

Моето дете

САМО

1,⁹⁹ лв.

ISSN 1312-8736



КАК ДА
ПРЕБОРИМ
СТРАХА ОТ
РАЖДАНЕТО

ПЪРВИТЕ

ПРАЗНИЦИ НА

ТВОЕТО ДЕТЕ

ДА СИ
РОДИТЕЛ
Е ЗАБАВНО!

ПЪРВИ ДНИ
С НОВОРОДЕНОТО
У ДОМА

ИНТИМНИ ПРОБЛЕМИ ПРИ ДЕЦАТА

януари/февруари 2018

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



29

СЕГА МУ Е
ВРЕМЕТО...



ПЛЮС:
Първи дни с
новородено
у дома
стр. 53

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 14 Само ако знаех....
- 17 Бременна през зимата
- 20 Внимание! Празници!
- 22 Как да победим страха от раждането
- 24 Майчиният инстинкт
- 29 Сега му е времето...
- 31 Как да намалиш стреса

ЗА ДЕТЕТО

- 34 Рефлукс при кърмачето
- 37 Интимни проблеми при децата
- 41 Специални страници: Хайде да празнуваме!
- 48 Обърнат режим
- 51 Какво трябва да знаеш за фонтанелата на бебето
- 53 Първи дни с новородено у дома
- 56 (без)Опасните симптоми
- 61 Валдорфската система на обучени
- 65 Имало едно време....
- 68 Мода: Цветовете на зимата

14

СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ:
ХАЙДЕ ДА
ПРАЗНУВАМЕ!



38

ИНТИМНИ
ПРОБЛЕМИ ПРИ
ДЕЦАТА



3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да се обличаш през зимата,
ако си бременна
стр. 14



какво да си хапваш спокойно
по празниците
стр. 20



направи си списък за
изписването
стр. 42



51

КАКВО ТРЯБВА
ДА ЗНАЕШ ЗА
ФОНТАНЕЛАТА
НА БЕБЕТО

48

ОБЪРНАТ
РЕЖИМ



КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ БРОЙ



* Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моето дете“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 11.

* Най-добрият съвет ще получи

Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моето дете“ на стр. 70.

* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

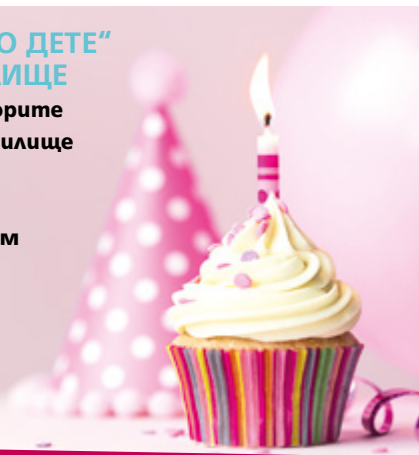
- 72 5 прости стъпки за възстановяване след раждането
- 74 Разходка в облаците
- 76 Козметика: Коледни вълшебства
- 78 В царството на сънищата. : тайни за „Лека нощ“
- 80 Всяка мама трябва да знае...

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Забавната страна на родителството
- 88 Какво може и какво не бива да забранявате на детето
- 91 Рецепти

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

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



Не е ли вълнуващо в бялата тишина на зимата в теб да расте един нов живот...

Може би някои бъдещи мами не са особено доволни, че точно през зимата ще мине по-голямата част от бременността им. Притесняват ги студът, опасностите от вируси... Но тези страхове лесно биха се изпарили, ако спазват някои основни правила. И тогава няма как да не усетят очарованието на бременността си точно сега, в този сезон, в тези месеци, когато чудесата в природата и чудесата в собствения им живот се сливат.

Правила за зимни бременни :)

Точно както през лятото е добре да следиш тялото ти да е хидратирано и да не излизаш в жегите, сега има други правила, които е добре да спазваш. Следвай нашите съвети и зимата няма да има с какво да те уплаши.

Избери

„правилните“ грехи

Обменните процеси в тялото на бременната рязко се ускоряват, затова потенето се повишава, а чувствителността към студеното намалява. Ето защо бъдещите майки имат по-големи шансове да се преохладят. Главното оръжие в борбата със студа са „правилните“ дрехи.

БРЕМЕННА през зимата ▶



За gememo



РЕФЛУКС
ПРИ КЪРМАЧЕТО
на стр. 34



ИНТИМНИ
ПРОБЛЕМИ
ПРИ ДЕЦАТА
на стр. 38



ХАЙДЕ ДА
ПРАЗНУВАМЕ
на стр. 41

Рефлукс при кърмачето

Връщането на мляко след хранене е често срещано при новородените. Ако при оригване от устичката на детето протичат няколко капки мляко това не е проблем.

Кога връщането е повръщане?

За повръщане говорим, когато млякото излиза от устата на бебето с известна сила – представи си как стисваш по-силно пълна кутийка със сок и течността отвътре избликва като малко фонтанче. Ако твоето бебе връща мляко поне 3-4 пъти на ден по този начин, с внезапно избликване на по-голямо количество храна от устата,

тогава е възможно да става въпрос за истински рефлукс.

Причина за класическия рефлукс е незрялост на един от пръстеновидните мускули, които затварят стомаха. Това състояние се среща изключително често при недоносените деца (гори бебето да е родено само 2-3 седмици по-рано от термина) и по неизвестна причина е често срещан при момченцата. Тъй като количеството мляко в първите няколко дни след раждането не е голямо (повръщанията тогава често са вследствие на други фактори), обикновено симптомите се появяват в пълната им сила някъде около третата седмица след раждането.

Всяко повръщане ли се дължи на рефлукс?

Причините за често повръщане при бебетата на тази възраст не са свързани непременно с рефлукс. Редица грешки при храненето може да доведат до често връщане и е хубаво първо да изключиш тях, преди да се притесняваш за рефлукс.

ПРЕХРАНВАНЕ

Твърде многото прието мляко по време на хранене може да е причина детето често да повръща, понякога значителни количества. Инструкциите на

някои млека за кърмачета показват огромни количества мляко спрямо възрастта на детето (дете на 3-седмична възраст не може комфортно да поеме 135 мл мляко – обичайно очакваме то да яде 70-90 мл на хранене) и това може да води до системно прехранване и съответно повръщане.

Този проблем се появява и когато бебето се храни много бързо – нужни са около 20 мин, за да може информацията за ситост да стигне до мозъка. Ако бебето пресушава шишето за 5 мин, то ще продължава да се държи като гладно и може да се изкушаваш да му предлагаш още и още мляко.

Алергии и непоносимост към храни (белтъка на кравето мляко, глутен и др.) също често са свързани с повръщане.

ПРОБЛЕМИ С НАЧИНА НА ПОЛУЧАВАНЕ НА МЛЯКОТО

Твърде много кърма и силен рефлекс на потичане при майката може да водят до гавене, кашляне, поглъщане на много въздух и голямо количество мляко... което след това излиза под налягане. С шишета и биберони може да се случи същото нещо, ако биберонът не е с подходяща форма и малкото гълта много въздух. Храненето с шише, докато бебето лежи по гръб, а шишето е почти вертикално изправено, също води до твърде силна струя, неkomфортно хранене и съответно повръщане след това.

ЛИНЕКС® Бебе

ДОКАЗАН¹ ПРОБИОТИК ЗА ЩАСТЛИВИ КОРЕМЧЕТА И СПОКОЙНИ МАЙКИ!

0+ГОДИНИ



6 КАПКИ
НА ДЕН



Подходящи от първия ден на бебето

Единственият в България пробиотик, който съдържа най-проучвания щам бифидобактерии¹ – BB-12® (а бифидобактериите са най-важните бактерии за бебета и малки деца²)

Намалява продължителността и честотата на проява на диария при прием на антибиотици¹

Влияе върху имунната система; значително намалява респираторните инфекции при малките деца³

Клинично тестван и при недоносени бебета¹

Хранителна добавка, не е заместител на балансираното и разнообразно хранене. Сандоз България КЧТ, 1407 София, бул. Никола Вапцаров 55, сграда 4, ет. 4, тел.: 02/ 970 47 47, факс: 02/ 970 47 57, BG1811919897/12-NOV-2018; ¹Линекс е марка №1 в групата на пробиотиците в Централна и Източна Европа за 2017 г. по данни на Nicholas Hall&Company; 1. Jurgensen et al, Microorganisms 2014, 2,92-110; 2. Mikami et al, Pharmaceuticals 2012, 5, 629-642; 3. Taipale et al, 2015, Pediatric Research, 79(1-1), pp.65-69.

SANDOZ A Novartis Division

Рефлукс при кърмачето

ПРОБЛЕМИ СЪС СУКАНЕТО (НА ГЪРДА И НА ШИШЕ) И ГЪЛТАНЕТО

Деца, които имат проблеми със сукането по различни причини (къса юзджика на езичето, родови травми, тортиколис, повишен или понижен мускулен тонус и т.н.), също повръщат често, тъй като неефективното сукане води до поемане на много въздух и повишено дразнене на рефлекс за повръщане.

Проблем ли е повръщането?

Има деца, които повръщат много, но са спокойни, засмени и растат като гъбки. В този случай повръщането е единствено проблем на пералнята и няма защо да се тревожиш.

Ако обаче твоето бебе

- повръща много;
- пици неутешимо през голяма част от времето;
- изглежда сякаш изпитва постоянни болки;
- наддаването му е на долна граница;
- наддаването спада значително в сравнение с първите седмици, тогава е нужно да се вземат мерки.

Диагнозата рефлукс се поставя от детски гастроентеролог след изследване. Най-често се прави ехография на стомахчето.

Изследването е необходимо, тъй като има една форма на проблема, наречена „тих рефлукс“. При него няма повръщане или то не е много често, но

децата изпитват силен дуском-форт при лежане. Те може да се давят и да кашлят много в легнало положение или веднага след сън. Нослето им се запушва постоянно с бели или жълтеникави секрети (върнато мляко). Когато това състояние не се открие навреме, е възможно да се стигне до аспирация на връщачото се мляко и развитие на пневмония.

Как да помогна на бебето?

Първите мерки винаги са храненето да стане мак-

симално комфортно за бебето. И кърмените на гърда, и хранените с шише деца с рефлукс се чувстват по-добре, когато се хранят в почти изправено положение. При кърмене може да се използва биологичната поза (ти лежиш силно облегната назад, а бебето лежи леко по диагонал върху корема ти – така главичката му е по-високо от гърдата), а с по-голямо бебе – позата конче (ти седиш изправена, а бебето възсяга бедротом ти). При хранене с шише е важно бебето да е

Носи бебето в изправено положение, без да притискаш коремчето му, за поне 15-20 мин след хранене.



Вече гушкаш в обятията си най-голямото (малко) съкровище на света и изписването от родилния дом се явява вашият първи общ празник.



В деня на изписването ти и бебето сте най-важните, но организацията по събитието се пада на най-близките ти хора. Предлага ме ти списък, който можеш да връчиш на таткото - със сигурност ще бъде улеснен в приготовленията и ще се чувства ангажиран и полезен. Разбира се, нищо от изброените неща не е задължително (и сигурно ще дописваш), но е ориентиращо в радостната суматоха.

Облекло

Ако комплектът за изписване на бебето все още липсва, както и ако не си решила с какви дрехи ще излезеш от болницата, то няма време за губене. Таткото или бабите трябва да се погрижат за нужното.

Цветя

Те винаги присъстват в тържествените моменти като израз на благодарност и уважение. Уточни с близките си за кого и какви букети искаш.

Бонбони

Приема се, че за да е сладък животът на бебето, е добре да почерпите с бонбони. Може да се добавят и дребни сладки.

Питка

По традиция за празничната питка, поднесена с мед, се грижат бабите. Отчупва се по парченце на всеки, който присъства на щастливия ден. Нека ти подскажем, че персоналът в родилните отделения се чуди какво да

прави с всички налични торти в края на деня. Затова, ако искаш да си оригинална и да те споменават с добро, почерпи ги с погача, върху която сте наредили сухи мезета.

Торта

Не малко майки решават да почерпят с торта в родилното отделение. Това е добър вариант да изразиш благодарността си към лекарския персонал, който ти е помогнал в този важен момент.

Фотоапарат, камера

Това ще бъде първата ви семейна фотосесия :). Заснетата поредица ще бъде сред най-скъпите и мили спомени за всички ви.

Погача за 40-ия ден

На 40-ия ден от раждането се прави погача, а у дома се канят само жени.

Това е денят, в който всъщност се състои първото официално представяне на малкото човече пред обществото. В различните райони на страната има различни ритуали, които се спазват. Най-общо ето символите, към които би могла да се придържаш.

Червен конец

На прага на дома постави чер-

вен конец, преди да са дошли гостенките. Счита се, че червеният конец има предпазна сила и защитава родилката и детето от лоша енергия.

Погача

Обредният хляб задължително е сладък - за да е сладък животът на детето. На масата има и купичка с мед. Върху погачата се поставя бяла кърпа, в която гостенките оставят



Прощъпулник

Първите крачки са едно ново начало в развитието на гетето.

Основните моменти с прощъпулника се свеждат до приготвяне на обредна пита и гадаене на бъдещата професия на детето. Спазвайки традицията, се приобщаваме към идеята малкото да не се спъва и пада, когато върви, да расте здраво и пълно.

Подходящият ден

Счита се, че прощъпулникът се прави в

понеделник, сряда или неделя, тъй като тези дни са добри според християнските религиозни вярвания. Но днес в повечето случаи родителите избират събота или неделя, когато всички са си у дома.

Празнична питка

По традиция майката на детето замесва погачата или човек, на когото родителите са живи. Преди изпичането на питката можеш да направиш отпечатък от крачето на мъничкото в тестото. На земята се поставя бяло платно (чаршаф, покривка) и питката се търкулва. Детето трябва да я последва, а тя ще го отведе до края на „пътечката“, където на масичка или столче са наредени различни предмети, символизиращи различни професии (книга - учен, учител; стетоскоп, термометър - лекар; тенджерка - готвач и т.н.). След като детето „избере“ своята професия, питката се разчупва и се раздава. Тичайки, раздай от питката и на съседите. Нужно е да тичаш, без да се спъваш, за да тича така уверено и детето и да не се спъва. >>



Болки в гърлото?



ХОМЕОЖЕН®9 ще Ви облекчи!

Може да се приема от възрастни и деца.
Хомеопатичен лекарствен продукт.

Прегу употреба прочетете листовката.

A278/17.12.2015

BOIRON®
www.boiron.bg

Мекият участък на главичката на новороденото предизвиква у теб тревога и страх? Излишно е. Ето как правилно да се грижиш за фонтанелата на гетето

Какво трябва да знаеш за ФОНТАНЕЛАТА НА БЕБЕТО

Най-важната роля на фонтанелата е да дава възможност на костите на черепа да приемат оптимална форма по време на раждането. И точно това е причината при много бебета, когато се появят на бял свят, формата на главата да е доста странна. Но тя ще се промени, и то много скоро.

С това обаче не се ограничава функцията на фонтанелата. До двегодишна възраст главният мозък и костите на черепа на мъника растат активно и наличието на фонтанела помага на този процес.

Ако фонтанелата се е затворила рано – не се притеснявай. Шевовете на черепа остават отворени до 19 години и главата на

детето ще расте безпрепятствено. Заради фонтанелата в първите години от живота на детето костите на черепа му могат да се трансформират. Това помага главният мозък да се предпази от травми и от случайни падания. Освен това тази част на главата участва в терморегулацията и затова, ако на мъника му е топло, трябва задължително да махнеш шапката.

Фонтанелата не изисква особени грижи. Старай се да не я натискаш и сменяй положението на лежане на детето, за да не се деформират костите в едно положение.

КОЛКО ФОНТАНЕЛИ ИМА ДЕТЕТО?

Различават се общо 6 фонтанели, като тези места са покрити

с мембрана от съединителна тъкан. 4 от тях се затварят седмица след раждането. Най-голямата е предната, която е с формата на ромб и се затваря обикновено около 1 година, но понякога чак около 2-годишна възраст. Големината ѝ е от 1 до 2-3 сантиметра. Малката фонтанела е в областта на тила и има триъгълна форма.

При едни деца затварянето става по-рано, при други – по-късно и често това зависи от начина на хранене.

КАК ДА ПРЕМЕРИШ ФОНТАНЕЛАТА?

Определи максималните надлъжни и напречни размери, събери цифрите и ги раздели на две. При новороденото е в норма 2,5-

Вече държиш в обятията си най-ценния подарък – твоето дете. И си готова на всичко, за да му дадеш най-доброто от себе си.

Първите дни с новородено у дома са истинско предизвикателство за неопитните родители. Оказва се, че такива лесни неща на пръв поглед, като смяна на пеленките или къпане, предизвикват куп въпроси сред мамите и татковците. С нашите 20 полезни съвети се надяваме да ти дадем повече увереност и спокойствие в първите дни с новородено у дома.

За да се чувства бебето комфортно у дома

1 Температурата в помещението е редно да бъде между 22 и 24 градуса, а влажността на въздуха – 50-70 %.

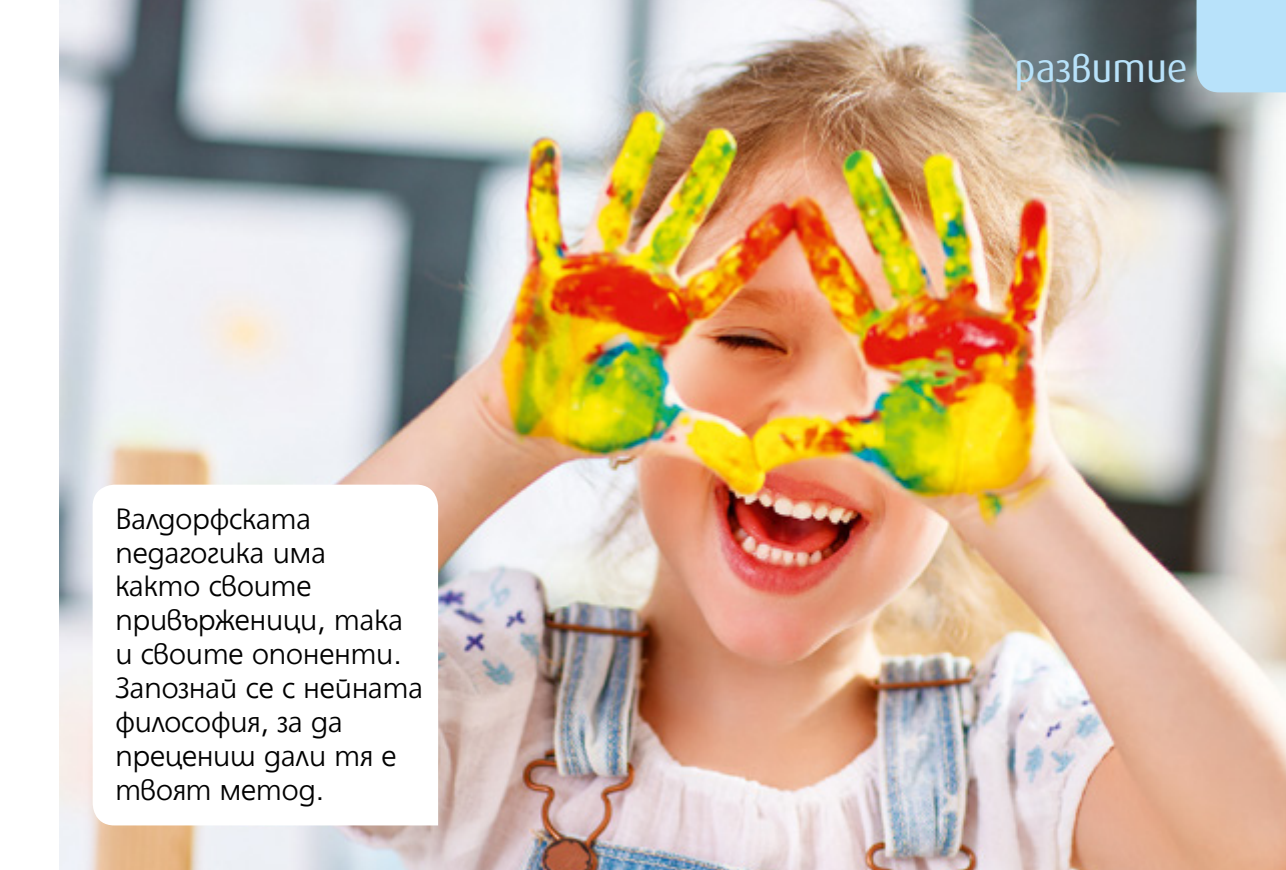
2 Проветрявай детската стая 4-5 пъти на ден за по 10-15 минути. По време на проветряването бебето го премести в друга стая.

3 В стаята, където е малкото, е по-добре да няма килими. ►►

**ПЪРВИ ДНИ С
НОВОРОДЕНО
У ДОМА**







Валдорфската педагогика има както своите привърженици, така и своите опоненти. Запознай се с нейната философия, за да прецениш дали тя е твоят метод.

Валдорфската система на обучение – откривай света с любов!

Умението да четеш и любовта към четенето – са две напълно различни понятия. Но е добре да научиш детето и на едното, и на другото.



Имало едно Време...

Може би децата днес започват да четат много по-рано от своите връстници преди век примерно, но като че ли прочитат по-малко книги. Съвременният свят лесно би обяснил тази закономерност с наличието на интернет, телевизия. Но дали това би трябвало да ни успокоява като родители? Едва ли. Ако сме убедени, че книгите са „прозорец към света“, не бихме се примирили, че детето просто не иска да чете, а иска да гледа филмче. Би-

хмe положили усилия да възпитае у него любов към книгите и удоволствие от досега си с тях.

ЗАЩО ДА ЧЕТЕМ?

Днес много родители искрено не разбират защо съвременният човек трябва да чете за удоволствие. Нашият свят вече е твърде утилитарен, практичен и за много да „умееш да четеш“ е достатъчно, а да „обичаш да четеш“ - не е задължително. Днес има и други удоволствия, чрез които получаваме достатъчно информация (телевизия, интернет), освен книгите.

Защо да четем? Защото...

● **Когато чете, човек създава свой индивидуален свят.** Обръща се към себе си, чувства, размишлява, вълнува се. Нищо друго, не развива така въображението и интелекта.

● **Когато детето чете или слуша гласа на мама,** която чете приказка, си създава образи с помощта на въображението. То не слуша пасивно, а работи. В случая слушането е активен, съзидателен творчески процес, който се учи от най-ранна възраст. А когато детето гледа анимационно филмче, не полага никакви усилия, просто получава готови, измислени вече образи.

5 ПРОСТИ СЪПКИ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД РАЖДАНЕТО

Да го вдигнеш на себе си, да се почувстваш уверена, да върнеш предишната си форма... Коя майка не мечтае за това? Ще ти разкажем как да постигнеш всички тези прелести само с 5 прости крачки

Появата на малкото човече не може да не окаже влияние на физиологичното и психическото състояние на майката.

В организма ѝ след раждането произтичат сериозни промени. И настроението се сменя постоянно: от радост и умиление до сълзи и истерия от умора, а и от (не)възприемането на новата външност. Но... Напълно реално е да си върнеш предишното хармонично състояние, ако спазваш върнатата посока.

1. РЕЖИМЪТ СЛЕД РАЖДАНЕТО

Това е най-важното, с което е необходимо да се съобразиш. И не само за себе си, но и за своето дете. Веднага след като започнеш да вършиш в едно и също време всекидневните задължения с мъника и да се грижиш за себе си, ще се почувстваш по-добре.

Детето ще те безпокои по-рядко с плача си, ще лягаш

навреме и ще се наспиваш, ще се храниш достатъчно и качествено. Ще се „появи“ време за вана или дълъг душ, за разговори с половинката, дори за разходка сред природата и шопинг.

Направи си списък със задълженията за деня, включи си напомняния в телефона и не се разстройвай, ако на първо време не успяваш да се справиш с всичко. Постепенно нещата ще си дойдат на мястото.

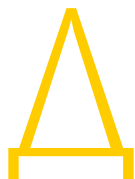
2. ПРАВИЛНОТО ХРАНЕНЕ СЛЕД РАЖДАНЕТО

От него също зависят много неща. Особено настроението и самочувствието ти. И разбира се, количеството кърма, което е така необходимо на твоето малко съкровище. За да не се измъчваш с избора на продукти, които ще ядеш



РАЗХОДКА В облаците

Винаги ще намериш време да се погрижиш за кожата на лицето и ръцете си. А ходилата, които те носят по цял ден, които пристъпват изцяло в обувките на ток, често остават пренебрежнати.



али поради липса на време, или защото в студа няма как да тръгнем по сандали, но сякаш през зимата оставяме на по-заден план грижата за стъпалата. А те, затворени в обувки, измъчени от целодневно прескачане на преските и носене на личната ни тежест, може би имат нужда от малко внимание. Затова нашият съвет е да използваш всяка свободна минута, за да им осигуряваш комфорт през деня, а ако разполагаш с малко повече време, и да ги погледзиш. Забързани и вторачени в милион задачи, забравяме умората, а когато тя ни надвие, имаме сили само да легнем и да заспим. Докато един ден не устатовим, че не можем да сложим къса рокля през лятото, защото имаме разширени вени. Или не можем да сложим сандали без лак на ноктите, защото от непрестанната му употреба, без подходящите грижи, ноктите ни са придобили жълтеникав цвят, лесно се цепят или чупят. И така се оказваме в ситуация, в която нямаме време и



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Опасна ли е високата температура?“

възможност да отидем някой да се погрижи професионално за ходилата ни. Ето как бихме могли да се справим и у дома.

Красиви пету

● След като си се погрижила да премахнеш излишните натрупвания по петите с пемза или подходяща пила, можеш да отрежеш няколко кръгчета от краставица и с тях да натриеш тези части от стъпалата си. Ако имаш достатъчно време, можеш да направиш компрес от настъргана краставица, с който да поседиш 15-20 минути. Не изплаквай, а директно нанеси мазен крем след това.

● Затопли на водна баня зехтин или бадемово масло, като добавиш и по една ампула вит. А и Е. Натопи ходилата си в така приготвената баня и

стой така поне 20-ина минути. След това с масажни движения втрий останалото по тях масло и обуй плътни хавлиени или вълнени чорапи. Прави процедурата поне два пъти седмично.

● Можеш всеки ден да мажеш петите с лимонов сок или смес от глицерин и розова вода.

● Направи си домашна маска от 100 мл кокосово масло с 3 с. л. камфор и 3 с. л. разтопен парафин. Нанасяй я на петите всяка вечер преди лягане. На сутринта измий стъпалата си и си сложи овлажняващ крем.

● Прави си пилинг със сода бикарбонат или едра морска сол, докато ходилата ти са намокнати в топла вода.





Не е важно дали си сова, или чучулига. За да си здрава и да изглеждаш добре, трябва да се напиваш. Но как да изпълниш тази „мисия невъзможна“?

В ЦАРСТВОТО НА СЪНИЩАТА. 7 ТАЙНИ ЗА „ЛЕКА НОЩ“

Ранно пиле, рано пее“. На такива жени мъжете им са късметлии. Те не се оплакват от половинката си, дрехите са им приготвени за работа, закуската ги чака на масата, имат време за кафе, да прочетат сутрешната преса а вечер си лягат доволни. Жената се гушва до тях рано, води здравословен начин на живот и е наясно как да се напива.

Съществуват и друг тип жени: нощни птици. Те не знаят какво е да сънуваш хубав сън. На сутринта не могат да си кажат името, но пък вечерта са способни да направят чудеса от храброст: научно откритие или да овършеят къщата за нула време.

А има и такива, а и те са болшинство, така наречените „гълъби“ – нещо средно между сови и чучулиги. Често тези жени са излъгали биоритмите си. Те не могат да станат без алармата на телефона, съществуват

ЗАБАВНАТА СТРАНА НА РОДИТЕЛСТВОТО

Мислиш си,
че изчитайки
тонове книги за
бременността,
раждането и
отглеждането на
деца, си подготвена
какво те очаква.
Помисли пак :)



Влез в moetodete.bg/zdrave.html
и прочети „Симптоми и лечение
на ларингит при децата“



СОДЕНА ПИТКА



СТАР ФАСУЛ ПО МАНАСТИРСКИ



САРМИЧКИ С ЛУК



ЩРУДЕЛ С ЛОКУМ И ОРЕХИ