

Моето дете

САМО

1,⁹⁹ лв.

ISSN 1312-8736



бр.1/2, януари/
февруари 2018

ЗА КАКВО
ПЛАЧЕ
БЕБЕТО?

ГРИЖА ЗА
РОДЕНИТЕ
ПО-РАНО

БЕБЕШКА
ЕКЗЕМА

РАЖДАНЕТО
НАБЛИЖАВА!

Не бързай
с диетите

ТЕМА НА БРОЯ

ДОБРЕ ДОШЛО, бебе!

С новородено
на ръце



(НАРЪЧНИК ЗА „ОЦЕЛЯВАНЕ“ НА
НАЧИНАЕЩИТЕ МАЙКИ)

Януари/февруари 2018

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



26
УМОРЕНА СЪМ...

ПЛЮС:
Добре дошъл,
мъник!
стр.47

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 14 Правила за безопасна зима
- 17 Грижа за кожата през бременността
- 20 7 въпроса за увитата пълна връв
- 23 Ако те боли ухото... как да се справиш с отита
- 26 Уморена съм...
- 30 Раждането приближава! Обърни внимание на предвестниците

ЗА ДЕТЕТО

- 34 Плачът на живота
- 37 Началото на кърменето
- 40 Време за изписване
- 42 Новороденото
- 44 С новородено на ръце
- 47 Добре дошъл, мъник!
- 50 Първи изпит за твоята рожба
- 53 Защо плаче бебето?
- 56 Какво виждат, чуват и чувстват новородените



17
ГРИЖА ЗА
КОЖАТА ПРЕЗ
БРЕМЕННОСТТА

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да се справиш с умората през бременността
стр. 26



какво те очаква в деня на изписването,
стр. 40



кой плач на бебето за какво е?,
стр. 53



34
ПЛАЧЪТ НА
ЖИВОТА

- 58 Грижа за родените по-рано
- 60 Жълтеница при пеленачетата
- 62 Внимание: колики!
- 64 Бебешка екзема
- 66 Време е за баня
- 68 Масаж за здраво и щастливо бебче
- 70 Шопинг: Пъстра зима

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 76 Гъбички по време на бременност!
- 76 Не бързай! Организмът има нужда от време
- 78 Козметика: Празнични вълнения
- 80 Каква майка си: робот, цербер, гостенин или приятел?

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Всичко започва от самото начало...
- 86 Семейни изгри
- 88 Да изгоним митовите нагалец
- 91 Рецепти

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

- 95 Кои са лекторите в нашето училище
- 96 Програма



70
ПЪСТРА ЗИМА

КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ

- * Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моето дете“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 10.
- * Най-добрият съвет ще получи Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моето дете“ на стр. 72.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 5.



УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моѐто детѐ



още един
адрес в
София

Каним те
на едно от
най-романтичните
места в София,
за да минем заедно
по стъпките на
очакването и
посрещането на
най-красивото чудо
в живота ти –
раждането на
твоѐто детѐ!

Къщата
на София

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

16.01.2018, 10 часа

ДИШАНЕ ПО ВРЕМЕ НА РАЖДАНЕ.
ХРАНЕНЕ И ПРОФИЛАКТИКА СЛЕД
РАЖДАНЕ.

Лектор: Юлия Коцева,
рехабилитатор, Първа АГ „Св. София“

13.02.2017, 10 часа

ОСНОВНИ ГРИЖИ ЗА
НОВОРОДЕНОТО.
ЗАКАЛЯВАНЕ И ГРИЖА ЗА БЕБЕТО

Лектор: Юлия Коцева,
рехабилитатор, Първа АГ „Св. София“

30.01.2018, 10 часа

ПОДГОТОВКА И ПЛАН ЗА
РАЖДАНЕ. ЕСТЕСТВЕНО ИЛИ
СЕКЦИО. ВЪЗСТАНОВАВАНЕ.

Лектор: Д-р Сесил Кедикова,
акушер-гинеколог

27.02.2017, 10 часа

КЪРМЕНЕ – ПОЛЗИ И ЗНАЧЕНИЕ.
ПРОБЛЕМИ И РЕШЕНИЯ

Лектор: Деси Пеева,
лидер-консултант по кърмене,
Ла Лече Лига, България

Лекциите са БЕЗПЛАТНИ!

С приближаване на раждането, обикновено растат и страховете... Един от тях е, ако пъпната връв се увие около бебето, какво ще стане.

7 въпроса за увитата пъпна връв

Имаш ли основания да се страхуваш от евентуално увита пъпна връв? Можеш ли нещо да направиш, за да снижиш риска от подобна възможност? И още колко ли въпроси можеш да си зададеш... Ето и най-често задаваните, на които потърсихме отговор от д-р Красимира Чалова, акушер-гинеколог.

1 Увита пъпна връв – често ли се среща?

Това състояние, съмнение за което се вижда на ултразвук, се диагностицира при всяка пета бременна. Ако увиването на пъпната връв стане известно в ранните етапи на бременността, тогава нямаш причини за вълнение. Тогава плодът все още е много малък, има достатъчно място за активни движения. Той плува, обръща се, движи се. Понякога няколко пъти в седмицата се увива с пъпната връв, но без никакъв проблем сам се освобождава. Трябва да се предприемат мерки, ако се установи увита пъпна връв преди предстоящото раждане, когато бебето е заело окончателното си положение. Често обаче дори ултразвуковото изследване не е категорично увита ли е пъпната връв с цялостна бримка около врата на плода или е само праметната около рамото. Често плодът се ражда без никакви усложнения със завита повече от веднъж около врата връв, която обаче не е затегната.

2 Защо пъпната връв се увива?

Пъпната връв е специален орган, който свързва плацентата с плода. Образуването на пъпната връв започва от 11 седмица. До момента на раждане, дебелината ѝ достига 2 см, като се състои от две артерии и една вена. Чрез двете артерии кръвта от фетуса отива към плацентата и майчиния организъм, като е наситена с въглероден диоксид и обменни продукти. Чрез вената кръвта от майчиния организъм достига до фетуса, като е обогатена

АКО ТЕ БОЛИ УХОТО... КАК ДА СЕ СПРАВИШ С ОТИТА?

Оказва се, че по време на бременност отитът е често срещано заболяване. Как да се справиш с неприятната болка?

При възпаление на средното ухо има остра болка, често не преминаваща, постепенно засилваща се и най-неприятна особено вечер. Болките в ушите могат да са с различна интензивност, могат да се засилват при преглъщане, кашляне или кихане. Също така могат да се появят признаци на обща интоксикация:

- **нерядко температурата достига до 38-39 градуса (но може да остане и нормална);**
- **усещане за слабост и отпадналост;**
- **снижен апетит.**

Ако от възпалението е повредена тимпанилната мембрана, тогава от ухото се отделя безцветна, кървава или гнойна течност. Обикновено това се случва 1-3 дни след началото на заболяването, след което болката в ухото може да намалее и температурата да спадне.

РАЖДАНЕТО НАБЛИЖАВА!

ОБЪРНИ ВНИМАНИЕ НА ПРЕДВЕСТНИЦИТЕ



Консултант:
Д-р Александар
Дойчиновски,
акушер-
гинеколог,
МБАЛ и ДКЦ
Вита

Да поговорим за промените в организма на бъдещата мама, които предвещават скорошното начало на родовата дейност. Тези явления така и се наричат – предвестници на раждането

Защо се появяват родилните сигнали? На практика от момента на зачеването до 38-ата седмица от бременността в организма на майката се отделя прогестерон – хормон, съхраняващ бременността. Благодарение на действието му шийката на матката (цервикалният канал) се запълва със специална слузеста маса, образуваща един вид „запушалка“. „Вратата“ към родовите пътища остава плътно затворена и предпазва плода от инфекции.

След 38-ата седмица, когато бременността е към своя край, организъмът на бъдещата майка започва да се подготвя за раждането. Тази подготовка отново се „ръководи“ от хормоните. Количеството на прогестерон се снижава, а на негово място се „настаняват“ естрогените. Родовата дейност започва, едва когато в организма на бременната се натрупа необходимото количество от тези хормони. А дотогава естрогените ще направят по-еластична и податлива тъканта на родовите пътища: шийката на матката, влагалището, перинеума.

ИЗПАДАНЕ НА СЛУЗЕСТАТА ТАПА

Във връзка с промените в хормоналния фон шийката на матката започва да се разめква, а каналът на шийката – да се отваря. През това време слузестата маса, изпълваща шиечния канал, може да се отдели от стените му и да излезе през половите пътища на жената. Това се нарича „изпадане на слузестата тапа“.

Обикновено тапата изпада постепенно, на части, оставяйки кафеникави следи върху бельото на жената 1-2 денонощия. Много рядко тя се „измъква“ цяла и наведнъж: в този случай можеш да я сравниш с бучка гел, голяма до 1,5 см в диаметър, с жълтеникаво-розово-кафеникъв цвят.





НАЧАЛОТО

НА КЪРМЕНЕТО...

Девет месеца тялото на майката е поддържало идеалната среда за развитие на плода, няма причина да се съмняваме в неговите способности за това и след раждането.

ПЪРВИТЕ 3 ДНИ

УСПЕШНО ЗАСУКВАНЕ

След като бебето се роди, е добре да бъде оставено върху гърдите на майката в следващия един половин до един час и никога да не го пипа, докато не се случи първото успешно засукване. Обичайно бебето не се къпе, а се подсушава със суха кърпа, като само ръчичките се оставят мокри от околоплодната течност. Миризмата от нея помага на бебето за адаптацията и за засукването. Всички медицински процедури могат да се отложат. Контактът кожа до кожа е изключително важен и ценен, както за майката, така и за бебето. Той по-

мага за това кожата на бебето да се засели с бактериите от кожата на майката, към които то вече има изграден имунитет. Това е един от начините за превенция на заболявания по кожата. Принципът – първите по време на заселване бактерии, са първите по право. Те колонизират кожата и я защитават. Физиологичната адаптация на бебето протича по възможно най-плавния и естествен процес. Сърдечната дейност и дишането се регулират спрямо тези на майката. Телесната температура се регулира лесно и бързо.

СПОСОБНОСТИ, ДОКАЗАНИ ВЪВ ВРЕМЕТО, С ЕВОЛЮЦИЯТА И ИСТОРИЯТА

● Ако бебето е поставено върху корема/гърдите на майката и засуче, това води до допълнително отделяне на окситоцин. Както и помага за раждането на плацентата и за по-бързото сви-

ДОБРЕ ДОШЪЛ, МЪНИК!

Поведението на новороденото в първите седмици след раждането е верига от реакции на бързо сменящите се усещания, с които го дарява обкръжаващият го свят

То вече си е у дома, спи блажено, храни се на три часа или по-често...и пак заспива. А ти си мислиш, че само това е светът на бебето ти в този момент. Но, не: в тялото на малкото са се настанили неговите инстинкти, рефлекс, органите му, с които то чувства, макар и да не разполага още със знания, нито с опит, нито с усещането, че то също е част от този свят. В системата на мислене на малкото отсъства причината и следствието – събитията се случват като че ли от само себе си, независими едно от друго. Чува ли детето собствения си плач, успокоява ли се, когато се докосва до гърдата на мама – всичко в този свят се случва за него неочаквано. Може би и плачът, и чувството на глад изчезват, защото мама дошла? Не! Едва след известно време в съзнанието на бебето се изгражда връзка между тези събития. Постепенно малкото започва да се чувства в безопасност, усещайки до себе си близък човек. А съвсем

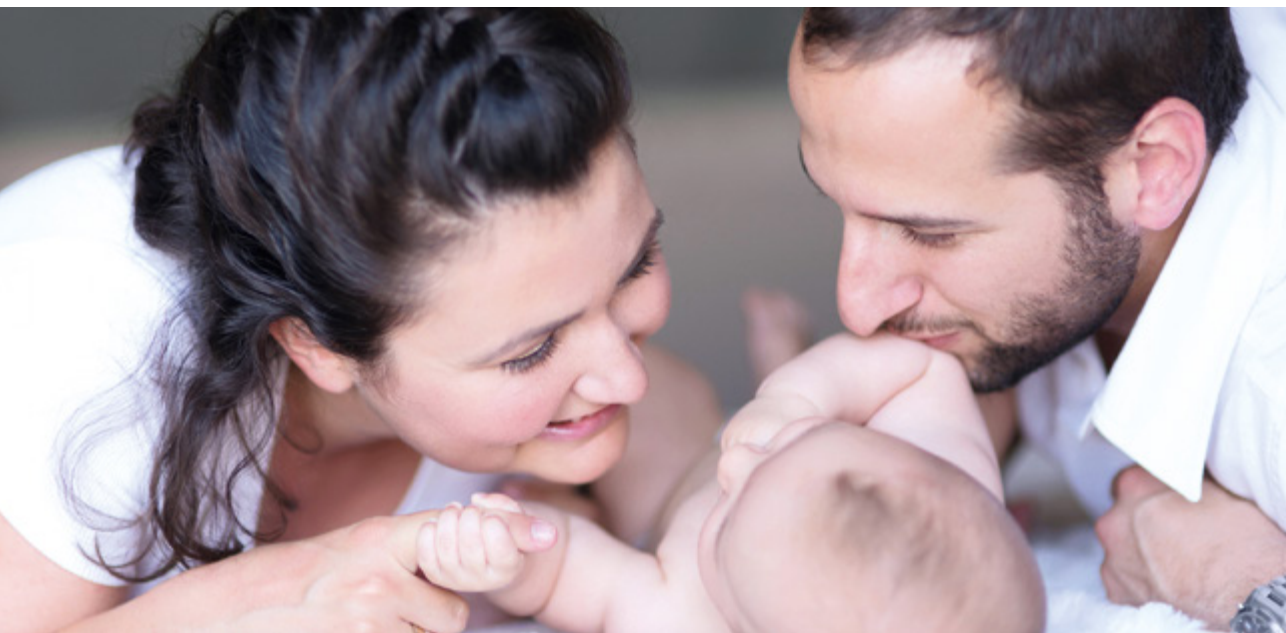
скоро ще настъпи и денят, в който ти ще усетиш, че детето ти вече не е това неизвестно и непредсказуемо същество. И тогава ще си наясно, че то окончателно ще се приспособи към живота извън твоя организъм, че то не е новородено, а кърмаче!

Никой, освен самите родители, не е в състояние да определи кога точно се случва това. С настъпването на този период в детето нараства доверието към теб и съпруга ти, а ти се чувстваш все по-уверена и силна.

Именно през тези първи седмици между теб и малкото човече се създават връзките на любовта, от които то през целия си живот ще черпи енергия и на основата на които ще строи взаимоотношенията си с околните.

Да се научим да се разбираме един друг

Първите седмици след раждането са период, в който и бебето, и родителите се приспособяват един към друг. Неизменна част от този процес е саморегулацията на бебето. То се учи да регулира





Грижа за родените по-рано

Не забравяй, че макар и толкова малко в момента, недоносеното бебе скоро ще порасне и ще догони връстниците си.

Детето се смята за недоносено, ако се е родило преди 36-ата гестационна седмица, рисково – преди 32-рата, и високорисково – преди 28-та. В практиката всяко бебе с телес-

на маса от 1000 до 2449 г и с дължина от 35 до 45 см се нарича недоносено. Ако и твоето мъниче се е родило твърде рано, прочети какво можеш да направиш, за да му помогнеш още в първите дни от неговия живот.

В родилния дом

Макар и да ти е тежко заради раздялата ти с твоето дете в първите дни, бъди сигурна, че болничният персонал полага всички необходими грижи за преждевременно родените. Довери се на професионализма и съпричастността на лекарите.

● **Ако бебето е родено с тегло под 1800 г, то ще бъде поставено в кувъз, където ще му бъде гостатъчно топло и комфортно.** Там ще бъде наблюдавано внимателно от лекарите и акушерката, които ще следят жизнените му функции. Обикновено бебето се изписва, когато теглото му е над 2500 г, но може и при достигнали 2100 г.

● **Най-добрата храна за новороденото е кърмата.** За съжаление кърменето невинаги е възможно. Храносмилателната система на недоносеното дете е все още незряла, затова често храненето е комбинирано – мляко и венозни вливания на определени хранителни съставки. Ако детето е с висока стойност недоносеност (под 1000 г) може да се използва сонда, която се вкарва в стомахчето.





новородено
Полезно

Може би на втория ден след раждането при посещението на педиатъра ще чуеш, че малкото има физиологичен иктер или жълтеница. Не се тревожи, това е нормално.

ЖЪЛТЕНИЦА ПРИ ПЕЛЕНАЧЕТАТА

Жълтеницата е чест симптом у новороденото и се обуславя от много фактори: едни от тях са свързани с разрушаване на „излишните“ еритроцити, а други с ензимната незрялост на чернодробните клетки. Физиологичната жълтеница на новороденото се приема като проява на адаптационния синдром. Лечение в този случай не се налага. Но жълтеницата в неонаталния период може да бъде и симптом на редица заболява-

ния: хемолитична болест (кръвната група на майката и бебето са несъвместими) на новороденото, сепсис и други тежки бактериални инфекции; вродени структурни и функционални аномалии на еритроцитите; хепатални жълтеници; генетични дефекти на билирубиновия транспорт; вродени малформации и др. Всяка висока индиректна хипербилирубинемия в първите 7-8 дни след раждането изисква лечение. Свободният билирубин има способността да преминава нормалната кръвно-мозъчна бариера и може да

причини тежки мозъчни увреждания (атетозна форма на ДЦП, централно обусловена високочестотна глухота, умствено изоставане).

60% – приблизително при толкова от доносените новородени се наблюдава жълтеница през първата седмица от живота им.



Внимание: КОЛИКИ!

Минали са два дни от изписването ви от родилния дом, а бебето вече плаче неутешимо, свива крачетата и се зачервява. Възможно ли е да има колики?

Не се притеснявай да носиш бебето си, колкото и често да са кризите на колики и респективно плач. Твоята близост е в състояние да облекчи болката дори само с факта, че обръщаш внимание на мъничето и то не е оставено да се успокоява само.

Коликите са стресиращо за родителите състояние. Бебетата, на които се поставя тази „диагноза“, плачат повече от три часа на ден, три дни в седмицата, в продължение на три седмици или повече. Нищо от това, което правиш, за да помогнеш на своето бебе в тези периоди, сякаш не дава резултат...

Коликите могат да бъдат много неприятни както за теб и партньора ти, така и за бебето ви. За щастие обаче има и добра новина – това е период, през който се минава относително бързо. И без значение дали ще отнеме седмици, или месеци, това ще ти даде увереността, че си прескочила първото сериозно предизвикателство на родителството.

Симптому

Плачът е нормално изразно средство за новороденото, и това че бебето плаче не означава задължително, че то страда от колики. Когато малчо се храни добре и изглежда здраво, признаците за колики могат да бъдат следните:

* **Прегвидими периоди на плач:** бебетата, които страдат от колики, обикновено плачат по едно и

също време на денонощието. Продължителността на коликата може да е от няколко минути до няколко часа. Обикновено коликите могат да се разпознаят по активното движение на червата и газовете, които бебето може да отдели в тези моменти.

* **Интензивен или неутешим плач:** Когато причината за безпокойството на бебето са колики, обикновено то плаче пронизително, високо и неутешимо.

* **Плачът няма група видима причина:** Нормално е бебетата да плачат понякога. Но плачът обикновено означава, че бебето се нуждае от нещо – да бъде хранено, преобуто в сухи пелени или просто гушнато. Ако нито една от тези причини не отговаря на плача му, вероятно е да става въпрос за колики.

* **Промяна в позата:** свитите крачета, свитите юмручета и напрегнатите коремни мускули обикновено говорят за епизод на колики. Същият проблем обаче може да бъде изразен и с рязко опъване назад и извиване на телцето на бебето като дъга.

По учебник коликите би трябвало да започват около третата седмица и да продължават не повече от три месеца. По ред причини обаче, все по-често се срещат новородени, които дават признаци на колики буквално дни след раждането, или пък проблемът се появява в различни периоди с различна интензивност, при въвеждането на храни.



Бebешка екзема

Нежната бeбешка кожа често създава проблеми, особено през първите месеци от живота на гребосъчето. Как да разпознаеш екземата и да вземеш мерки навреме?

Как изглежда?

Засегнатият участък от кожата е зачервен, по-твърд и покрит с люспички и мехурчета. Кожата е суха, груба, сърбяща и болезнена. Това състояние е известно още като атопичен дерматит и засяга около 10-15% от децата. Екземата може да се появи навсякъде по тялото на бебчо, но най-често се среща по лицето (бузките), крачетата и ръчичките. Нерядко може да бъде сбъркана с бeбешки крусти, тъй като при тях също се наблюдават люспи по кожата. Те обаче се различават от екземата, като обикновено не са болезнени и изчезват с възрастта (при-

близително след около 8-мия месец от живота на бебето). Също така крустите се срещат предимно по главата на бебчо, по нослето, веждите, зад ушите. Затова ако имаш съмнение за кое от двете става въпрос, най-добре потърси съвета на педиатъра и в никакъв случай не предприемай самолечение.

Кои бeбета имат екзема?

Точната причина за поява на екземата при бeбетата не е напълно изяснена. Приема се, че това е реакция на имунната система при употребата на дадена козметика: сапуни, кремчета и други мазила, които се оказват непод-

ходящи за чувствителната бeбешка кожа. Претоплянето, изпотяването и стресът също са фактори, които могат да провокират проявата на този проблем. Като предразполагащ фактор се посочва и наследствеността. Ако майката и/или бащата имат или са имали екземи, е много по-вероятно и детето им да получи такива (при двама родители с подобни проблеми рискът за унаследяването им е около 50%).

Най-често бeбетата получават екземи при по-ниски температури навън, когато кожата става по-суха и чувствителна, както и при по-сух въздух на помещенията у дома. Именно тази сухота на кожата провокира и неприятните сърбежи.

Как да предпазиш гетето?

Можеш да го предпазиш до известна степен, като обръщаш внимание на сапуните, козметиката, перилните препарати, омекотителите и всичко, което пряко или косвено влиза в контакт с бeбешката кожа.

• **Когато избираш перилни препарати**, се постарай те да са подходящи за дрешките на мъничето – най-добре е да не са с оцветители и ароматизатори, тъй като те силно дразнят кожата, особено ако е по-чувствителна.

• **Постарай се да не навличаш гетето** твърде много, за да го предпазиш от спарване и претопляне.

• **От значение са и материите** на дрешките – избягвай изкуствените и предпочитай памучните тъкани.



ГЪБИЧКИ

ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ!

Ами сега?



S.O.S

Гъбичките през периода на тези специални 9 месеца се появяват при много жени, дори при такива, които преди никога не са чували за тях. Но, ако през другото време те не предизвикват тревога, то през бременността нещата не стоят така. Какво да правиш?

Да, ти вече отговаряш не просто за себе си и за собственото си тяло, а за още един организъм, този вътре в теб. Започваш да се замисляш за последствията от прекараното заболяване и за методите му на лечение.

Признаци и причини за кандидозата

Запомни, че млечницата по време на бременност винаги има забеле-

жими симптоми. Това са обилни отделяния от влагалището, приличащи на извара, и провокиращи сърбеж в областта на половите органи, отоци, болка при полов акт.

В периода на износване на бебето в организма на бъдещата майка защитните сили са намалени, затова гъбичките са толкова често срещано явление. Но, знай, че много по-лесно е да не ги допуснеш, отколкото да ги лекуваш дълго. А затова е необходимо да спазваш някои правила.

1. За интимната хигиена използвай хипоалергенни средства, предназначени конкретно за това.
2. Не си прави вагинални промивки.
3. Ако партньорът ти има баланопостит (възпаление на главичката на половия член), сексът трябва да е само с презерватив.
4. Не се доверявай на презервативи с различни

за цялото семейство

ДА ИЗГОНИМ МИТОВЕТЕ НАДАДЛЕЧЕ



Сч. istockphoto.com

КОИ СА ЛЕКТОРИТЕ В

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете

ПРЕЗ ЯНУАРИ И ФЕВРУАРИ

Анна Кожухарова-Мариянска Главен редактор сп. „Моето дете“ Мениджър на Училище за родители „Моето дете“

За мен, като родител, най-важното училище са децата ми. Именно любовта ми към тях ме накара да пренаредя приоритетите си и след години, посветени на светската журналистика, да се пренасоча в детско-родителския сектор. Основната ми работа през 18-те години в издателския бизнес е управление на екипи, а семейството е точно това – екип, който трябва да бъде ръководен от добър мениджър, а именно спокойна и подготвена мама. С нетърпение очаквам всяка среща на нашето Училище, лично следя комуникацията между нас – организатори и лектори от една страна и родители от друга, гържа тя да не спира, за да имаме здрава връзка - толкова важна за изграждането на доверие. Вашето доверие е най-добрата оценка за нашата работа.

С удоволствие се включвам като лектор в Училище за родители „Моето дете“ и се надявам опитът ми, придобит не само от много четене, дългогодишни контакти със специалисти и работа по най-полезното списание за родители „Моето дете“, но и от грижите за тези две слънца, да бъде полезен и на вас.



Юлия Коцева

От 1986 г. работи като рехабилитатор в ПСАГ-БАЛ „Света София“. През 2001 г. се дипломира като бакалавър по „Здравни грижи“ в Медицински университет, София. От 2003 г. притежава магистърска степен „Социални дейности“ от Софийски

университет „Св.Климент Охридски“. Има над 30 сертификата от курсове, следдипломни обучения и национални конференции с международно участие, като: „Съвременна наука и практика във физиологичното раждане“ (септември, 2016г.), „Академия за акушерки“ от V-тата международна конференция във Велико Търново (ноември, 2016 г.).

Деси Пеева

Международно Сертифициран Консултант по Кърмене и Лактация (IBCLC) и Ла Лече Лига Лидер



Деси е майка на 2 деца. Имала е трудности с кърменето на първото си дете и е получила много грешни съвети. За щастие попада на информация за кърмене от Ла Лече Лига, което много ѝ помага. От 7 г. е член на Ла Лече Лига България и от 4 г. е международно акредитиран Лидер – консултант по кърмене. Част е от група за подкрепа и информация за кърмене „Ла Лече Лига София“. Всеки месец изнася лекции за кърмене, хранене и отбиване. Взема участие и като гост лектор с някои от местните училища за родители.

В края на всяка лекция – томбола с атрактивни награди

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете

ПРОГРАМАТА

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

януари

СОФИЯ



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

10.01
10 часа

ПОДГОТОВКА И ПЛАН ЗА РАЖДАНЕ. ЕСТЕСТВЕНО ИЛИ СЕКЦИО. ВЪЗСТАНОВАВАНЕ.

Лекция 1. Подготовка за раждане

- Най-важните стъпки в подготовката за раждане
- Естествено или секцио
- Видове анестезии

Лекция 2. Възстановяване след раждане

- Следродилен период
- Следродилна депресия

Допълнителен модул

Ролята на бащата в периода на раждането и в следродилния период

Д-р Сесил Кедикова,
акушер-гинеколог

Д-р Сесил Кедикова,
акушер-гинеколог

Анна Кожухарова-
Мариянска,
главен редактор на
сп. Моето дете

24.01
10 часа

ДИШАНЕ ПО ВРЕМЕ НА РАЖДАНЕ. ХРАНЕНЕ И ПРОФИЛАКТИКА СЛЕД РАЖДАНЕ.

Лекция 1. Дишане по време на раждане

- Механизъм на дишане
- Дишане при паника
- Намаляване на болката
- Контракции и дишане
- Правилно напъване

Лекция 2.

Физическа активност и хранене след раждане

- Упражнения за възстановяване
- Движение
- Балансирано хранене

Допълнителен модул

Няма перфектни майки!

Юлия Коцева,
рехабилитатор,
Първа АГ „Св. София“

Юлия Коцева,
рехабилитатор,
Първа АГ „Св. София“

Анна Кожухарова-
Мариянска,
главен редактор на
сп. Моето дете



февруари

07.02
10 часа

КЪРМЕНЕ – ПОЛЗИ И ЗНАЧЕНИЕ. ПРОБЛЕМИ И РЕШЕНИЯ

Лекция 1. *Кърмене – ползи и значение*

- Какво даваме на бебето докато кървим
- Пози на кърмене

Лекция 2. *Кърмене – проблеми и решения.*

- Най-чести проблеми при кърменето
- Най-лесни и полезни решения

Допълнителен модул

Използвайте хормоните си,
за да сте по-добри родители.

Деси Пеева,
лидер-консултант
по кърмене,
Ла Лече Лига, България

Деси Пеева,
лидер-консултант
по кърмене,
Ла Лече Лига, България

Анна Кожухарова-
Мариянска,
главен редактор на
сп. Моето дете

21.02
10 часа

ОСНОВНИ ГРИЖИ ЗА НОВОРОДЕНОТО. ЗАКАЛЯВАНЕ И ГРИЖА ЗА БЕБЕТО

Лекция 1. *Грижа за новороденото- обличане, къпане и разходки*

- Какво ни очаква през първите дни в родилния дом
- Какво да правим през първите дни вкъщи
- Сезонни разходки, обличане и къпане

Лекция 2. *Закаляване и грижа за здравето на новороденото*

- Въздушни бани
- Адаптация към климатичните условия
- Възможни заболявания

Допълнителен модул

Бебеносене – естественият избор

Юлия Коцева,
рехабилитатор,
Първа АГ „Св. София“

Юлия Коцева,
рехабилитатор,
Първа АГ „Св. София“

Ани Събева,
Национална Асоциация
на бебеносещите
в 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.

16.01

10 часа

**ДИШАНЕ ПО ВРЕМЕ НА РАЖДАНЕ.
ХРАНЕНЕ И ПРОФИЛАКТИКА СЛЕД РАЖДАНЕ.**

Лекция 1. Дишане по време на раждане

- Механизъм на дишане
- Контракции и дишане
- Правилно напъване
- Намаляване на болката
- Дишане при паника

Лекция 2. Физическа активност и хранене след раждане

- Упражнения за възстановяване
- Движение
- Балансирано хранене

Допълнителен модул

Няма перфектни майки!

Юлия Коцева,
реабилитатор,
Първа АГ
„Св. София”

Юлия Коцева,
реабилитатор,
Първа АГ
„Св. София”

Анна Кожухарова-
Мариянска,
главен редактор
на сп. Моето дете

30.01

10 часа

**ПОДГОТОВКА И ПЛАН ЗА РАЖДАНЕ.
ЕСТЕСТВЕНО ИЛИ СЕКЦИО. ВЪЗСТАНОВАВАНЕ.**

Лекция 1. Подготовка за раждане

- Най-важните стъпки в подготовката за раждане
- Естествено или секцио
- Видове анестезии

Лекция 2. Възстановяване след раждане

- Следродилен период
- Следродилна депресия

Допълнителен модул

Ролята на бащата в периода на раждането
и в следродилния период

Д-р Сесил Кедикова,
акушер-гинеколог

Д-р Сесил Кедикова,
акушер-гинеколог

Анна Кожухарова-
Мариянска,
главен редактор
на сп. Моето дете

февруари

13.02

10 часа

**ОСНОВНИ ГРИЖИ ЗА НОВОРОДЕНОТО.
ЗАКАЛЯВАНЕ И ГРИЖА ЗА БЕБЕТО**

Лекция 1. Грижа за новороденото- обличане , къпане и разходки

- Какво ни очаква през първите дни в родилния дом
- Какво да правим през първите дни вкъщи
- Сезонни разходки, обличане и къпане

Лекция 2. Закаляване и грижа за здравето на новороденото

- Въздушни бани
- Адаптация към климатичните условия
- Възможни заболявания

Допълнителен модул

Бебеносене – естественият избор

Юлия Коцева,
реабилитатор,
Първа АГ „Св. София”

Юлия Коцева,
реабилитатор,
Първа АГ „Св. София”

Ани Събева,
Национална Асоциация
на бебеносещите в България.

27.02

10 часа

КЪРМЕНЕ – ПОЛЗИ И ЗНАЧЕНИЕ. ПРОБЛЕМИ И РЕШЕНИЯ

Лекция 1. Кърмене – ползи и значение

- Какво даваме на бебето докато кърмим
- Поза на кърмене

Лекция 2. Кърмене – проблеми и решения.

- Най-чести проблеми
- Най-лесни и полезни решения

Допълнителен модул

Използвайте хормоните си, за да сте по-добри родители.

Деси Пеева,
лидер-консултант
по кърмене,
Ла Лече Лига,
България

Анна Кожухарова-
Мариянска,
главен редактор
на сп. Моето дете

ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, РУСЕ

януари

ИЗЛИЗАНЕ ПО МАЙЧИНСТВО. ВРЪЩАНЕ НА РАБОТА СЛЕД МАЙЧИНСТВО

Лекция 1. Излизане по майчинство

- АБВ в документацията за излизане по майчинство
- Къде и за какво да внимава всяка майка
- Правата на майките и кой ги защитава

Симона Райчева-Демерджиева,
HR-специалист

Лекция 2. Връщане на работа след майчинство

- Какво защитава майките при връщането им на работа
- Какви са възможностите за връщане на работа по-рано
- Какви отпуски се полагат след изтичане на майчинството
- Рег и документи, които се подават при работодателя
- Кой може да ползва майчинството при по-ранно връщане на майката на работа

Симона Райчева-Демерджиева,
HR-специалист

Допълнителен модул

Няма перфектни майки!



Анна Кожухарова-Мариянска,
главен редактор
на сп. Моето дете

ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, РУСЕ

февруари

ОСНОВНИ ГРИЖИ ЗА НОВОРОДЕНОТО. ЗАКАЛЯВАНЕ И ГРИЖА ЗА БЕБЕТО

Лекция 1. Грижа за новороденото-обличане, къпане и разходки

- Какво ни очаква през първите дни в родилния дом
- Какво да правим през първите дни вкъщи
- Сезонни разходки, обличане и къпане

Юлия Коцева,
рехабилитатор,
Първа АГ „Св.
София“

Лекция 2. Закаляване и грижа за здравето на новороденото

- Въздушни бани
- Адаптация към климатичните условия
- Възможни заболявания

Допълнителен модул

Няма перфектни майки!



Юлия Коцева,
рехабилитатор,
Първа АГ „Св.
София“

Анна Кожухарова-Мариянска,
главен редактор на
сп. Моето дете

Къде?

ПЛОВДИВ



Mall Plovdiv, ул. „Перуцица“ 8 ет.3

януари

04.01.2018, 10 часа

февруари

01.02.2018, 10 часа

СТАРА
ЗАГОРА



Аптеки Марви бул. Патриарх Евтимий №116

04.01.2018, 16 часа

01.02.2018, 16 часа

РУСЕ



Mall Rousse,

бул. „Липник“ 121 Д, последен етаж

07.01.2018, 10 часа

04.02.2017, 10 часа