

Малыш развивается

Волшебное время

Беременность — поворотный момент в судьбе каждой женщины. Все, чем вы жили до этого, отодвигается на второй план, вы больше и больше прислушиваетесь к себе и своему организму.

Переполюсющиеся вас радость и восторг нередко сменяются тревогами и усталостью. Но не стоит волноваться без причины. Просто наслаждайтесь своим необычным состоянием, узнавайте себя заново и знакомьтесь со своим малышом!

Первый триместр

Период, когда вы начнете замечать существенные эмоциональные и физические изменения: раздражительность, утомляемость, набухание молочных желез, чувствительность сосков. Для первого триместра характерно и такое явление, как утренний токсикоз: тошнота и даже рвота после сна. Токсикоз возникает на фоне гормональных изменений в вашем организме.

Малыш развивается



Как сгладить симптомы токсикоза?

- Проснувшись утром, полежите некоторое время спокойно, сделайте глоток минеральной воды, можно даже слегка перекусить (тоже лежа), для этого с вечера оставьте рядом с кроватью яблоко или банан.
- В течение дня всегда при себе имейте яблоко или печенье; есть нужно часто и маленькими порциями.
- Введите за правило принимать специальные витамины для беременных, они успешно помогают организму справиться с гормональной перестройкой.

Ваш малыш строится «по кирпичикам».

Оплодотворенная яйцеклетка совсем скоро превращается в стоклеточный эмбрион, который прикрепляется к стенке матки. Только представьте, уже на шестой неделе беременности у вашего малыша начинает биться сердце и появляются зачатки ручек и ножек. Еще через полторы недели у малыша зарождается форма лица: обозначаются ротик и ноздри. А к 12-той неделе он весит уже около 70 гр, и на ручках и ножках появляются пальчики. Теперь это сформированный человек!





Малыш развивается



БЕРЕМЕННОСТЬ
И РОДЫ

Второй триместр

Это время некоторого облегчения. У большинства женщин проходят симптомы утреннего недомогания. Это значит, что ваш организм привык к увеличенной выработке гормонов. Теперь ваше «положение» перестает быть секретом для окружающих. Самое удивительное, что вы можете почувствовать в это время — первые движения малыша. Это начало особенных взаимоотношений с вашим ребенком!

К 18-той неделе малыш уже слышит биение вашего сердца и реагирует на внешние звуки. А еще через месяц — уже изучает свое тело, трогает руками ноги, лицо, сосет большой палец. К концу второго триместра он весит уже 900 граммов, а его толчки могут быть ощутимы и окружающим, если в этот момент вы позволите кому-нибудь приложить руку к вашему животу.



Малыш развивается



Третий триместр

Организм готовится к родам и кормлению ребенка. Из груди начинает выделяться молозиво, которым малыш будет питаться после рождения первые несколько дней.

К 36 неделе матка достигает самой высокой точки — под грудиной, именно от этого и бывает сложно дышать. Однако, не стоит беспокоиться, вскоре вы обретете второе дыхание (и в прямом и в переносном смысле). К 38 неделе ребенок опускается и перестает давить на диафрагму — приближается заветный день родов.

Представьте только, малыш уже прекрасно знает ваш голос и может выделять его среди других. Он продолжает расти: круглеет, накапливает жирок, необходимый ему для сохранения тепла в первые дни после родов. Прибавка в весе в день составляет по 28–30 граммов. Наблюдается некоторое снижение активности ребенка, так называемое затишье. Это нормально для поздних сроков беременности. Кстати, вы еще не придумали, как назвать малыша?

Самое время задуматься!





Упражнения для будущих мам

Полезно вам и малышу

Беременность — это естественное состояние организма, разумные и умеренные спортивные нагрузки в это время не только не опасны, но и необходимы. Они помогают:

Накопить силу и развить выносливость. У женщин, чье тело натренировано, роды протекают легче и быстрее, а возвращение в форму — проще.

Укрепить психику. Спортивные мамы устойчивее к нагрузкам и стрессам, лучше владеют собой и успешней справляются с любыми новыми и неожиданными ситуациями.

Избежать проблем со здоровьем. Благодаря тренировкам вы не наберете лишних килограммов, избавитесь от судорог, болей в спине, проблем с кишечником и сосудами, если таковые имеются.

Что можно?



Ожидая ребенка, самое время заняться танцами (без прыжков), йогой (простые комплексы, подходящие для беременных), плаванием (кролем, на спине, на боку), упражнениями в воде, спортивной ходьбой и некоторыми другими безопасными видами спорта.



Что нельзя?

Избегайте занятий, где вы можете упасть. К ним относятся командные игры, бег, прыжки, верховая езда, альпинизм, обычные и водные лыжи, велосипед. Начиная с пятого месяца нельзя выполнять упражнения, лежа на спине. Зато лежа на боку, стоя или сидя, можно делать легкие упражнения для мышц пресса, оберегая живот.

Три золотых правила

- Вначале посоветуйтесь с врачом — подходит ли этот вид тренировок именно вам?
- После каждых 15 минут занятий делайте перерыв на отдых, обязательно пейте воду до или во время занятий.
- Во время тренировок вы должны ощущать не напряжение, а расслабление: снижайте темп и нагрузки, как только почувствуете усталость.



Упражнения для будущих мам

Укрепляем мышцы таза

На мышцы, которые поддерживают матку, кишечник и мочевой пузырь, во время беременности ложится большая нагрузка. Они могут ослабевать, и при кашле или чихании происходит небольшое мочеиспускание.

Это неприятно — но поправимо, если повысить тонус мышц таза. Для этого 10 раз в день по 4 раза на 5 сек. втягивайте и напрягайте мышцы влагалища и заднего прохода, словно вы хотите прервать мочеиспускание.



Шаг за шагом

Ходите каждый день, энергично двигая ягодицами, бедрами, согнутыми в локтях руками — и вы придете к родам в отличной форме! Время тренировок зависит от степени вашей спортивной подготовки.

Темп ходьбы выбирайте на ваш вкус, маршрут — хорошо знакомый, с местами отдыха при необходимости. Пейте воду до и во время прогулок, избегайте жаркого времени дня.

Вода — колыбель жизни

Водные тренировки 3–5 раз в неделю позволяют расслабить мышцы и отдохнуть от собственного нарастающего веса.

Не забудьте одеть обувь на плоской подошве, войдите в воду по грудь и делайте следующие упражнения:

1. Медленно походите на месте 2–5 мин., колени расслаблены, спина прямая.
2. Поплавайте 10–20 мин. в умеренном темпе.
3. Энергичный шаг на месте 10 мин., активно двигайте руками и ногами.
4. Упражнение на пресс (со спасательным поясом): лёжа на спине, подтяните колени к груди 15–20 раз, напрягая при этом грудные мышцы.
5. Полежите в поясе на спине 5 мин., руки вытянуты за голову.



Питание будущей мамы



Здоровая пища — здоровый ребенок

Беременность — хороший повод освоить режим правильного питания, а заодно приучить к нему будущего члена семьи: продукты из маминого меню покажутся малышу после рождения знакомыми и приятными на вкус. Потребности беременной возрастают на 300–500 калорий в день. Но калория калории — рознь: даже при одинаковой энергетической ценности пончика и стакана молока пищевая ценность молока, то есть содержание в нем полезных веществ, гораздо выше! Старайтесь есть только здоровую, свежеприготовленную пищу.

Как обмануть аппетит

- Обязательно завтракайте, тогда не будет желания наесться до отвала вечером.
- Пара фруктов или овощей при каждом приеме пищи создаст ощущение сытости при минимуме калорий.
- Почаще пробуйте новое блюдо: это избавит вас от «пищевой скуки», и чувство насыщения возникнет быстрее (достаточно разнообразить приправы и соусы).
- Используйте низкокалорийные варианты блюд: вместо жирного майонеза — овощной или фруктовый соус, обезжиренное молоко и т.п.
- Ешьте медленнее: сигнал насыщения доходит от желудка до мозга за 20 минут. Никогда не ешьте «автоматически» — на ходу, пореже пробуйте пищу во время ее приготовления.
- Чаше чистите зубы: вкус пищи во рту организм «понимает» как знак, что вы еще не насытились.
- Стакан воды перед приемом пищи заглушает аппетит.
- Соблюдайте пропорции: вы быстрее насытитесь, если 3/4 порции приходится на овощи, зерновые, бобовые или фрукты, а 1/4 — на нежирные белковые продукты.
- Не ешьте из общего блюда — трудно уследить, сколько вы съели.

Питание будущей мамы

Ешьте на здоровье:

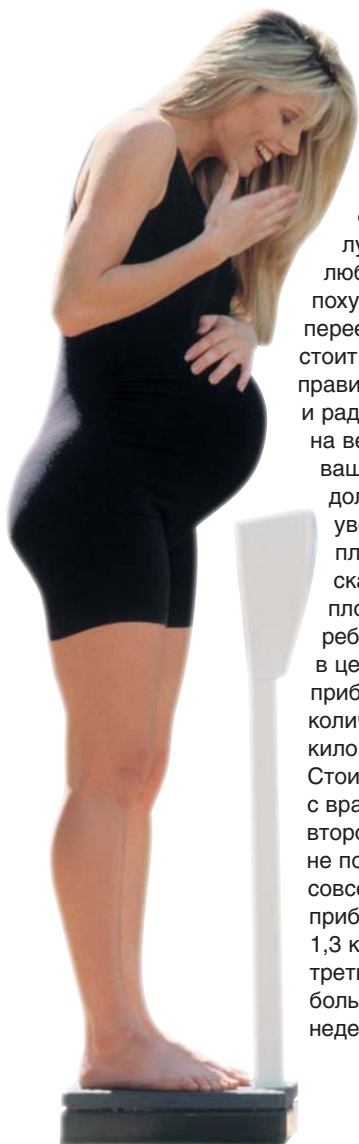
- 1** Откажитесь от режима: ранний завтрак и поздний ужин. Вам и малышу нужна регулярная еда маленькими порциями четыре–пять раз в день.
- 2** У вас всегда должна быть под рукой легкая и питательная закуска: орехи, сухофрукты, бананы, семечки, фрукты.
- 3** На день вам «положено» 2 литра жидкости, включая питье, молоко и супы. В жаркую погоду — чуть больше. Не пейте перед сном, чтобы избежать отеков.
- 4** Обязательно принимайте витамины для беременных, предварительно посоветовавшись с врачом. Особенно важны в это время: кальций, железо (вместе с витамином С), цинк. До 12-й недели беременности для развития нервной системы ребенка ежедневно принимайте фолиевую кислоту.
- 5** Основой вашего рациона должны стать: овощи и фрукты, растительные масла, хлеб грубого помола из цельного зерна, цельные крупы (рис неочищенный, гречка, овсянка), хлопья, отруби, нежирная рыба и мясо, молоко и молочные продукты, яйца, продукты из сои.
- 6** Балуйте себя сахаром не чаще раза в неделю, заменив его на мед и сухофрукты.

Будьте осторожны:

- 1** Нет безопасных доз алкоголя или табака: необходимо избавиться от этих вредных привычек.
- 2** Откажитесь от печени и продуктов из нее — они перенасыщены витамином А, что вредно для ребенка.
- 3** Лучше, если с вашего стола исчезнут все блюда быстрого приготовления: в них много консервантов и мало по-настоящему полезных веществ.
- 4** Сырое мясо, рыбу и яйца храните отдельно от других продуктов, тщательно проваривайте или прожаривайте, чтобы предотвратить токсоплазмоз и сальмонеллез.
- 5** Кофе, черный чай, колу пейте в умеренных количествах (не больше 2 чашек в день) и только на втором или третьем триместре.
- 6** От соли отказываться не надо, но и злоупотреблять солеными продуктами не стоит: это вызовет скопление жидкости в тканях тела, то есть отеки.



Ваше здоровье



Набираем вес

Сколько бы вы ни весили до беременности, ожидая малыша, лучше забыть о любых методах похудения, хотя и переедать тоже не стоит. Просто правильно питайтесь и радуйтесь, вставая на весы — это растёт ваш малыш! Вес должен увеличиваться плавно, без скачков, иначе это плохо отразится на ребенке, даже если в целом вы прибавили нужное количество килограммов. Стоит посоветоваться с врачом, если во втором триместре вы не поправились совсем или прибавляете больше 1,3 кг в неделю, а в третьем триместре — больше 0,9 кг в неделю.

Осторожно: аллергия!

В нашем индустриальном мире практически не осталось людей не подверженных аллергии. К сожалению, это заболевание передается по наследству, и у 4-х детей из 5-ти на первом году жизни развиваются аллергические реакции. Если вы или ваши родственники подвержены аллергии:

Постарайтесь исключить из рациона такие продукты как:



- рыбу
- яйца
- грибы
- орехи (особенно арахис)
- шоколад, кофе, какао
- овощи, фрукты и ягоды красного и оранжевого цвета
- бульоны, маринады, соленые и острые блюда, консервы
- продукты, содержащие красители
- газированные напитки, квас
- квашеную капусту, редьку, редис
- ветчину, сосиски, пиво.

Ваше здоровье



Необходимо ограничить потребление таких продуктов как:

- цельное молоко (добавляйте его только в каши), сметана
- хлебобулочные изделия из муки высшего сорта
- манная крупа
- соль до 4 г в сутки
- кондитерские изделия, сладости, сахар до 50 г в сутки.



Без ограничений можно употреблять:

- кисломолочные продукты
- каши (гречневая, кукурузная, рисовая, овсяная и др.)
- овощи и фрукты (зеленой, белой окраски)
- супы — вегетарианские
- мясо — нежирные сорта, в отварном, запеченном виде
- хлеб из муки грубого помола — пшеничный и ржаной
- чай, компоты, морсы с фруктозой вместо сахара.





Выбираем позу

- 1** В большинстве родильных домов до сих пор преобладает традиционный подход к родам, при котором женщина во время схваток и появления на свет малыша лежит на спине. Положение «лежа» достаточно удобно для врача, однако оно необязательно для тех женщин, роды которых проходят нормально.
- 2** Сейчас все больше роддомов практикует активное поведение во время родов. В начале схваток нужно ходить по палате, стоять или сидеть, при этом лучше всего и глубоко дышать. Специалисты рекомендуют серию специальных упражнений и контролируют положение тела беременной на разных стадиях родов.
- 3** Третий вариант родов — вертикальные. Так рожали в старину. Во время потуг и непосредственного появления малыша на свет мама стоит на коленях, держась за спинку родильного кресла или кровати, или сидит на корточках. При таких родах ребенок выходит естественно, благодаря собственному весу. Итак, выбор за вами! И прекрасно, если медицинское учреждение предоставляет вам возможность выбора и гарантирует при этом всестороннюю помощь профессионалов.



Роды: как и где

Роды на дому

Прежде чем окончательно решиться на прохождение родов в домашних условиях, нужно предусмотреть многие неожиданные ситуации. Бесспорно, родная обстановка дома психологически поддерживает вас, и можно предположить, что именно этот фактор позволит вам пройти роды без стресса. Однако, в условиях клиники медицинский персонал и медицинская техника постоянно готовы справиться с возможными осложнениями при родах. А это куда более важный аргумент, не правда ли?!

Рожаем вместе?

Наверняка вы уже обсуждали с мужем вопрос о его присутствии на родах. Далеко не все мужчины решаются на этот шаг. И это совсем не означает, что те мужья, которые присутствуют на родах, любят своих жен больше. Просто многие опасаются, что не справятся в нужный момент, или даже помешают. Так стоит ли их за это винить? Если же ваш муж согласен пройти с вами все до конца, постарайтесь его морально подготовить к этому событию, и пройдите несколько уроков совместной подготовки к родам. Не помешает консультация у специалиста психолога.

Когда нужно ехать в роддом

При нормальном течении беременности врач, по вашему желанию, может выписать направление в роддом уже в 39 недель. Если же вам по каким-либо показаниям необходим постоянный врачебный контроль, вам могут рекомендовать лечь в роддом раньше.



Что взять с собой?

- несколько пар трусиков (или упаковку одноразовых трусиков)
- набор женских прокладок
- два бюстгалтера для кормления и прокладки для груди
- халат
- две ночных рубашки
- тапочки для палаты
- резиновые тапочки
- средства личной гигиены
- упаковку подгузников Huggies® Newborn



Приятные хлопоты: что купить?

Приятные хлопоты

Последние недели перед родами можно посвятить покупкам для будущего малыша. Наверняка вас волнует, всем ли вы запаслись для ухода за новорожденным. А если у вас первая беременность, можно и растеряться в море детских товаров. Вот несколько советов:

Первые одежки

Постарайтесь выбирать только натуральные ткани, которые легко стирать, кипятить и гладить. Швы одежды, которая будет соприкасаться с кожей новорожденного должны быть внешними. Вам понадобятся:

- подгузники Huggies® Newborn
- 6 ползунков
- по 6 тонких и теплых распашонок
- 2 шерстяные шапочки
- набор носочков
- 2–3 легких чепчика и 1 фланелевый
- по 6 тонких и тёплых пеленок.



Для искусственного вскармливания

Удобно иметь около 6–ти бутылочек с сосками анатомической формы, и для них: стерилизатор, нагреватель (поддерживающий нужную температуру смеси) и ершик. Посоветуйтесь с педиатром при выборе детской смеси.

Покупки для вас

- 2 жестких бюстгалтера для кормления
- пара мягких — на ночь
- одноразовые прокладки для впитывания молока
- стерильные марлевые салфетки для протирания груди
- молокоотсос
- женские прокладки, так как первое время у вас будут обильные выделения.

Ритуал купания

Для него необходимо запастись:

- детской ванночкой
- средством для купания младенцев
- термометром для воды
- мягкими банными полотенцами
- маленьким резиновым или поролоновым коврик в ванночку.



Приятные хлопоты: что купить?

Все для прогулок



Прогулки полезны и вам, и малышу. Прогулка для вас — возможность быстрее приобрести прежнюю физическую форму, для ребенка — мягкое закаливание. Если роды планируются на холодное время года, помимо коляски приобретите еще теплый конверт или комбинезон. На случай дождя очень полезен будет дождевик на коляску.



Аптечка новорожденного

- стерильная вата
- детский крем
- марганцовка
- зеленка
- йод (5%)
- 10 таблеток фурацилина
- вазелиновое или детское масло
- 2 уп. стерильных салфеток
- 2 пипетки с тупым кончиком
- детский градусник
- детская клизма и газоотводная трубка.

Для спокойного сна

- устойчивая кроватка с жестким матрасом
- простыни хлопковые (3-4 штуки)
- 2-3 байковых и шерстяных одежды, одно стеганое
- для мягкого освещения - ночник

Лучшие подарки - лучшему на свете малышу!

Не успели купить все - а уже пора в роддом? Не беда! Внесите большую часть нужного... в список подарков. Родные и знакомые непременно захотят купить что-нибудь милое и полезное для малыша. Деликатно и с юмором намекайте всем потенциальным дарителям, что дети очень быстро растут и одеждой для новорожденных уже через месяц можно лишь любоваться... Посоветуйте им выбирать размеры побольше. И расскажите, какие еще вещи в качестве подарка будут долго радовать и маму, и малыша. Кстати, "связями с общественностью" вполне может заняться ваш муж или мама.

Познакомьтесь - ваш малыш



Первый осмотр врача

С самого первого мгновения жизни ребенка проводят обследование по шкале Апгар, включающей пять показателей: сердцебиение, дыхание, рефлексы, мышечный тонус, цвет кожи.

При повторном осмотре ребенка в роддоме врач проверит, насколько хорошо развиты условные рефлексы у вашего малыша (защитный, хватательный, сосательный, шаговый, рефлекс ползания и др.), его мышечный тонус, реакцию на свет и звук. Вообще, в течение всего вашего пребывания в роддоме, ребенка будет регулярно осматривать врач-неонатолог — используйте каждую возможность задавать волнующие вас вопросы о здоровье ребенка, об уходе за ним.

Что вас может удивить

Скорее всего, первые две недели ваш малыш будет отличаться от «пухлячков» на обложках журналов. И это нормально, ведь у новорожденных своя красота.

Выглядят они особенно:

- большие голова и живот и, как правило, тонкие, постоянно согнутые ручки и ножки;
- череп может быть неправильной формы (из-за сдавливания в родовых путях);
- возможен красноватый или даже синеватый оттенок кожи.

Обратите внимание!

Прежде чем смазывать любые прыщики новорожденного, покажите его доктору, который определит характер сыпи. Некоторых мам настораживает появление серо-белой жирной корки, покрывающей голову малыша. Она тоже безобидна. Чтобы она сошла скорей, втирайте легкими, массирующими движениями в голову новорожденного оливковое или детское масло.

Кожа новорожденного

Кожа младенца, как и весь его организм, адаптируется к окружающему миру, и за первые недели претерпевает различные изменения. У одних детей она бледнеет, у других появляются пятнышки, сыпь или сухие белые точки. Вам не следует волноваться, если у вашего малыша вдруг появились белые отметины на носике и щечках, родимые пятна, напоминающие укусы или птичьи следы — это скоро пройдет.

Как он воспринимает мир?

Именно по отношению к новорожденному применима поговорка «воспринять всем своим естеством». Малыш первые дни жизни еще не способен сфокусировать взгляд, видит не дальше 20 сантиметров и различает далеко не все цвета. Поэтому сейчас ему очень важно ощущать теплоту вашего тела, чувствовать биение вашего сердца. Как можно чаще берите его на руки и прижимайте к себе, особенно, когда он плачет. Помните, для малыша на этом этапе развития тактильные ощущения важнее зрительных и слуховых.

Меняем подгузники



1 Место для смены подгузников

должно быть удобно и безопасно, а края - ограждены бортиком, чтобы малыш не мог упасть. Пусть поверхность будет достаточно высокой, чтобы вы лишь слегка наклонялись над новорожденным и не уставали.

2 Заранее приготовьте все необходимое:

- пару подгузников нужного размера
- клеенку и пеленку
- вату, кипяченую воду для подмывания или специальные очищающие салфетки
- пакет для грязных подгузников
- мягкое полотенце.

3 Как снять подгузник

- положите ребенка на спинку и, придерживая малыша одной рукой за тельце, расстегните грязный подгузник
- обхватите лодыжки ребенка одной рукой, проложив между ними палец, и приподнимите его ножки
- снимите грязный подгузник, стараясь вместе с ним забрать как можно больше его содержимого — стул ребенка.

Правда или миф

Некоторые мамы считают, что использование подгузников может навредить малышу, особенно мальчику.

Подгузники абсолютно безвредны, если вы придерживаетесь определенных правил:

- подгузники должны быть нужного размера, который напрямую зависит от веса вашего малыша
- менять подгузники нужно каждые 3–4 часа
- выбирайте «дышащие» подгузники.

4 Подмывайте:

девочек — от животика к спине; мальчиков — вокруг пениса и яичек. Старайтесь не задевать пенис и, тем более, не оттягивать крайнюю плоть. Накройте пенис салфеткой или пеленкой, иначе на вас может пролиться неожиданный... «фонтан»! Тщательно обработайте все складочки кожи ребенка. Если есть покраснения — внимательно рассмотрите их: вдруг это пеленочный дерматит, и необходима консультация врача?

5 Закаливание

После подмывания, вытрите малыша и позвольте ему полежать голеньким. Воздух отлично действует на кожу и предотвращает образование раздражений и опрелостей.

6 Что важно при смене подгузника

Ни в коем случае подгузник не должен перетягивать животик, препятствуя тем самым правильному кровоснабжению.



Календарь имен

АЛЕКСАНДР	08/22/26/28.03, 23.04, 03.05, 02/15.06
АЛЕКСАНДРА	02.04; 06/31.05, 19.11
АЛЕКСЕЙ	02.04, 06/31.05, 19.11
АЛЛА	08.04
АНАСТАСИЯ	04.01, 23.03, 28.04, 11.11
АНАТОЛИЙ	06.05, 16.07, 03.12
АНДРЕЙ	30.03, 25.06, 01.09, 15.10, 13/15.12
АНЖЕЛИКА	14.07
АННА	16.02, 08.04, 17.10
АНТОН	30.01, 23.02, 14.03, 27.04, 23.07, 16.08, 20.12
БОРИС	15.05, 06.09
ВАДИМ	22.04
ВАЛЕНТИН	14.02, 19.07, 12.08
ВАЛЕНТИНА	23.02
ВАЛЕРИЙ	22.03, 20.11
ВАЛЕРИЯ	20.06
ВАСИЛИЙ	14.01, 12.02, 13.03, 09.05, 15.08, 11.12
ВЕРА	30.09
ВЕРОНИКА	17.10
ВИКТОР	23.03, 01.05, 29.09, 24.11
ВИТАЛИЙ	05.05
ВЛАДИМИР	04.06, 28.07, 17.10
ВЛАДИСЛАВ	06.10
ВЯЧЕСЛАВ	17.03, 11.10
ГАЛИНА	23.03, 29.04
ГЕННАДИЙ	23.03, 29.04
ГЕОРГИЙ (ЮРИЙ)	21.01, 06.03, 02.05, 08.06
ГЛЕБ	15.05, 03.07, 06.08, 18.09
ГРИГОРИЙ	18.01, 28.06, 30.11, 01.01
ДАНИЛ	01.03, 20.04, 30.12
ДАРЬЯ	01.04
ДЕНИС	23.03, 25.05, 09.07, 18.10
ДМИТРИЙ	24.02, 22.08, 08/28.11
ЕВА	12.04
ЕВГЕНИЙ	03/25.02, 20.03, 20.11
ЕВГЕНИЯ	6.01
ЕКАТЕРИНА	07.12
ЕЛЕНА	03/08.06, 24.07
ЕЛИЗАВЕТА	07.05, 18.09, 04.11
ЗИНАИДА	24.10
ЗОЯ	26.02, 15.05, 31.11

ИВАН	11.01, 09.03, 27.04, 31.08, 09.10, 25.11, 17.12
ИГОРЬ	18.06
ИЛЬЯ	21.01, 22.03, 26.09
ИННА	02.02
ИРИНА	29.04, 18.05, 01.10
КИРИЛЛ	31.01, 31.03, 17.05, 22.07
КЛАВДИЯ	06.01, 31.05, 19.11
КОНСТАНТИН	18.03, 18.06, 02.10, 08.01
КРИСТИНА	19.02, 26.03, 31.05, 06.08
КСЕНИЯ	06.02
ЛАРИСА	08.04
ЛЕВ	03/05.03
ЛЕОНИД	18.03, 29.04, 18.06, 21.08
ЛИДИЯ	05.04
ЛЮБОВЬ	30.09
ЛЮДМИЛА	29.10
МАКСИМ	29.01, 11.05, 24.08, 24.11
МАРГАРИТА	14.09
МАРИНА	13.03, 30.07
МАРИЯ	08.02, 20.06, 25.07, 22.08
МИХАИЛ	24.01, 13.10, 21.11, 31.12
НАДЕЖДА	30.09
НАТАЛЬЯ	08.09
НИКИТА	13.02, 06.06, 28.09, 26.10
НИКОЛАЙ	06.01, 09.08, 27.10
НИНА	27.01
ОЛЕГ	03.10
ОЛЬГА	24.07
ПАВЕЛ	05.01, 16.06, 12.09, 28.12
ПЕТР	03.01, 06.04, 12.07, 22.08, 08.12
РАИСА	18.09
РОМАН	11.02, 06.08, 14.10, 10.12
СВЕТЛАНА	02.04, 26.02
СЕРГЕЙ	27.01, 02.04, 11.06, 08.10
СОФИЯ	30.09
ТАМАРА	14.05
ТАТЬЯНА	25.01
ФЕДОР	09.01, 19.03, 17.07, 05.10, 16.12
ЮЛИЯ	31.05, 29.06
ЮРИЙ	17.02
ЯКОВ	8.01, 17.03, 22.10, 09.12