

Моето дете

САМО

1,99 лв.

бр. 11, ноември 2017

**ПРЕДПАЗИ
КЪРМАЧЕТО
ОТ ГРИП**

**Защо детето
болегува
често?**

**РЕСПИРАТОРНИ
ЗАБОЛЯВАНИЯ**

➔ видове
➔ лечение

Природолечение

**КАК ДА ДАВАШ
ПРАВИЛНО
ЛЕКАРСТВА**

ТЕМА НА БРОЯ

**СЕЗОНЪТ
НА ВИРУСИТЕ**

ISSN 1312-8736



10 важни цифри за твоето семейство

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



24

10 НАЧИНА
ДА СВИКНЕШ
С НОВОТО СИ
ПОЛОЖЕНИЕ



ПЛЮС:
Симптом
или
болест
стр. 45

18

РАЗРЕШЕНИ
И ЗАБРАНЕНИ
ВАКСИНИ
ПРЕЗ
БРЕМЕННОСТТА

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 14 Какво трябва да знаеш за плацентата?
- 18 Разрешени и забранени ваксини през бременността
- 22 Как се разпределят килограмите през бременността?
- 24 10 начина да свикнеш с новото си положение
- 28 Наближава ли раждането?
- 30 Неканени гости

ЗА ДЕТЕТО – СЕЗОНЪТ НА ВИРУСИТЕ

- 34 Кърмене на болно бебе или гете
- 36 Предпази кърмачето през грипния сезон
- 39 Защо детето боледува често?
- 42 Простуда, ОРЗ, ОРВИ, грип – по какво се различават
- 45 Симптом или болест
- 48 Грипните щамове тази година
- 50 Бронхит и пневмония
- 54 Неприятният отит
- 56 Антибиотикът, необходимото зло
- 58 При проблеми с имунитета

39

ЗАЩО ДЕТЕТО
БОЛЕДУВА
ЧЕСТО?



3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да засилиш детския имунитет,
стр. 41



как да прецениш дали
температурата на детето е
опасна, **стр. 48**



как да гадеш на детето горчиво
лекарство, **стр. 66**



60

НАЧИНИ ДА
УКРЕПИШ
ИМУНИТЕТА НА
ДЕТЕТО



88

ДЕСЕТ ВАЖНИ
ЦИФРИ ЗА ТВОЕТО
СЕМЕЙСТВО

- 60 Начини да укрепиш имунитета на детето
- 62 Дарове от природата
- 64 Правилно ли даваш лекарствата?
- 66 Хомеопатията – най-безопасното лечение на твоето дете
- 70 Шопинг – в презрждката на есента
- 72 Съвети за здраве и възпитание

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 74 Помощ, раждам! А болницата е галече
- 78 Козметика: Блясък и сияние
- 80 Остани себе си въпреки всичко

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Бащи срещу пелени
- 86 Победи лошото настроение през есента
- 88 Десет важни цифри за твоето семейство
- 91 Рецепти

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

- 95 Кои са лекторите в нашето училище
- 96 Програма
- 98 Конкурс: Виж колко съм сладък

КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



- * Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моемо дете“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 11.
- * Най-добрият съвет ще получи Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моемо дете“ на стр. 72.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.

Разрешени и забранени **ВАКСИНИ** през бременността

Всяка жена
знае, че през
бременността
отговаря не само
за своето здраве,
но и за здравето
на мъничето в
нея.

Когато планираш бременност, е добре да помислиш и по въпроса за ваксините, защото те защитават от сериозни, често и опасни за живота инфекции не само теб, но и бебето.



Влез в moethodete.bg/bremennost-i-rajdane.html и прочети „Какво усеща бебето при раждането си?“





д-р Даниела Велкова,
акушер-гинеколог,
Университетска болница
Шалон ен Шампань,
Франция

НЕКАНЕНИ ГОСТИ

Какво да очаква бременната, ако през 9-те месеца се „сдобие“ с глисти и как да се справи с този неприятен натрапник

В сравнение с други страни, България заема една от водещите позиции, когато говорим за население, заразено с паразити. В рисковата зона на приемници на глисти бременните жени се подреждат наравно с другите хора. Ако бъдещата мама консумира месо, риба, зелени плодове и зеленчуци, пие непрехарена вода, а в къщата ѝ има куче или котка, то рискът „да си спечели“ паразити, винаги е налице.

Въпреки факта, че хелминти инфекции (helminthos – червеи) е общото название на паразитни червеи, обитаващи човек или животно), са широко разпространени сред населението, тяхната роля и значение по време на бременност и в частност, възможните ефекти върху плода са недобре проучени.



Влез в moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html и прочети „Какво да вземем в родилния дом?“

*Сигването на
есента настъпва
и сезонът на
простудите
и вирусите. В
този брой сме
ти подготвили
експертна
информация, която
ще ти помогне на
предпазиш детето
от рисковете
на сезонните
заболявания.*

СЕЗОНЪТ НА ВИРУСИТЕ

ПРЕДПАЗИ КЪРМАЧЕТО
ПРЕЗ ГРИПНИЯ СЕЗОН

на стр. 36

ЗАЩО ДЕТЕТО
БОЛЕДУВА ЧЕСТО

на стр. 39

ГРИПНИТЕ ЩАМОВЕ ТАЗИ
ГОДИНА

на стр. 48

и още:

- ★ КЪРМЕНЕ НА БОЛНО БЕБЕ И ДЕТЕ
- ★ ПРОСТУДА, ОРЗ, ОРВИ, ГРИП?
- ★ БРОНХИТ И ПНЕВМОНИЯ
- ★ ОТИТ
- ★ АНТИБИОТИЦИТЕ – НЕОБХОДИМОТО ЗЛО
- ★ ПРОБЛЕМИ С ИМУНИТЕТА
- ★ ЛЕЧЕНИЕ ОТ ПРИРОДАТА
- ★ ХОМЕОПАТИЯ

КЪРМЕНЕ НА БОЛНО БЕБЕ ИЛИ ДЕТЕ

Кърмата има голямо значение за бъдещото здраве на нашите деца – неоспорим факт, подробно описан в медицинската литература.

За нас, като майки, е важно да знаем, че независимо дали кърмим изключително през първите 6 месеца (и продължим след това с допълващите храни) или храним смесено, всяко количество кърма и всеки един ден, в който бебето е получавало кърма имат отражение върху неговото здраве и поддържане на добро съотношение на микрофлората в неговия организъм.

Кърмата е Важна за болното дете.

Освен ценни и лесно достъпни хранителни вещества, кърмата доставя и много имуноглобулини, антитела, пробиотици и пребиотици, антибактериални компоненти – лизозоми, лактоферин, над 130 вида олигозахариди и много други, всяко от които имат важна роля за имунната система на детето. Кърмата е лесно достъпна, бързо



усвояваща се, течна питателна храна – точно това, от което се нуждае всеки болен човек! Установено е дори, че майчиният организъм реагира на болестното състояние на бебето/детето и това води до производство на конкретни антитела за конкретното заболяване (вирус или бактерия). Освен всичко друго, кърмата и кърменето имат и успокояващ ефект върху бебето, което в този момент може да се чувства зле заради висока температура, болка в гърлото, коремчето или просто иска да бъде постоянно на ръце. За щастие с

кърмата няма как да се прекали, така че е наистина добра идея да предлагате кърмене всеки път, когато детето изпитва нужда да суче, без значение дали е за да се нахрани, или само за да се успокои.

Кърмене

и сезонен грип

Едно от най-големите предизвикателства за кърменето е запушеният нос на бебето. Бебетата дишат предимно само с носа си, но когато той е запушен, кърменето може да се усложни, а бебето да



Предпази Кърмачето *през грипния сезон*

В семейство с деца на различна възраст постоянно върлува грип. Поотделно или едновременно мъниците се разболяват. Повярвай ни, проблемът има решение!

По-голямото дете е напълно възможно да донесе от детската градина или училище аденовирусна инфекция и да зарази своето малко братче или сестриче. Често се случва дъщеря ти или синът ти, „хващайки“ грип, да го предаде на кърмачето. Позната ситуация? Значи, на теб ще са ти необходими нашите съвети какво да правиш, ако децата постоянно боледуват.

Изолирай болния

Разбира се, първият съвет, който ще чуеш от педиатъра, ако мъниците постоянно боледуват, е да ограничиш контакта на болното дете със здравето.

Най-добре е то да отиде за известно време в друг дом, при баба и дядо, или леля и чичо. В този случай вероятността да предпазиш новородено от среща с инфекцията, е голяма.

Ако обаче нямаш такава възможност, постарай се да отделиш децата в различни стаи. Но това няма да бъде достатъчно. Необходимо е ти постоянно да проветряваш помещението и ако имаш възможност да ги обработваш с кварцова лампа. Ако нямаш такава лампа, смели чесън и кромид лук и сложи от кашата в малки чинийки в стаите. Фитонцидите на



ЗАЩО ДЕТЕТО БОЛЕДУВА ЧЕСТО?

Почти няма майка, която да не е задавала на личния педиатър въпроса „Докторе, защо детето боледува толкова често?“ Най-честият лекарски отговор е: „Нормално е, сега гради имунитет“.

Може ли обаче да се говори за „нормално“ щом честите остри вирусни и респираторни инфекции изтощават и детето, и неговите родители? И как да направиш така, че малкото да мине от групата на често боледувашите в тази на по-рядко боледувашите? Възможно е, стига да знаеш причината за вирусните инфекции в детска възраст. И така, защо детето боледува толкова често? Лекарите са единодушни: причините са в контакта му с болни (предимно в детската градина и на площадката) или в хронична вирусна инфекция, а понякога и в инфекция на горните дихателни пътища на детето (аденоидит и хроничен тонзилит). Макар че много деца започват да боледуват след като тръгнат на детска градина, има и такива, които продължават и в началните класове. Не бързай със заключенията. Открий причината, за да се справиш с проблема.

МЕЖДУ 1 И 2 ГОДИНИ

Почти без имунитет

На тази възраст Всяко пето дете боледува често.

Как работи имунната система?

Почти никак. На тази възраст детският организъм разполага само с първични клетки на имунната система. Антителата попадат в организма на малкото от кърмещата майка, затова функционират само тогава, когато тя е здрава. През този период детето все още не може да изгради имунно „досие“ на преболедуваните болести, защото с всяка вирусна или бактериална инфекция организъмът му се бори като за първи път.

Защо детето боледува често?

Затова са виновни най-вече близките на малкото, които не спазват добра хигиена. Ако забравят да измият ръцете си, когато се приберат у дома, те неволно прехвърлят на детето вирусите и инфекциите, с които са се сблъскали през деня.





Простуда, ОРЗ, ОРВИ, грип –

но какво се
различават



Сг. istockphoto.com

Симптом или болест?

Кашлицата и хремата често присъстват в живота на децата и като че ли дори понякога не им обръщаме внимание. Високата температура, макар че и тя не е изключение, сякаш винаги ни плаши.

Симптом или болест са тези три неприятни състояния – висока температура, кашлица, хрема? Симптом са. Затова е добре да знаем симптом за какво са те и следователно в кои случаи можем да запазим спокойствие и да изчакаме и в кои какво лечение е нужно.

Висока

температура

Високата температура не е болест, тя е само сигнал на организма, че нещо не е наред и начин той да започне самолечение, като се активира имунната система, т.е. тя е своеобразна защитна реакция на тялото. Най-честата причина за повишаване на температурата при децата е вирусна инфекция. В повечето случаи за няколко дни тя отминава. Трябва да се знае, че вирусната инфекция не изисква лечение с антибиотици. За разлика от бактериалната инфекция, която също може да бъде причина за повишаване на температурата и независимо дали е първична или е усложнение на вирусната инфекция, включването на антибиотик е задължително. ►►





Бронхит и пневмония

Есента е сезонът на простудите. Едни от най-тежките и неприятни простудни заболявания при децата до 2-3 години са бронхитите и пневмониите.

Когато възпалителният процес от горните дихателни пътища обхваща и бронхите, е налице бронхит. А възпалението на белодробната тъкан се нарича пневмония. Обикновено възпалението достига до алвеолите (най-малките въздушни структури на белите дробове) по бронхиален път.

При
бронхита
кашлицата се
променя. Като по
правило, в началото е
суха и няма отделяне на
секрет. После е влажна
и има отделяне на
секрет.



Сезонът на Вирусите

АНТИБИОТИКЪТ – необходимото зло



С настъпването на есенно-зимния период ни връхлитат и нови тревоги. Запушени нослета, все по-граматична кашлица, висока температура... Дали обаче антибиотиците са най-верния отговор?

През есента и зимата зачестяват вирусните, бактериалните или смесените инфекции. Огромно е многообразието им, но тяхното протичане е с почти еднакви симптоми. Родителите се тревожат, когато децата кашлят (по-често суха кашлица, с промяна в тембъра на гласа), имат хрема и температурата се покачва над 38 градуса. Тогава идват и най-често задаваните въпроси, свързани с лечението на детето и приемът на антибиотик:

Кога не се препоръчва антибиотикът?

По-чести са вирусните инфекции, а те не се повлияват от лечение с антибиотик. Не трябва да се включва такъв, в противен случай състоянието на детето може дори да се влоши. При вирусни инфекции е необходимо да се даде антипиретик (медикамент, понижаваш температура, напр. Парацетамол), а също

и почистващи носната лигавица средства (физиологичен разтвор, капки за нос). Лечението включва също сиропи, които да успокоят кашлицата, витамини и имуностимулатори. Добре е детето да се наблюдава активно и от родителите, и от лекаря поне 3-4 дни, преди да се мисли за включване на антибиотик, който има отношение само към бактериалните инфекции.

Задължителна ли е консултаци- ята с лекар?

Понякога родителите, притеснени от състоянието на детето, включват антибиотик, (повлиял добре при предишно лечение например). Правят го без да се допитат до лекар, а за да е ефективно едно лечение е нужна точна диагноза. Затова никога не решавай сама кога може да дадеш антибиотик на детето. Включването му не винаги подобрява състоянието, защото всеки антибиотик действа единствено на тези микроорганизми, които са чувствителни към него. Ако се отнася за вирусна инфекция или за бактериална, при която съответният антибиотик не повлиява причинителя, то употребата му е безсмислена. Изборът на даден медикамент трябва да се направи от лекар, а дозата му съответно е съобразена с възрастта и теллото на детето.



Сезонът на Вирусите

5 хитри начина да укрепиш имунитета на детето

От природата детето получава способността да противодейства на вирусите и бактериите, а по-нататък – всичко зависи от начина му на живот



Всяка майка иска да даде на своето мъниче най-доброто! Ако имаме възможност, то с радост щяхме да купим вълшебно хапче, което да укрепи имунитета му завинаги. Но, уви, такова не съществува. А укрепването на имунитета на детето често става, като промениш начина му на живот. Но на първо място това започва с промяна на мисленето на родителите. Отказът от много стереотипи и увереността в себе си – върши чудеса. Да, пътят не е лек, но именно той ще те отведе към здравето не само на малкото човече, но и на цялото семейство. Готова ли си? Нека тогава започваме.



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Чуждо тяло в носа на малко дете“

Ch. istockphoto.com



Сезонът на Вирусите



Правилно ли даваме лекарствата?

Ах, тези цифри...

Три без десет през нощта е. Бориш се с упътването за дозировка на сиропчето против висока температура, докато гетето ти „гори“ и не спира да плаче в леглото си.

На упътването пише едно, но аптекарят е написал върху кутията друго. Ами сега? Точно сега не си в състояние да правиш изчисления, свързани с килограмите на детето и милилитрите, които трябва да приеме...

Често медикаментите за деца ни изненадват с объркващи несъответствия между инструкциите за дозировка на шишенцето или приложеното листче и знаците, маркирани на мерителните чашки и лъжички. Става въпрос най-вече за липсващи маркировки (например указания за петия и десетия милилитър, но не и тези



Сезонът на Вирусите

ХОМЕОПАТИЯТА – най-безопасното лечение за болното дете

Хомеопатията е медицински метод с над 200-годишна история, към който все повече хора у нас се обръщат, особено когато търсят помощ за лечение на децата си.

Хомеопатията е стимул към организма, който кара тялото да събуди собствените си оздравителни сили. Към момента хомеопатията е един от основните холистични методи за терапия. Според холистичната медицина човек е уникална система и всичко оказва влияние върху неговото здраве: храната, сънят, темпераментът, реакцията към стрес, начинът на живот. Затова изборът на хомеопатично лечение зависи от емоционалното, менталното и физическото

състояние на човека и е строго индивидуално за всеки като се отчитат фактори като лична история, история на заболяването и наследствеността.

КАК СЕ ИЗБИРА ХОМЕОПАТИЧНОТО ЛЕКАРСТВО ПРИ ДЕЦАТА:

Най-важното за правилния избор на хомеопатичен препарат при децата е самите родители да се научат да наблюдават рождбите си, за да могат по най-достоверния начин да предадат информацията на хомеопата.

Победи лошото настроение през есента

Потиснатост, умора, затруднена концентрация... Ако синдромът на лошото време е на път да те превърне в своя жертва, грабни усмивка (или две), заключи мрачните мисли и се облечи в най-ярките си желания.



Хвани се за ярките цветове

Ако детето е нарисувало картина в сиви тонове, това все още не говори, че за него животът е мрачен и безинтересен. Опитай да го приобщиш към по-жизнорадостната палитра. Трябват ти само няколко цветни салфетки, лепило и рисунката на детето. Остави го да къса салфетките на парченца (нещо, което в други случаи би забранила категорично), а ти ги залепяй върху картината. Постепенно сивата картина ще се преобрази в ярко обемно пано. Забавлявайте се и забравете за лошото време навън :).

Съживи мечта

Няма неизпълними желания, има недостатъчно увереност в това, че те могат да се изпълнят. Не помня чия беше крилатата фраза „Животът е това, което ни се случва, докато си правим планове и мислим за бъдещето“, но съм сигурна, че е абсолютно прав. Често съжаляваме за загубата на дни, в които сме проявявали безразличие. Винаги си искала повече свободно време за любимите ти занимания? Ръкоделие, живопис, музика, поезия, моделиране... отдели по час на ден за хобито си и се потопи напълно в него. Така ще събереш сили и вдъхновение, за да пребориш монотонния ритъм на ежедневието с малко дете у дома.

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ *Моето дете*

НАГРАДИ

ВЗЕМИ СПЕЦИАЛНАТА КАРТА ЗА ОТЛИЧНИЦИ

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ
Моето дете

КАРТА ЗА ОТЛИЧНИЦИ

Име:
Тел.:
Прав:

Избира 3 печата. В края на месеца ще спечелите много награди от Училище за родители Моето дете.

Не пропускайте да вземете своята карта за отличници, съберете трите печата и имате шанса да спечелите една от страхотните ни ежемесечни награди!

Наградите от месец октомври се теглят през месец ноември

x1 КОМПЛЕКТ САПУНИ
ТЕО БЕБЕ



x1 VIVID Интерактивен
домашен любимец



x3 Комплект книги
от поредицата
„Здравей, мое бебе“
на сп. „Моето дете“



x2 НЕЖЕН ПОЧИСТВАЩ ГЕЛ,
PRIMALBA BÈBÈ, 500 мл

Нежна
ежедневна
хигиена за
бебешката
деликатна
кожа с
екстракт
от Кълнове
от Овес
Rhealba®



x3 Бебешки
пантофки
(различни цветове)



За непотърсени награди в рамките на 2 месеца, организаторите не носят отговорност

В края на всяка лекция – **томбола** с атрактивни награди

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете



програмата през ноември

Първите 20 гости, дошли на всяка от срещите ни, получават специален подарък

СОФИЯ



The Mall, бул. „Цариградско шосе“ 115, ет. 2

Кога?	Какво?	Кои?
08.11 10 часа	<p>Кърмене – ползи и значение. Проблеми и решения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какво даваме на бебето си докато кърмим и какви са ползите за нас? • Кои са най-честите проблеми, с които може да се сблъскаме? • Най-лесните и полезни решения за нас и нашето бебе. 	Лектор Деси Пеева, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига, България
22.11 10 часа	<p>Захранване на бебето</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как да разберем кога е дошъл най-подходящият момент да захраним своето бебе? • Какво да изберем за първо захранване – плод или зеленчук, как да го приготвим? • Вероятни проблеми, с които може да се сблъскаме, и техните решения. 	Лектор Деси Пеева, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига, България

СОФИЯ

ул. Мигжур 12, кв. Лозенец, Къщата на София

31.10 10 часа	<p>Кърмене – ползи и значение. Проблеми и решения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какво даваме на бебето си докато кърмим и какви са ползите за нас? • Кои са най-честите проблеми, с които може да се сблъскаме? • Най-лесните и полезни решения за нас и нашето бебе. 	Лектор Деси Пеева, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига, България
14.11 10 часа	<p>Излизането по майчинство.</p> <ul style="list-style-type: none"> • АБВ в документацията за отпуските по майчинство • Къде и за какво да внимава всяка майка • Правата на майките и кой ги защитава • Как бързо и лесно да се ориентираме в бумащината на съвременното майчинство 	Симона Райчева-Демерджиева, HR специалист

ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

Кърмене – ползи и значение. Проблеми и решения.

- Какво даваме на бебето си докато кърмим и какви са ползите за нас?
- Кои са най-честите проблеми, с които може да се сблъскаме?
- Най-лесните и полезни решения за нас и нашето бебе.

Къде?

ПЛОВДИВ

Mall Plovdiv,
ул. „Перущица“ 8
ет.3



Кога?

02.11.2017, 10 часа

Кой?

Цвета Маркова,
лидер-консултант по кърмене,
Ла Лече Лига, България

СТАРА ЗАГОРА

Аптеки Марви
бул. Патриарх Евтимий №116



02.11.2017, 16 часа

Марияна Сарачева,
консултант по кърмене,
Ла Лече Лига, България

БУРГАС

мебелен магазин Aiko,
бул. „Янко Комитов“ №8



03.11.2017, 10 часа

Елена Гвоздейкова,
лидер-консултант по кърмене,
Ла Лече Лига, България

ВАРНА

Фестивален и конгресен център,
бул. „Сливница“ 2

04.11.2017, 10 часа

Живка Котоманова,
лидер-консултант по кърмене,
Ла Лече Лига, България

РУСЕ

Mall Rousse,
бул. „Липник“ 121 Д,
последен етаж



05.11.2017, 10 часа

Миряна Машева,
лидер-консултант по кърмене,
Ла Лече Лига, България

Нашите лекции са **безплатни** и не изискват предварително записване.

Повече информация относно темите, лекторите и датите на провеждане на срещите на Училище за родители „Моето дете“ можеш да намериш на www.moetodete.bg, а също така и на фейсбук страницата ни Училище за родители Моето дете, където можеш да задаваш и конкретни въпроси, свързани с провеждане на срещи, получаване на подаръци, участие в игри.

С партньорството на:

