

Моето дете

САМО

1,⁹⁹ лв.

ISSN 1312-8736



бр.3, март 2018

**КОЯ БРЕМЕННОСТ
СЕ СЧИТА ЗА
ПРЕНОСЕНА?**

**ЗАЩИТНИ
МЕХАНИЗМИ
ПРЕЗ 9-ТЕ МЕСЕЦА**

**ЗАХРАНВАНЕ –
КОГА И КАК?**

**Късна
бременност –
плюсове
и минуси**

ТЕМА НА БРОЯ

ВЪЛШЕБНИ ТЕХНИКИ ЗА УСПЕШНО КЪРМЕНЕ

- * Заблуди, свързани с кърменето
- * Как да върнем млякото
- * Кога да отбием кърмачето

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



30

14

56

37

19



28

БРЕМЕННОСТА Е
ВЪЗМОЖНОСТ...

ПЛЮС:
Вълшебни
техники за
успешно
кърмене
стр. 37

14

ЗАЩИТНИ
МЕХАНИЗМИ НА
БРЕМЕННОСТА

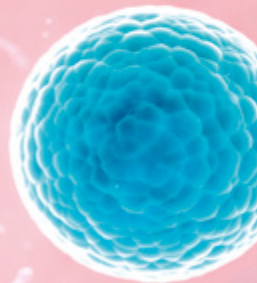
ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 14 Защитни механизми на бременността
- 19 Късна бременност – плюсове и минуси
- 22 Запек по време на бременност
- 25 Правилни навици и специална гимнастика... при работа с компютър
- 28 Бременността е възможност...
- 30 Коя бременност се счита за преносена?

КЪРМЕНЕ И ЗАХРАНВАНЕ

- 34 Добрият старт зависи и от теб
- 37 Вълшебни техники за успешно кърмене
- 40 Началото на кърменето
- 42 По следите на изгубеното мляко
- 46 Кърмене – да, но не на всяка цена
- 49 Релактация или как да „върнеш“ млякото
- 52 Най-честите заблуди, свързани с кърменето



3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да се изцеждаш на ръка
стр. 39



научи върно ли е, че кърмачките по
правило са по-дебели,
стр. 52



разбери кога е дошъл моментът да
започнеш захранването
стр. 56



54

ВРЕМЕ ЛИ Е ЗА
ОТБИВАНЕ?



62

ПЪРВА ПОМОЩ ЗА
МАМА В КУХНЯТА

- 54 Време ли е за отбиване?
- 56 Захранване – кога и как?
- 60 Детето се храни с лъжица.
Самостоятелно и без стрес
- 62 Първа помощ за мама в кухнята
- 65 Златни правила за детското меню
- 67 Как се формира детският
апетит?
- 70 Мога: Мартенско въдъхновение

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 74 5 важни правила за изцеждането
- 76 Стресирана си, внимавай да не
напълнееш
- 80 Каква мама си в очите на
детето?
- 82 Козметика: Пролетни тенденции

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Нужен ли е баща на детето
- 86 Как правилно да хвалиш мъничето
- 88 25 неща, на които да научиш своя
наследник
- 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. „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 „Вижда колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.



УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моѐто дете



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 дете!

*Къщата
на София*

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

28.02.2017, 10 часа

**КЪРМЕНЕ – ПОЛЗИ И ЗНАЧЕНИЕ.
ПРОБЛЕМИ И РЕШЕНИЯ**

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

13.03.2017, 10 часа

**КОНСУЛТАЦИИ НА БЕБЕТО -
ПРЕГЛЕДИ И ИМУНИЗАЦИОНЕН
КАЛЕНДАР. АЛЕРГИИ**

Лектор: г-р Таян Андreeва,
педиатър

Лекциите са БЕЗПЛАТНИ!

В последно време броят на жените, които раждат своето първо дете след 35 години, значително нараства.

КЪСНА БРЕМЕННОСТ – плюсове и минуси

Защо днес жените раждат на по-късна възраст? Причините са различни, но като цяло две са основните. На първо място, това е желанието на съвременните жени да получат образование, да намерят добра работа и да постигнат финансова благополучие. И като правило, на 30-35 годишна възраст тази „програма-максимум“ е реализирана. На второ място, постиженията на съвременната медицина, а именно развитието на асистраните репродуктивни технологии, благодарение на които една жена, която преди 10-15 години е била диагностицирана с „безплодие“, днес може да забременее и да роди здраво бебе. И все пак, какви рискове крие една късна бременност? ▶▶



ПРАВИЛНИ НАВИЦИ И СПЕЦИАЛНА ГИМНАСТИКА... ПРИ РАБОТА С КОМПЮТЪР

Какви проблеми могат да възникнат за бъдещите мамии, ако прекарват дълго време пред компютъра?

На първо място, трябва да сме наясно, че докато стоим на компютъра няколко часа подред, ние сме в една и съща позиция, при която натоварването е върху едни и същи части на тялото. Принципно това е гръбначният стълб и всички мускули и връзки,

които поддържат човека в седнало положение. Ако си пред компютъра, заемаш една или друга асиметрична поза (например крак върху крак или главата се опира на едната ръка), като по този начин и натоварването се разпределя несиметрично. Работата върху клавиатурата, както и работата с мишката, може да доведе до напрежение на едни и същи мускули, стави и сухожилия на ръцете, което да предизвика болка. В седнало положение например, количеството кръв в краката се увеличава значително, като едновременно с това намалява кръвоснабдяването на мозъка. Подобно разпределение на кръвта води до нежелани ефекти: главоболие, за-

маяност. Работата на компютър с наклонена глава напред врата причинява болка в областта на тила, също така предизвиква повишено напрежение върху шийните прешлени. В допълнение, очите са постоянно в състояние на напрежение, което води до появата на неприятни симптоми: сухота, зачервяване, съзене, намалена зрителна острота. Не забравяй, че компютърът, лаптопът, таблетът, телефонът - те са източници на информация и средства за виртуална комуникация, т.е. те по някакъв начин влияят на нашата психика, причинявайки чувство на зависимост, например в интернет, социални мрежи и т.н.



Влез в moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html и прочети „Пет съвета от гинеколога преди да забременееш“

Коя бременност се счита за **ПРЕНОСЕНА?**

Д-р Мариян Александров,
ръководител на Родилно
отделение, Медицински
комплекс „Д-р Щерев“, София



Д-р Александров, коя бременност се счита за преносена? Кое е лъжливо и истинско преносване?

Преносена бременност спрямо Българския стандарт по акушерство и гинекология е 7 дни след определената дата за термин. Дали едно преносване се приема за истинско зависи каква е точността при определянето на термина. При жени с по-дълъг от 28 дни цикъл имаме лъжливо преносване. Истинско преносване е, когато при редовна менструация има преносване повече от определеното от термина. Бременността протича около 280 дни.

Има ли данни какъв е процентът на преносване?

Няма точна статистика за това, какъв процент от бременностите преминава в преносване. Бих могъл да кажа, че преносване на бременност се среща най-често при жените, раждащи първо дете, това е с честота между 20-30%.

Как се изчислява Всъщност термина и Възможни ли са грешки в изчисляването?

Грешка в изчисляването на термина не може да бъде допусната, защото за това имаме точна формула, т.нар формула на Негеле, по името на немския акушер-гинеколог за първи път предложил този простичък начин за изчисление на термина. Взимаме датата на последната редовна менструация, плюс 7 дни, минус 3 месеца. Това е ориентировъчният термин, който се използва за изготвянето на документацията. Много малко са жените обаче, които забременяват на седмия ден, обикновено бременността настъпва между 10-14 ден. При асистираните репродуктивни техники терминът е почти 100% сигурен, защото знаем точната дата на извършения трансфер.

Кърмене и захранване

Тема на броя



ВЪЛШЕБНИ ТЕХНИКИ ЗА
УСПЕШНО КЪРМЕНЕ
на стр. 37



НАЙ-ЧЕСТИТЕ ЗАБЛУДИ,
СВЪРЗАНИ С КЪРМЕНЕТО
на стр. 52



ЗАХРАНВАНЕ –
КОГА И КАК?
на стр. 56



„Кърмата ми спря“. Погледнато реално това е невъзможно. Къде отива млякото тогава?

По следите на изгубеното мляко

Парадоксът се състои в това, че жените, чиято кърма е секнала внезапно, след това се оплакват, че няколко месеца или дори година, гърдите им все още са имали мляко при стимулация (цедене). Не знам дали има по-ярко доказателство от това, че гърдите не спират да произвеждат храна за малкото. Проблемът е в това, че ние спираме да я използваме и съответно не даваме правилни заявки на организма. Той от своя страна, за да щади енергията си, спира да я произвежда. И така се завърта неприятен порочен кръг.

Доброто начало

Колкото по-рано след раждането бебето се сложи на гърда, толкова по-добре стартира цялостният процес, наречен лактация. До 72 часа след раждането коластрата (която е няколко капки) бива заменена от преходно мляко. Ако в този период мъничкото, поради някаква причина, е далеч от теб, добре е да започнеш да изцеждаш ритмично коластра. Не очаквай гигантски количества.



Имай предвид, че човекото има нужда от 5 мл на хранене. Това е една чаена лъжичка. Изцеждай и от двете гърди приблизително такова количество на около 2 часа и ще имаш нужната реакция на тази стимулация – на третия ден гърдите ти ще се препълнят.

Препъни камъче

Това, което ще ти попречи добрите планове да се сбъднат, е евентуална тревога за здравето на бебето или влошено твое състояние.



Всички искаме да
гадем най-доброто
на децата си. И
началото обикновено
се свързва с
кърменето.
Какво се случва обаче,
когато наистина
има проблем?

КЪРМЕНЕ - да!

Но не на Всяка цена!

В днешни дни майчинството сякаш се превърна повече в проект, отколкото в необходимост. Да имам дете, да го родя по такъв начин и в тези условия, да го отгледам по тези принципи... И в мига, в който нещо в този генерален „план“ се пропука, ни заливат гигантски вълни от вина и неудовлетвореност. И тъй като ще говорим за кърмене – всички знаем, че то е абсолютният стандарт, когато става въпрос за правилно и пълноценно хранене на бебето от първия му ден. Но природата има своите собствени правила. И понякога всичко е в нейни ръце. Кърменето е прекрасна

емоция и създава неповторима връзка с мъничкото, но как да действаме, когато наистина има проблем? Първо и основно – не се самообвиняваме, а намираме начин да се справим. Ето някои добри идеи:

ПРОБЛЕМ:

Бебето не иска да суче

Това е често срещана трудност, най-вече в самото начало на кърменето – първите ден-два след раждането. Случва се на майки, родили с цезарово сечение, или нормално родили, но разделени с бебето повече от 6-12 часа. Според личния ми опит като консултант, най-честата причина е в начина на поста-

вяне на бебето на гърда. И по-конкретно фактът, че майките държат мънищите на много достопочтено разстояние от източника на кърма. Бебетата усещат близостта на това, което желаят най-много, но не могат да посегнат и да си го вземат сами. Тогава започват да въртят главички, да се ядосват, да удрят с юмручета и да се оттласкват от гърдата, защото се опитват да се позиционират сами.

Решението:

Хубаво е да се подготвиш за първото кърмене като се съблечеш до кръста. Не се притеснявай от малкото, то няма да сметне това за неуместно ;) Седни или ако изпитваш болка

РЕЛАКТАЦИЯ

или как да „върнеш“ млякото

Кърменето е естествен процес, който в идеалния случай не изисква почти никакви усилия от страна на майката и бебето. В действителност обаче често възникват проблеми...

Неправилната поза и засукване или пък лоша организация на кърменията често се оказват сериозни препятствия пред неопитните майки и за съжаление водят до значително намаляване или дори до пълно спиране на млякото.

В следващите редове ще разбереш обаче, че е напълно възможно това да не бъде краят на кърменето за теб и твоето бебче. Природата и начинът на функциониране на гърдите ти дават следващ шанс да продължиш с естественото хранене дори и в случай на силно намалена или напълно спряла лактация.



Влез в moetodete.bg/bebe.html и прочети „Недостиг на кърма – как да се справите?“





Малкото ти съкровище е вече в прегръдките ти и суче. Усещането е невероятно, но в теб се борят стотици стракове...

НАЙ-ЧЕСТИТЕ ЗАБЛУДИ, свързани с кърменето

Дали ще имаш мляко, ще се пребориш ли с килограмите, докато кърмиш, хранителна ли е кърмата ти? Какво ще си помислиш, ако ти кажа, че всички тези въпроси почиват на няколко основни заблуди? С тази статия ще ги оборим, за да се почувстваш много по-спокойна и самоуверена.

МИТ №1

Кърмата ми спря

Най-често срещаната легенда сред майките. Защо жените остават с впечалението, че млякото им изведнъж изчезва?

Какви са фактите:

* **Първият месец след раждането на бебето** е период на естествено свръхпроизводство на кърма – организъмът ти все още се наглася към нуждите на малкото.

* **Около 40-ия ден** хормоните в съгласие с тялото ти „решават“, че вече са наясно какви количества са нужни на бебето. И затова организъмът регулира млякото, като вече не трупва запаси, а произвежда толкова, колкото малкото е „заявило“ – т.е. изяло.

* **Какво усещаш ти** – една сутрин гърдите ти вече не са така напрегнати и дори да се опиташ да изцедиш мляко, преди бебето да е яло, трудно можеш да събереш повече от 20 мл. Първата ти реакция обикновено е: „Край, кърмата ми спира!“ Но всъщност изобщо не е така – просто организъмът ти реагира правилно и престава да се презапасява.

Какво да направим: Продължавай да кърмиш бебето според неговото желание – честото хранене е нормално, защото по това време (около 6-ата седмица след раждането) рожбата ти е в период на бърз растеж и се нуждае от повече. Грешка е да изчакаш млякото да се „събере“ в гърдите – напротив, слагай малкото през по-кратки интервали да суче. Изчезването на усещането за напрежение не значи, че в гърдите ти няма кърма. Напротив – просто няма препълване, а на теб ти е леко и комфортно.

МИТ №2

Кърмачките са дебели

Кърмещата жена има нужда от два пъти повече калории за производството на мляко, отколкото бременната, докато носи бебето.

Какви са фактите:

* **Ако не се опитваш да се храниш с двойни порции**, за да имаш кърма, то организъмът ти ще си набави необходимата енергия, като гори запасите, трупани през бременността.

* **Това, което ще усетиш около края на първия месец след раждането**, е може би увеличен глад за сладко (т.е. въглехидрати). Производството на кърма е изключително енергоемък процес и така тялото ти се опитва да си набавя тази енергия с храна, без да се изчерпват запасите на организма.

Какво да направим: Избирай основно бавни въглехидрати (пълнозърнест хляб, кафяв

ЗЛАТНИ ПРАВИЛА

за детското меню

Как да си сигурна, че малкото ти приема всички необходими хранителни вещества, за да расте здраво и силно?

Хранене,
движение
и справяне със
стреса – това са
трите основни
единици на
здравословното
развитие.

За правилното развитие на детето и за да забравите болестите, заложи на пълноценното и добре балансирано меню. Здравословното хранене е немислимо без разнообразна и богата на витамини и микроелементи храна. Винаги прясно приготвена и съобразена с трите златни правила на детското меню:

- * **Да е богато на растителни храни (зърнени храни, ядки, плодове и зеленчуци) и напитки;**
- * **Да съдържа умерено количество животински продукти (млечни храни, яйца, месо и риба);**
- * **Да е бедно на храни с наситени мазнини и захари.**

Всяко дете изгражда индивидуален модел на хранене. Едни предпочитат сиренето върху филийка (например под формата на крема сирене), други – в попарата или към макароните, а трети... категорично отказват да го ядат. Какво да правиш при случаите №3?

ВИНАГИ БЪДИ ГОТОВА С АЛТЕРНАТИВА

Малкото ти се муси на млечни продукти? Тогава предложи нужната му дневна доза калций с кофичка плодово мляко, млечен шейк или домашно кремче от подсладена извара с плодове. Ако детето обаче рядко яде плодове, може би ще предпочете зеленчуците (например нарязани на пръчици). Тайната на добрия апетит понякога се крие във формата и цвета. Предложи плодовете веднъж на парченца – като плодова салатата, а друг път ги пасирай и добави към кисело мляко или млечен крем.

ВЪЗПОЛЗВАЙ СЕ ОТ ДЕТСКОТО ЛЮБОПИТСТВО

Всички хлапета са любопитни по природа, искат да опознаят и изпробват нови неща. Непознатите храни са предизвикателство за тях. Особено за по-малките, които все още не са ориентирани в избора си на любими лакомства. Разнообразните аромати, цветове, консистенции и вкусове ще събудят любопитството на малкия откривател. Възможно най-рано го запознай с вкусното разнообразие на здравословните храни. Оставяй го да ти помага в кухненската работа (да слага покривката, да подрежда приборите, да помага в пазаруването) и при приготвянето на храната (да къса листата на салатата или да разбърква плодовете в млякото). Това не само ще му достави удоволствие, но и ще го стимулира да опитва и заобича

специално за мама



СТРЕСИРАНА СИ,
ВНИМАВАЙ ДА НЕ
НАПЪЛНЕЕШ,
на стр.76



КАКВА МАМА СИ В
ОЧИТЕ НА ДЕТЕТО?
на стр.80



КОЗМЕТИКА: ПРОЛЕТНИ
ТЕНДЕНЦИИ,
на стр.82

СТРЕСИРАНА СИ?

Внимавай да не напълнееш!

Как да не качиш килограми в ситуация на стрес? Когато се намираш в труден момент, то е почти невъзможно да запазиш навиците си за здравословно хранене. Какво да правиш?

Адреналинът ти е на макс и първата мисъл, която профучава през главата ти, е какво има в хладилника. Не помниш кога за последно остави лъжицата и за кой път купуваш течен шоколад и фъстъчено масло...



КАКВА МАМА СИ

В очите на детето

Всички жени с деца се интересуват какви майки са. Строги или добри, весели или скучни... Важното е какви майки сте в очите на собствените си деца.



Полски педагози са уверени, че съществуват три типа майки. За да разбереш, ти към кой тип спадаш, нужно е да отговориш на въпросите от теста, който ти предлагаме. Изброени са 10 различни, но напълно типични ситуации. За всяка една са дадени три възможности на реагиране. Избери една, която е най-много подхожда на теб и детето ти. Отбележи своите отговори, а след това виж и резултата :).

1. Седемгодишната Елена се връща от площадката и плаче, защото се е скарала с приятелките си, тъй като я дразнели. **Ти, на свой ред:**
А) отиваш на площадката, за да отсъдиш кой е крив и кой прав, и да се скараш на виновните;
Б) съветваш я да се върне на площадката и да се опита да се сдобри с децата;
В) казваш ѝ да си остане въкъщи и да си играе сама.

2. Тримесечният Иван е в детско креватче и плаче, въпреки че е здрав, нахранен, със суха пелена. **Ти...**
А) отиваш да го успокоиш, предлагаш му майчината гръб;
Б) вземаш детето в обятията си и започваш нежно да му говориш;
В) чакаш да се нареве и да заспи.

3. Шестгодишният Антон е счупил куклата на по-мал-

Мамо, похвали ме!
Чувала ли си тази
молба от малкото си
съкровище? Да, това не
е заповед или изискване
от негова страна, а
мила молба.

Как правилно да хвалиш мъничкото

12 правила за съзнателни родители

Но сигурно ти също така си чувала, че не е редно да научаваш детето да прави нещо само заради похвалите и че трябва да го хвалиш умерено и „правилно“ (тоест в съответствие с това, което е написано в дебелия книги).

В книгата си „Как да говорим така, че детето да слуша – и да го слушаме така, че да говори“ американските специалистки по възпитание Адел Фабер и Илейн Мазлиш отбелязват: „Похвалата изобщо не е проста работа“. Не е лесна, защото може да предизвика съвсем не този ефект, който очакваш.

С какво са опасни прекомерните похвали? Хвалебствия от рода на „ти си най-талантливият на света“, „ти си най-честният“, „ти си най-добросъвестният“ могат да доведат до това детето да усеща, че родителите му съзнателно преувеличават, а то всъщност съвсем не е чак толкова съвместно, добро и умно, невинаги е честно, нито

Още със самото раждане гетето започва да изучава света около себе си...



25 неща, на които да научите своя наследник

С времето у детето се формират определени навици. За някои от тях родителите не взимат активно участие. Малкото човече само ги развива в процеса на взаимодействие с природата и външната среда. Други обаче може да научи под въздействието на семейството още в ранно детство. Тези навици непременно ще са му от полза в бъдеще. Ето на какво можете да научите детето, за да се расте щастливо и успешно.

88 *Моего дете*

1. Научете го да отказва и да казва „НЕ“.

Това ще помогне на гетето да се защити и да се предпази от неприятности. През периода на юношеството всичко може да изглежда още по-трудно, ако не може да казва „не“. Например алкохола и цигарите стават лесно използваеми под натиска на компанията. Детето трябва да осъзнае, че не винаги е необходимо да се съгласява с всички и да прави отстъпки.

2. Да бъде вежливо.

Вежливостта помага да намериш контакт с всеки човек. В обществото добрите маниери винаги се оценяват. С тяхна помощ може да не допуснеш конфликтни ситуации или да създадеш топла и приятелска атмосфера със събеседника си.

3. Да не закъснява.

Отговорните и точните хора са способни ефективно да работят и да не губят напразно времето си. Нужно

В края на всяка лекция – томбола с атрактивни награди

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете



програмата през март

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

СОФИЯ



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

Кога?	Какво?	Кои?
7.03 10 часа	Захранване на бебето. Хранене на детето от 1 до 2 г <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
21.03 10 часа	Консултации на бебето – прегледи и имунизационен календар. Алергии <ul style="list-style-type: none">• Кои консултации на бебето да не пропускаме?• Имунизационен календар в България.• Можем ли да избегнем алергиите и как да им въздействаме?	д-р Таня Андреева, педиатър

СОФИЯ

Къщата на София

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

13.03 10 часа	Консултации на бебето – прегледи, имунизационен календар. Алергии <ul style="list-style-type: none">• Кои консултации на бебето да не пропускаме?• Имунизационен календар в България.• Можем ли да избегнем алергиите и как да им въздействаме?	Д-р Таня Андреева, педиатър
27.03 10 часа	Захранване на бебето. Хранене на детето от 1 до 2 г. <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

ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

Раждане – подготовка за раждане. Естествено или Секцио

- Най-важните стъпки в подготовката за раждане
- Естествено или секцио
- Видове анестезии
- Следродилен период
- Следродилна депресия

Допълнителен модул „Няма перфектни майки“, Лектор: Анна Кожухарова-Мариянска, гл. редактор на сп. "Моето дете" и мениджър на Училище за родители "Моето дете".

Къде?

Кога?

Кой?

ПЛОВДИВ

за място на провеждане на срещата, следете FB страницата: Училище за родители Моето-дете

08.03.2018, 10 часа

Красимира Чалова,
Акушер- гинеколог

**СТАРА
ЗАГОРА**

Аптеки Марви
бул. Патриарх Евтимий №116



08.03.2018, 16 часа

Анастасия Найденова,
акушерка

БУРГАС

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



09.03.2018, 10 часа

Велина Василева,
акушерка

ВАРНА

Фестивален и конгресен център,
бул. „Сливница“ 2

10.03.2018, 10 часа

Соня Жекова,
акушерка

РУСЕ

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



11.03.2018, 10 часа

Джордже Стойнев,
акушер- гинеколог

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:

