

Моето дете

САМО

1,99 лв.

бр.7, юли 2017

ISSN 1312-8736



СПОДЕЛЕНИ
ТАЙНИ
ЗА ЛЕСНО
РАЖДАНЕ

ОПИТАЙ
ТОВА!

замразени
храни в
менюто
на мъника

СПЕЦИАЛНИ СТРАНИЦИ:
СЛАДКИ СЪНИЩА

6 ПРОБЛЕМА С ДЕТСКОТО ЗДРАВЕ И ТЯХНОТО РЕШЕНИЕ

● СЪН ● КОЛИКИ ● СТОМАХ ● ЗЪБИ ● КОЖА ● ИМУНИТЕТ

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



28

65

44

52

44

6 ПРОБЛЕМА
С ДЕТСКОТО
ЗДРАВЕ И
ТЕХНИТЕ
РЕШЕНИЯ

ПЛЮС:
Сладки
сънища
стр. 65

52

ИМА ЛИ ПОЛЗА
ОТ ЗАМРАЗЕНИТЕ
ХРАНИ?

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16** Десет въпроса, свързани с предлежанието на плода
- 22** Психосоматика: Всички болести идват от нерви
- 28** Споделени тайни за лесно раждане
- 32** Инконтиненция през бременността? Всичко е поправимо!

ЗА ДЕТЕТО

- 38** Какво представлява рефлуксът?
- 40** Кенгуру-грижата – необходимост и за бебето, и за родителите
- 44** Шест проблема с детското здраве и техните решения
- 49** Избегни капаните на лятото и се наслади на неговата благодат
- 52** Има ли полза от замразените храни?
- 55** Мамо, хайде да гледаме филмче
- 58** Шопинг: Ваканционен куфар

28

СПОДЕЛЕНИ
ТАЙНИ ЗА ЛЕСНО
РАЖДАНЕ

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да се предпазиш от психосоматични заболявания
стр. 22



кои са най-често срещаните здравословни проблеми през първата годинка,
стр. 44



как да бъдеш щастлива майка без таткото на детето,
стр. 80



55

МАМО, ХАЙДЕ ДА
ГЛЕДАМЕ ФИЛМЧЕ



60

ДЕТСКАТА
ПЛОЩАДКА

- 60 Детската площадка
- 62 Първата раздяла
- 65 Специални страници:
Сладки сънища

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 74 Къде изчезнаха силите ти?
- 78 Козметика: Слънчеви мечти
- 80 Проблемите на самотната майка

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Типично по мъжки
- 86 Как децата възприемат
художествения текст?
- 89 Позача за новороденото
- 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



- * Мляко за бебета ANTHELIOS DERMO-PEDIATRICS SPF 50+ на La Roche-Posay ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- * Най-добрият съвет ще получи Мляко за бебета ANTHELIOS DERMO-PEDIATRICS SPF 50+ на La Roche-Posay, на стр. 59.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.

за бременната

*За да се чувстваш
спокойна по време на
раждането, е нужна
и малко подготовка
за Големото
събитие. Добре е
предварително
да знаеш какво да
правиш по време на
контракциите и как
сама да облекчиш
болката,
стр. 28*

10 ВЪПРОСА,
СВЪРЗАНИ С
ПРЕДЛЕЖАНИЕТО НА
ПЛОДА

на стр. 16



ВСИЧКИ БОЛЕСТИ ИДВАТ
ОТ НЕРВИ

на стр. 22



ИНКОНТИНЕНЦИЯ ПРЕЗ
БРЕМЕННОСТТА

на стр. 32



ПСИХОСОМАТИКА: Всички болести идват от нерви?

Безспорно психическото състояние влияе и на физическото. С пълна сила тази зависимост важи и за периода, когато си бременна.

На изучаването на взаимовръзката между телесното и душевното състояние на човека е посветено цяло едно направление в медицината и психологията – т.нар. психосоматика. Този термин идва от гръцките думи: „psyche“, което означава душа, и „soma“ – тяло, и е призван да обясни влиянието на вътрешните преживявания върху физиологичните реакции и симптоми. В основата на психосоматичните заболявания стои реакцията на тялото към емоционалните ни преживявания или вътрешни противоречия и се проявява под формата на функционални изменения или патологични нарушения в организма.

Първи предвестници

Най-леките прояви на психосоматика са случаите, когато човек се разболява без видими за това физиологични причини и стандартното лечение не дава резултати. Случва се дори лекарят да не може да назначи лечение, тъй като изследванията не дават никакви отклонения от медицинска гледна точка, макар че пациентът се оплаква. Но всъщност такива функционални нарушения и неврози водят до сериозни хронични заболявания. Към такива заболявания могат да се отнасят различни алергии, болести на стомашно-чревния тракт, сърдечно-съдови заболявания, мигрена, астма и т.н. Освен това бъдещите мамии е добре да знаят, че често пъти неприятните спътници на бременността (гадене и повръщане, хипертонус на матката) могат да водят своето начало от разклатената нервна система и да са резултат от осъзнати или неосъзнати страхове или тревоги.

Много психолози, психотерапевти и лекари отбелязват, че повечето от половината съществуващи болести може да се лекуват без лекарства или с минимални дози, ако се осъзнат психологическите причини и се работи над тях.

Много жени по време на бременност изпитват не само вълнуващо чувство на очакване, но и силен страх от предстоящото раждане.

Споделени тайни за ЛЕСНО РАЖДАНЕ

През този период от живота е необходимо бъдещата майка да полага двойно повече грижи за себе си и да обръща внимание на всеки сигнал на организма. Неконтролируемото изпускане на урина е един от тези, които подсказват, че има проблем



ИНКОНТИНЕНЦИЯ ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА? ВСИЧКО Е ПОПРАВИМО!

Очакването на дете е прекрасен период в живота на жената, който е изпълнен с най-различни емоции. Това е и радост от предстоящата среща с бебето, и в същото време носи тревога, дали всичко с него ще е наред. Но заедно с това, бъдещата майка е длъжна да си обръща двойно повече внимание отколкото през останалото време, с особена загриженост да следи здравето си, защото женският организъм през бременността претърпява сериозни промени и натоварването върху него е голямо.

Защо се увеличава честотата на уринирането?

Бременността оказва значително влияние на анатомията и физиологията на органите на малкия таз, включително и върху пикочните пътища. В случай на нормално протичаща бременност повечето изменения от страна на пикочната система имат физиологичен характер и изчезват в течение на кратък период след раждането. Така, с растежа на матката и за сметка на физиологичните хормонални изменения, в организма на бъдещата майка

честотата на уринирането се увеличава. Това не е повод за безпокойство, макар и да носи доза неудобство, принуждавайки жената постоянно да е нащрек и да търси тоалетна на непознати и некомфортни места. Но, значително по-голям проблем представлява незадържането на урина.

Как се проявява инконтиненцията по време на бременността

Незадържането на урина през бременността е средно от 26,7%

за детето

*Първата година
е период, в който
бебето расте
най-интензивно
и същевременно
се адаптира към
външния свят.
Тази нагласа към
самостоятелния
живот извън
утробата често
е съпроводена с
изпитания както
за родителите,
така и за
рождбата им,
стр.44*



ТРЯБВА ЛИ ДА СЕ
ПРИТЕСНЯВАШ ОТ
РЕФЛУКСА
на стр. 38



ИМА ЛИ
ПОЛЗА ОТ
ЗАМРАЗЕНИТЕ ХРАНИ
на стр. 52



ГОТОВО ЛИ Е ДЕТЕТО ЗА
ПЪРВАТА СИ РАЗДЯЛА С
МАМА И ТАТКО
на стр. 54

6 ПРОБЛЕМА с детското здраве И ТЕХНИТЕ РЕШЕНИЯ

Първата година е период, в който бебето расте най-интензивно и същевременно се адаптира към външния свят. Тази нагласа към самостоятелния живот извън утробата често е съпроводена с изпитания както за родителите, така и за рождбата им.

Кои са най-често срещаните здравословни проблеми в първата година и как да се справиш с тях? Ето отговорите и съветите на опитния педиатър д-р Марияна Свещникова от училището за родители на сп. „Моето дете“.

ПРОБЛЕМ N 1: НЕСПОКОЙНИЯТ СЪН

Сънят и навигите, свързани с него, в голяма степен зависят от режима, който ще създадеш на бебето си от първия ден. Това,



което най-много разстройва децата (независимо в коя възраст са), е разминаването между родителите при установяването на правила и това важи в пълна сила за съня. Рожбата ти има нужда от режим и той не бива да се променя произволно от случайни обстоятелства, свързани с

живота на останалите членове в семейството. Най-често проблемите със съня са свързани с:

- трудностите при слагане в леглото;
- трудното заспиване;
- честото събуждане през нощта;
- нощните страхове (в по-късната възраст на детето).



ИЗБЕГНИ КАПАНИТЕ НА ЛЯТОТО


*и се наслади
на неговата
благодат*

На всички ни е известно, че през лятото детето „събира“ здраве за следващата година.

Всички родители искат „летните запаси“ да стигнат за колкото може повече време. Целта е прекрасна! Но какво е нужно, за да се случи това и какво съответно не бива да се прави.



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „На преглед след раждането“



Според мнението на диетолозите това е най-добрият начин за консервиране на плодове и зеленчуци, защото той позволява да се съхранят почти всички полезни вещества

ИМА ЛИ ПОЛЗА ОТ ЗАМРАЗЕНИТЕ ХРАНИ?

Представяш ли детството без анимационните ленти? Твоето дете също не може без тях. Но кои са поучителни и добри истории и кои не бива да гледате?



Мамо, хайде да гледаме филмче!

Колко време може да прекарва детето пред телевизора? Много млади родители започват да обучават мъника едва ли не още от самото раждане. Някои методи предлагат разглеждане на компютърни картинки, още когато детето е на няколко месеца. Но нашият съвет е да не се престараваш в тази насока, защото най-малкото, което трябва да знаеш, е, че това е тежко натоварване за детското зрение.

Детето на 4-6 месеца може да прекарва пред монитора не повече от 3 минути на ден.

Разстоянието до телевизора е необходимо да бъде не по-малко от неговите диагонали, а мъникът не бива да седи с възрастните дълго на фотьойла – това се отразява зле на стойката му. Малките деца нямат добре развита нервна система, за да могат да седят дълго на едно място и да задържат вниманието си продължително време. Разбира се, малкото с удоволствие ще изгледа няколко анимационни филмчета подред, но най-вероятно всичко това ще завърши с безпричинни капризи, с безпокойство и лош сън. А това означава, че дори гледането на анимации да ти носи спокойствие и време, в което да свършиш нещо вкъщи, то ще се наложи да проявиш строгост и последователност.

Детето на 1 година – 5-10 минути на ден.
А това на 3 години – 15-20 минути на ден.

Купувай или тегли от интернет късометражни филми, или ако е дълга историята, я изгледайте на няколко пъти. За да избегнеш недоразуменията, уговорките и сълзите, отрано кажи на детето количеството филмчета, които ще „видите“ наведнъж, или точното време, когато телевизорът ще се изключи. За свое удобство (а и за потвърждение пред детето, нагласи аларма), а на телевизора – включи sleep timer.

Развиващи анимационни филми за деца

Съществуват няколко вида анимации. Кой точно да пускаш на твоя мъник, решаваш ти. Направи си домашна картотека със CD-, DVD- и видеофилми. От време на време също така можеш да му даваш да гледа детски предавания, да го водиш на театър. Важното в случая е да отчиташ възрастовите особености на организма – дори тригодишно дете няма да издържи два часа в залата. ►►

ДЕТСКАТА ПЛОЩАДКА

Със затоплянето на времето площадките са все по-неустойчиви за мъниците. Та как иначе – там животът кипи с цялото му разнообразие :).

И децата, и майките имат нужда от социални контакти и непринудено общуване. И ги намират точно там – на детската площадка, където времето минава неусетно, наситено с емоции и преживявания за малки и големи.

Площадката за мама е...

...мерило за родителство.

Там попадаш в кръга и на други мами, които са с подобни радости и тревоги, като твоите. Имаш възможност да поговориш, да обсъдиш теми, които те вълнуват, да бъдеш внимателен слушател и мъдър съветник (нищо друго не те откъсва така от собствените проблеми, както желанието и възможността

да помогнеш на друг). Мама има нужда да откъдне, да релаксира, да се посмее от душа, да посплетничи на воля, да си позволи онова леко и незадълбочено общуване, което като че ли понякога е непонятно за мъжката природа. Освен това общуването на детската площадка дава възможност на младите и неопитни майки да

преминат своего рода школа по отглеждане и възпитание на децата.

за малчо е...

...първото училище. Детската площадка се явява модел на улицата. Тук децата се учат да отстъпват, да побеждават, да губят,





Мечтаеш си за поне една седмица без малчуган у дома. Но дали наистина си подготвена за първата раздяла? Прочети как, без много сълзи и притеснения, да изпратиш мъничето на първото Голямо пътешествие, далеч от дома.

Първата раздяла

Едва ли има универсално правило как да подготвиш себе си и малчугана за първата раздяла. Все пак най-важното е да си уверена, че си готова на тази стъпка. Така ще приемаш нещата от добрата им страна. Едно Голямо пътешествие при баба и дядо безспорно ще е незабравимо приключение за хлапето. Ще види нови места, ще се запознае с нови хора и ще натрупа безброй впечатления, които после ще споделя с теб. А ти и таткото ще можете да се насладите на така мечтаното свободно време и ще си припомните дните, когато дори и не си помисляхте да имате дете :-)

Подходящата възраст

Ти самата най-добре можеш да решиш кога е подходящото време на изпратиш мъничето далеч от дома. Все пак, ако твоето дете е под годинка, едва ли е дошлото времето за първата подълга раздяла. Малкото човече все още е много привързано към теб. А и ти самата надали ще искаш да пропуснеш мигове като първата усмивка, първата дума, първата стъпка.

Добре е да изчакаш, поне докато детето проходи стабилно и започне да прави първите си опити да говори. Това е възрастта от година и половина нагоре. Тогава и мъничето ще

е по-самостоятелно и ще може да „общува“ с други хора, а не само с теб.

Подготовка

Поне седмица преди Голямото пътешествие започни да обясняваш на хлапето какво незабравимо приключение го очаква. Малчуганът сигурно ще бъде въодушевен. Отначало не споменавай директно, че мама и тати няма да бъдат с него. По-скоро му разказвай къде ще отиде, какви места ще види, какви неща ще прави, докато вие с таткото сте на работа. Обясни, че баба и дядо живеят далеч и няма да можете да се виждате, но всеки ден ще се чувате по телефона.

за цялото семейство

Какво си мисли една жена с наближаването на раждането? Че скоро бебето ще е в ръцете ѝ и ще има нужда от толкова неща... А какво си мисли таткото? стр. 84

КАК ДЕЦАТА
ВЪЗПРИЕМАТ
ХУДОЖЕСТВЕНИЯ ТЕКСТ
на стр. 86



ПОГАЧА ЗА
НОВОРОДЕНОТО –
ТРАДИЦИИ И ОБИЧАИ
на стр. 89



Как децата възприемат ХУДОЖЕСТВЕНИЯ ТЕКСТ



Елисавета Мутакова
е учител в ДГ 105
„Ракета“, София.

Счита, че художественият текст играе важна роля за развитието на децата – формира речта им, обогатява речниковия запас, изгражда мисленето, въображението. Ето защо е важно да четем книжки на децата от най-ранна детска възраст. Нека разберем и как по-специално въздейства художественият текст на мъниците.

Как децата общуват с художествения текст?

Децата общуват по-пълноценно и по-леко с такива художествени творби, които са близки до техния живот и дейност. Отначало (на 2-3 години) детето се впечатлява от ритмичността, цветовете и звуците в творбата, по-късно (към 4-5 години) заразителността се поражда от действието и диалога на персонажите, а в горна предучилищна възраст (6-7 години) децата постепенно навлизат в мислите и преживяванията на героите, като временно се превъплъщават в различни



ЛЯТНА МУСАКА



СТУДЕНА СУПА ОТ ТИКВИЧКИ



САЛАТА С РИБА ТОН



КАКАОВИ ТОПЧЕТА
ОТ БИСКВИТИ

с *Моето дете* на училище за родители



Очакваме те на нашите лекции
В София, Пловдив, Стара Загора,
Бургас, Варна и Русе.

За повече информация посетете: www.moetodete.bg
или FB страницата на училището – Училище за родители "Моето дете"

В края на всяка лекция –
томбола
с атрактивни награди

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете



програмата през юли

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

СОФИЯ



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

Кога?	Какво?	Кою?
12.07 10 часа	Хранене по време на бременност, физическа активност, психическа нагласа. <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.	Деси Пеева, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига, България
26.07 10 часа	Грижа за новороденото, обличане, къпане, разходки. <ul style="list-style-type: none">• Какво ни очаква през първите дни в родилния дом• Какво да правим през първите дни в къщи• Сезонни разходки, обличане, къпане, закаляване	Юлия Коцева, рехабилитатор



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?

06.07.2017, 10 часа

Кой?

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

СТАРА ЗАГОРА

Аптеки Марви
бул. Патриарх Евтимий №116



06.07.2017, 16 часа

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

БУРГАС

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



07.07.2017, 10 часа

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

ВАРНА

Ресторант Bodega,
Бул. „Сливница“ № 9,
срещу Фестивален
и конгресен център Варна



08.07.2017, 10 часа

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

РУСЕ

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



09.07.2017, 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:

