

# Моето дете

САМО

1,<sup>99</sup> лв.

ISSN 1312-8736



бр. 5, май 2018

**ПЪРВИТЕ СЪПКИ  
НА МЪНИКА**

**НАУЧИ ДЕТЕТО  
НА ГЪРНЕ**

**ЗА 7 ДНИ**

**ЗАЩО БЕБЕТО  
НЕ ИСКА ДА СПИ**

**Магическите  
9 месеца –  
какво се случва  
във всеки тримесътр  
от бременността?**

# **АНЕМИИ В ДЕТСКА ВЪЗРАСТ**

**\* Видове \* Прояви \* Профилактика \* Лечение**

# 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

02.05.2017, 10 часа

**ПОДГОТОВКА  
ЗА РАЖДАНЕ**

**Лектор:** Д-р Сесил Кегикова,  
акушер -гинеколог

15.05.2017, 10 часа

**КОНСУЛТАЦИИ  
НА БЕБЕТО**

**Лектор:** Д-р Таня Андреева, педиатър

**Лекциите са БЕЗПЛАТНИ!**

# Маї 2018

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



14 ПЪРВИТЕ СТЪПКИ НА МЪНИКА

14 НАУЧИ ДЕТЕТО НА ГЪРБА ЗА 7 ДНИ

14 ЗАЩО БЕБЕТО НЕ ИСКА ДА СПИ?

14

34

**АНЕМИИ В ДЕТСКА ВЪЗРАСТ**  
Видове • Прозви • Профилактика

**ПЛЮС:**  
Защо децата са егоистични?  
стр. 48

**34**  
ОТ КАКВО ЗАВИСИ  
УСПЕШНОТО  
КЪРМЕНЕ

## ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

### ЗА БРЕМЕННАТА

- 14 Твоето тяло от глава до пету
- 17 Магическите 9 месеца
- 21 Как да се справиш с болките в гърба и кръста
- 23 Какво трябва да знаеш за ехографското изследване
- 26 Бременност без пролетна умора
- 30 На път за рогилния дом

### ЗА ДЕТЕТО

- 34 От какво зависи успешното кърмене
- 36 Наръчник за оцеляване на начинаещите майки – Родени твърде рано
- 39 Закаленото дете по-рядко боледува
- 42 Внимание: Паразити!
- 46 Защо бебето не иска да спи?
- 46 5 неща, които детето ти винаги ще помни
- 48 Защо децата са егоистични?
- 50 Първите стъпки

**26**  
БРЕМНОСТ  
БЕЗ ПРОЛЕТНА  
УМОРА

**21**  
КАК ДА СЕ  
СПРАВИШ С  
БОЛКИТЕ В ГЪРБА  
И КРЪСТА

## 3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



какво празнуваме на Гергьовден  
стр. 8



как да се справиш с болките в гърба и кръста  
стр. 21



как да се подготвиш за рогилния дом  
стр. 30



72

ОРГАНИЗИРАЙ  
ЖИВОТА СИ



61

10 НЕЩА, КОИТО  
МАЛЧО ЗНАЕ, А ТИ СИ  
ЗАБРАВИЛА...

- 53 Научи гетето на гърне за 7 дни
- 56 Помощ! Детето пагна.
- 58 Анемии в детска възраст
- 62 Не оставяй бебето да плаче
- 64 10 неща, които малчо знае, а ти си забравила...

### СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 72 Организирай живота си
- 76 11 начина бързо да влезеш във форма
- 78 Как правилно да избереш маската за лице
- 82 Козметика: Страст към аромата

### ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Тамкото и новороденото
- 87 Защо добрите родители не се страхуват да кажат НЕ?
- 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 Конкур: 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. 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 „Виждай колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.

Искаш да си здрава, изпълнена с енергия и в прекрасно настроение през всичките предстоящи 40 седмици. За да се случи това, събрахме информацията, която ти е нужна, в нашия Наръчник за незабравима бременност.

# МАГИЧЕСКИТЕ 9 МЕСЕЦА




## Първи триместър

### **1-13 гестационна седмица**

Поздравления! Ще ставаш майка. След първоначалния „шок“ от двете чертички на теста за бременност, се приготви за още изненади (в началото не толкова приятни). Ще усетиш как тялото ти започва да се държи прекалено странно. Не

говорим само за сутрешното прилошаване – не се учудвай, че любимата ти миризма на пища ще те изстрелва за секунди в банята. Това е само началото :-). Може дори да ти се появи акне, косата ти да се омазнява по-често или пък да усещаш странни болки в корема...

За всичко това са виновни хормоните, но именно те ще ти помогнат по-плавно и лесно да настроиш организма си на „бременна вълна“.



Заедно с радостната новина, че ще ставаш майка, идва и притеснението дали деветте месеца ще протекат нормално. За да си сигурна, че твоята рожба се развива добре, прочети кои са препоръчителните изследвания с ултразвук по време на бременността.

## Какво трябва да знаеш за ЕХОГРАФСКОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

**Е**хографските прегледи са важни за проследяването на бременността. Тяхната цел е на първо място да се диагностицира бременност, да се определи броят на ембрионите, възможно най-рано да се открият евентуални вродени аномалии, да се следи нарастването на плода, разположението на плацентата, количеството на околоплодната течност.

Благодарение на тези показатели ще се знае дали твоето неродено бебе расте и се развива добре в утробата ти. Препоръчително е изследването със ултразвук да става поне три пъти през бременността, съветва д-р Валентина Мазнейкова, акушер-гинеколог в МБАЛ „Св. София“, София. Във всеки един от триместрите има ключови етапи, когато е добре плодът да бъде видян с ехограф.

### ПЪРВИ ПРЕГЛЕД 12-14 гестационна седмица

Важно е да знаеш, че общопрактикуващият лекар няма право да извършва ултразвуково изследване. Ако си регистрирана в Женска консултация по линия на Националната здравноосигурителна каса (НЗОК), личният лекар трябва да ти даде направление за специалист акушер-гинеколог

в местния Диагностично-консултативен център (ДКЦ), който да направи първия ти ехографски преглед. На този етап акушер-гинекологът може да види следните неща: дали има бременност и да определи гестационната седмица дали тя е едноплодна или многоплодна дали бебето има сърдечна дейност да измери т. нар. главично-седалищна дължина на бебето



# НА ПЪТ ЗА РОДИЛНИЯ ДОМ

Природата се е погрижила да ни подсказва, че Големият ген е дошъл (ти самата отдавна очакваш появата на силните контракции или изтичането на водите и броиш дните, оставащи до термина). Твоята Голяма подготовка обаче е започнала доста по-рано...


## **В края на 8 месец**

След като успешно стигна дотук, вече е време да приготиш чантата, с която ще се запътиш към родилния дом, когато моментът настъпи. Ясно е, че не винаги бебето се ражда точно на датата на термина. Може да има собствено мнение по въпроса за появата си или пък просто вече няма търпение и решава да те изненада :). Ето защо е разумно да си подготвена доста преди

Крайния срок. Вече си избрала болницата, в която ще раждаш, може би дори посещаваш Женската консултация към нея, в която следят бременността ти. Поинтересувай се разполагат ли със списък за нещата, които е необходимо да носиш със себе си. Добре е да се съобразиш с това, което се изисква от теб в съответния родилен дом. В допълнение – ето ти и нашите предложения:

## **Задължително за мама**

- **документи:** лична карта, медицинско направление, обменна карта;
- **гамски превръзки** (2-3 пакета), лигнин;
- **хавлиени кърпи** (обикновено 2-3), тоалетни принадлежности (самобръсначка, сапун, шампоан, четка за зъби и паста, гребен, мокри кърпички, салфетки, тоалетна хартия);
- **нощници** (поне 2), няколко чифта къси чорапи, пантофи/чехли;
- **бельо** (суетиен за кърмене, бикини, (по-скоро



Зареди се с търпение!  
Не забравяй, че макар и  
толкова малко в момента,  
твоего бебе скоро ще  
порасне и ще догони  
връстниците си.

## Наръчник за оцеляване на начинаещите майки

# Родени твърде рано!

**Б**ебето се смята за недоносено, ако се е родило преди 36-ата гестационна седмица, рисково – преди 32-рата, и високорисковно – преди 28-та. В практиката всяко дете с телесна маса 1000 - 2449 г и с дължина 35-45 см се нарича недоносено. Ако и твоето дете се е родило твърде рано, прочети какво можеш да направиш по време на престоя в родилния дом, за да му помогнеш още в първите дни от неговия живот.

### Кърмене

Със съгласието на лекарския екип се опитай да кърмиш своето малко бебче възможно най-рано и най-често. При бебета, родени след 32-рата гестационна седмица, шансът да са развили вече сукателния си рефлекс е голям. Ако все още изваждат от кувьоз крие рискове, можеш да изцеждаш

Погрижи се навреме за имунната система на детето си. Първата стъпка към доброто му здраве е закаляването!

# ЗАКАЛЕНОТО ДЕТЕ по-рядко боледува

**А**ко тръгнеш на разходка в парка, ще се убедиш колко актуална е поговорката „много баби, хилаво дете“. За съжаление при температура на въздуха 20-23 градуса често срещано явление са децата, екипирани с по пет ката дрехи и вълнена шапка на главата. До тях гордо пристъпва грижовната мама (или баба), облечена само с рокля и не спира да подвиква: „Не бягай, че ще се изпотииш!“ Как може да се очаква, че това изнежено детенце няма да боледува?! ▶▶



# 5 НЕЩА, КОИТО ДЕТЕТО ТИ

*„Обичам те,  
вярвам в теб,  
ти можеш“, това  
са нещата, които  
детето трябва да  
чува.*

## **ВИНАГИ ЩЕ ПОМНИ**

Възпитавайки деца, ние се притесняваме най-вече за това, което всъщност означава малко за тях. Американският психолог Дейв Уилис, автор на „Седем закона на любовта: Основни принципи на здравите отношения“, ти предлага да се съсредоточиш върху това, което действително е важно

**Н**аскоро съпругата ми Ашли роди четвъртото ни дете. А за мен всяко по-редно попълнение в семейството е повод да се предам на носталгията и да поразмишлявам за собственото си детство. Мисля за какво от миналото се сещам най-често и защо. За това какви спомени

# АЗ! АЗ! АЗ!

# ЗАЩО ДЕЦАТА СА ЕГОИСТИЧНИ?



Малкото съкровище ненадейно се е превърнало в голямо егоистичче. Как да реагираш? Предлагаме ти нашите лесни решения за някои от най-често срещаните (и най-кошмарните) прояви на егоизъм.

**О**коло третата година всички хлапета твърдо вярват, че целият свят се върти около тях. На-трапват се навсякъде, не спират да говорят само за себе си, да настояват за цялото ти внимание, крият вещите си и през ум не им минава да се съобразяват с другите. Макар и изнервящо, това поведение е нормален етап от развитието на децата. Така те пробват докъде могат да стигнат със своята независимост. А ти си човекът, който деликатно, но категорично трябва да постави границите и правилата.

Ето как можеш да реагираш в следните ситуации.

## ● Досадникът Проблемът

„Синът ми Явор, който е на почти 3 години, започна да натрапва присъствието си навсякъде“, споделя Марина от Благоевград. „Всеки път, когато телефонът у дома звънне, той бяга да вдигне слушалката и не позволява никой друг да разговаря. Така пропуснах два важни делови разговора. Друг път, когато сме на разходка и се спира да побърба с приятелка, Явор започва неустово да пищци... Голям досадник е!“, допълва Марина.

# Научи детето на гърне за 7 дни

Тайно се надяваме да не ни се налага да минаваме през това, но за съжаление измъкване няма. Някои деца се научават да ползват гърнето, преди да могат да стоят на крака, а други упорито се съпротивляват дори след втората годинка.

## Кога и как да започнеш?

Тази програма е подходяща за деца, навършили една годинка, които показват признаци, че са готови да преминат от памперс на гърне. Понякога детето посочва, че току-що е свършило нещо в пелената, като застава на едно място, започва да гърпа гащичките си или дори успява да свали памперса. Ето още няколко ясни знака, че е готово: ходи по голяма нужда по едно и също време всеки ден; остава сухо за по-дълго - около час; изпълнява, когато му кажеш да отиде при гърнето; разбира гумите: сухо, мокро, чисто, мръсно.

Отдели една седмица, като се посветиш изцяло на детето си. Преварително вземи някои решения: дали ще продължаваш да му слагаш памперси, дали ще ги запазиш само за през нощта, или детето вече ще носи само бельо. Най-важното е да спазваш докрай взетото вече решение. В противен случай детето започва да се чувства объркан и целият процес се удължава още повече.



## Понеделник

■ Окуражавай детето да идва с теб в тоалетната и му обяснявай как възрастните използват клозетната чиния. Може да ти изглежда отблъскващо като идея, но всъщност помага на малкото да си обясни какво да прави самото то.

■ Кажу му, че вече ще използва бельо, като мама и татко.

■ Отидете до магазина и заедно изберете ново бельо и детско гърне. По този начин то ще се почувства включено в процеса на вземане на решението и ще бъде по-уверено.

■ Покажи му как се използва гърнето. Можеш ти първа да седнеш, а после постави любимата му кукла или плюшението Мечо. Кажу му: "Бебето ще пишка в гърнето." Продължи тренировката, като накараш детето да "научи" играчката.

Понякога ми се иска да бях родител в 19-ти век. Тогава единственото меродавно мнение е било това на предходното поколение.

# Не оставяй бебето да плаче!



**В** екове наред правилата за отглеждане на наследниците са се предавали от майка на дъщеря, от баба на внучка – неразривно свързани с бита и човешката ни природа. В днешно време всички имат мнение. За улеснение на майките (особено по-младите или неопитните) обикновено мненията са диаметрално противоположни, а съветите те заливат, без значение дали си ги искала.

Понеже по правило приемаме, че щом си наша читателка, значи нашето мнение има значение за теб, в следващите редове ще ти предадем опита на една дама, чиито съвети

Бebешки пубертет, трудна възраст... и какви ли още не определения описват 2-3-годишните хлапета. Наистина ли мислиш, че малкото прави всичко „напук“? Предлагаме ти една малко по-различна гледна точка.

# 10 неща, които малчо знае, а ти... си забравила!

**П**огледни света през очите на малкото човече. Надали имаш ярки спомени точно от тази възраст, но със сигурност помниш някои епизоди около 4-тата-5-ата и година. Беше ли ти приятно, когато имахте гости, а ти трябваше да стоиш сама в другата стая? А как се чувстваше, когато ти се искаше да тичаш в парка, но трябваше непременно да вървиш за ръка с майка си, за да не изцапаш новата си рокля? Нека заедно да се опитаме „да станем“ пак на 2 годинки, за да можем да проправим пътечка към някои позабравени детски „тайни“...

## Наистина има чудовища в стаята!

Хайде, бъди честна – това го помниш! „Тъмното“ е страшно! А ако наистина си забравила, направи опит да влезеш в неосветена детска стая... Отвсякъде надничат половинчати силуети на играчки. Луната хвърля мистериозен лъч през прозореца и той (сякаш нарочно) осветява окото на онова мило плюшено коте... което блести в зеленикаво и

точно в момента наистина изглежда страховито. Представи си как би се почувствала, ако си на 2, 3 или 5 години.

Всъщност трябва да си доста зрял и контролиращ емоциите си човек, за да не ти се е случвало никога да се стряскаш от странни сенки в тъмното. И нищо не ти пречи да осигуриш нощна лампа за малкото и (ако се налага) преди лягане старателно да проверите заедно дали няма чудовища под леглото и зад завесите.



# Как правилно да избереш маската си за лице



**Козметичните маски не търпят суета и бързана, а изискват уединение и внимание. Това е ритуал, затова нанеси маската, затвори очи и нека целият свят почака**

Почистваща маска е добре да си правиш веднъж в седмицата през студените периоди в годината, и два пъти – в топлите. Те са приготвени не основата на пяна, глина и други продукти, които се справят с мърсотията, мазнините и мъртвите клетки и ги премахват от повърхността на кожата.

Всички „проблеми“ полепват по вътрешната страна на маската и след като тя изсъхне, се отстраняват заедно с нея. В резултат порите ти са почистени, а кръвообращението – подобро. Веднага след почистващата маска е добре да си направиш подхранваща.

Подхранващите маски се приготвят от кисели млечни продукти, плодове и зеленчуци, които ще ти дадат полезните си вещества – витамини и минерали.

Противовъзпалителните маски за лице се борят с акнеичната кожа, свиват порите, регулират дейността на мастните жлези и помагат при заздравяването на раничките.

Овлажняващите маски изпълват кожата с влага, връщат ѝ еластичността и здравината.

Бащата и малкото бебе – съвети към новоизлюпените татковци

**К**огато в семейството се появи новородено, то получава цялото внимание на мама. Разбираемо, майките в този момент имат по-силна връзка с детето, отколкото бащите. И това не е случайно: физическата и емоционалната връзка са расли и укрепвали в течение на 9 месеца, докато тя го е носила в корема си.

Мъжът не може да усети вниманието на половинката си. Това „неравностойно положение“ се дълбочава и от факта, че ние, жените, стареейки се да обезпечим и да защитим мъника, често забравяме, че е изключително важно бащата също да участва в отглеждането на детето, да общува с него, да укрепва вътрешната връзка. „Да му сменя ли памперса?“, „Не, аз сама ще го направя“... „Да ти помогна ли с къпането?“, „Остави, ще се справя и сама“

# ТАТКОТО И НОВОРОДЕНОТО



Влез в [moetodete.bg/zdrave.html](http://moetodete.bg/zdrave.html) и прочети „Задължителни профилактични прегледи за всяка жена“

Сч. istockphoto.com

Трикове за укротяване на капризите и тръшкането от рога "Искам, искам, искам тази играчка".

# ЗАЩО ДОБРИТЕ РОДИТЕЛИ НЕ СЕ СТРАХУВАТ ДА КАЖАТ НЕ

**Ч**удили ли сте се някога на невероятната бързина, с която на някое малко дете изведнъж му става зле и дори може да се свлече на пода в сектора за играчки в магазина, едва чуло от родителите си думата Не? Малко други неща са в състояние да предизвикат толкова много неодобрителни погледи, колкото капризните вопли на малък детко, който крещи с цяло гърло "Искам го! Искам го! Винаги съм го искал!"

Някои родители лесно се подлъгват от подобно нервничене и започват да си мислят, че са направили нещо ужасно, като са наложили лимит върху това желанието на децата им да се удовлетворяват на минутата. Изведнъж ги обзема чувство на вина и те бързо решават проблема, като хвърлят така желаната играчка в пазарската количка. А за да осигурят на самите себе си поне минимална доза самоуважение, промълвяват "Добре, но това ще ти е за последен път това лято." За да чуят малко по-късно още същата вечер "Тази играчка е твоя."

Няколко години по-късно те се изправят пред нетърпеливи и свръхотегчени от всичко тийнейджъри, които смятат, че светът се върти около тях. И започват да съжаляват, че децата им вече отказват да свършат каквато и да е работа, резултатът от която не носи светкавична печалба. А порасналите деца потъват в разочарование, защото виждат, че триковете, които са работели така добре на 3 години, на 23 не могат да им донесат нищо друго, освен неудовлетворение.





**КРЕМ СУПА С ПРЕСЕН ЧЕСЪН**



**ЗАТВОРЕНА ПИЦА СЪС СПАНАК**



**САЛАТА С КЪЛНОВЕ**



**ЛАЗАНИЯ ОТ КОПРИВА**

В края на всяка лекция – томбола с атрактивни награди

# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

## Моето дете



### програмата през май

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

## СОФИЯ



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

Кога?	Какво?	Кої?
9.05 10 часа	<b>Захранване на бебето</b> Лекция 1. Захранване на бебето <ul style="list-style-type: none"><li>• Кога да започнем захранването</li><li>• Какво да изберем – плод или зеленчук?</li><li>• Вероятни проблеми и решения</li></ul> Лекция 2. Хранене на детето от 1 до 2 години <ul style="list-style-type: none"><li>• Нови храни</li><li>• Създаване на навици</li><li>• Алергени</li></ul>	Деси Пеева, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига, България
23.05 10 часа	<b>Подготовка за раждане</b> Лекция 1. Подготовка за раждане <ul style="list-style-type: none"><li>• Най-важните стъпки в подготовката за раждане</li><li>• Естествено или секцио</li><li>• Видове анестезии</li></ul> Лекция 2. Възстановяване след раждане <ul style="list-style-type: none"><li>• Следродилен период</li><li>• Следродилна депресия</li></ul>	Д-р Сесил Кедикова – акушер-гинеколог

## СОФИЯ

*Къщата на София*

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

02.05 10 часа	<b>Подготовка за раждане</b> Лекция 1. Дишане по време на раждане <ul style="list-style-type: none"><li>• Най-важните стъпки в подготовката за раждане</li><li>• Естествено или секцио</li><li>• Видове анестезии</li></ul> Лекция 2. Възстановяване след раждане <ul style="list-style-type: none"><li>• Следродилен период</li><li>• Следродилна депресия</li></ul>	Д-р Сесил Кедикова – акушер-гинеколог
15.05 10 часа	<b>Консултации на бебето</b> Лекция 1. Консултации на бебето - прегледи и имунизационен календар <ul style="list-style-type: none"><li>• Имунизационен календар в България</li><li>• Кои консултации на бебето да не пропускаме</li><li>• Странични реакции след ваксиниране</li></ul> Лекция 2. Алергии- сезонни, хранителни и медикаментозни <ul style="list-style-type: none"><li>• Кога предопределящ е генетичният фактор</li><li>• Можем ли да ги избегнем</li><li>• Как да им повлияем</li></ul>	Д-р Таня Андреева, педиатър

# ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

## Захранване на бебето

### Захранване на бебето

- Кога да започнем захранването • Какво да изберем – плод или зеленчук?
- Вероятни проблеми и решения

### Лекция 2. Хранене на детето от 1 до 2 години

- Нови храни • Създаване на навици • Алергени

## Къде?

### ПЛОВДИВ

Пиано-бар Quattro,  
пл. Съединение 3

## Кога?

10.05.2018, 10 часа

## Кой?

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

### СТАРА ЗАГОРА

Аптеку Марви  
бул. Патриарх Евтимий №116



10.05.2018, 16 часа

Анна Кожухарова-  
Мариянска, гл. редактор  
на сп. "Моето дете" и  
менеджър на Училище за  
родители "Моето дете".

### БУРГАС

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



11.05.2018, 10 часа

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

### ВАРНА

Фестивален и конгресен център,  
бул. „Сливница“ 2

12.05.2018, 10 часа

г-р Панделиева,  
педиатър

### РУСЕ

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



13.05.2018, 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](http://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:

