на 46-му тижні життя

- 7-й стрибок у розвитку.
- Часто відбувається на 41-му тижні життя (приблизно у віці 9,5 місяців).
- Триває близько 5 тижнів.
- Несе із собою багато нових кроків у розвитку таких як спритність та мовлення.

Інформація про стрибок у розвитку на 55-му тижні життя

- Це 8-й стрибок у розвитку, а отже, останній на першому році життя.
- Відбувається переважно на 51-му тижні життя.
- Тривалість: 4-5 тижнів.

Під час цього стрибка в розвитку дитина крок за кроком вчиться ходити. Навчившись стояти й ходити, дитина стане значно самостійнішою. Цей розвиток несе в собі масштабні зміни. Тепер вона бачить світ під іншим кутом зору. Це може водночас захоплювати та лякати. Багато дітей проявляють інтерес до рольових ігор. Наприклад, дітям стає цікаво гратися в повсякденному житті з м'якими іграшками, ляльками, машинками та іншими подібними іграшками.



СТРИБКИ В РОЗВИТКУ У ВІЦІ ВІД 10 ДО 14 МІСЯЦІВ

Прояви та симптоми

Неспокій та поганий настрій

Мозок дитини зараз проходить процес перебудови, свого роду «перемодельовання». Це може спричинити в дитини емоційні коливання, почуття невпевненості та поганий настрій. Також можуть виникати неспокій і пов'язані з ним проблеми зі сном. Однак вони зазвичай трапляються дещо рідше, ніж під час попередніх стрибків розвитку.

Страх розлуки та прив'язаність

Спочатку дитина має велику жагу до відкриттів і хоче самостійно досліджувати навколишній світ. Та раптом у вас з'являється відчуття, що вона хоче бути тільки з вами й не відпускає вас ні на крок. Це також цілком нормально. Намагайтеся зберігати спокій і дайте дитині відчуття безпеки, якого вона потребує.

Нетерплячість, скиглення та плач

Через дратівливий настрій у поєднанні з посиленням прагнення до самовизначення (розпочатого вже під час 6-го стрибка в розвитку), маленькі діти часто проявляють нетерпіння і скигають, коли в них щось не виходить. Це пов'язано з тим, що вони ще не можуть поставити себе на місце іншої людини (відчувати емпатію). Тому вони не розуміють, чому в їхнього оточення можуть бути інші потреби, відмінні від їхніх.

Труднощі з годуванням

Ви можете помітити, що під час 8-го стрибка в розвитку ваша дитина стає більш вибагливою до їжі. Із наближенням свого першого дня народження діти часто хочуть їсти або лише певні продукти, або ж у них знижується апетит у цілому. Це може викликати напруження, але зазвичай воно минає за кілька тижнів. Навіть якщо дитина час від часу знову хоче пити багато молока, це є цілком нормальним.



Що вам робити

- Забезпечте дитині потрібну їй безпеку водночас із необхідним простором.
- Слідкуйте за дотриманням балансу між грою та відпочинком.
- Якщо дитина не хоче обіймати інших людей, це нормально. **Дозвольте їй самій вирішувати, коли вона буде готова до спілкування з іншими людьми.**
- Звертайте увагу на потреби дитини в сні. Якщо збільшується час, необхідний для засинання, або ночі стають більш неспокійними, це може бути пов'язано зі зміною потреби дитини в сні.



СОН ДИТИНИ

Часто у віці приблизно 1 року діти переходять із двох коротких денних снів на один післяобідній. Ви можете розпізнати цю зміну за тим, що ваша дитина відмовляється спати під час одного з них.

Скільки сну потрібно дитині

- Оптимальний час для післяобіднього сну зазвичай із 12:00 до 14:00.
- Діти у віці від 10 до 14 місяців часто повинні бути активними протягом приблизно 10-11 годин удень, щоб добре спати відповідно до їхнього віку.
- Перед нічним сном дитина повинна бути активною протягом приблизно 4-4,5 годин.
- Вночі дітям зазвичай потрібне лише одне годування грудьми або пляшечкою, а іноді й зовсім не потрібне.
- Тривалість сну протягом дня: 2-3 години
- Тривалість нічного сну: 10-12 годин
- Загальна тривалість денного й нічного сну: 12-14 годин

Перехід до власної дитячої кімнати

ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) рекомендує, щоб упродовж першого року життя діти спали в батьківській спальні. Ви, як мама, тато або подружжя, самі вирішуєте, коли планувати перехід дитини до окремої кімнати.

Якщо у вашій оселі є окрема дитяча кімната і ви вирішили перевести її до неї, вам слід урахувати кілька моментів.



Корисно знати Дитячі ліжка

Важливо, щоб ваша дитина могла безпечно спати. Це означає, що вона не може ніде впасти або поранитися. Тому подбайте, щоб нове ліжко мало бічні решітки або було підлоговим, або ж було обладнано бортиком від падіння.

Увага! Не варто обирати ліжка-горища або двоярусні ліжка!

Не купуйте та не встановлюйте ліжко-горище або двоярусне ліжко. Діти можуть спати на ліжку-горищі або двоярусному ліжку тільки із 6-річного віку. До цього віку діти ще не здатні оцінити небезпеку падіння. Ось чому ми не рекомендуємо використовувати ліжко-горище до досягнення дитиною 6 років.



Поради

щодо організації комфортного переходу дитини з батьківської спальні до дитячої кімнати

- **Звикання до дитячої кімнати протягом дня**
Проводьте час із дитиною протягом дня в її дитячій кімнаті, аби вона почала відчувати себе комфортно в навколишньому оточенні. Дозволяйте дитині досліджувати своє ліжко.
- **Час і терпіння**
Надайте дитині можливість звикнути до нового навколишнього оточення для сну і крок за кроком знайте її з ним. Можливо, дитина відреагує на це плачем, показуючи тим самим, що вона відчуває дискомфорт і невпевненість у собі. Дуже важливо не залишати дитину наодинці з її відчуттями, а підтримувати її. Майте на увазі, що укладання дитини до сну може зайняти більше часу, ніж потрібно було раніше. Може статися так, що ваша дитина вимагатиме дотримання ритуалів перед сном, до яких вона вже звикла, наприклад, щоб її носили на руках. Це цілком нормально. Дайте дитині час та безпеку, яких вона потребує.
- **Перша спроба вкладання спати вдень**
Укладіть дитину вперше спати вдень у дитячій кімнаті. Встановлено, що вдень діти більше хочуть спати й легше переносять розлуку з батьками, ніж у вечірній час. Тому почніть із того, що вдень покажіть дитині її нове спальне місце (рідне ліжечко).
- **Залучіть дитину до зміни обстановки**
Обговоріть із дитиною нову ситуацію, що склалася. Важливо, щоб ви самі були повністю переконані в правильності своїх дій. Це допоможе дитині прийняти зміни й почуватися в безпеці. Можливо, нова м'яка подушечка або м'яка іграшка також зможе переїхати до ліжечка? За допомогою так званих перехідних предметів можна допомогти дитині впоратися з новою для неї ситуацією.

СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ В БЕРЛІНІ



Берлінський сімейний портал

На берлінському сімейному порталі можна знайти безліч цінної інформації на тему сім'ї, календар заходів для дітей, молоді та всієї родини, а також путівники із широкого кола тем (наприклад, дозвілля, фінанси, батьки-одинаки, дитячі садки тощо).

← www.berlin.de/familie



Ігрові майданчики та рухливі програми

У кожному районі Берліна є велика кількість дитячих майданчиків; взимку так звані зимові майданчики стають місцем зустрічей для ігор, розваг та спілкування. Крім того, Берлін пропонує широкий спектр програм для дітей спортивного, рухливого та танцювального напрямків. Інформацію про ці програми розміщено тут:

← www.berlin.de/kultur-und-tickets/tipps/kinder/spielplatz



← www.berlin.de/familie/informationen/sport-und-bewegung-fuer-familien-300



Підтримка у випадку проблем із розвитком

Якщо вам потрібна консультація щодо проблем із розвитком вашої дитини, ви можете звернутися до служби охорони здоров'я дітей та підлітків (Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, KJGD), дитячо-підліткових амбулаторій (Kinder- und Jugendambulanzen, KJA) або соціально-педіатричних центрів (Sozialpädiatrische Zentren, SPZ). На берлінському сімейному порталі також розміщено інформацію про програми підтримки дітей з обмеженими можливостями або відхиленнями:

← www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt



← www.kja-spz-berlin.de



← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung/kinder-mit-behinderung



Профілактичні обстеження дитини

Додаткову інформацію про обстеження та інші посилання можна знайти на берлінському сімейному порталі:

← www.berlin.de/familie/informationen/kindervorsorgeuntersuchungen-77



← www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1



Пошук лікарів вузької спеціалізації

Домовитися про прийом лікаря вузької спеціалізації може бути нелегко. Пункт запису на прийом до лікаря (TSS) від KV Berlin (берлінської асоціації лікарів лікарняних кас) допомагає особам із державним медичним страхуванням знайти лікаря та записатися до нього на прийом. Записатися на прийом до лікаря можна через службу чергових лікарів за телефоном 116117.

← www.kvberlin.de/fuer-patienten/terminservice



Зростання в багатомовному середовищі

Базову інформацію про багатомовне виховання дітей також можна знайти на берлінському сімейному порталі:

← www.berlin.de/familie/informationen/mehrsprachige-erziehung-352



ХОРОША ПІДТРИМКА ІЗ САМОГО ПОЧАТКУ

Головне управління з питань освіти, молоді та сім'ї хоче підтримати всіх батьків на початку сімейного життя та впродовж усього шляху за допомогою онлайн-видання **ElternMail Berlin**. Завдяки цій безкоштовній для сімей пропозиції матері й батьки можуть отримати корисну інформацію про розвиток їхньої дитини, а також знайти практичні поради й інформацію про місцеві служби підтримки.

Анонс 2-го онлайн-видання — 10-14-й місяці життя вашої дитини

1. Перший день народження — раптове усвідомлення, що моя дитина вже не малюк.
2. Святкування.
3. Харчування дитини.
4. Медіаспоживання та поведінка батьків.



Підпишіться на розсилку електронною поштою, щоб не пропустити жодного видання ElternMail — це займе лише 2 хвилини.
(Deutsch / English / Polski / українська / Türkçe / العربية)

← www.elternleben.de/eltermail-berlin

Вихідні дані

Видавець
ElternLeben.de —
пропозиція wellcome gGmbH
www.elternleben.de
www.wellcome-online.de

За підтримки
Stützrad gGmbH

За підтримки



концепції
wellcome gGmbH: Д-р Мартіна Штотц

Редакція
wellcome gGmbH: Д-р Мартіна Штотц,
Мадлен Гофман, Сабіна Лінц

Stützrad gGmbH: Катя Брендель,
Сабріна Дьорінг

Робота на волонтерських засадах: Карін
Хакбарт, Елізабет Хуссендерфер, Рената
Ліберкнехт, Майке Майер, Патриція Помніц

Координаційний маркетинг і дизайн
wellcome gGmbH: Беріт Лонцвайгер

Графіка та макет
wellcome gGmbH: Флоріан Штюртц

Ілюстрації
Франциска Бахмаєр (House of Creatures)

Фото
стор. 1: iStock (SanyaSM)

© wellcome gGmbH 2024



ElternMail Berlin публікується онлайн-
платформою для батьків — **ElternLeben.de**.

Ми допоможемо вам розширити свої знання
й отримати безкоштовні консультації,
починаючи з питань, які стосуються
вагітності, і закінчуючи статевим дозріванням.