

Моето дете

САМО

1,99 лв.

ISSN 1312-8736



бр.4, април 2018

КАК ДА СЕ
СПРАВИШ С
КРИЗИТЕ НА
ДЕТСКАТА
ВЪЗРАСТ?

МАМА
ЗА ВТОРИ ПЪТ

ЕФИКАСНИ
ЗАКАЛЯВАЩИ
ПРОЦЕДУРИ

Какво трябва
да знаеш за
феталната
морфология?

АЛЕРГИИ ПРИ ДЕЦАТА

ТЕМА НА БРОЯ

* Видове * Причини * Симптоми

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



42

КАК ДА ПЕРЕМ
ДЕТСКИТЕ
ДРЕШКИ?



ПЛЮС:

Алергии при
децата
стр. 34

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 14 Защо е важна феталната медицина
- 17 10 мита за простудата
- 20 5 офисни болести: кои са те и какво е решението?
- 24 Твоето хранене по триместри
- 26 Умора или мързел?
- 30 Мама за втори път

АЛЕРГИИ

- 34 Алергии при децата
- 38 Алергична диатеза
- 42 Как да перем детските дрешки?
- 44 Алергия към белтъка на кравето мляко
- 46 6 факта за хранителната алергия
- 48 Настинка или алергия?
- 50 Пролетни алергии
- 53 Кърмене, когато мама я няма
- 55 Бебето... няколко зелени идеи
- 58 Алергии и хомеопатия

38

АЛЕРГИЧНА
ДИАТЕЗА

44

АЛЕРГИЯ КЪМ
БЕЛТЪКА НА
КРАВЕТО МЛЯКО



3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да се справиш с „мързела“ по време на бременността
стр. 26



научи как правилно да переш детските дрешки
стр. 42



какво да правиш, ако кърмиш, но се налага да отсъстваш от дома,
стр. 54



55
БЕБЕТО...
НЯКОЛКО ЗЕЛЕНИ
ИДЕИ



61
ЗАКАЛЯВАЩИ
ПРОЦЕДУРИ

- 61 Закаляващи процедури
- 65 Овладей кризите на възрастта
- 68 17 полезни фрази за твоето дете
- 70 Мога: Пролетни вълнения

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 74 Алергични мисли: послания на тялото
- 76 Капани за родители
- 78 Първата детска стая – безопасна и просторна
- 80 Козметика: Време за разхожки

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Слеродилна депресия... при бащата
- 87 Не се карайте за пари! Ето как
- 91 Рецепти

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

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



58
АЛЕРГИИ И
ХОМЕОПАТИЯ

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 „Виждай колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.

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. Мигжур 12, кв. Лозенец,
Къщата на София

10.04.2017, 10 часа

**ДИШАНЕ ПО ВРЕМЕ
НА РАЖДАНЕ**

Лектор: Юлия Коцева, рехабилитатор

25.04.2017, 10 часа

**ПРИВЪРЗАНО
РОДИТЕЛСТВО**

Лектор: Ани Събева

Лекциите са БЕЗПЛАТНИ!

Бременност



10 МИТА ЗА
ПРОСТУДИТЕ,
на стр. 17



ХРАНЕНЕ
ПО ТРИМЕСТРИ,
на стр. 24



МАМА ЗА
ВТОРИ ПЪТ,
на стр.30

Хладното
време и
простудата
често вървят ръка
за ръка. А всяко едно
неразположение понякога
тревожи бъдещите
мами.

10 мита за простудата

Всеки от нас не веднъж се е разболявал от простуда, затова като че ли ни се струва, че практически всичко знаем за това неразположение. Но наред с това има немалко митове и заблуди, свързани с простудата. Нека се спрем на най-разпространените от тях.

МИТ 1

ОРВИ и ОРЗ означава простуда.

Проявленията на простудата са известни на всеки: хрема, кашлица, болки в гърлото, отпадналост, понякога

и висока температура, втрисане. Независимо от това, причини за подобни състояния, могат да бъдат напълно различни. Основните „виновници“ за простудните заболявания са патогенните микроорганизми: вируси и бактерии. Като правило диагностицирането на ОРВИ - остра респираторна вирусна инфекция - лекарите поставят въз основа на редица признаци, показващи точно вирусната природа на заболяването (има повече от 200 вируса, които причиняват ОРВИ). Най-често източникът на заболяването се предава от болен човек (кихане и кашляне). Също така предаването на вируси

става чрез мръсните ръце, с които лицето се докосва по лицето. В такива случаи вирусите навлизат в тялото, обикновено през лигавиците на носа, очите, устата. Грипът заема особено място сред ОРВИ с неговите възможни усложнения. Диагнозата ОРЗ обикновено се поставя при наличие на бактериална инфекция, причиняваща бронхит, синусит, отит, пневмония и т.н. Често бактериите атакуват тялото именно на фона на остри респираторни вирусни инфекции: вирусите са като „предверие“ на бактериалните инфекции.

МИТ 2

Студеното време е причина за простуда.

Ако това твърдение е вярно, би трябвало да сме пощадени от настинки през топлите месеци. Въпреки това, според статистиката, летните настинки не са толкова редки. Студеният (през лятото климатика) и сухият въздух (през зимата отоплението) намаляват защитните свойства на лигавицата на носа и улесняват проникването на патогени - основната причина за настинката. Тези причини, както и дългия престой в претъпкани затворени пространства

ОФИСНИ БОЛЕСТИ:

кой са те и какво е РЕШЕНИЕТО

През бременността много жени продължават да работят...

В големите градове най-често се работи в офиси, които изглеждат красиви и удобни. Въпреки това, дори при такива благоприятни условия може да има редица опасности, понякога водещи до здравословни проблеми. Как да не се разболееш в офиса?

ПРОБЛЕМ 1:

простуда през бременността

Простудните заболявания са твърде характерно неразположение. Събирането на повече хора на едно място допринася за разпространението на ОРВИ (остри респираторни вирусни инфекции) и ОРЗ (остри респираторни заболявания). За съжаление, структурата на много модерни офиси представлява огромна зала, в която работят много хора. Работните бюра са отделени едно от друго с малки прегради

или няма и такива. Достатъчно е само някой да кихне или да кашли и до ден, два всички вадят носни кърпички, витамини, таблетки...

Разпространението на инфекциите се улеснява от рядкото проветряване на офис помещенията и климатизацията. Сухият въздух в офиса (нещо характерно за отоплителния сезон) способства за изсушаването на носната лигавица и намаляване на защитните ѝ свойства. Това, от своя страна, предразполага към развитието на респираторни заболявания, придружени с ринит, фарингит, ларингит, отит, назофарингит и т.н.



Решение на проблема:

Всички инфекциозни заболявания по време на бременност са нежелателни и понякога опасни (напр. грип). Ето защо най-добре е бъдещите майки по възможност да не прекарват много време на места, където има много хора, а ако има болен служител е редно да си вземе болничен.

Но в реалния живот това е по-скоро изключение, отколкото правило. Ето защо помолете кашлящия и кихащия в офиса да си сложи маска или ти самата си сложи. Този способ не дава 100% гаранция за предпазване от болестта, но ако маската се сменя на всеки половин час, вероятността за инфекция силно намаля. За предотвратяване на вирусни инфекции можеш да използваш антивирусни мехлеми

за нос или груги препарати, които поддържат защитните свойства на лигавицата. В избора, разбира се, може да ти помогне наблюдаващият те лекар. Всички възможни повърхности, на които може да се „съберат“ микроби, трябва редовно да се почистват с антибактериални кърпички. Не забравяй също така редовно да си миеш ръцете. Въздухът в помещението трябва да се овлажнява.

Има ли разлика между първото и всяко следващо раждане?
Може би отговорът е:
и да, и не.

Когато си бременна за първи път, вероятно ще изчетеш много повече литература по темата, ще прекараш редица безсънни нощи в безкрайни чуденки, ще отделиш прекалено много време на собствените си усещания и т.н. При втора бременност вероятно ще подходиш към състоянието си като към нещо познато и ще можеш да се довериш повече на своите сили и опит. И ако това в някаква степен са различия, то безспорно нещото, което е постоянно, независимо от броя бременности, е очакването на чудото с онова вълнение и трепет, които са неповторими и уникални.

Мама за втори път

За детето

Тема на броя



АЛЕРГИИ
ПРИ ДЕЦАТА,
на стр. 34



АЛЕРГИЯ КЪМ БЕЛТЪКА
НА КРАВЕТО МЛЯКО,
на стр. 44



ХРАНИТЕЛНИ
АЛЕРГИИ,
на стр. 46

Терминът „диатеза“
означава
предразположеност, а
не точно определено
заболяване.

Алергична диатеза

Как да перем детските дрешки?

Какво трябва да знаеш за прането, за да избегнеш алергия при детето

Ето че към семейството ти се е присъединил още един малък сладур (може и двама, какво по-хубаво от това!). Но това прибавя и още една към и без това немалкото ти грижи – прането на дрешките на бебето. Казваш си: „Ама, какво сложно има в това?“ Но нещата не стоят точно така, защото детската кожа е много деликатна, чувствителна е и реагира дори на неща, за които ти никога не би и помислила, че могат да действат по този начин. Ето защо ще ти разкажем малко за изкуството да переш детски дрешки. И не, не ни благодари – това ще направи твоят малък човек вместо нас.

Ако попитах педиатъра дали трябва да изключиш напълно битовата химия от живота си след появата на бебето, то най-вероятно той ще ти каже „Да. Категорично.“. Имай предвид, че е абсолютно недопустимо използването на повърхностно активни вещества, фосфати и хлор при почистването на дрехите, играчките и вещице на новороденото, както и на белина и особено на тези, съдържащи хлор. Не те съветваме да използваш силно ароматизирани омекотители за детските дрешки, колкото и да те привлича ароматът на люляк например. Разбира се, че пералнята е твоят най-верен помощник в изпълнението на заветната цел. И ако тя е модерна като теб – смело настрой програмата за „детско пране“, а ако пък изостава малко от днешните нововъведения – просто пусни два пъти поред програматора на иконката за изплакване.

Както вече споменахме детската кожа е много чувствителна. Затова трябва да си много внимателна и отговорно да избираш праха за пране за дрешките на твоя мъник.

Днес на пазара в България има достатъчно видове специални детски перилни препарати. Те са прахообразни и течни (гелове и емулсии). Течните прахове за пране винаги са по-скъпи. Но разбира се, ти можеш да ползваш и сапун за изпирането на детското бельо.

Дори да переш на ръка по някаква причина, не забравяй най-важното правило за старателното изплакване. Това е гаранция, че кожата на детето ще остане чиста и здрава. Много често алергията при децата се проявява именно заради недобре изплакнатите дрешки и бельо.

Ако детето ти има проблеми с кожата, след изпирането пусни прането за няколко секунди в преварена вода, за да се изпари хлорът.

А ако за първи път използваш препарат за пране без фосфати, първите няколко пранета накисни дрехите с праха за 10-12 часа, за да не посивеят новите му ританки и камизолки.

Как да переш детските дрешки?

Няколко важни правила:

- **Не слагай в пералнята дрехите на бебето заедно с тези на възрастните** (особено, ако говорим за новородено, дете до годинка, а най-добре не го прави до навършването на 3 години на мъника).
- **Използвай специални детски перилни препарати**, най-добре такива без фосфати, без ароматизатори и добавки. Докато детето не навърши 3 години не е добра идея за переш дрешките му с праха за пране за възрастни.
- **Изплаквай** изключително добре дрехите на бебето.
- Използвай програма за пране на детски дрешки с температура 50-60 градуса.

Алергията

към БЕЛТЪКА на кравето мляко



Интервю с
г-р Тихомир Мустаков,
педиатър-алерголог,
УМБАЛ
„Александровска“, София

В последните години все повече нараства процентът на алергичните деца. Една от първите изяви на хранителна алергия е тази към белтъка на кравето мляко. При навременна диагностика и лечение е напълно въз-

можно до около 3-4-годишна възраст проблемът да бъде преодолян. Ето защо разговаряхме с д-р Тихомир Мустаков, който даде конкретни отговори на въпросите ни за храненето и присъствието на кравето мляко в менюто на най-малките.

Какво представлява алергията към белтъка на кравето мляко?

– Алергията е състояние на имунната система, при което тя разпознава като застрашаващи редица иначе безвредни вещества. Алергията към храна е само част от видовете непоносимост. Изразява се с различни

симптоми – обриви, пристъпи на бронхиална астма, алергична хрема, зачервяване на очите и др.

Кога най-рано майките могат да забележат, че детето им е алергично?

– Най-ранните прояви са веднага след раждането, но те са изключително редки. Обикновено

проблемите започват след въвеждането на различна от кърмата храна. Затова месеците между 3 и 6 са характерни за ранната изява на atopичния дерматит и алергичните ентероколити. В много редки случаи към тези оплаквания от страна на кожата и храносмилателната система се добавят и оплаквания от страна на дихателната система. А в още по-редки случаи се наблюдават шокови реакции към включените

Бебето...

(няколко зелени идеи)

Дрешки от био памук, дървени играчки... Това ли са нещата, от които наистина имаме нужда, за да си отгледаме „еко“ бебе в апартамент?

Както не веднъж сме казвали, всяко бебе има нужда единствено от любов. И тя не се мери в материални притежания. Напомняме ви го, защото дори „зелените“ идеи, свързани с отглеждането на мънищците, придобиват слава на непосилни за обикновения човек. С две думи, това да си по-природосъобразен в ежедневието си с малкото струва пари. Не всеки може да си позволи да даде 20 лв. за боди от био памук или 40 лв. за дървен конструктор, като се има предвид, че обикновените памучни дрешки са по 5-6 лв., а дребните пластмасови играчки дори по-евтини. Ако трябва да бъдем честни обаче, това е поредната доза кривоизбрана действителност, която се случва на родна почва. Какво означава да отгледаш „еко“ бебе по света? Ето някои основни точки:



АЛЕРГИИ и хомеопатия



Д-р Даниела Карабелова е убедена, че холистичният (цялостен) подход на лечение е най-доброто. Тя завършва медицина в Медицинския университет в София през 2000 г., през 2003 г. завършва курс по цветотерапия, а през 2007 г. – двугодишно обучение по „Клинична хомеопатия“ към ЦОРХ-България. С нейните съвети ще си осигуриш повече здраве и спокойствие през бременността.

17 полезни фрази за твоето дете

Замисляла ли си се, какви думи ежедневно използваш към детето си, освен прословутото „не, не може“. Думите могат да бъдат лекарство, учител, вдъхновител и помощник във възпитанието.

Аа, рядко нашите постъпки говорят много повече от думите. По-добре е един път да покажеш, вместо сто пъти да обясняваш. Но и думите имат своето значение, което съвсем не е маловажно. Ако желаш възпитанието да донесе желаните плодове и отношенията ти с детето да се основават на доверието и разбирателството, то е добре в общуването да използваш фразите, които ще изброим.

1. „Обичам те“

Възпитанието включва любов. Детето ще те слуша и уважава само тогава, когато почувства твоята искреност и безпрекословна лю-

бов, за която е добре да напомняш колкото можеш по-често. Признавай своята любов към детето всеки ден със събуждането и със заспиването ☺.

2. „Харес-ваш ми“

Тази фраза понякога е по-важна и от признанието в любов. Това е своеобразен знак на одобрение и

подкрепа, който помага на детето да разбере, че е значимо и на прав път.

3. „Гордея се с теб“

На всяко дете му е

за цялото семейство



СЛЕДРОДИЛНА ДЕПРЕСИЯ
ПРИ БАЩАТА,
на стр.84



НЕ СЕ КАРАЙТЕ
ЗА ПАРИ,
на стр. 87

СЛОЖНА ТЕМА


Някак си така е прието, че семейните двойки просто не обсъждат финансовия въпрос. А това в действителност е важна тема.

Може би, защото сме свикнали от детството, че разговорите за пари са за възрастни. Парите са сложна материя, едва ли не вулгарна, която културните хора не коментират.

Ето какво казва психологът Мария Шумихина: „Парите са ресурс, а не достъп към ресурса – това е власт, която работи и в семейните отношения. Ако двама души не са се научили да работят като отбор, те трудно ще осъзнаят кои са общите интереси в семейството и ще се притесняват, че другият изведнъж ще има повече власт. И тогава финансовият въпрос се превръща в болезнена тема.“
Както в отбора, така и в семей-

ството, е важно да се разбере към каква цел се движите и как искате да прекарате семейния си живот. Как заедно ще използвате ресурсите си, в това число и финансовите. Колкото по-ясна е семейната картинка, толкова по-лесно се решават конфликтите, толкова по-продуктивни са разговорите помежду ви. Но ако предишният ви опит ви кара да се притеснявате, на вас ще ви е трудно да разговаряте, дори да има любов във връзката ви.

НЕ СЕ КАРАЙТЕ ЗА ПАРИ! ЕТО КАК

An illustration of two pinky fingers holding a gold coin. The fingers are drawn with simple black lines for eyes and mouths. The background is a soft, out-of-focus green.

Какво да правиш, ако в семейството ти има човек, който е свикнал да пести? Единият от вас взима кредити, а другият дава назаем на приятели? Как да разрешиш неразрешимите семейни конфликти по финансовите въпроси? И как правилно да разговаряш с партньора за пари?

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

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете



програмата през април

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

СОФИЯ



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

Кога?	Какво?	Кой?
4.04 10 часа	Излизане по майчинство Лекция 1. Излизане по майчинство <ul style="list-style-type: none"> АБВ в документацията за излизане по майчинство Къде и за какво да внимава всяка майка Правата на майките и кой ги защитава Лекция 2. Връщане на работа след майчинство <ul style="list-style-type: none"> 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 	Симона Райчева-Демерджиева, HR-специалист
17.04 10 часа	Дишане по време на раждане Лекция 1. Дишане по време на раждане <ul style="list-style-type: none"> Механизъм на дишане • Дишане при паника Намаляване на болката • Контракции и дишане Правилно напъване Лекция 2. Възстановяване след раждане и двигателна активност <ul style="list-style-type: none"> Хигиена и профилактика • Ранно социализиране Хранене, обличане и физическо развитие 	Юлия Коцева, рехабилитатор

СОФИЯ

Къщата на София

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

10.04 10 часа	Дишане по време на раждане Лекция 1. Дишане по време на раждане <ul style="list-style-type: none"> Механизъм на дишане • Дишане при паника Намаляване на болката • Контракции и дишане Правилно напъване Лекция 2. Възстановяване след раждане и двигателна активност <ul style="list-style-type: none"> Хигиена и профилактика • Ранно социализиране Хранене, обличане и физическо развитие 	Юлия Коцева, рехабилитатор
25.04 10 часа	Излизане по майчинство Лекция 1. Излизане по майчинство <ul style="list-style-type: none"> АБВ в документацията за излизане по майчинство Къде и за какво да внимава всяка майка Правата на майките и кой ги защитава Лекция 2. Връщане на работа след майчинство <ul style="list-style-type: none"> 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 	Симона Райчева-Демерджиева, HR-специалист

ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

Кърмене – ползи и значение. Проблеми и решения

Лекция 1. Кърмене – ползи и значение

- Какво даваме на бебето докато кърмим
- Пози на кърмене

Лекция 2. Кърмене – Проблеми и решения.

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

Къде?

ПЛОВДИВ

Пиано-бар Quattro,
пл. Съединение 3

Кога?

12.04.2018, 10 часа

Кой?

Марияна Еленова,
лидер-консултант по
кърмене, Ла Лече Лига
България

СТАРА ЗАГОРА

Аптеки Марви
бул. Патриарх Евтимий №116



12.04.2018, 16 часа

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

БУРГАС

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



13.04.2018, 10 часа

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

ВАРНА

Фестивален и конгресен център,
бул. „Сливница“ 2

14.04.2018, 10 часа

г-р Панделиева,
педиатър

РУСЕ

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



15.04.2018, 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:

