

Моето дете

САМО

1,⁹⁹ лв.

ISSN 1312-8736



бр. 6, юни 2018

ТАЙНИЯТ ЖИВОТ
НА НЕРОДЕНОТО ДЕТЕ

30 ЗЛАТНИ СЪВЕТА
ЗА ЛЕКА
БРЕМЕННОСТ

**БОЛКАТА
ПРИ ДЕТЕТО**

Време е да се
отървем от
биберона

РАЖДАНЕТО
СТЪПКА ПО СЪПКА

* Подготовка * Прием в болницата * Раждане

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



17

20

50

61

23

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 14 21 фундаментални правила за бременни
- 17 Тайният живота на твоето неродено бебе
- 20 30 златни съвета за лека бременност
- 23 Раждането: стъпка по стъпка
- 30 След секцио... А сега накъде?

ЗА ДЕТЕТО

- 34 Какво задължително трябва да знаеш за приема на лекарства?
- 38 Заг маската на ангината
- 40 5 съвета за укрепване здравето на детето
- 42 Изобилие от плодове
- 44 Тайният език на детската рисунка
- 47 „Рачо реже риба“ или за проблемите в говора
- 50 Болката при детето
- 52 В търсене на най-добрата закуска
- 56 Опасни ли са насекомите?
- 58 Не си перфектната майка? Още по-добре!

44

ТАЙНИЯТ ЕЗИК
НА ДЕТСКАТА
РИСУНКА

ПЛЮС:

Изобилие от
плодове

стр. 42

52

В ТЪРСЕНЕ НА
НАЙ-ДОБРАТА
ЗАКУСКА

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да се подготвиш
за родилния дом
стр. 27



как да укрепим здравето
на бебето
стр. 40



какво означават
детските рисунки
стр. 44



50

БОЛКАТА ПРИ
ДЕТЕТО



74

ДА ПОДГОТВИМ
МАЛЧУГАНА СИ ЗА
ДЕТСКА ЯСЛА



- 61 Време е да се отървем от биберона
- 63 Как да подготвиш първото дете за появата на бебето?
- 66 7 фрази, които разрушават самооценката на мъника
- 68 Мога: Лято, здравей!

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 72 Как правилно да се приготвиш за изследвания?
- 74 Да подготвим малчугана си за детска ясла
- 78 Козметика: Верен приятел
- 80 Опознай своите силни (майчини) страни

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Детето на вилата: правила за безопасност
- 87 Уроци по семеен мениджмънт
- 89 Хайде да вечеряме навън
- 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. 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.



Бременност



ТАЙНИЯТ ЖИВОТА НА
ТВОЕТО НЕРОДЕНО БЕБЕ,
на стр. 17



РАЖДАНЕТО:
СТЪПКА ПО СЪТЪПКА,
на стр. 23



СЛЕД СЕКЦИО...
А СЕГА НАКЪДЕ?
на стр. 30

ТАЙНИЯТ ЖИВОТ НА ТВОЕТО НЕРОДЕНО БЕБЕ

Проследи невероятните промени, които ти и твоео бебе ще изживеете през седемте месеца.

ЗАЧЕВАНЕ

За да достигнат заветната цел, сперматозоидите преминават през влага-лицето с невероятната скорост от цели 500 см в секунда. Само един сперматозоид от над 250 милиона ще има щаст-ието и честта да стигне до яйцеклетката първи и да успее да я оплоди. В момента на зачеването външната мембрана на яйцеклетката блокира опитите на останалите сперматозоиди да проникнат. Новият живот теб започва.

кия зародиш. Започва органогенезата – оформят се основните органи, като бели дробове, сърце, мозък, бъбреци, черен дроб.

ТВОЕТО ТЯЛО

Може да станеш прекалено емоционална и да изпиташ първите признаци на сутрешното прилошаване. На този етап непременно започни да пиеш фолиева киселина, защото тя е важен и необходим компонент за правилното мозъчно развитие на ембриона.

СЕДМИЦИ 6-8

ТВОЕТО БЕБЕ

Твоео неродено бебе е вече цели 16 мм дълго – не по-голямо от едно зърно кафе. На някои от най-добрите клас ехографски апарати ще можеш да видиш и първите движения на ембриончето.

ТВОЕТО ТЯЛО

Вече забелязваш покачването на килограми. Важно е да не хапваш

за двама, но да си изготвиш добре балансирана диета, богата на витамини и минерали. Не забравяй да си набавяш достатъчно желязо, защото нарасналата колкото портокал матка има нужда от по-голямо кръвоснабдяване.

СЕДМИЦИ 9-10

ТВОЕТО БЕБЕ

През тези седмици започва да проличава полът на мъничето.

ТВОЕТО ТЯЛО

Оплодената яйцеклетка се придвижва по фалопиевата тръба и се имплантира в лигавицата на матката. Химически сигнали спират месечния ти цикъл 7 дни след зачеването.

СЕДМИЦИ 0-5

ТВОЕТО БЕБЕ

Бързи и невероятни промени се случват с мал-



Развай се на 9 месеца здраве и спокойствие с помощта на полезните идеи, които сме подбрали.

30 златни съвета за лека бременност

Грижи се за зъбите си

Не забравяй да посетиш зъболекаря, веднага след като си научила добрата новина. По време на бременността тъканите в устната кухина стават по-податливи на бактериите в зъбната плака, които водят до възпаления и кървене на венците. За да се справиш с проблема, поддържай изрядна устна хигиена:

● **миене на зъбите поне 2 пъти на ден**, а по възможност и след всяко хранене;

зъбите трябва да се изчеткват 2-3 минути с въртеливи движения;

● **добре е четката да е средно мека**, тъй като твърдата ще нарани венците;

● **конците за зъби трябва да प्रकारваш внимателно** в междузъбни-

те пространства, като следваш повърхността, за да щадиш венците; ● **може да редуваш хигиенна паста за зъби сутрин и лечебна вечер**, както и да се жабуриш с вода за устна хигиена 2 пъти дневно.

Някои стоматологични процедури при бременните се правят при крайна необходимост и след задължителна консултация с наблюдаващия акушер-гинеколог, затова профилактиката е толкова важна за теб.

Нови правила на работа

Хормоните на бременността влияят и на емоциите ти, така че не се учудвай, ако изведнъж станеш

прекалено чувствителна. Затова не си поставяй големи цели за изпълнение и не се претоварвай с работа. Нормално е да си по-разсеяна – предстоящата поява на бебето поставя на преден план нови отговорности и задачи :). Направи си списък на работните ангажименти, за да се чувстваш спокойна, че няма да пропуснеш нещо.

Не е лошо да провериш какви са правата ти според Кодекса за социално осигуряване и Кодекса на труда. Така например имаш право да излизаш в работно време, за да направиш задължителните си прегледи за проследяване на бременността. Работодателят ти също така не може да те командирова без писменото ти съгласие и по твое искане (в случай, че работиш във вредна среда), би следвало да те

РАЖДАНЕТО: стъпка по стъпка



Влез в [moetodete.bg/
bremennost-i-rajdane.html](http://moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html) и
прочети „Истмикоцервикална
недостатъчност – серклаж“

Ако се случи да направиш някоя неволна грешка при даването на лекарството на твоето дете, това понякога може да доведе до проблем. Важното е да не се паникьосваш и да отреагираш бързо в такава ситуация. Виж нашите съвети, които ще ти осигурят спокойствието и трезвата преценка, от които се нуждаеш.



КАКВО ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ТРЯБВА ДА ЗНАЕШ ЗА ПРИЕМА НА ЛЕКАРСТВА

СИТУАЦИЯ №1:

Ако детето изплюе лекарството си минути след като си му го гала.

РЕШЕНИЕ: Трябва да дадеш на малкото нова доза от медикамента. Първо обаче се опитай да разбереш защо мъникът го е изплюл, с цел да предотвратиш това да се повтори. Ако детето пак повърне лекарството, тогава се консултирай с лекар. Може би просто медикаментът трябва да бъде сменен.

СИТУАЦИЯ №2:

Ако малко след като детето е изпило лекарството си, осъзнаеш, че си му гала по-малка доза.

РЕШЕНИЕ: Дай му допълнително, така че да спазиш препоръчаната доза от лекаря. Помни, че количеството се определя от килограмите на детето. И в случай, че то не е съобразено с тях, медикаментът може да стане неефективен.

СИТУАЦИЯ №3

Ако малкото се обрине известно време след като е погълнало лекарството си

РЕШЕНИЕ: Веднага прекрати приема на въпросния медикамент. В повечето случаи обривите са безобидни, но въпреки това бъди нащрек. В случай, че забележиш, че детето диша трудно или става сънливо и замаяно бързо се обади за помощ или направо закарай детето в здравен център. Обривите и отоците могат да са просто страничен ефект от лекарството, а не алергична реакция. Най-добре отидете на преглед при педиатъра, за да се установи причината за проблема.

СИТУАЦИЯ №4

Ако гадеш лекарството преди сън, а се окаже, че е трябвало рожбата ти да го изпие по време на хранене.





Симптомите на инфекциозната мононуклеоза може да са сходни с тези на ОВИ. Какво е необходимо да се знае за точното поставяне на диагнозата?

ЗАД МАСКАТА НА АНГИНАТА

Често мононуклеозата остава неразпозната и родителите бият тревога едва тогава, когато се сблъскат с последствията от болестта. Как е правилно да постъпиш, когато се усъмниш, че детето ти боледува именно от мононуклеоза?

Най-високата заболяемост от мононуклеоза се отбелязва сред децата от 3-9-годишна възраст, но често при тях тя протича в лека форма, която е трудна за диагностициране и затова в немалко случаи остава неразпозната.

Основната опасност от тази болест е в това, че след прекарването заболяването имунната система на детето дълго време е отслабена и то е възприемчиво към най-различни микроорганизми: бактерии, вируси, гъбички, които могат да се превърнат в причина за много инфекциозни заболявания.

Инфекциозната мононуклеоза е вирусна инфекция, за която

е характерно поражението на лимфните възли, черния дроб и далака, ангина и повишена температура.

Децата през първата си година след раждането по принцип не боледуват: те са защитени с антитела, получени от майката вътреутробно (при положение, че майката навремето е прекарала тази инфекция).

Възбудителите на заболяването

Заболяването се предизвиква от вируса Епщайн-Бар, който е близък роднина на вируса на херпеса. Името си този „нежелан гост“ получава в чест на двама канадски изследователи, които го откриват през 1964 г. Вирусът е разпространен по целия свят и може да бъде намерен в по-голямата част от възрастното население на планета-

„Подобно на вируса на обикновения херпес, веднъж проникнал в организма, вирусът Епщайн-Бар остава завинаги там“

та. Подобно на вируса на обикновения херпес, веднъж проникнал в организма, Епщайн-Бар остава завинаги там.

Вирусът е малко устойчив към външните въздействия и бързо загива извън организма на човека. Не

е много заразен, затова инфекциозната мононуклеоза никога не протича във вид на епидемия – отбелязват се единствено отделни, спорадични случаи.

Предава се по въздушно-капков път, но за заразяване е необходим продължителен контакт с болен или с вирусоносител. Вторият път на заразяване е контактният: болестта се предава чрез играчки или чрез други предмети, върху които е попаднала инфектираната слюнка.

След заразяването вирусът попада в мукозната мембрана на горните дихателни пътища, там

Изобилие ОТ ПЛОДОВЕ

Лятото е сезонът, когато здравословното хранене е лесно и естествено, благодарение на многото вкусни плодове.

Разнообразявай менюто постепенно

Въвеждането на плодовете в менюто на детето може да стане в периода между 4 и 6 месец. Кога и как ще захраниш малкото ще решиш, след като се консултираш с наблюдаващия педиатър.

Като начало е най-добре да започнеш с ябълка и постепенно (в продължение на 2-3 месеца) да продължиш с круша, праскова, слива. Лятото предлага изобилие от плодове, но бъди внимателна. Наблюдавай реакцията на организма, тъй като са възможни алергични прояви (кожни обриви, повръщане, разстройство, стомашни болки). И при най-

Подходящите
плодове
преди 1 година:
ябълка, круша, кайсия,
праскова, слива.
след 1 година: череша,
пъпеш, диня, ягода,
малина.

малкото съмнение за алергична реакция при въвеждане на нова храна се обърни към лекаря!

Прецени добър ли е продуктът

Когато избираш плодове за малкото, обърни внимание на техния вид. Не купувай загнива-





Защо всички момиченца рисуват принцеси, а момченцата - гракони с големи зъби? Ако се опиташ да "прочетеш" детската рисунка, ще научиш доста за своя малчуган.

Тайният език на детската рисунка

до него различни по цвят моливи (не по-малко от десет). Ако детето не умеє да нарисова самичко нещо, помогни му. Остави го да те насочва какво да рисува ти и какво – то. Не се престаравай много с рисунката и не рисувай в центъра на листа. Не рисувай нищо голямо, ярко или набиващо се на очи. Нека това стори малчуганът. Все пак това си е неговата рисунка, нали? Не забравяй, че основната работа трябва да свърши детето, затова не настоявай. На финала – вгледай се внимателно в рисунката, за да я анализираш. Ето как...

Човечето – ключът от загадката

Малкото дете асоциира тялото с желанията и чувствата си, а

Четири годишният ми син излиза на разходка усмихнат до уши, а се връща облян в сълзи... „Едно голямо куче ме изплаши!“ Оттогава всеки път, щом излезем навън, той започва да се оглежда: наблизо ли е Онова куче? Както знаем, децата на неговата възраст не умеят да разказват страховете си. Всъщност моят син дори не осъзнава от какво точно се бои. Дватама с него обаче намерихме начин да се справим: той започна да рисува преживяванията си. Рисуването не само

го освобождаваше, но и укрепил пръстчетата му, подобрил координацията им и разви фините движения (вече сме готови за буквите). Докато държеше моливите, моят малък художник направи някои важни открития за обкръжаващия го свят: като това, че котките имат четири крака, а човекът – само два. Аз пък се запознах с една малка личност :).

Да започваме!

Вземи голям лист хартия. Сложи го на пода (на масата той лесно се размества) и нареди



За да се научи гетето да говори правилно, е нужно да знаеш на какво да обърнеш внимание още от най-ранна възраст. Има ли проблем, не губи време – разреши го с помощта на логопед.

„Рачо реже риба“ или за проблемите в говора

Кои звукове затрудняват гетето?

„к“, „г“, „х“

Първо се появяват т.нар. гърлени звуци - „к“, „г“, „х“. Но ако забележиш, че звукът „к“ липсва при изговора на думичките, когато детето е на година и половина, непременно се консултирай с логопед.

„с“, „ш“

Т. нар. съскави и шушкави звукове също създават затруднения. За да може мъничето да говори, често заменя звук, който не може да произнесе с друг, който успява.

„л“

Този звук не изговарят правилно и голям процент от възрастните. Колкото по-рано се обърне внимание на детето, толкова по-бързи и по-успешни ще бъдат резултатите.

„р“

Най-трудният звук в българския език, защото е вибриращ. Но ако на 3 години мъничето не може да каже „р“ това не е дефект, защото този звук се появява между 4 и 5 година от развитието на детето.

Всичко има значение за правилния изговор на звуковете – дори

кога да се махне биберона или кога детето се научава да дъвче, да пие от чаша... Причина за неправилното произнасяне на даден звук може да бъде междузъбният сигматизъм, което означава, че езикът се поставя между зъбите. А това е в резултат от прекалената употреба на биберон, смукането на палеца и др. Деформацията на зъбите също създава пречки за правилното звукопроизношението. При затруднения на звука „р“ може да има ленивост на езика, неправилно дишане и гълтане, къса подезична връзка (детето не може да се изплези езика, но това се коригира от специалист).

БОЛКАТА ПРИ ДЕТЕТО



Малкото не винаги може да обясни точно какво и къде го боли. Но има признаци, по които можеш да се ориентираш за причините за неговото неразположение.

Боли го корема

Причините могат да са различни и да се дължат както на процеси в областта на корема, така и извън него. Болката може да бъде дифузна (признак на смущения в храносмилането) или локализирана (признак на остри възпалителни заболявания).

● **В кърмаческа възраст единствено плачът подсказва, че има някакъв проблем.** При болки в коремчето бебето освен че плаче, също свива крачетата, почервява, шумно отделя газове. Това често се случва, когато има колики.

● **Ако детето е по-голямо, помолете го да ви покаже с пръстче точното място на корема,** където усеща болката. Ако посочи, че го боли в областта над пъпчето, обикновено това се свързва с проблеми на храносмилането или психическо безпокойство и стрес. А болките в областта под пъпчето може да са свързани с инфекция на пикочните канали.

● **В някои случаи с коремни болки около пъпа и в областта на стомаха започват ангинаите.**

● **Ако болката е съсредоточена вдясно и при движение се увеличава, възможно е да се касае за възпаление на апендикса.** В този случай незабавно се обърнете към лекар.

➔ *Ако болката в корема не премине бързо, толкова е силна, че детето не може да ходи, придружена е от други оплаквания – повишена температура, повръщане, разстройство, то*

веднага се обърнете към специалист. Не прибегвайте към самолечение – не давайте на детето никакви медикаменти, не му поставяйте топло на корема. Това може да влоши състоянието му и да скрие картината на заболяването.!!!

Боли го главата

Попитай детето дали го боли цялата глава, или само определено място. Болката, причинена от стрес, безпокойство, психическо напрежение, обикновено е съсредоточена в горната част на главата и не е локализирана. Но ако детето има силна болка на определено място на главата, непременно го заведете на лекар. Подобно оплакване може да е свързано с контузия или пристъп на мигрена, особено ако болката е съсредоточена в едната половина (дясна или лява) и е съпроводена с гадене и повръщане. А ако оплакванията са ниско в задната част на главата, то това може да е признак за менингит.

● **Малките деца често си ударят главичките.** След инцидент наблюдавай внимателно мъника в продължение на 2-3 дни. При много деца травмата на главата предизвиква сънливост, гадене и повръщане.

● **При удар на главата,** ако детето загуби съзнание, получи гърч или въобще забележиш необичайно поведение, незабавно потърси лекар.

● **Понякога причина за главоболие може да бъде и обезводняването на организма,** а това е опасно, особено за малките деца. Признаците на обезвод-



*Добрят
пример от
мама = навизи
за здравословно
хранене*

В ТЪРСЕНЕ НА НАЙ-ДОБРАТА ЗАКУСКА

За силата, която закуската дава на малчуганите (и ги превръща в Батмани, Супермени и Трансформъри :), и затова как да я превърнем в кулинарно удоволствие ще си поговорим в следващите редове.

Паролата е: „Разнообразие!“ Основните градивни блокчета на всяка закуска са хлябът (или овесените ядки) и млякото. Прибави към тях сурови зеленчуци и/или плодове, масло, намазано сирене, шунка или филе и... ето ти съвършената закуска за шампиони!

Надали ще е нужно дълго време да те убеждавам в това колко е важна закуската за детския ор-

ганизъм. Достатъчно е да спомена, че тя снабдява организма с белтъчини, калций, витамини и баластни вещества. Зърнените закуски с мляко са добър избор, за да се задоволят хранителните потребности на всеки малчуган. А пълноценната детска закуска е невъзможна без комбинацията от животински и растителни храни, някои от които се поднасят в суров вид, а други – в преработен. Сутрешното хранене трябва да се състои в по-голямата си част от въглехидрати (кои-

то осигуряват 50-55% от енергията, необходима на организма) – под формата на зърнени храни и плодове; в по-малка част от мазнини – само растителни; а останалото е за растителни и животински белтъчини – мляко, месо, зърнени храни.

Еднообразното хранене (каквото например предполага крайното вегетарианство, лишено от консумация на мляко, месо и сирене, или храненето, в което преобладават тестените и сладките храни) може да доведе до дълготрайни липси на важни хранителни вещества в организма (като например витамини и мастни киселини).

Съсредоточаването на детето само върху предпочитаните от него храни - сладки, кисели,

През месеците юли и август насекомите хаят и жият най-много. Пази детето и реагирай бързо при евентуален инцидент.



ОПАСНИ ЛИ СА НАСЕКОМИТЕ?

Комари и паяци

Ухапането от комарите и паяците по принцип не предизвиква остра алергична реакция, но въздейства като източник на алергени. Като цяло „срещата“ с комарите е безобидна, но предизвиква неприятно усещане за детето - сърбеж и зачервяване, което обикновено отшумява за 1-2 дена.

При ухапване от паяк обаче е възможна възпалителна реакция – обърни внимание на лимфните възли, намиращи се в близост до ухапването. Ако възпалението не премине до ден – два, непременно потърси лекарска помощ. Понякога мястото на ухапването може да се замърси (например поради разчесване) и да се инфектира. Тогава са възможни и нежелани усложнения.

Сред опасните паяци са Черната вдовица и Кафявият от-

шелник, но те се срещат рядко в България, главно в слабо населени селски райони. Симптомите при ухапване от тези паяци са силна болка, гадене, мускулни спазми, треска, затруднения в дишането.

→ **Твоята задача: максимално да предпазиш детето от комари и паяци и – съответно при ухапване – да реагираш адекватно.**

Как да предпазиш детето от ухапване?

● **Избягвай играта на места, където паяците несмуцвано плетат мрежите си**, а комарите са в повече от обикновено - мазета, тавани, гаражи, локви, бластисти местности. Имай предвид, че не всички деца се плашат от паяците например. Напротив, има смели малчугани, които обожават да хващат и разучават всякакви

видове насекоми. Но докато порасне бъдещият изследовател:) е добре да знае, че трябва да бъде предпазлив.

● **Използвай репеленти.** Те отблъскват насекомите, без да ги убиват. Не са токсични, но все пак не прекалявай. Не ги нанасяй на лицето на малчугана - има опасност от попадане на препарата в устата или очите.

● **При най-малкото репелентът може да се нанася върху дрехите.** Ако решиш да използваш такъв, обърни специално внимание на съдържанието на веществото, което отблъсква насекомите (за деца не би трябвало да бъде повече от 10%). *След употреба не забравяй да си измиеш ръцете. Репелентите за затворени пространства под формата на свещи и таблетки също осигуряват определена защита. Обикновено не действат зле на човека, но ако



Време е да се отървем ОТ БИБЕРОНА

Първата годинка минава лесно: биберонът – зальгалка е изпитаното средство за успокояване. Но през втората годинка усещаш, че си изпуснала нещата от контрол.

2-3
год.

Някои бебета просто се пристрастяват към бибероните и раздялата им с тях е доста тежка. След като си взела решение да скриеш любимата зальгалка, не се отказвай при първия пристъп на инат и плач.

Важно е да удържиш фронта

Вариантите да премахнеш биберона от употреба са два: изведнъж или постепенно. Но и в двата случая ще са ти нужни много време и голяма доза търпение. Някои малчугани реагират бу-

рно, но всичко отшумява за няколко дни. Други имат нужда от повече време, повече обяснения и повече безсънни нощи. За да убедиш своето дете, че няма нужда от биберон, обясни му, че вече не е бебе, и измисли награда за добро поведение. Не му се карай, ако нещата не станат от раз. С търпение и упоритост скоро биберонът ще е само блед спомен.

Детето на вилата: правила за безопасност

Подготви къщата преди идването на детето

Каквото и да си говорим, вилата е най-подходящото място за престой на детето през лятото. Не се налага то да сменя климата, а и може да се подреди толкова удобно и приятно: обособено място за игра, с люлка и пързалка, „персонално“ езеро, басейн. А само колко възможности има на вилата за развитието и закаляването на малкото дете!

Почти винаги наблизко има горичка, където можете да правите разходките си. И да берете свежи, екологично чисти плодове и зеленчуци. С две думи – вилата, е велико нещо!

Да, но изисква грижи и много внимание. Защото тук се крият същите тези опасности, които дебнат мъника и в града, но към тях се прибавят и нови, така наречените „вилни“. Животът извън града си има своя, различна от градската, специфика.

Нека заедно с теб да помислим и да направим списък с опасностите, които дебнат на вилата, за да обезопасим максимално малкия любопитко и той да изкара там весели и безгрижни дни.

Вилната къщица

Тук ваят същите правила за безопасност, както и в градския ви дом:

➔ **Махни всичко излишно.** Колкото по-малко предмети има около, до които детето може да стигне, толкова по-добре. Нека

През лятото много семейства с малки деца прекарват времето си на вилата. Но там също малкия изследовател го дебнат куп опасности, свършено неочаквани за родителите му. Как да ги избегнеш?

посудата, вазите, сувенирите, снимките в рамка – временно да стоят извън зоната на досегаемост на мъника.

➔ **Скрий всички опасни предмети в шкафа,** по високите рафтове или най-добре – в заключени сандъчета. Става въпрос за дреболиите от рода на игли, копчета, ножици, монети, лекарства, цигари, батерии...

➔ **Провери изрядността на розетките и кабелите.** Контактите запуши с тапи, а кабелите скрий зад тежка мебел или ги вдигни нависоко.

➔ **Провери колко надежно са закрепени всички мебели.** На вилата често има леки шкафчета, етажерки, столчета, кресла... Които мъникът може да събори и да се нарани с тях. Не забравяй да погледнеш корнизите, пердетата и щорите. Вдигни шнурчетата толкова, че да не може да ги достигне детето.

➔ **Временно ще минеш без дълги покривки и текстилни салфетки.** Нека не е толкова красиво, но пък да е безопасно.

➔ **Обърни внимание на вратите** – никакви пирон-





ОМЛЕТ ПО СЕЛСКИ



ОВЕСЕНИ ЯДКИ С ПЛОДОВЕ



ПИЦА С ЕКСТРА ВИТАМИНИ



ХУМУС СЪС ЗЕЛЕНЧУКОВИ ПРЪЧИЦИ

В края на всяка лекция – томбола с атрактивни награди

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете



програмата през юни

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

СОФИЯ



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

Кога?

Какво?

Кой?

6.06
10 часа

Излизане по 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

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

Симона Райчева-Дерменджиева, HR-специалист

20.06
10 часа

Хранене по време на бременност и физическа активност

Лекция 1. Хранене по време на бременност.

- Хранене на майката по време на бременност
- Препоръчителни и задължителни храни.

Лекция 2. Има ли забранени храни?

- Колко е много и колко е достатъчно

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

СОФИЯ

Къщата на София

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

12.06
10 часа

Хранене по време на бременност и физическа активност

Лекция 1. Хранене по време на бременност.

- Хранене на майката по време на бременност
- Препоръчителни и задължителни храни.

Лекция 2. Има ли забранени храни?

- Колко е много и колко е достатъчно

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

26.06
10 часа

Излизане по 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

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

Симона Райчева-Дерменджиева, HR-специалист

ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

Консултации на бебето – прегледи, имунизационен календар. Алергии

Лекция 1 Консултации на бебето – прегледи и имунизационен календар.

- Имунизационен календар в България
- Кои консултации на бебето да не пропускаме
- Странични реакции след ваксините

Лекция 2 Алергии – сезонни, хранителни и медикаментозни

- Кога предопределящ е генетичният фактор
- Можем ли да ги избегнем
- Как да им повлияем

Къде?	Кога?	Кой?
ПЛОВДИВ Пиано-бар Quattro, пл. Съединение 3	7.06.2018, 10 часа	г-р Таня Андреева, педиатър
СТАРА ЗАГОРА Аптеки Марви бул. Патриарх Евтимий №116	7.06.2018, 16 часа	г-р Таня Андреева, педиатър
БУРГАС мебелен магазин Aiko, бул. „Янко Комитов“ №8	8.06.2018, 10 часа	г-р Таня Андреева, педиатър
ВАРНА Фестивален и конгресен център, бул. „Сливница“ 2	9.06.2018, 10 часа	г-р Таня Андреева, педиатър
РУСЕ Mall Rouse, бул. „Липник“ 121 Д, последен етаж	10.06.2018, 10 часа	г-р Таня Андреева, педиатър

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: 