

# Моето дете

САМО

1,<sup>99</sup> лв.

ISSN 1312-8736



бр.9, септември 2018

**МИТОВЕ ЗА  
БРЕМЕННОСТА**

**ПОРАСНАХА ЛИ  
ДЕЦАТА  
ПРЕЗ ЛЯТОТО**

**НОЩНО  
НАПИКАВАНЕ**

**За първи път  
на детска  
градина**

**СБОГОМ НА  
КАШЛИЦАТА**

# Септември 2018

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



14

56

42

68

49

**ПОЛЕЗНО ЗА МАМА**

**ЗА БРЕМЕННАТА**

- 14 Митове за бременността
- 18 Азбука на деветте месеца
- 23 За и против секцията
- 26 Недостиг на въздух – как да си помогнеш?
- 29 Влияние на щитовидната жлеза по време на бременност

**ЗА ДЕТЕТО**

- 34 10 съвета как да предпазиш гетето от спешно отделение
- 36 Моята първа гумичка
- 39 Желязодефицитна анемия... ами сега?
- 42 Нощното напикаване
- 47 Късата юзичка на езичето
- 49 Сбогом на кашлицата
- 53 Правила за здрави зъбки
- 56 Пораснаха ли децата през лятото?
- 62 Нарушение на речевото развитие при гетето
- 66 Мога: Отново на училище :)
- 68 За първи път на детска градина



**29**

ВЛИЯНИЕ НА  
ЩИТОВИДНАТА  
ЖЛЕЗА ПО ВРЕМЕ  
НА БРЕМЕННОСТ

**ПЛЮС:**  
Късата  
юзичка на  
езичето

стр. 47

**49**

СБОГОМ НА  
КАШЛИЦАТА

**18**

АЗБУКА НА  
ДЕВЕТЕ  
МЕСЕЦА



**53**

ПРАВИЛА ЗА  
ЗДРАВИ ЗЪБКИ



**38**  
МОЕТО ПОРАСНАЛО  
ДЕТЕ – ДИЛЕМАТА  
НА МАМА:  
НА РАБОТА  
ИЛИ У ДОМА?



**77**  
ТВОЕТО  
НАЙ-ЩАСТЛИВО  
ВРЕМЕ



**38**  
СТРАХОВЕТЕ НА  
МАМА. ПРЕСТАНИ  
ДА СЕ ТРЕВОЖИШ  
И ЗАПОЧНИ ДА  
ЖИВЕЕШ

**СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА**

- 72** Моето пораснало дете – дилемата на мама: на работа или у дома?
- 75** Възстановяване на менструалния цикъл
- 77** Твоео най-щастливо време
- 80** Козметика: Разкрасяваща защита
- 82** Страхове на мама. Престани да се тревожиш и започни да живееш

**ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО**




- 86** Рецептите на баба – „Помощ“ от поколение за поколение
- 91** Рецепти

**С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ**

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



**3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:**

-  можеш ли да боядисваш косата си по време на бременността, **стр. 16**
-  как да предпазиш детето от произшествия, **стр. 34**
-  съвети за справяне с кашлицата, **стр. 49**

Не се подстризвай; яж за двама; раздели се с домашния си любимец... Ще ти се наложи да си изготвиш цял списък с „правила“ какво може и какво не. Готова ли си да се справиш?



Влез в [moetodete.bg/bremennost-irajdane.html](http://moetodete.bg/bremennost-irajdane.html) и прочети "Увита пълна връв – опасно ли е?"

# МИТОВЕ за бременността

**Т**ова, което би трябвало да те интересува, е какво наистина е вредно или полезно за теб и растящото в теб човече. Само че спокойствието ти също е много важно и най-вероятно, за да угодиш на роднините, ще си вържеш червен конец със синьо мънисто, ще носиш сол в джоба си, ще посягаш от учтивост към всяка чиния, която пробутат под носа ти, ще се откажеш от сутрешното си кафе... и още куп неща, само и само да те оставят на мира. А ето какво всъщност мислят специалистите по повод най-разпространените митове, свързани с бременността.

## Полезните храни

Може би най-разпространени сред митовете за бременни са именно онези, свързани с разнообразието на дневното меню. Какво е и какво не е добро за бебето; кое подпомага развитието му... Тук, според специалистите, правилото е следното: Всич-

ПОЛЕЗНО

# Азбука на 9-те месеца



С положителния тест за бременност започва дълго пътуване сред нови непознати усещания и медицински термини. Тази статия ще бъде твоят зиг по пътя към чудото на раждането.



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

Все по-често жените у нас раждат секцио. Наблюденията сочат, че това се случва не винаги по медицински показания.

Има ли преимущества раждането със секцио пред нормалното раждане или минусите са много повече, но майките ги разбират по-късно. Отговори на тези въпроси даде в училището за родители „Моето дете“ г-р Весела Карамисева, акушер-гинеколог в УАГБ „Майчин дом“, София.

# ЗА & ПРОТИВ СЕКЦИОТО

**Н**ормалното раждане е естественият път организмът на майката и бебето да се подготвят за дългоочакваната развързка. При нормалното родоразрешение тялото постепенно преминава през няколко фази, които се контролират от хормоните в тялото на жената. Това, разбира се, е свързано с доста по-дълъг период (за първескини – около 12 часа, а за многограждали жени 6-8 часа) в сравнение с раждането секцио, което приключва с подготовката за около час. Ако твоят акушер-гинеколог пречени, че естественото раждане крие редица рискове както за теб, така и за плода, ще бъде насрочено планово секцио. Датата на операцията се избира след 38 г.с.. Тогава се счита, че плодът е достатъчно зрял, а в същото време е малък рискът да започне естествено раждане.

## КАКВИ СА МЕДИЦИНСКИТЕ ПРИЧИНИ ЗА РАЖДАНЕ СЕКЦИО?

- ненапредване на раждането
- неправилно положение на плода – седалищно, напречно, с лице
- задушаване на бебето (асфиксия)
- кръвотечение – плацентата превия или отлепване на плацентата
- несъответствие между размера на таза на майката и големината на бебето
- предишно Цезарово сечение
- аномалия на плода
- проблеми с коремна стена

*Тези индикации не бива да се приемат като абсолютна причина за раждане чрез Цезарово сечение. Решението може да се промени в последния момент от наблюдаващия те гинеколог.*



# Влияние на ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА по време на бременността

В периода на подготовка за бременността е желателно да си направих профилактични прегледи, за да се реагира своевременно на евентуални проблеми. Един от важните органи, определящи благополучието на бременността, е щитовидната жлеза.

**Щ**итовидната жлеза е неголям орган (тежи около 20 г), разположена е в предната част на шията и по форма прилича на пеперуда. Тя произвежда тиреоидни хормони – тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3), които оказват влияние на обмяната на веществата, насищането на клетките с кислород, има значение за нормалния ръст и физическото и психично развитие на подрастващите. Освен това тези хормони имат водещо значение за формирането на сърдечно-съдовата, половата, централната нервна система на плода, както и за



Проговарянето на детето е един от най-вълнуващите моменти в развитието му. А твоята роля в процеса е изключително важна.

# МОЯТА ПЪРВА ДУМИЧКА

## 1 МЕСЕЦ

Плачът може и да не ти изглежда като средство за комуникация, но за бебето засега това е единственият начин да ти каже „Уморено съм“, „Гладно съм“ или „Не се чувствам добре“. При това е установено, че докато мъничето ти „говори“ чрез своя плач, то задейства същите центрове в мозъка, които отговарят за речта му по-късно. Същевременно новороденото развива ларинкса си – органа, който отговаря за произвеждането на звука.

**Твоята роля:** Говори му нежно и успокоително. Макар дребосъчето все още да не разбира какво му казваш, тонът ти ще го ориентира. Не се притеснявай от плача му. Той е нещо нормално и е част от естествените процеси в развитието му. С времето ще се научиш да разпознаваш различните видове плач, ще знаеш как да ги „декодираш“ и да дадеш на рожбата ти точно онова, от което има нужда.

## 2-5 МЕСЕЦ

Сладкото бебешко гукане идва от вече по-добре развития ларинкс, като постепенно детето се научава да си служи с устните и езика и така се подготвя за бъдещото проговаряне. Понякога това може да е изключително забавно ☺. Мъничето започва да се очарова от силата на звука на собствения си глас и да експериментира, като използва нови начини за комуникация: може да пици с цяло гърло, да се концентрира върху една гласна или да имаш чувството, че се оплаква жално-жално. Тези вокални упражнения помагат на бебето да се научи да контролира



Влез в [moetodete.bg/bebe.html](http://moetodete.bg/bebe.html) и прочети "Пълзенето на бебето"



# Желязодефицитна анемия... ами сега?!

Ако малкото се уморява лесно, често се чувства отпаднало, изостава в растежа и боледува много, е възможно да става гума за анемия...

**С**ъстоянието се дължи на ниското съдържание на хемоглобин в кръвта, доставящ кислорода от дробовете до останалите части на тялото.

Най-честата причина за анемия е недостатъчното количество желязо, отговарящо за образуването на хемоглобина (т.нар. желязодефицитна анемия). Децата може да имат дефицит на желязо, когато не се хранят балансирано и пълноценно (например хапват твърде еднообразно), като в менюто им не присъства важният елемент в необходимите количества.

До такъв недостиг обаче може да доведе и бързият растеж. Понякога малчуганите над

3-годишна възраст „дръпват“ на височина твърде рязко, а това е сериозно изпитание за организма им.

## Разпознай сигналите!

Понякога желязодефицитната анемия може да протича без симптоми. В повечето случаи обаче са налице:

- слабост и умора;
- блега кожа;
- липса на чувство за глад;
- замаяност, световъртеж;
- сърцебиене;
- раздразнителност, повишена чувствителност;
- загъхване;
- студени крачета и ръчички.

## Факти за анемията

Желязото доставя кислород до мускулите чрез червените кръвни телца. Ако всичко е наред, децата се чувстват добре и са енергични, но когато нивата на важния елемент започнат да спадат, се появяват и бързата умора и отпадналоост, като първоначално това може да е трудно забележимо.

Когато съдържанието на желязо е по-ниско от необходимото, можеш да установиш, че мъника ти иска по-често да си почива и да поляга, вместо да си играе в обичайния ритъм.

Наличието на желязо в организма на малчугана е важно и за развитието на мозъка, тъй като би могло да се стигне до затруднения в обучението и възприемането на нова информация. За съжаление подобни проблеми могат да продължат да съществуват дори след като анемията вече е излекувана и нужното количество желязо е налице.



# ПРАВИЛА ЗА ЗДРАВНИ ЗЪБКИ

Ако малкото спи неспокойно, а генем мрънка и отказва да се храни с по-твърди храни, причината може да са проблеми със зъбките. Все по-често деца на 2-3 г. имат карису.

## КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕ МАМА?

Бъдещата майка трябва да се храни балансирано, да консумира много плодове и зеленчуци, да приема необходимата доза витамини и минерали, които имат голямо значение при формирането на зъбната структура още в зародиш, съветват стоматолозите. Освен това в периода на органогенезата - до 12-13 г. с., бременната трябва да избягва работа във вредна среда.

Не е нужно бременната да приема допълнително флуор – той не преминава през плацентата, сочат последните изследвания, и затова не влияе върху зъбните зародиши на бебето.

# Ф

акторите, които влияят на състоянието на млечните зъби са на първо място генетичната предразположеност и храненето на майката през 9-те месеца. Зъбните зародиши се развиват още в началото на бременността и затова начинът на живот на майката или пък вредното влияние на околната среда неминуемо дават отражение. Приемът на антибиотици също има значение.

# 10 ПРОДУКТА за здрав ИМУНИТЕТ

**За да укрепнат защитните сили на организма, можеш да използваш различни методи. В това число е и правилната, и балансирана употреба на продуктите за хранене**

**К**акто знаеш, най-добрият начин да предпазиш детето от настинки през идващия студен сезон е редовната профилактика. В списъка с проверените и надлежни методи да укрепнеш имунитета на мъника е закаляването, дългите разходки на чист въздух, гимнастиката. В този комплекс от мерки важно място заема и специалното меню с полезни продукти.

Още от древността, когато не са били измислени лекарствата, хората са използвали някои продукти, за да дадат на организма си сили, бодрост и да засилят имунитета. Ето кои храни имаме предвид.

## 1. Месо

Протеините, белтъчините, аминокиселините, съдържащи се в него, са необходими на децата в периода на растеж и особено по време на сезона на вирусите. Консумирането на месо помага да се изработят вещества, които препятстват развитието на бронхопулмонални инфекции.

Пилешкото е ценно, защото се усвоява по-лесно, а също й протеините, съдържащи се в червеното месо ( говеждо и телешко), тъй като в него има много желязо, доставящо на тъканите в организма кислород.

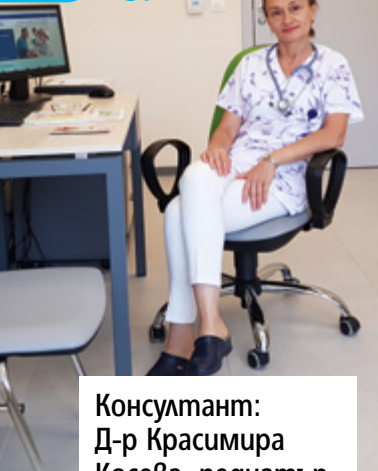
## 2. Морска риба

Мазната риба, съдържаща витамин D, мастните киселини Омега 3 и Омега 6, а също и цинкът в големи количества са отлично средство за профилактика на простудните заболявания. Според съвременните учени недостигът на слънчева светлина през зимата (която предстои съвсем скоро) – е една от причините за снижаването на имунитета, защото така важният за детето ти витамин D3 се изработва под негово въздействие в организма. А слънцето все

по-рядко се показва на небосклона през този сезон. Затова и ти препоръчваме да набавяш недостига с продукти, в които се съдържа така ценният витамин. Цинкът значително повишава способността на имунната система да се противопоставя на болестите.

Тези ценни компоненти се съдържат в сьомгата, скумрията, риба тон, сардината, херингата. Също така много полезна е рибената мазнина.

Само имай предвид, че някои видове риба предизвикват алергични прояви, затова трябва стриктно да следиш реакцията на организма на детето и да го захранваш внимателно.



**Консултант:  
Д-р Красимира  
Косева, педиатър  
в ДКЦ Вита База 2.**

# НАРУШЕНИЕ НА РЕЧЕВОТО РАЗВИТИЕ ПРИ ДЕТЕТО

Детето ти не говори, макар че е на възраст, на която би трябвало вече да бърбори без проблем. Да чакаш, или да се притесняваш? Как да определиш причините за задържането на речевото развитие?

**А**ко детето е на една година и не казва нито дума, или пък е на две и произнася едва отделни думички и ти е много трудно да го разбираш, то трябва да знаеш, че много от родителите, а също така и от лекарите, са на мнение, че нямаш повод за тревога. И предпочитат да изчакат, особено ако мъникът е момче.

Наистина, при много деца речевото развитие закъснява и едва към 3-ата-4-ата годинка вече стига до нормата. Но за също толкова много деца това чакане се оказва изгубено време и изпусната възможност за своевременно помощ.

Да се определи на ранен етап причината за задържането на речевото развитие, не е лесно, но е много важно. Най-добре е своевременно да се консултираш с логопед и детски невролог, който има достатъчно опит именно с „речевите“ деца. Защото има много и различни причини и съответно и нарушения на речевото развитие. Методите на лечение за отделните случаи са различни, а разнообразието на речевите нарушения се обяснява със сложността на речевия механизъм.

Голяма роля за възникването на речевите нарушения играе наследствеността. В днешно време са изявени локосите в хромозомата (в биологията локус означава определено местоположение в една хромозома, например на даден ген или на даден биомаркер), отговорни за речевите нарушения при децата.

Само че в някои случаи водеща причина е резидуално-органичното поражение на главния мозък в периода на раждането или при вътреутробно развитие (хипоксия, травма, инфекция).

## В ЗАВИСИМОСТ ОТ НИВОТО НА ПОРАЖЕНИЕ СЪЩЕСТВУВАТ РАЗЛИЧНИ ВАРИАНТИ НА РЕЧЕВИ НАРУШЕНИЯ.

Най-простият и разпространен вариант, когато произношението не е нарушено грубо, се нарича дислалия (нарушение, свързано със звукопроизносителната страна на речта.). Децата с дислалия са с нормален слух, с достатъчен запас от думи, правилно построяват изреченията, съгласуват по род, число и време думите в тях, но имат неправилно произношение на някои звукове (от една или няколко различни групи). Дислалията е едно от най-често срещаните нарушения на речта. По статистически данни тя се среща при 25-30% от децата в предучилищна възраст (5-7-годишни); 17-20% при децата от начална училищна възраст (I-III клас) и под 1% при ученици в горна училищна възраст.

При логопедични занимания този дефект се отстранява много успешно. Просто трябва мускулите на езика и устните да се „научат“ на определени комбинации за произнасяне на даден звук.

При нарушение на звукопроизношението и сричкването говорим за дизартрия. Това е достатъчно тежко състояние, при което освен нарушенията на произнасянето на звуците, се наблюдава и нарушение на тонуса на езика, могат да бъдат наблюдавани и нарушения на тембъра, на височината на гласа, слюноотделяне. Дизартрията обикновено съпровожда тежки



# ЗА ПЪРВИ ПЪТ НА ДЕТСКА ГРАДИНА

Детската градина е нов етап, за който е важно да бъде подготвено както детето, така и родителите му.

**В**секи преход в живота на детето е важен и крие своите радости и тревоги, страхове и надежди. Но за да бъде промяната по-лека и приятна, е нужно детето да бъде подготвено. Това важи с пълна сила и за родителите ☺.



Влез в [moetodete.bg/bebe.html](http://moetodete.bg/bebe.html) и прочети "Как да приемем детето независимо от пола му"

## КОГА ДЕТЕТО ДА ТРЪГНЕ НА ДЕТСКА ГРАДИНА?

Понякога родителите са толкова заети (при това нямат баби и дядовци, не могат да си позволят и бавачка), че дават детето на ясла още преди да е навършило и две години. Но в случая, както споделят и самите родители в такава ситуация, всичко това се случва под натиска на обстоятелствата. Ако обаче мама и тати имат избор относно възрастта на детето и тръгването на детска градина, би могло да имат предвид следното: ако детето може да говори, макар и в началото да е на „бебешки“ език, ако може да ви каже какво

е правило в детската градина, с кого си е играло, какво е казала учителката – времето за новия етап в живота му е дошло ☺.

## ДОКОЛКО ЛЕСНО Е ДЕТЕТО ДА СЕ ПРИОБЩИ КЪМ КОЛЕКТИВА?

Това зависи от много фактори и най-вече от това, доколко самото дете е мотивирано да отиде в градината и доколко родителите му не се страхуват. Често родителите, дори и несъзнателно, всъщност разубеждават детето от детската градина. Да, много от тях (по-често майки) просто се стра-



# Страховете на мама.

*Престани да се тревожиш  
и започни да живееш*

Разбира се, всички ние се страхуваме от промени, дори ако те са за по-добро. Как да се научиш да гледаш в бъдещето с оптимизъм?

**Имаш  
страх от  
раждането?**

Филтрирай  
информацията  
За никого не е тайна, че бъ-

дещата майка често е посещавана от различни страхове преди раждането. Нерядко те са свързани с предстоящото събитие и последващите контакти с бебето. В немалка степен подобни опасения възникват заради информацията, с която се сблъсква бременната жена.

# Рецептите на баба

## („Помощ“ от поколение за поколение)

„Ние навремето...“ Една от най-често чуваните фрази от роднини що се отнася до съветите за отглеждане на бебето. На теб се пада тежката задача да отсееш полезно и ненужно.

**Т**ледала ли си филма „Моята голяма луда гръцка сватба“? Той е ярко отражение на балканската действителност – неразривни семейни отношения (т.е. всеки ти се меси, изказва мнение и държи да бъде чут). Когато у нас се роди бебе, роднини (от близо и далеч) се стичат да помагат. Или поне започват да ти звънят денонощно.

За да бъдем честни, трябва да признаем на бабите, че част от предложенията им никак не са лоши. И тъй като ние, от списание „Моето дете“, ценим семейните отношения и знаем, че понякога заради дребни неща стават шумни семейни скандали, решихме, че ще сме от голяма помощ на младите майки, ако аргументирано провергаме или



потвърдим правилността на бабините теории. Избрахме някои от най-популярните, събрахме всички доводи ЗА и ПРОТИВ и накрая се допитахме до лекар за ЗАКЛЮЧЕНИЕ, за да сме максимално обективни.

### Сол във ваната

Ако питаш защо бабите ти са слагали сол във водата за банята на бебето, то най-вероятно ще чуеш, че това се прави, за да „не му мирише потта, когато порасне“. Щеше да звучи като безо-

биден ритуал от миналото, ако не бяха смъртните случаи на бебета, наръсени със сол и увити в пелени. Такова третиране е пагубно за едно новородено! Именно затова медицинските специалисти настръхват, когато чуят думата „сол“ в едно изречение с „бебе“.

### ЗАЩО ДА

Слагайки малко сол във ваната (супена лъжица), може да се наподобява физиологичен разтвор. Погледнато реално това е естествената среда, от която идва бебето. Все пак околоплодните води са вид физиологичен раз-



**КРЕМСУПА ОТ КАРТОФИ**



**КРЕМСУПА ОТ ДОМАТИ**



**КРЕМСУПА ОТ ТИКВИЧКИ**



**КРЕМСУПА ОТ КАРФИОЛ**

# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ *Моето дете*

## НАГРАДИ

**ВЗЕМИ** СПЕЦИАЛНАТА КАРТА ЗА ОТЛИЧНИЦИ

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ  
*Моето дете*

**КАРТА ЗА ОТЛИЧНИЦИ**

Име: .....  
Тел.: .....  
Град: .....

Събери 3 печата. Всяка месец всички го спечелили ниско награди от Училище за родители Моето дете.

Не пропускай да вземеш своята карта за отличници, събери трите печата и имаш шанса да спечелиш една от страхотните ни ежемесечни награди!

Наградите от месец юли се теглят през месец август



**x1** VIVID Интерактивен домашен любимец



**x1** БЕБЕШКИ ПАНТОФКИ

**x3** Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моето дете“



**x1** Крем „ЗДРАВЕ“ при подсичане под пелени от Арома



**x1** Кутия-изненада от Мама бокс с интересни и полезни продукти за мама и бебе.



За непотърсени награди в рамките на 2 месеца, организаторите не носят отговорност

## КОИ СА ЛЕКТОРИТЕ В

## УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

# Моето дете

### СЕПТЕМВРИ

#### **Анна Кожухарова-Мариянска** Главен редактор сп. „Моето дете“ Мениджър на Училище за родители „Моето дете“

За мен, като родител, най-важното училище са децата ми. Именно любовта ми към тях ме накара да пренарея приоритетите си и след години, посветени на светската журналистика, да се насоча в детско-родителския сектор. Основната ми работа през 18-те години в издателския бизнес е управление на екипи, а семейството е точно това – екип, който трябва да бъде ръководен от добър мениджър, а именно спокойна и подготвена мама. С нетърпение очаквам всяка среща на нашето Училище, лично следя комуникацията между нас – организатори и лектори от една страна и родители от друга, гържа тя да не спира, за да имаме здрава връзка - толкова важна за изграждането на доверие. Вашето доверие е най-голямата оценка за нашата работа.

С удоволствие се включвам като лектор в Училище за родители „Моето дете“ и се надявам опитът ми, придобит не само от много четене, дългогодишни контакти със специалисти и работа по най-полезното списание за родители „Моето дете“, но и от грижите за тези две слънца, да бъде полезен и на вас.



#### **Юлия Коцева**

От 1986 г. работи като рехабилитатор в ПСАГ-БАА „Света София“. През 2001 г. се дипломира като бакалавър по „Здравни грижи“ в Медицински университет, София. От 2003 г. притежава магистърска степен „Социални дейности“ от Софийски

университет „Св.Климент Охридски“. Има над 30 сертификата от курсове, следдипломни обучения и национални конференции с международно участие, като: „Съвременна наука и практика във физиологичното раждане“ (септември, 2016г.), „Академия за акушерки“ от V-тата международна конференция във Велико Търново (ноември, 2016 г.).

#### **Деси Пеева**

#### **Международно Сертифициран Консултант по Кърмене и Лактация (IBCLC) и Ла Лече Лига Лидер**



Деси е майка на 2 деца.

Имала е трудности с кърменето на първото си дете и е получила много грешни съвети. За щастие попада на информация за кърмене от Ла Лече Лига, което много ѝ помага. От 7 г. е член на Ла Лече Лига България и от 4 г. е международно акредитиран Лидер – консултант по кърмене. Част е от група за подкрепа и информация за кърмене „Ла Лече Лига София“. Всеки месец изнася лекции за кърмене, хранене и отбиване. Взема участие и като гост лектор с някои от местните училища за родители.

В края на всяка лекция – томбола с атрактивни награди

# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

## Моето дете



### програмата през септември

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

## СОФИЯ



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

Кога?

Какво?

Кой?

12.09  
10 часа

**Адаптация на семейството след поява на бебето. Роля на таткото**

- Лекция 1. Адаптация на семейството след поява на бебето
- Етапи на адаптация
  - Възможни проблеми
- Лекция 2. Роля на таткото
- Важна роля в емоционалното възпитание
  - Изграждане на дисциплина

Весела Генадиева,  
Сертифициран  
консултант по  
следродилна грижа

26.09  
10 часа

**Захранване на бебето**

- Лекция 1. Захранване на бебето
- Кога да започнем захранването?
  - С какво да започна – плод или зеленчук?
  - Вероятни проблеми и решения
- Лекция 2. Хранене на детето от 1 до 2 г.
- Нови храни
  - Създаване на навици
  - Алергени

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

## СОФИЯ

*Къщата на София*

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

4.09  
10 часа

**Захранване на бебето**

- Лекция 1. Захранване на бебето
- Кога да започнем захранването?
  - С какво да започна – плод или зеленчук?
  - Вероятни проблеми и решения

- Лекция 2. Хранене на детето от 1 до 2 г.
- Нови храни
  - Създаване на навици
  - Алергени

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

18.09  
10 часа

**Адаптация на семейството след поява на бебето. Роля на таткото**

- Лекция 1. Адаптация на семейството след поява на бебето
- Етапи на адаптация
  - Възможни проблеми
- Лекция 2. Роля на таткото
- Важна роля в емоционалното възпитание
  - Изграждане на дисциплина

Весела Генадиева,  
Сертифициран  
консултант  
по следродилна  
грижа

# ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

## Грижи за Новороденото

Лекция 1. Грижа за новороденото- обличане, къпане и разходки

- Какво ни очаква през първите дни в родилния дом
- Какво да правим през първите дни вкъщи
- Сезонни разходки, обличане и къпане

Лекция 2. Закаляване и грижа за здравето на новороденото

- Въздушни бани
- Адаптация към климатичните условия
- Възможни заболявания

Къде?

Кога?

Кой?

**ПЛОВДИВ**

Пиано-бар Quattro,  
пл. Съединение 3

6.09.2018, 10 часа

Юлия Коцева –  
рехабилитатор,  
Първа АГ „Света София“

**СТАРА  
ЗАГОРА**

Аптеку Марви  
бул. Патриарх Евтимий №116



6.09.2018, 16 часа

Юлия Коцева –  
рехабилитатор,  
Първа АГ „Света София“

**БУРГАС**

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



7.09.2018, 10 часа

Юлия Коцева –  
рехабилитатор,  
Първа АГ „Света София“

**ВАРНА**

Фестивален и конгресен център,  
бул. „Сливница“ 2

8.09.2018, 10 часа

Юлия Коцева –  
рехабилитатор,  
Първа АГ „Света София“

**РУСЕ**

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



9.09.2018, 10 часа

Юлия Коцева –  
рехабилитатор,  
Първа АГ „Света София“

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: 