



Autumn 2010

НАШИ ГОСТИ  
OUR GUESTS

Ани Лорак | Ani Lorak

Ирина Билык | Irina Bilyk

Александр Гливинский | Aleksandr Glivinskiy

# TO YOUR HEALTH

Official publication of American Medical Centers

**AMERICAN  
MEDICAL CENTERS**

ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ | It's time to strengthen immunity  
ЕСЛИ РЕБЕНКУ НЕ НРАВИТСЯ ШКОЛА | If your child dislikes school  
МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ | Just between us, girls

## GOOD MEDICINE

Your family health and well-being demands the highest standard of care. Qualified international doctors at a clinic that is affordable and accessible.

Call us at (044) 490 7600  
or visit our website [amcenters.com](http://amcenters.com) to learn more.



Дорогие друзья!

Добро пожаловать на страницы нового выпуска журнала American Medical Center's «To Your Health».

С приходом осени для каждого из нас особое значение приобретают вопросы укрепления иммунитета и поддержания хорошего здоровья и самочувствия. В этом номере мы расскажем о способах, которые помогут сохранить здоровье вам и членам вашей семьи в период смены сезонов. Доктора АМС дают полезные советы о том, как защитить себя от простуды и повысить иммунитет, а также рекомендации по уходу за малышами в первый год жизни, рассказывают о современных методах контрацепции и особенностях доказательной медицины в Украине. На страницах журнала вас ждут встречи с известными лицами. Певицы Ирина Билык и Ани Лорак делятся секретами красоты и здоровья, а спортивный тележурналист Александр Гливинский – своим мнением о частной медицине.

Мы искренне надеемся, что в этом выпуске вы найдете для себя много полезной и увлекательной информации и получите такое же удовольствие от чтения журнала, как и мы от работы над ним.

И в завершение хочу выразить особую благодарность клиентам и партнерам АМС за то, что доверяете нам свое здоровье и выбрали наш медицинский центр своим надежным помощником в вопросах предоставления медицинских услуг.

Желаю вам здоровья и благополучия на многие годы!

Искренне ваш,

Игорь Дервянкин,  
кандидат медицинских наук,  
руководитель проекта



Dear Friends,

Welcome to the autumn issue of American Medical Center's "To Your Health" magazine.

With the change of seasons comes a greater focus on your well being, sustaining good health and building your immune system. This issue highlights ways that can help you strengthen your family's health while getting the most from the autumn season. AMC physicians write on a range of health related matters: from basic tips and needs of a baby's first year of life to women's health and preventative care to the methods of care and the difference in traditional medicine and evidenced based medicine. In addition, AMC's "To Your Health" is honored to have select interviews from renowned personalities Irina Bilyk, Ani Lorak and Aleksand Glivinskiy. We sincerely hope you find the entire issue as interesting and enjoyable as we do.

Above all, and most importantly, we would like to thank you, our clients and supporters, for trusting us with your health and for making AMC your preferred healthcare provider.

Wishing you good health for the autumn and the months beyond.

Your Sincerely,

Igor Derviankin,  
MD, PhD,  
Project Director

## Идея месяца | Topic of the month

В Киеве осень... Повышаем иммунитет  
Autumn comes to Kiev... It's time to strengthen immunity.....4

## Здоровье и красота | Health &amp; beauty

Ани Лорак: «Нужно любить себя и обязательно уделять себе время»  
Ani Lorak: "Love yourself and find time for yourself".....8

## Семейный доктор | Family doctor

Доказательная медицина. Западный подход  
Evidence-based medicine. A Western approach.....10

## Ваш малыш | Your child

Родителям на заметку. Уход за ребёнком в первый год жизни  
For parents' notice. Childcare during the first year of life.....12

## Консультирует психолог | Psychologist's corner

Школьная пора. Что делать, если вашему ребёнку не нравится школа?  
School time. What do you do when your child dislikes school?.....16

## В гостях у АМС | AMC guest

Ирина Билык: «АМС – хранители спокойствия моей семьи»  
Irina Bilyk: "AMC – the guardian of my family's peace".....19

## Женское здоровье | Women's health

Между нами, девочками. Поговорим о контрацепции  
Just Between us, girls. Let's talk about birth control.....22

## Мужская территория | Men's health

В команде с АМС  
On one team with AMC.....26

## В КИЕВЕ ОСЕНЬ... Повышаем иммунитет

«Унылая пора» или «очей очарованье» – решать вам. Как защитить себя от простуды, когда на улице дождь и слякоть? Что поможет повысить иммунитет? Как сделать так, чтобы каждый день приносил только положительные эмоции? Ответ прост – заняться собой. А в каком направлении совершенствоваться, подскажут ведущие специалисты АМС.

Для многих людей осень – любимое время года. У некоторых же она ассоциируется лишь с холодными дождями, пронизывающим ветром и учащением простудных заболеваний, чреватых серьёзными осложнениями. Оказывается, основная причина их возникновения в смене сезонов. С приходом осени наш организм начинает адаптироваться к более холодным погодным условиям и как результат – ослабление иммунитета, обострение ряда инфекционно-аллергических и хронических заболеваний. Вот несколько советов, которые помогут вам чувствовать себя более уверенно перед лицом непогоды.

**1 Спите не менее 8 часов**  
По мнению к.м.н. врача-педиатра Михаила Ковалёва, высыпаться полезно не только детям, но и взрослым. Ведь именно во сне происходит восстановление всех органов и систем. И наоборот, доказано, что недостаток сна вызывает разбалансирование всего организма, и как следствие – большую восприимчивость к разного рода инфекциям. Поэтому восьмичасовой сон – это вовсе не прихоть, а необходимость. И если вы придерживаетесь этого правила регулярно, то здоровее будете.

**2 Следите за питанием**  
Осень – самое время побаловать себя свежими фруктами, ягодами и овощами. Витамины, содержащиеся в них в большом количестве (С,А,Е,К...), подарят вам заряд бодрости и энергии, а также укрепят иммунитет. Особенно полезны для



этого болгарский перец, баклажаны, капуста, морковь, а также яблоки и груши. «Но не забывайте, что увлечение фруктами и овощами дополнительно нагружает поджелудочную железу, и может вызвать проблемы с ЖКТ», – предупреждает семейный врач АМС Роберто Киспе. Поэтому иногда лучше принимать сбалансированные витаминные комплексы.



Холодные ветра и стрессовые ситуации ослабляют иммунитет, а правильный эмоциональный настрой — ключ к крепкому здоровью.

## AUTUMN COMES TO KIEV... It's time to strengthen immunity

Whether autumn will be a dull season or a splendid time, it's up to you to decide. How can you protect from the cold, when it is rainy and muddy outside? What can help you strengthen your immunity? What should you do to have only positive emotions every day? The answer is simple — take care of yourself. Leading AMC specialists will recommend the right course of action to staying healthy.

For many people, autumn is their favorite season. Still for others it is associated only with cold rains, piercing winds and frequent colds that can lead to serious complications. The main factor that causes these illnesses is the change in season. When autumn comes, our body begins to adapt to colder weather and, as a result, our immunity weakens and infection-allergic and chronic diseases are aggravated. Below you can find several recommendations that will help you to be more confident in staying healthy when the weather turns bad.



TOPIC OF THE MONTH



At a time when cold winds and stressful situations weaken the immunity, being in a positive mood is the key to strong health.

### Drink more water!

Water participates in all processes in our body, that's why it is called "a source of life". Clean water is digested better than concentrated and carbonated drinks. Furthermore, many harmful substances are removed from the body via water. Besides water, you may also want to drink dried fruit compote, green tea and cranberry water. Spearmint, thyme, tutsan and echinacea teas are useful as bracing and preventive means. Family doctor Roberto Quispe thinks that they have a stimulating effect upon the entire body and activate its host defenses.

### Go in for fitness!

"Our body is created for movement, that's why moderate physical loads (especially, swimming and jogging) are the main components of strong immunity and healthy cardiovascular system", — cardiologist Marina Sharaeva thinks. She recommends at least 20-30 minutes of exercise 2-3 times a week. This exercise may include using an exercise bicycle, the racetrack and step exercises, evening walks and even refusing to use the elevator by taking the stairs.

### Smile!

At a time when cold winds and stressful situations weaken the immunity, being in a positive mood is the key to strong health. The main secret is serotonin, the hormone of happiness, which is produced when you laugh and helps to fight viruses and bacteria. "So, find an occasion to laugh and relax, and you will certainly notice changes for the better!", — AMC psychologist Helen Geller advises.

### 1 Sleep for at least 8 hours!

Pediatrician Mikhail Kovalev thinks that it is useful to have a good night's sleep, not only for children, but also for grown-ups, as all of our organs and systems recover during sleep. At the same time, it is proven that a lack of sleep causes an imbalance in the entire body and, as a result, increased susceptibility to different infections. That's why getting 8-hours of sleep is not a whim, but a must. The more regularly you keep to this rule, the healthier you will be.

### 2 Watch your diet!

Autumn is the right time to treat yourself to plenty fresh fruits, berries and vegetables. They contain many vitamins (C,A,E,K...) and will give you energy, strengthen your immunity and will lead to you feeling happier and healthier. Bell pepper, eggplants, cabbage, carrot, as well as apples and pears have particular health benefits. "Still, remember that eating too much fruits and vegetables can cause additional load for the pancreas and may lead to problems with gastrointestinal tract", — family doctor Roberto Quispe warns. That's why sometimes it is recommended to take balanced vitamin supplements instead.

### 3 Пейте больше воды!

Вода участвует во всех процессах, происходящих в организме, не зря ее еще называют «источником жизни». Чистая вода усваивается лучше, чем концентраты и газированные напитки. К тому же с нею из организма выводятся многие вредные вещества. Помимо воды можно пить компот из сухофруктов, зелёный чай и клюквенный морс. В общеукрепляющих и профилактических целях полезны чаи с добавлением мяты, чабреца, зверобоя и эхинацеи. По мнению семейного врача Роберто Киспе, они оказывают стимулирующее действие на весь организм и активизируют его защитные силы.

### 4 Займитесь фитнесом

«Наше тело создано для движения, поэтому умеренные физические нагрузки (в особенности, плавание и бег) — главные составляющие крепкого иммунитета и здоровой сердечно-сосудистой системы», — считает врач-кардиолог Марина Шараева и рекомендует уделять двигательной активности не менее 30 минут 2-3 раза в неделю. Подойдут также занятия на велотренажерах, беговой дорожке, степпере, вечерние прогулки на свежем воздухе и даже отказ от пользования лифтом.

### 5 Улыбайтесь!

Холодные ветра и стрессовые ситуации ослабляют иммунитет, а правильный эмоциональный настрой — ключ к крепкому здоровью. Основной секрет — в гормоне счастья — серотонине, который вырабатывается во время смеха и помогает бороться с вирусами и бактериями. «Поэтому дайте себе повод посмеяться и расслабиться, и вы непременно заметите перемены к лучшему!», — советует психолог AMC Хелен Геллер. ✨

## АНИ ЛОРАК: «НУЖНО ЛЮБИТЬ СЕБЯ И ОБЯЗАТЕЛЬНО УДЕЛЯТЬ СЕБЕ ВРЕМЯ»

Глядя на идеальную фигуру, сияющие глаза, ослепительную улыбку певицы Ани Лорак, с трудом верится, что ее день расписан буквально по минутам и времени для себя остается немного. Так и хочется посплетничать о маленьких хитростях, которые позволяют ей оставаться в тонусе и действительно блистать.

**Ани, что для Вас спорт — отдых, способ поддерживать себя в форме, хобби? Вам больше импонируют летние или зимние виды спорта?**

Главное, чтобы всё было в удовольствие. Будь то тренировки в зале, где можно позаниматься, или йога, где важно расслабиться. Я обожаю гимнастику — это прекрасный способ поддерживать себя постоянно в форме. Люблю летние виды спорта: покататься на велосипеде, пробежаться по парку, пешие прогулки, зарядка возле моря. Вообще, самое главное — это свежий воздух.

**Предпочитаете активные занятия или в спокойном темпе, с умеренной нагрузкой?**

Считаю, что нужно заниматься по максимуму. Придя в зал, максимально использовать время. Позаниматься на тренажерах, побегать, сделать комплекс упражнений для растяжки мышц. Главное, чтобы всё это было с любовью к себе.

**Что заряжает бодростью на целый день?**

У меня есть программа-минимум — ряд упражнений, рассчитанных на 30-40 минут, которую я выполняю каждое утро. Едва проснувшись, еще лежа в постели, я начинаю качать пресс, поднимая ноги — раз 20-30. Потом встаю и делаю несложные упражнения для головы, затем плеч и рук. После

отжимаюсь от пола 20 раз. Еще очень важно делать растяжки для всех мышц. Очень помогает проснуться и взбодриться контрастный душ. Я даже иногда кричу, когда переключаю на холодную воду. Голос тоже нужно разбудить.

**Как Вам удается сохранить великолепный цвет лица?**

После длительных гастролей я обязательно делаю релаксацию своей коже: пилинг, маски, чистка. И ещё один секрет — нужно есть яркие овощи и фрукты: помидоры, баклажаны, капусту, яблоки, огурцы, перец, клубнику, малину. Они разукрашивают нашу кожу изнутри. ✨



## ANI LORAK: "LOVE YOURSELF AND FIND TIME FOR YOURSELF"

Looking at singer Ani Lorak's perfect figure, shining eyes and dazzling smile, it's hard to believe that her day is scheduled by the minute and she has little time to spend on herself. We took the opportunity to chat about the little tricks that allow her to stay in excellent shape and really shine.

**Ani, what does sport mean to you — recreation, a way to keep in shape, a hobby? What kinds of sport — winter or summer — do you like most?**

The main thing is to take pleasure from the activity, whether it's a workout in the gym or a relaxing yoga session. I admire gymnastics — it is a wonderful way to keep in shape. I like summer sports: riding a bicycle, jogging in the park, walking, doing physical exercises near the sea. Generally, the most important thing is to get fresh air.



**Do you prefer active exercises or exercises at a slow pace, with moderate exertion?**

I think one should train to the fullest. When you come to the gym, you should make maximum use of your time. Work with the equipment, run, do a set of exercises that stretch muscles. It's important to do everything with love for yourself.

**What helps you stay cheerful all day?**

I have a regular morning regimen — several exercises that take 30-40 minutes to complete. As soon as I wake up, while I'm still in bed, I begin exercising my abdominal muscles by raising my legs 20 to 30 times. Then I get up and do simple exercises for the head, shoulders and hands. Afterward, I do 20 push-ups. Stretching is also very important. A shower helps me wake up and feel great. When I switch to cold water, I sometimes even cry. You should wake up your voice too.

**How do you manage to keep such a beautiful color in your face?**

After a long tour, I always let my skin relax with a peeling, masks, and cleaning. One more secret is to eat bright-colored vegetables and fruits: tomatoes, eggplants, cabbage, apples, cucumbers, pepper, strawberries, and raspberries. They color our skin from within. ✨



Доктор Ричард Стайлз,  
семейный врач AMC

Dr. Richard Styles,  
family physician at AMC

## ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА. ЗАПАДНЫЙ ПОДХОД

Мне повезло — я работал с пациентами из многих стран мира и смог понять, что для них, в рамках их культур, означает медицина и здравоохранение, и какие убеждения они связывают со своим здоровьем. В течение многих лет американская и европейская системы здравоохранения считаются своеобразным идеалом, к которому следует стремиться. Главные особенности этих систем — применение высоких технологий и основанного на медицинских протоколах научно обоснованного подхода к лечению; гарантия качества и стиль, который часто описывают как фокусирование на пациенте. Впрочем, на самом деле, зачастую медицина оказывается чрезмерно зависимой от жестких протоколов по определенным заболеваниям и компьютерной диагностики. В поисках научного совершенства, иногда не учитываются другие области медицины, такие как гомеопатия и лечение травами, а также культурологические взгляды самих пациентов на вопросы, связанные с их здоровьем. Научно обоснованная медицина возникла в 1970-х и 1980-х годах, когда врачи начали изучать методы лечения различных заболеваний и пытаться найти лучшие способы борьбы с болезнями, сравнивая их эффективность. Наиболее широкие исследования, обычно называемые «испытаниями»,

проводились в общемировом масштабе, при этом собирали данные по тысячам пациентов во многих странах. Планы испытаний изучали эпидемиологи и статисты до начала исследований или, в крайнем случае, до публикации их результатов. Эти масштабные испытания предоставили в распоряжение медиков объективную информацию о лечении таких заболеваний, как сердечная недостаточность, астма и диабет. Эта информация обычно используется в форме протокола лечения, которому должны следовать и врачи, и пациенты.

Такой подход, родившийся на Западе и основанный, в значительной мере, на технологиях и общепринятой врачебной практике, оказал существенное влияние на лечение многих заболеваний. Однако, любопытно отметить, что этот подход не стал ни популярным, ни эффективным в постсоветских государствах, хотя все необходимые данные имелись там в переводах. Вероятно, причина этого лежит в не столь научно обоснованном характере взглядов на здоровье в этих странах, а также в том, что я называю «медициной в стиле фьюжн», — немного лечения травами, немного гомеопатии и немного общепринятых методов! Возможно же, дело просто в том, что нельзя распространить одну идеологию на весь мир!

Эта тенденция ставит достаточно сложные задачи перед международной клиникой и ее врачами. Современный международный врач должен определить важность и эффективность научно обоснованной медицины и попытаться сделать ее частью стиля жизни и убеждений своего пациента при помощи навыков общения, понимания особенностей культуры и взаимного согласия. Зачастую, научно обоснованному подходу приходится уживаться с традиционными методами лечения, гомеопатией или лечением травами, а также мерами по укреплению иммунитета и изменению стиля жизни. Следуя таким путем, American Medical Centers успешно продвигается вперед и не только эффективно применяет лучшие научно обоснованные методы лечения, опираясь на медицинские протоколы, но и делает это, принимая во внимание все потребности и убеждения пациентов, в духе персонализации и международного качества. ✨

## EVIDENCE-BASED MEDICINE. A WESTERN APPROACH

I am fortunate enough to have patients from many countries around the world and developed a sense of what healthcare and medicine means to them in their own cultures and what beliefs they have about their own health. For many years American and Western European healthcare has been seen by some as the gold standard that they aspire to, it is characterised by high technology, evidence based medicine delivered through protocols, quality assurance and a style that is often described as being patient centered although in reality it is often more heavily driven by the same rigid protocols that must be followed for certain diseases and computer diagnostics. In seeking scientific perfection, this approach has tended to marginalise other disciplines of medicine such as homeopathy and herbalism and also a patient's own cultural beliefs about their health.

Evidence based medicine developed in the 1970's and 1980's through physicians questioning the treatment of many conditions, seeking to discover the best treatments for conditions and comparing the efficiencies of different treatments. Such "trials" as they are called were, at their best, carried out on an international scale pooling evidence from thousands of patients internationally. The research design of the trials was scrutinised by epidemiologists and statisticians before the trials began or at worst before they were published. These large trials produced sound evidence about how conditions such as heart failure, asthma and diabetes should be managed and treated. The evidence is usually delivered as treatment through a protocol that both patients and doctors have to adhere to.

Born in the west and highly reliant on technology and the orthodox practice of medicine, it has impacted heavily on the treatment of many conditions. It is however interesting that it has neither been popular or effective in post soviet countries, despite the evidence being available through translation. Perhaps the reason for this lies in the less scientific health beliefs that exist in the post soviet



countries and the practice of what I term "fusion medicine" — a little herbal treatment, a little homeopathy and something orthodox! Perhaps it is also because it is difficult to introduce a new ideology across the entire world!

For the international physician and clinic, it has brought new challenges. The modern international physician has to decide the importance and robustness of evidence based medicine and to broker that into the patient's lifestyle and health belief's through communication skills, cultural understanding and mutual agreement. Often the evidence based approach has to sit comfortably with more traditional medicines, homeopathy or herbalism as well as approaches to increasing immunity and lifestyle changes. In this way, the American Medical Center moves forward and is committed to not only using the best evidence based and protocol-driven medicine but in delivering it a truly personal and international manner tailored to all our patients' needs and beliefs. ✨

*Richard J. Styles*



Врач-педиатр АМС,  
к. м. н.  
**О. В. Чернышова**

АМС pediatrician,  
**MD, PhD**  
**Oksana Chernyshova**

## РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ. УХОД ЗА РЕБЁНКОМ В ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ

При рождении ребёнка родители, прежде всего мама, сталкиваются с огромным количеством проблем и вопросов: как быть и что делать? В нашей статье мы постараемся затронуть наиболее часто встречающиеся вопросы и ответить на них.

### ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Грудное вскармливание имеет первостепенное значение для здоровья ребёнка, ведь женское молоко содержит все вещества, необходимые для роста и развития малыша. До 6 месяцев здоровый ребенок должен питаться только женским молоком, и лишь после 6 месяцев вводятся прикормы и докормы. Прикладывать ребенка к груди нужно по требованию, но со временем малыш установит свои временные интервалы. К трем месяцам количество кормлений станет 6-7 раз в сутки, а после 5 месяцев — 5 раз в сутки. Необходимо регулярно взвешивать малыша, чтобы быть спокойными, что ему хватает грудного молока для правильного роста и развития. При прибавлении в массе менее 600 г в месяц в первые 6 месяцев жизни следует обратиться к педиатру.

### ДОКОРМ

Если у мамы не хватает грудного молока, то малыша необходимо докармливать. На сегодняшний день существует большой выбор смесей, которые максимально адаптированы по составу к грудному молоку. Если выбранная смесь подходит вашему малышу, то не меняйте ее на протяжении первого года жизни. Цельное коровье молоко можно начинать вводить только в возрасте 9-12 месяцев.

### ВОДНЫЙ РЕЖИМ

Малышу обязательно нужно предлагать воду в промежутке между кормлениями — через 1-1,5 часа после еды, особенно в жаркое время года. Если у ребенка есть потребность в дополнительной жидкости, то он будет пить, если нет, — то откажется. Особенно вода необходима детям, которые находятся на искусственном вскармливании. Малыша можно также допаивать чаями из трав, если на них нет аллергической реакции.

### КОЛИКИ

У 70% малышей процессы заселения кишечника микрофлорой и формирования ферментных систем сопровождаются коликами — болями в кишечнике, которые связаны с избыточным газообразованием. Колики обычно проходят после 3-4 месяцев жизни. Чтобы облегчить состояние малыша, можно покатать его, помассировать животик, поджать ноги к животу. Для профилактики колик необходимо чаще выкладывать ребенка на живот, держать вертикально после каждого кормления в течение 10-15 минут, исключить из рациона мамы продукты, которые усиливают газообразование.

### ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Каждое утро малыша нужно начинать с гигиенических процедур. Личико слегка протирайте ватным тампоном, смоченным в кипячёной воде. Таким же образом осуществляйте промывание глаз, протирая глазик от внешнего к внутреннему углу. Чистить носик следует по мере необходимости. Для этого подходят солевые растворы, которые бережно очищают и увлажняют слизистую оболочку носа, и ватные жгутики, смоченные стерильным растительным

маслом. Что касается ушей, чистить следует лишь видимую часть уха при его загрязнении, но не реже двух раз в неделю. Пользоваться при этом необходимо специальными ватными палочками с ограничителями.

### УХОД ЗА ПУПОЧНОЙ РАНКОЙ

Пуповинный остаток, как правило, отпадает от 3-4 дня жизни ребенка до 14-15 дня, и на его месте остается небольшая «пупочная ранка», заживающая к 21 дню жизни. Следите за тем, чтобы она была чистой и сухой, без признаков воспаления, так как пупочная ранка является входными воротами для инфекций. Пупок обрабатывайте раствором антисептика 2 раза в день.



### УХОД ЗА ПАХОВЫМИ СКЛАДКАМИ КОЖИ

Уход за паховыми складками кожи требует особого внимания. При неправильной гигиене развивается пеленочный дерматит. После каждого стула ребенка следует подмывать под проточной водой, затем промокать складочки и припудривать детской присыпкой. В «походных условиях» нужно использовать влажные детские салфетки. При появлении покраснения в области паховых складок обратитесь за советом к педиатру. Перед каждым кормлением необходимо снимать подгузник для проведения воздушных ванн, которые благотворно влияют на кожу этой области.

### КУПАНИЕ

Купание малыша — важная гигиеническая процедура, которая в целом позитивно влияет на самочувствие ребенка. Малыша следует купать в течение 5-10 минут каждый день. Температура воды должна быть 37°C. На дно ванны кладите пеленку, чтобы малыш не скользил. Обязательно поддерживайте головку крохи, чтобы вода не попала в уши при купании. Два раза в неделю используйте детское мыло или детский шампунь.

### ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Психо-эмоциональный контакт с мамой очень важен для ребенка, особенно на первом году жизни. Мамино тепло и нежные прикосновения — это залог спокойствия и правильного психического развития ребёнка. Чаще берите малыша на руки, разговаривайте с ним, пойте песенки. Перед каждым кормлением во время воздушных ванн делайте гимнастику, а затем — расслабляющий массаж.

### ДЕТСКИЙ ПЛАЧ

Во время первых 3 месяцев жизни малыш нередко плачет. К этому нужно относиться спокойно. В среднем здоровый ребенок в возрасте 2 недель плачет 2 часа в сутки, в возрасте 6 недель — 3 часа в сутки, а 3-х месячный малыш — 1 час в сутки. Если такая ситуация возникает, необходимо исключить потребность в еде и питье, проверить чистоту подгузника, и, если в этом малыш не нуждается, то нужно его просто приласкать и поносить. ✨

# FOR PARENTS' NOTICE — CHILDCARE DURING THE FIRST YEAR OF LIFE

When a child is born, the parents, first of all the mother, encounter a great number of problems and questions; how and what should they do? In this article we will try to touch upon the most frequent questions and answer them.

## BREAST FEEDING

Breast feeding is vitally important for the child's health, as a mother's milk contains all the substances that are necessary for growth and development of a baby. Until the baby is six months

old they should be fed only by their mother's milk, and only after six months should supplementary feeding be introduced. The baby should be fed with mother's milk upon its request, but after some time the baby will set its own feeding intervals. By the time the baby is three months old, the number of feedings will be around six to seven per twenty-four hours, and after five months it can be five per twenty-four hours. The baby should be weighed regularly to check that it is getting enough breast milk for normal growth and development. If the weight of the baby grows by less than six hundred grams per month during the first six months from its birth, you should consult a pediatrician.

## ADDITIONAL FEEDING

If the mother does not produce enough breast milk, the baby must receive additional feeding. At the moment, there are several variants of baby formulas that are maximally close to mother's milk in composition. If the baby formula you have chosen suits your

baby, you should not change it during your child's first year. Full cream cow milk can be introduced only when the baby is nine to twelve months old.

## WATER REGIME

The baby must be offered water between the feedings, in the one (to one and a half) hour after the meal, especially during hot periods of the year. If the baby is in need of additional liquid, it will drink more. If there is no need, the baby will refuse. Water is especially necessary for children who receive artificial feeding. The baby may also be given herbal teas as an additional drink but only if it has no allergic reaction to the tea.

## COLIC

During the proces of colonization of the intestinal tract by microbial population and formation of enzyme system, seventy percent of babies have colic, pains in intestinal tract which are connected to the excessive gas generation. Colic usually stops after the first three to four months from the birth of the child. To ease the condition of the baby, you may roll it, massage its stomach, press its legs to the stomach. To prevent colic, you should put the baby on its stomach more often, hold the baby vertically after each feeding for ten to fifteen minutes, and exclude products that cause gas generation from the mother's diet.

## HYGIENIC PROCEDURES

Hygienic procedures should be the start of every morning. Gently clean the baby's face with a cotton wool tampon wetted with boiled water. The eyes should be cleaned in the same way, from the outer to inner corner. The nose should be cleaned (if necessary). The nose should be cleaned with salt solutes, that gently clean and wet nasal mucosa and small cotton wool binders wetted by sterile vegetable oil. When cleaning the ears, only the visible part of the ear should be cleaned (if it is dirty) but not less than two times per week. You should always use special cotton buds with stoppers.

## CARE OF THE UMBILICAL WOUND

The remains of umbilical cord, as a rule, falls away during the period from 3rd-4th to 14th-15th day since birth. A small umbilical wound remains in its place. This wound usually heals by the 21st day. Keep the wound clean and dry, and watch for signs

of inflammation, as the umbilical wound is the "gate" for different infections. You should clean the umbilical wound with antiseptic solute two times a day.

## CARE OF INGUINAL FOLDS

Care of inguinal folds requires particular attention. Poor hygiene may cause diaper dermatitis. After each bowel movement the baby should be cleaned with running water, and then any skin creases should be wetted and powdered with baby talc. When you are outside, you should use wet baby wipes. If you notice reddening of inguinal folds, you should consult a pediatrician. Before each feeding, you should take the diaper off to give air the baby, this has a positive impact on this area of the skin on the child.

## BATHING

Bathing the baby is an important hygienic procedure that has a general positive impact on a child's health. The baby should be bathed for five to ten minutes every day. The temperature of the water should be 37°C. Put a napkin on the bottom of the bath so that the child does not slide. You must support the baby's head to avoid ingress of water into the ears during bathing. Use baby soap or baby shampoo twice a week.

## PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL CONTACT

Psychological and emotional contact with the mother is very important for the child, especially during the first year of its life. The mother's warmth and tender touches will guarantee calmness and correct psychological development of the child. Take the baby in your arms more often, talk to the baby, sing songs etc. Do gymnastics during the time the diaper is removed, before each feeding, and then give the baby a relaxing massage.

## BABY'S CRY

The baby cries quite often during the first three months of its life. You should not worry about this. A healthy two week old baby cries for about two hours a day on average. When a baby is six weeks old it cries for about three hours a day, and when the baby is three months old it cries for one hour a day. If the baby starts crying, you should check if it needs something to eat or drink and check the diaper is clean. If everything appears fine, just caress the baby and hold it in your arms. ✨



## ШКОЛЬНАЯ ПОРА. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НЕ НРАВИТСЯ ШКОЛА?



«Я ненавижу школу, и я не собираюсь туда ходить!» — появлялись ли у Вашего ребенка когда-нибудь такие мысли? У многих детей — да. Обычно эти чувства длятся недолго. Но если они повторяются или не проходят, над этим стоит поразмыслить.

### СТРЕСС, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СЛОВО «ШКОЛА»!

«Школьные стрессы могут проявляться по-разному. Это и сниженное настроение, нежелание учиться, страхи, повышенная тревожность или агрессивность, чувство покинутости, нарушения сна», — объясняет Татьяна Рокета, врач психотерапевт АМС.

«Также дети могут реагировать на ситуацию телесными ощущениями — головные боли, боли в животе, «внутренний трепет» или замирание, похолодание внутри, постоянная усталость, трудности восприятия и запоминания и ещё много разных физических неприятностей».

### ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ДЕТИ НЕ ЛЮБЯТ ШКОЛУ?

Если Вашему ребенку не нравится школа, надо попытаться понять, почему. Его беспокоит хулиган или насмешник? Одноклассник, который ему не нравится, постоянно пристаёт и ходит по пятам? У него не получается так быстро усваивать какой-то урок, как у других, или учительница всегда недовольна и ругается? Возможно, Ваш ребенок чувствует себя чужим среди одноклассников, не может завести друзей? Когда начинаешь разбираться в причинах, то появляется возможность что-то изменить, предпринять шаги для улучшения ситуации.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Татьяна советует в первую очередь поговорить о возможных проблемах с Вашим ребенком, учителями (школьным психологом). Это особенно важно, если его запугивают или ребенок испытывает физический дискомфорт. Ещё одна хорошая идея — предложите Вашему ребенку написать о своих беспокойствах на бумаге (в тетради, дневнике, обычном блокноте). Это отличный способ выразить эмоции, застрявшие внутри.

«Если Вам трудно справиться самостоятельно, просите о помощи. Обращаться к другим за поддержкой — нужно и

правильно. Постарайтесь не допустить, чтобы проблемы разрастались из-за того, что Вы ждёте слишком долго», — предупреждает Татьяна.

Если Вашему ребенку все еще кажется, что он не любит школу, попробуйте сделать следующее:

- Во-первых, попросите его записывать все, что ему не нравится в школе.
- Затем пусть он составит список хорошего в школе (даже если это всего лишь перерыв и обед, это начало!).
- Подумайте вместе с Вашим ребенком, что Вы можете изменить в списке «не нравится» на «нравится».

Например, если ребенок начнёт выполнять домашние задания, это поможет ему чувствовать себя более уверенно в классе? Не могли бы Вы помочь ему найти способ проявить свои интересы и таланты? Если бы у ребенка появился новый друг, почувствует ли он себя менее одиноким? Если бы он помог другим почувствовать себя менее одинокими, стал бы он себя чувствовать еще лучше? Что бы помогло Вашему ребенку познакомиться с новыми друзьями?

Конечно, Вы не сможете изменить все в Вашем списке «не нравится». Хулиган не может просто исчезнуть. Чтение всегда может быть проблемой. Но это нормально. Обратите внимание на то, что Ваш ребенок может изменить, и тогда он мог бы иначе себя почувствовать в школе! ✨



## SCHOOL TIME. WHAT DO YOU DO WHEN YOUR CHILD DISLIKES SCHOOL?

“I hate school, I don’t want to go there!” Has your child ever voiced such thoughts? Normally, such feelings are short lived. But if they reoccur or never go away, you should start to take them more seriously.

### STRESS CAUSED BY THE WORD “SCHOOL”!

“School stress may have different manifestations. They may result in depression, unwillingness to study, fears, increased nervousness or aggressive behavior, loneliness, or sleep disorders” — Tatiana Roketa, AMC psychotherapist, explains. “The children may also react to the situation with physical feelings — headaches, stomachaches, ‘internal tremors’ or constant tiredness, difficulties with perception and memory, and many other unpleasant things”.

### WHY DO SOME CHILDREN DISLIKE SCHOOL?

If your child dislikes school, always try to understand why. Are they worried about bullies? Does a classmate tease them or follow them everywhere? Maybe they are not able to master material as fast as the other pupils, or the teacher is always disgruntled with your child? Perhaps, your child sometimes feels out of place among the other children and finds it difficult to connect with them?

When you discover the reasons, try to make changes for your child. Take some steps to improve the situation.

### USEFUL ADVICE FOR PARENTS

Roketa advises you to first talk with your child about their problems and consult his or her teachers' or the school's psychologist. This is especially important particularly if the child is frightened or feels physical discomfort. Another good idea is to get your child to describe his worries in a written form, for example, in a journal, notebook, or in some form of letter, etc. This is a good way to express emotions that are hiding inside.

"If it is difficult for you to cope with the situation by yourself, ask for help. Turn to other people for support – this is the right

thing to do. Try to avoid worsening the situation, because of your procrastination", Roketa says.

If your child still feels that they dislike school, try the following:

- First, ask them to write down everything they dislike about school.
- Then, ask them to make a list of the good things (even if they are only the break or lunch times. It will be a good start!)
- Think together with your child what things from the "dislike" list you can turn into "likes".

For example, if you help your child with their homework tasks, will this help them feel more confident in their class? Can you help them find a way to demonstrate their interests and/or talents? If your child gained a new friend, would they feel less lonely? What could help your child make new friends? Or if they could help others feel less lonely, would they feel even better?

Of course, you cannot change all the things on your child's "dislike" list. The bully cannot just disappear and reading may always be a problem. This is simply normal, but you should try to emphasize the things your child can change. Soon your child will start to feel the difference and you will see their characteristics change for the better. ✨



## ИРИНА БИЛЫК: «АМС — ХРАНИТЕЛИ СПОКОЙСТВИЯ МОЕЙ СЕМЬИ»

American Medical Center (АМС) работает в Украине уже 14 лет. За это время он успел завоевать репутацию надежного и идущего в ногу со временем лечебного учреждения, а также приобрести обширную клиентскую базу. Среди его пациентов встречаются политики, звезды шоу-бизнеса, иностранные и отечественные бизнесмены. Сегодня популярная певица Ирина Билык делится своими впечатлениями об АМС, а также секретами крепкого здоровья и хорошего самочувствия.

Работа в шоу-бизнесе – это постоянные переезды, нерегулярное питание и стрессы. Как Вам удается сохранять здоровье и всегда отлично выглядеть?

Не скрою, что дорога иногда изматывает так, что стоишь перед зеркалом в номере и не знаешь, как выйти на сцену и по-настоящему бодро и весело дарить людям счастье. Спасает только то, что я очень люблю своих зрителей, и то, что я очень ценю, что они любят меня и приходят послушать мой голос и мои песни. Самая главная таблетка от усталости – это мысли о том, как меня любят.

Некоторые испытывают страх перед людьми в белых халатах. Не было ли таких проблем у Вас, и, если да, то как вы их преодолели?

Уже много лет люди в белых халатах, причем разных направлений этой профессии – это мои боги и гуру. На концертах всегда первые ряды и лучшие места оставляю для тех, кто меня спасает в течение года от усталости, от болезней и даже от хандры. На самом деле, меня не пугает ничего, кроме микробов. Поэтому врачей точно не боюсь.

Всегда ли Вы следуете рекомендациям врачей, и, если нет, то почему?

Не всегда могу вовремя выпить лекарство. Просто я по

натуре – немного ребенок и, как большинство детей, не желаю исполнять все требования взрослых. От этого, конечно, страдает иммунитет.

Что для Вас является важным при выборе доктора или медицинского учреждения?

Самое главное – это советы друзей и уважаемых мною людей. Иногда попадаю к случайному врачу, как случилось недавно, в лице этого доктора я приобрела интересного собеседника и талантливого профессионала.

Как Вы относитесь к частной медицине?

Пользуюсь услугами массажистов, думаю, этот вид частной медицины я выбираю чаще всего.

Сегодня очень популярны различные страховки, в том числе и медицинские. Что, по Вашему мнению,



лучше — пользоваться медицинскими услугами время от времени или иметь профессиональную помощь 24 часа в сутки и проходить профилактические осмотры, то есть заботиться о своем здоровье регулярно?

Конечно, возможность постоянной медицинской помощи в клинике, которая предоставляется мне в AMC максимально приемлема, чтобы быть спокойным ежесекундно. Даже если внезапно что-то стряслось, я всегда знаю, что меня ждут и мне помогут. Можно сказать так: AMC — хранители спокойствия моей семьи.

Откуда Вы узнали об AMC?

Когда-то мне рассказали друзья, что лучший женский врач — Людмила Петровна Мельник работает именно в AMC. И когда у меня родился сын, я попала к ней на прием. Мы дружим уже 11 лет. Я не могу прийти к этой женщине без цветов. Так же происходит и с другими врачами, с которыми я общалась за эти годы в AMC. Все улыбчивые, добрые, кажется, что в AMC работают только мои родственники.

Что именно для Вас в данной клинике отличительного в обслуживании или в отношении к пациентам?

Я думаю, такие заботу и внимание, которые дарят мне, получают все пациенты AMC. Здесь не делают различий между звездой эстрады, послом и обычной домохозяйкой. Мне очень нравится слышать на ресепшен, что клиенты говорят на разных языках. Значит в AMC обслуживание мирового уровня и все уже давно оценили сервис и отношение к себе.

AMC предлагает online консультации со специалистами?

Считаете ли Вы это удобным или предпочитаете привычный сервис?

Я, к сожалению, не пользуюсь Интернетом и поэтому спешу лично показаться врачу. Для меня это выглядит надежней.

Поделитесь своим личным секретом хорошего самочувствия.

Правильное питание, хорошее настроение с утра — это то, что делает меня бодрой и красивой. Ну и, может быть, любимый человек рядом, хотя, если учесть, что со мной всегда мой сыночек — это означает только то, что я постоянно счастлива.

Продолжите фразу: Ирина Билык — единственная певица, которая ...

... дает это интервью и параллельно готовит спагетти. ✨

## IRINA BILYK: "AMC — THE GUARDIAN OF MY FAMILY'S PEACE"

American Medical Center (AMC) has been working in Ukraine for 14 years. During this period it has earned a reputation of reliability and being a state-of-the art medical facility, as well as having acquired a wide customer base. Among AMC's clients are politicians, celebrities, and Ukrainian and foreign businessmen. Today, the popular singer Irina Bilyk will share her impressions of the AMC and her secrets to being healthy and feeling well.

Show business means constant traveling, irregular meals and stress. How do you manage to stay healthy and always look excellent?

I'll be honest — sometimes traveling can exhaust me so much that when I look in the mirror in my hotel room, I don't know how I will be able to go on stage and cheerfully and joyfully make people happy. Only two things help me: I love my audiences (to match with "performances) so much, and I appreciate them loving me back and coming to listen to my performances. The best cure for tiredness is the feeling of receiving love from my audience.

Some people are afraid of doctors. Have you ever had such problems, and if so, how have you overcome your fears?

The doctors — I mean representatives of all the branches of medicine — have been my Gods and Gurus for many years. I reserve the front rows and the best places at my concerts for those who help me stay healthy. Frankly, I'm afraid of nothing except microbes. So, I'm not afraid of the doctors, for sure.

Do you always follow the doctors' recommendations and if not, why?

I may not always take my medicine in time. My temper is still a little bit childish and, like most children, I don't want to do everything grown-ups tell me to do. Of course, this has an impact on my immunity.

What is the most important factor for you when you choose a doctor or a medical facility?

The most important thing for me is the advice from my friends and people whom I respect. Sometimes, I visit the doctor by complete chance rather than recommendation. This kind of situation happened not too long ago, and the doctor turned out to be an interesting interlocutor and a talented professional.

What do you think about private medicine?

I use masseurs' services; I think I choose this type of private medicine most often.

Different types of insurance, including health insurance, are very popular nowadays. What, from your point of view, is better — to use medical services from time to time or to have professional medical aid available 24 hours a day and to have regular health inspections, i.e. taking care of your health?

Of course, thanks to constant medical aid, offered to me by AMC, I always feel safe. Even if something happens, I always know that they will be attentive and I will get help immediately. I will always call AMC, the guardian of my family's peace.

How did you hear about AMC?

My friends once told me that the best women's doctor, Lyudmila Petrovna Melnik, works at AMC. And when my son was born, I contacted her. We have been friends for 11 years now. I cannot visit this woman without giving her flowers. The same happens with the other doctors whom I communicated with all these years at AMC. They are always smiling and kind; I feel like all of the AMC employees are my relatives.

What is so-special about the service or attitude at this clinic, personally for you?

I think all AMC patients enjoy the same care and attention I am given. They don't differentiate between show business stars, ambassadors or common housewives at the clinic. I like hearing clients at reception desk speaking different languages. It means AMC services are at a high-level and everyone appreciates their services and attitudes.

AMC offers online consultations from specialists.

Do you think this is convenient or do you prefer usual service?

Unfortunately, I do not use the Internet, that's why I consult the doctor personally. I think a personal visit is more reliable.

Please share your secrets of feeling well.

The right diet, being in a good mood already in the morning — this is what makes me cheerful and beautiful. And, maybe my beloved

people around me - as my son is always with me, it means I am always happy.

Finish the sentence: Irina Bilyk is the only singer who ...  
... gives this interview and makes spaghetti at the same time. ✨





Акушер-гинеколог АМС,  
к. м. н.  
Л. П. Мельник

AMC obstetrician-gynecologist,  
MD, PhD  
Lyudmila Melnik

## МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ Поговорим о контрацепции

Разные времена года могут нести нам не только холод и плохое настроение, но также радость и беззаботность. Правильно выбранное средство контрацепции – один из факторов, позволяющих женщине наслаждаться жизнью. Квалифицированный совет нашим читательницам по вопросам контрацепции дает кандидат медицинских наук, акушер-гинеколог высшей категории с более 35-летним опытом работы Людмила Петровна Мельник, врач АМС.

В начале прошлого века было впервые применено введение петли в полость матки для противодействия прикреплению яйцеклетки. С этой целью испытывали кетгутные нити, серебряные, золотые и шелковые петли. В начале 70-х годов были изучены контрацептивные свойства меди, которую стали использовать при производстве внутриматочных спиралей. Открытие половых гормонов – эстрогена и прогестерона – стало новым этапом в развитии контрацепции и создании гормональных противозачаточных средств. Сегодня на Западе широко применяется новый вид предохранения от нежелательной беременности, который называется гормональная внутриматочная система и считается одним из самых эффективных и безопасных для здоровья женщины.

### Гормональная внутриматочная система. Что это?

Гормональная внутриматочная система была разработана финским ученым Т. Луккайненном. Ее контрацептивная надежность равна надежности женской стерилизации, однако, для женщины сохраняется возможность вновь забеременеть после извлечения системы. Систему активно используют более 15 миллионов женщин во всём мире, а в США – это контрацептив №1. Небольшая Т-образная внутриматочная система «Мирена» содержит контейнер с синтетическим прогестероном – левоноргестрелом. Гормон непрерывно медленно высвобождается непосредственно в полость матки через мембрану и обеспечивает местный противозачаточный эффект на протяжении 5 лет. После введения системы в полость матки ее контрацептивное действие начинается сразу. Такая внутриматочная система принципиально отличается от спиралей, механизм действия которых заключается в препятствии прикреплению оплодотворенной яйцеклетки к эндометрию за счёт местного воспаления и усиленной перестальтики маточных труб.

### Показания

Гормональная внутриматочная система рекомендуется женщинам с целью предотвращения нежелательной беременности. Кроме этого система имеет лечебный эффект и применяется при длительных, болезненных и обильных менструальных кровотечениях. Примечательно, что система подходит курящим женщинам и женщинам с избыточным весом. Более того, это единственный надежный метод контрацепции, который могут применять женщины, страдающие сахарным диабетом, эпилепсией, гепатитом С и многими другими заболеваниями. Внутриматочную систему также могут использовать кормящие матери. Систему можно установить и после аборта. Женщинам старшего возраста она позволяет осуществить мягкий переход от контрацепции к гормонозаместительной терапии.

### Безопасность

Действие системы заключается том, что гормон постепенно высвобождается из резервуара в полость матки, а не в кровь и действует местно, поэтому система достаточно безопасна и удобна при правильной установке.

### Установка системы

Систему вводят в полость матки в первые семь дней менструации. Для того, чтобы установить ее правильно и безболезненно, эту процедуру должен проводить опытный врач-гинеколог.

### Беременность после установки системы

В случае желания забеременеть необходимо обратиться к врачу и удалить систему из полости матки. После извлечения системы способность к зачатию и развитию беременности

восстанавливается очень быстро. У некоторых женщин беременность может наступить уже в первый месяц после извлечения системы.

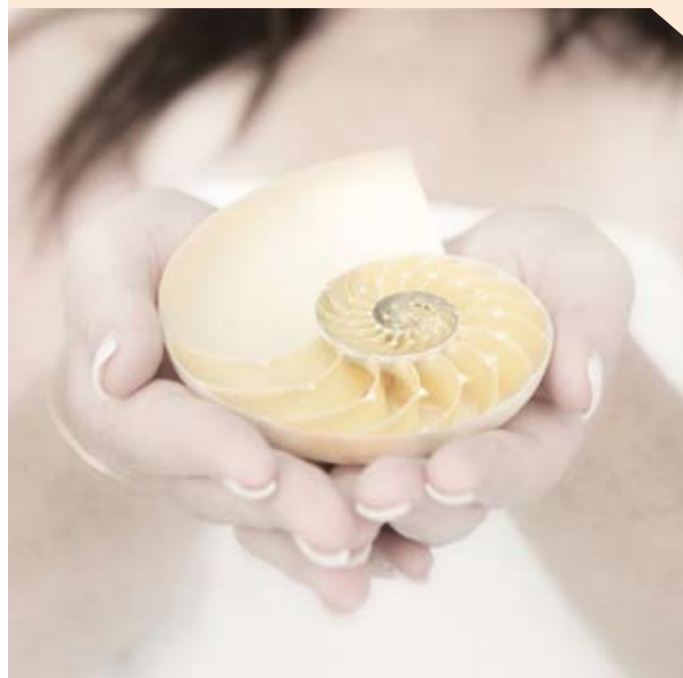
### Стоимость

Использование гормональной внутриматочной системы – выигрывает для женщины несомненный. Стоимость системы на 5 лет составляет 2 евро в месяц, что существенно ниже суммы, которую придётся потратить на другие средства контрацепции. ✨



Специально для девушек в АМС были разработаны следующие профилактические пакеты медицинских услуг:

- В пакет услуг «Женское здоровье» включены консультации специалистов, а также широкий спектр диагностических и лабораторных обследований для женщин, которые рекомендуется проводить один раз в год.
- В пакет услуг «Контрацепция» включены консультации специалистов, диагностические и лабораторные исследования, установка внутриматочной системы.
- Программа «Наблюдение беременности» включает все необходимые визиты к врачу-гинекологу, ультразвуковые исследования, лабораторные обследования в течение всего периода беременности. Теоретическая подготовка к родам. Сопровождение специалистов на разных этапах беременности. Патронаж до родильного дома. Осмотр ребенка педиатром, и консультации врача-гинеколога после родов.



## JUST BETWEEN US, GIRLS

### Let's talk about birth control

Different seasons of the year bring us not only colds and bad moods, but they can also bring us feelings of happiness and vitality. Choosing the right type of contraception is also key factor in allowing a woman to enjoy life. AMC doctor Lyudmila Petrovna Melnik, an experienced obstetrician-gynecologist with more than 35 years of experience, gives our readers qualified advice on contraception.

The process of inserting a loop into the female uterine cavity to prevent the ovum (egg) from reattaching itself to the womb was first used the beginning of last century to prevent women getting pregnant. A variety of raw materials were all originally tested for this purpose, including catgut threads, silver, golden and silk loops. It wasn't until the beginning of 1970s, that the contraceptive qualities of copper were discovered and the use of this metal in the production of intrauterine devices subsequently began. The discovery of sex hormones – estrogen and progesterone – marked a new stage in contraception development and heralded the creation of hormone contraceptive agents. A new type of protection against unwanted pregnancy pregnancy, known as hormone intrauterine system, is widely used today in the Western world. It widely is considered one of the most effective and safe for the woman's health.

#### Hormone intrauterine system. What is it?

The hormone intrauterine system was first developed by the Finnish scientist T. Lukkainen. In contraceptive terms, it's reliability is equal to female sterilization but if a women chooses to stop using this contraceptive method a women can become pregnant as soon as it is removed. This method is actively used by more than 15 million women all over the world. In the USA it is the number 1 contraceptive method. This small T-shaped hormone-releasing container is inserted into the female uterus and contains a progesterone hormone – called levonorgestrel. The hormone is slowly and continuously released directly into uterus, although



only small amounts of the hormone enter your blood and its contraceptive effects last up to 5 years. Once the hormone in uterine system is inserted into uterus, the contraceptive effects begin immediately. In this way, the "Mirena" system fundamentally differs from other intrauterine devices that stop impregnated eggs from reattaching to the uterus lining (the inner membrane or lining of the female uterus) due to local inflammation and hyperperistalsis of the uterine tubes.

#### Recommendations – who should use

The hormone intrauterine system is highly recommended to women who don't want to get pregnant. The system has other positive and curative effects, such as lessening menstrual flow in women who have heavy and painful menstrual flow. One of the most distinctive features of this system is that it can be used by women who smoke and women who are overweight. Moreover, this system is the only reliable contraceptive method that can be used by the women who are affected by diabetes mellitus, epilepsy, hepatitis C and many other illnesses that are unconnected to the gynecological field. The intrauterine system can be used by nursing mothers too and can also be used after abortion. This system is also one of the most effective methods of contraception for older women who want an easy transition from contraception to hormone replacement therapy.

#### Safety

Provided the system is inserted properly into the uterus, the system is very safe and convenient as the effect of the system is gradually release of hormones into uterine cavity and not into blood.

#### Installation of the system

The device is inserted into uterus during the first seven days of menstruation. In order to make insertion as correct and painless as possible, the device should always be inserted by experienced gynecologist.

#### Pregnancy after the installation of the system

If a woman wants to become pregnant, she should consult the doctor and remove the system from the uterus straight away. After the device is removed, women can become pregnant straightaway. Some women may become pregnant soon as the first month after the removal of the device.

#### Price

The benefits of using intrauterine system are obvious. The price of the system itself divided by the 5 years works out as only 2 Euros per month and is significantly lower than the cost of other alternative contraceptives over this 5 year period. ★

AMC have developed the following medical packages specially specifically for young women;

- "Woman's health package" includes specialist consultations as well as a wide range of annual diagnostic and laboratory examinations for women.
- "Contraception package" includes specialist consultations, diagnostic and laboratory examinations including the installation of an intrauterine system.
- "Prenatal care program" includes all necessary visits to a gynecologist; ultrasound and examinations throughout the whole period of pregnancy; preparation for the actual birth itself; specialist consultations at the different stages of pregnancy; nursing facilities until the maternity hospital; examination of the baby by a pediatrician; and gynecology consultations after giving birth.



## В КОМАНДЕ С АМС

Известный телеведущий, комментатор и пресс-атташе Национальной команды Украины по футболу Александр Гливинский — знает о спорте все. А мы решили поинтересоваться его мнением о частной медицине.

Скажите, Александр, на что Вы обычно обращаете внимание, переступая порог частной клиники?

На мой взгляд, как театр начинается с вешалки, так и клиника — с ресепшен. Ведь первое впечатление, которое ты получаешь, очень важно для следующего визита в медицинское учреждение, а точнее — желания прийти сюда еще раз. Так в сознании большинства пациентов советских поликлиник негативное отношение к медицине и своему здоровью сформировалось именно из-за неприветливости работников регистратуры и длинных очередей в узких коридорах, где всегда темно и душно, а количество сидячих мест ограничено. Вот где находятся корни распространенной в нашем обществе привычки — заботиться о себе лишь тогда, когда «допечёт» и, когда боль уже мешает полноценно жить. Когда же вас встречают приветливой улыбкой, подтверждают назначение на прием к врачу и любезно предлагают присесть перед встречей с Доктором на удобном диване перед телевизором и выпить чашечку кофе, вы начинаете чувствовать себя как дома: комфортно и уютно.

Каким, по Вашему мнению, должен быть хороший врач?

Профессионализм врача, безусловно, очень важен. Но, по моему мнению, между пациентом и врачом главное — доверие. Я думаю, вам знакомы основные атрибуты некоторых врачей — строгий взгляд поверх очков, сдвинутых на край носа и пренебрежительно равнодушное: «Что беспокоит?» или еще лучше: «Раздевайтесь», — архаизм советской медицины, который надо выкорчевывать особенно настойчиво. У кого возникнет доверие к такому специалисту? У человека, который себя уважает, первое желание после этого — покинуть кабинет! При всем моем уважении к частным клиникам, владеющим современным оборудованием и имеющим хороших специалистов, именно неумение

некоторых врачей встречать пациента и располагать его к себе во многом нивелирует два вышеупомянутых фактора.

Как не ошибиться и найти «своего» доктора?

С первых же минут общения с «вашим» доктором у вас сложится четкое впечатление о нём, как о новом друге. Доверительный разговор и поддержка в противовес строгому тону и обвинениям в том, что вы ведете неправильный образ жизни, — вот и вся разница. Но какая пропасть между двумя диаметрально противоположными подходами!

Как Вы считаете, подходят ли врачи АМС под это описание?

На все 100%. С самых первых минут общения чувствуется, что врачи АМС — тонкие психологи. Открою вам небольшую тайну, немало постоянных клиентов считают их членами своих семей и приходят даже тогда, когда их ничего не беспокоит — просто рассказать доктору о своей жизни и спросить, как у него дела. Вот яркий показатель высокого профессионализма — пациент перестает быть просто пациентом, в отношениях со специалистом он переходит на более высокий уровень в плане доверия, следовательно, делает свои визиты не формальными, а желанными и, что очень важно, системными. Только так возможно преодолеть актуальную на сегодня для Украины проблему — отсутствие постоянной заботы о своем здоровье.

Что Вам особенно понравилось в АМС?

Несмотря на то, что к моменту моего визита в клинику я уже знал о высокой репутации этого медицинского заведения, первое посещение произвело на меня очень сильное впечатление. Улыбка и радушие того, к кому вы пришли за помощью, — вот что мне особенно понравилось в АМС. Еще меня действительно поразило участие, которое демонстрирует врач. Оно дарит вам ощущение, что вы работаете с ним в одной команде. После времени, проведенного в АМС, приходит понимание, что вы можете полностью доверять свое здоровье этим специалистам. Это волшебное ощущение.

Что Вы посоветуете нашим читателям, чтобы всегда оставаться в форме?

Я уверен, что с АМС любой человек будет не просто в форме, а в рядах лидеров в зачете Здоровья! ✨

## ON ONE TEAM WITH AMC

Aleksandr Glivinskiy is a TV anchorman, sports commentator and press-attaché of the Ukrainian National football team. He knows everything about sports; so, this time we decided to ask him about private medicine.

Aleksandr, please tell us what do you usually pay attention to when you enter the private clinic?

I think that like theatre which, as it is often said, begins at the cloakroom, the clinic begins at reception. Your first impression is very important in terms of your decision about the next visit to this clinic, or, to be more precise, you want to come here again at all. For example, most patients of the Soviet clinics have negative attitude to medicine and their health, because of unfriendliness of the registration office workers and long queues in narrow corridors where it was always dark and stuffy, with a limited number of seats for visitors. This is where the roots of the wide-spread habit of our society lie, that is take care of yourself only when it is really urgent and you cannot live properly because of the amount of pain you are in. So, I should tell you once again: like theatre which, as it is often said, begins at the cloakroom, the clinic begins at reception. When you are greeted by a friendly smile, the reception staff confirm your appointment with the doctor and courteously offer that you take a seat on a comfortable sofa in front of TV and drink a cup of coffee before meeting with the Doctor, you start feeling like you are at home: comfortable and cozy.

What makes a good doctor, from your point of view?

A Doctor's professionalism is, without doubt, very important. But, in my opinion, the most important thing is trust between the patient and the doctor. I think you all know the stereotypical main attributes of some doctors — a stern look over the top of the glasses moved to the end of the nose and scornful and indifferent words such as "What disturbs you?" or even worse — "Undress". These are archaic methods of the Soviet medicine and should be rooted out with special persistence. How can you trust the doctor who behaves like this?! Who can trust such a specialist? The person who has enough self-respect after such a greeting will have only one wish and that is — to leave the cabinet at once!

With all my respect for private clinics that have modern equipment and good specialists, the inability of some doctors to greet the patient and win his/her favor levels, to a great extent, the former two factors.

#### How can we find “our” doctor unmistakably?

Still, you will never have such a desire when you enter the cabinet of American Medical Center doctor. From the very first minutes of communication with “your” doctor you will have a clear impression of him as your new friend. Confidential conversation and support in contrast to stern intonation and accusations of a wrong way of life – that are the only things which make the difference. But what a chasm still exists between two diametrically opposite approaches!



#### Do AMC doctors, from your point of view, fit into this description?

Completely. From the very first minutes of talking you feel that AMC doctors are astute psychologists. So, I'll reveal a small secret: many regular clients consider the doctors to be members of their own families and come to them even when they have no physical problems – just to tell the Doctor about the events of their life and ask how is he/she doing. This is a positive indicator of doctor's professionalism – the patient ceases to be just a patient and establishes deeper and trusting relations with the doctor, so the visits to the doctor become less formal, but increasingly desirable and, most importantly, regular. Only in this way can an urgent problem of today's Ukraine – the absence of constant care about your own health – be overcome.

#### What do you like most of all about AMC?

Although by the time of my first visit to the clinics I already knew about the high reputation of this medical facility, the first visit made a great impression upon me. The most pleasant thing is that these are only the first “pieces” of the AMC mosaic which consists of yet brighter and more interesting parts. A visit to the family doctor is the start of regular care towards ourselves. The key word is “regular”, as people usually visit a doctor when they cannot bear the disease or the pain it brings any more. What I especially liked at AMC is the smile and cordiality of the person you come to for help. My other impressions about AMC that I definitely want to share with you are the obvious sympathy and empathy demonstrated by the doctor. If, for example, you undergo a stress test, the doctor will be truly happy about your positive results (for example, normalization of blood pressure and quick renewal) and you feel that you are on the same team. After time spent at AMC you start to understand that you can entrust these specialists with your health. This is a fantastic feeling.

#### What would you advise our readers to do to be always in good shape?

I'm sure that with AMC every person will not just be in good shape, but among the leaders of the Health Championship! ✨

## Для вас, мужчины!

С заботой о здоровье мужчин в AMC разработаны следующие профилактические пакеты медицинских услуг:

- В пакет «Мужское здоровье» включены консультации семейного доктора а также широкий спектр диагно-стических и лабораторных обследований, которые рекомендуется проводить один раз в год.
- Программа «Кардио» включает семейного доктора, кардиолога, широкий спектр лабораторных и функциональных исследований с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в соответствии с рекомендациями Американской ассоциации кардиологов.

## For you, men!

For comprehensive men's health, AMC has developed the following preventive medical services packages:

- Package “Men's Health” includes consultations of family doctor, as well as wide range of annual diagnostic and laboratory examinations.
- Program “Cardio” includes family doctor, cardiologist, wide range of laboratory and functional examinations aimed at prevention of cardiovascular diseases in accordance with the recommendations of American Cardiologists Association.

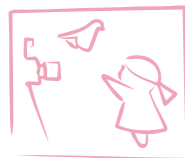




**mikiHOUSE**

**MEDUKR.COM**  
УКРАИНСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ  
ПОИСКОВАЯ СИСТЕМА

**ACC**  
THE CHAMBER OF COMMERCE



**HAPPYBABY**  
детская фотостудия



**Golf Stream**  
KIEV GOLF CLUB



**WHAT'S ON**  
www.whatson-kiev.com



**ІНСТИТУТ  
КЛІТИННОЇ  
ТЕРАПІЇ**

**baby**<sup>®</sup>  
service

For consultation, call to AMC at  
Для консультації обращайтесь в AMC по номеру  
**+38 044 490 7600**

Project Director IGOR DIREVIANKIN  
Executive Director SCOTT LEWIS  
Editor NATALIA KOVALCHUK  
Staff Writers VALERIA ARTYUSHENKO  
MARIA DURDYNETS  
Translation ALEKSEY VERESYUK  
Design NATALIA RABOTA  
OKSANA RUDA

Директор проекта  
Исполнительный редактор  
Редактор  
Журналисты

Перевод  
Дизайн и верстка

“TO YOUR HEALTH” magazine was developed by PULSE

Журнал “TO YOUR HEALTH” разработан компанией PULSE

**AMERICAN**  
MEDICAL CENTERS



# TOTAL CARE, FROM HERE TO THERE

# ЗАБОТА СО ВСЕХ СТОРОН

Каждый родитель знает, что рождение здорового малыша лишь начало большого пути. Первый год жизни является очень важным для новорожденного, и в тоже время вызывает много хлопот и вопросов у родителей.

Педиатры American Medical Center с готовностью ответят на все вопросы по уходу за ребенком с момента его рождения, обеспечат профессиональный уход за вашим малышом и предоставят медицинский патронаж на дому.

Педиатры AMC - заботливые профессионалы, которым можно доверять.

Ask any parent: Bringing a healthy baby home isn't the end of the story. The first year of life can present challenges for you and your child.

The pediatricians at American Medical Centers have the answers new parents need, and can provide the level of care your child requires. We coordinate care during that crucial first year of life, ensuring that needs are met and getting to know your child as a unique person.

Total pediatric care from people you know and trust.

**AMERICAN**  
MEDICAL CENTERS



PREPARE  
FOR THE  
**UNEXPECTED**

Life doesn't always cooperate with our plans, so we need to be prepared for whatever comes our way. Health issues can be both emotionally and financially challenging. American Medical Centers offer a variety of affordable annual health insurance plans starting at only UAH 390 per month. These plans ensure your family receives professional, appropriate health care.

Ease your mind. Be prepared for the unexpected.

Call us at (044) 490 7600  
or visit our website [amcenters.com](http://amcenters.com) to learn more.

**AMERICAN**  
**MEDICAL CENTERS**