

Моето дете

бр. 1/2 | Януари/Февруари 2013

3 ЦЕНА
лв.

7 ДОБРИ ИДЕИ ЗА критични ситуации

НЕ, на
хремата
през
зимата!

ОПИТАЙ
ТОВА!

СУПЕР
МЕНЮ ЗА
БРЕМЕННИ

Всичко за близнаците

- хранене през бременността
- съвети за кърмене
- двойна радост, двойни грижи

ОБЪРНАТ
РЕЖИМ?
ТОВА ВЕЧЕ НЕ
Е ПРОБЛЕМ

РЕФЛУКСЪТ
МОЖЕ ДА БЪДЕ
ОВЛАДЯН

ISSN 1312-8736



9 771312 873040

Това е откъс от списанието.

**Цялото списание може да намерите в
Библио.бг**

www.biblio.bg



ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



Звезда на корицата – Ева Нино-Тиберио Гомес, 1,4 години, от София, първо място от конкурса на Памперс „Покажи ни как спи твоето бебче!“
Ева е облечена с рокля и блуза Mother Care 80 лв. и 26.90 лв., плетено мече и кукла United Colors of Benetton 24 лв. (за брой), килим от агнешка кожа Wool Mark от aiko 79 лв.

Фотограф: Александър Кацев, еуеуогх
селекция: Гергана Рангелова, асистент мода: Кристина Несторова

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16** Чудното пътуване на твоето бебе
- 20** Доктор на повикване
- 24** Първи и втори месец на бременността
- 26** Внимание!!! Празници
- 28** Цистит
- 30** Анатомия на храната
- 34** Шопинг – За топли разходки

ЗА ДЕТЕТО

- 36** Форма и размери на зърната на гърдите
- 39** Доктор на повикване
- 42** Не на хремата
- 44** Рефлукс при кърмачета
- 49** Козметика: Зимни ласки
- 50** Когато детето хапе
- 52** Обърнат режим

ПЛУС:

Понякога щастието
ни връхлита двойно...
както и малките
тайфуни.
СТР. 55

42
НЕ! НА
ХРЕМАТА



94
ТЕЗИ ЛУДИ
ПРАЗНИЦИ

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



Не допускай нощта да се превърне в ден, защото мъничкото тогава е решило да се развихри :). Опитай се да овладееш положението – това ще е от полза и за теб, и за него **стр. 52**



Не действай прибрзано. Тепърва предстоят конфликтните ситуации и на площадката, и в детската градина... Защиатавай детето си, заявявай своята позиция, но не забравяй да погледнеш и отстрани. :), **стр. 64**



За какво мечтаете – ти и съпругът ти? Със сигурност и двамата желаете най-прекрасния съвместен живот. И това е постижимо. Запознай се с 30-те правила на успешния брак, **стр. 90**

16

ЧУДНОТО
ПЪТУВАНЕ НА
ТВОЕТО БЕБЕ

КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧИЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



* Чаша „Имунокинг“ и панорамна приказка „Червената шапчица“ (изд. „Фют“) ще спечели писмото на месеца, на стр. 14

* Най-добрият съвет ще получи **Дървен пъзел и колд крем на „Nivea“**, на стр. 68

* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи **рамка за снимка „Моето дете“**. А един



от публикуваните, изтеглен с томбола, ще грабне голямата награда **Игра на думи „Разговорка“ и диск „Любимите песнички на Моето дете“** на стр. 98.



34

ЗА ТОПИ
РАЗХОДИ

44

РЕФЛУКСЪТ ПРИ
КЪРМАЧЕТО

- 55 Специални страници: Всичко за близнаците
- 62 Шезлонгът – ползи и употреба
- 64 Изкуството на майчинството
- 68 Конкурси и анонси
- 69 Рецепти
- 72 Разкрий емоциите на мъника
- 73 Шопинг – Залъгалки и гризалки
- 74 5 правила за пълноценно хранене
- 76 Шопинг – Пухкави и топли ,

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Усложнение след раждането – инфекции, бяло течение
- 80 Да бъде или да не бъде... супер мама
- 82 Като Пепеляшка
- 84 Разходка в облаците
- 86 Козметика: За изящни стъпала

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 88 Пътеводител за употреба на бъдещи татковци
- 90 30-те правила на успешния брак
- 94 Тези луди празници!
- 98 Конкурс: Виж колко съм сладък!

Моето дете

moetodete.bg



По-изгодно е с АБОНАМЕНТ!

годишен
абонамент за

2013 г.

11 броя само

~~33⁰⁰ лв.~~

19⁹⁵ лв.

40%
отстъпка

Цена за 3-месечен
абонамент 2013 г. – **5.95 лв.**

Отстъпка: **34%**

Списание не излиза през месец януари

МОЖЕТЕ ДА СЕ АБОНИРАТЕ:

- ✓ във всеки магазин **Office 1 Superstore**
- ✓ на www.sbb.bg/abo
- ✓ в клоновете на Български пощи

АБОНАМЕНТЕН ЦЕНТЪР:

0800 12321, 02 4016 849; abonamenti@sbb.bg



ЧУДНОТО ПЪТУВАНЕ на твоеето бебе

Искаш ли да знаеш
какво се случва с
теб и с бебето
ти седмица по
седмица? Предлагаме
ти един уникален
пътеводител,
който ще проследи
вашето невероятно
пътешествие.)))

13 седмица

За бебето:

Вече има ясно изразена брадичка, мъничко носле и голямо чело. Има развит сукателен рефлекс и дори смуче ръчичката си. До края на тази седмица мъничето вече е почти оформено и е с дължина 9 см и тегло около 25 грама. Извършва разнообразни движения в утробата.

За теб:

Поздравления - вече си във втория триместър и се чувстваш по-добре, нали? Продължавай да се поддържаш в добра форма:

- ✓ Редовните упражнения или занимания с йога ще въздействат благотворно на теб и бебето;
- ✓ Идеален период за почивка или екскурзия, преди да се е появил новият член на семейството.

14 седмица

За бебето:

Мъничето е дълго 11 сантиметра и е много активно, заема различни пози, разтяга се, маха с ръчички. Вече е възможно да се види полът му. Все още изглежда полупрозрачно, тъй като не се е образувал подкожният слой мазнина.

За теб:

В този период е обичайно да се появи тъмната линия от средата на корема до пубиса. Може да започнеш да се оплакваш и от киселини в стомаха:

- ✓ Ще ти помогне ментовият чай (полезен в умерени количества срещу киселините);
- ✓ Остава и полезното правило - яж често, но в малки количества.

Избягвай ненужния стрес,
пази се от прекалена умора
и внимавай за хранителния
си режим.

Планувана или не, всяка една бременност е съпроводена с много вълнения и промени. А когато знаеш какво можеш да очакваш, приемаш случващото се много по-спокойно.

ПЪРВИ И ВТОРИ месец на бременността

Чудото се е случило! Още покрай еуфорията с двете чертички започваш да смяташ кога ще изминат 9-те месеца или 280-те дни, или 40-те седмици, за да гушнеш най-милото създание на земята. Гинекологът ще определи термина ти – приблизителната дата, на която се очаква появата на бебето. Ето как да направиш предварителни изчисления сама. Към датата на първия ден от последната менструация добавяш седмица и изваждаш три месеца. Например: последният ти цикъл е бил на 20 декември. Прибавяш 7 дни и става 27 декември. От

27 декември изваждаш 3 месеца и получаваш 27 септември. Не забравяй, че това е приблизителна дата и изненади винаги са възможни. Акушер-гинеколозите предпочитат да изчисляват развитието на бременността в седмици, защото е по-точно. Това може и да те обърка, защото броенето стартира от първия ден на последната менструация. Ако докторът ти каже, че си бременна в 12-ата седмица, бебето реално е заченато преди 10 седмици. Но... стига със сметките :). Нека те запознаем какво се случва с теб и бебето през първите два месеца, или от 1 до 8 седмица на бременността.

Задължително

- ✓ В момента, в който видиш двете чертички, си запиши час за преглед при гинеколог. Избери лекар, на когото имаш доверие и знаеш, че винаги можеш да попиташ за всичко, което се случва с теб. Защото със сигурност въпросите ти ще нарастват и ще имаш нужда от компетентно мнение.
- ✓ Ще получиш талон за изследване на кръвната група и резус фактора.
- ✓ Изследват се хемоглобинът, нивото на кръвната захар, урината.
- ✓ Не пропускай да пиеш селен или фолиева киселина. Това са антиоксиданти и намаляват риска от малформации на невралната тръба на бебето с до 70%.
- ✓ Храни се пълноценно. Често и по малко. Сега е времето да отбележиш колко килограма си, за да следиш покачването им.
- ✓ Забрави за алкохола и цигарите. Да, гори и 1 цигара, гори и 1 чаша вино вредят.
- ✓ Избягвай негативните емоции, среса, всичко онова, което би ти създавало дискомфорт. Защото твоето мъниче усеща всичко. А в самото начало то е най-податливо на всякакви влияния. Пази живота в себе си!



ЦИСТИТ

Честите посещения до тоалетната се считат за нормални по време на бременност. Но ако са съпроводени с парене и неприятна тежест, потърси лекарско мнение

Когато говорим за пикочни пътища, се има предвид – уретра (пикочен канал), пикочен мехур, уретер, бъбречно легенче.

до смущения при изпразването на пикочния мехур, а оттам до везикоренален рефлукс (върщане на урина от пикочния мехур към бъбреците). Всички тези фактори предразполагат към инфекция на пикочните пътища. Състоянието е не само неприятно за бременните, но и опасно за бебето, защото може да предизвика спонтанен аборт или преждевременно раждане. При липса на клинични признаци за пикочна инфекция е възможно наличие на АСБ (асимптомна бактериурия). Състояние, при което има наличие на бактерии от един вид, а в същото време липсват симптоми за проблема. Изследвания показват, че от 20% до 40% от бременните с АСБ, ако не се

2 литра дневно е минимумът течности, които трябва да се приемат като профилактика за такива инфекции и за подпомагането на лечението им.

Циститът е най-често срещаното заболяване на пикочния мехур. Представлява възпаление на лигавицата на този орган и най-честа причина за появата му е бактериална инфекция с причинител ешерихия коли (Escherichia coli). По време на бременността жените са предразположени към такъв вид инфекция.

ЖЕНСКИЯТ ХОРМОН - прогестерон действа отпускащо на гладката мускулатура на пикочните пътища, което причинява застой на урината и улеснява проникването на бактерии от чревния тракт нагоре по пикочния канал. Това се дължи на анатомична особеност - близостта на уретрата до ануса. При жените разстоянието е около 7-8 см. Натискът на уголемената матка води

лекуват, развиват пиелонефрит (бактериално възпаление на бъбрека и неговото легенче). Затова се препоръчва още при регистриране на бременната да се направят изследвания и при положителен резултат да се проведе съответното лечение. С такъв скрининг може да се избегне неприятното и нежелано заболяване - остър пиелонефрит. Това състояние е характерно за последния триместър на бременността. Клиничните признаци са треска, покачване на температурата, обилно изпо-

С официалното
съдействие на
Национална асоциация
„Подкрепа за
кърмене“

Възприемани по-скоро
като сексуален обект,
гърдите на жените
често остават в
страни от разговори
и обсъждания, може
би поради неудобство.
Докаато не се появи
бебето и не започнат
да изпълняват
основната си роля.

Форма и размери на зърната на гърдите

Бебето не суче от зърното, а от гърдата.
За да е пълноценно действието, то има
нужда да оформи сукателна повърхност от
зърното и ареолата. Затова няма значение
каква е точната форма на зърната.



Консултантите от
Национална асоциация „Подкрепа за
кърмене“ към Националния комитет по
кърмене можеш да откриеш на
тел. **0896 418 488**. Ще получиш кон-
султация по телефона или у дома. Ако е
необходимо, ще те насочат към консул-
тант, който е в близост до твоя дом.
Полезна информация можеш да откриеш и
на официалния сайт на асоциацията:
www.podkrepaazakarmene.com

Именно тогава повечето
жени осъзнават, че не
са наясно с формата и
структурата на зърната
на собствените си гърди.
А това понякога води до
проблеми с кърменето. При това в
повечето случаи произтичащи не от
същински проблем, а от насаден от
външни лица такъв. Най-общо каза-
но, зърната на гърдите са три типа
– нормални, плоски или вдлъбнати.
Като е напълно възможно формата
им да е различна за всяка гърда (и в
това няма нищо неестествено).

Нормални (изпъкнали) зърна

Като правило се счита, че жени с
такива зърна не би следвало да имат
проблеми. Практиката обаче сочи
друго. Възможно е (и не рядко сре-
щано) при диаметър на самото зърно,

по-голям от монета от 5 ст., засуква-
нето да се осъществи доста трудно.
Ако и бебето е с плитък рефлекс на
повръщане, то такова голямо или
много изпъкнало зърно (с големина и
ширина на палец до първата фаланга)
може лесно да задейства този рефлекс
и то да се храни много трудно.

Рефлукс при кърмачето

Връщането на мляко след хранене е често срещано при новородените. Ако при оригване от устичката на детето протичат няколко капки мляко това не е проблем.

Кога връщането е повръщане?

За повръщане говорим, когато млякото излиза от устата на бебето с известна сила – представи си как стисваш по-силно пълна кутийка със сок и течността откъдето избликва като малко фонтанче. Ако твоето бебе

връща мляко поне 3-4 пъти на ден по този начин, с внезапно избликване на по-голямо количество храна от устата, тогава е възможно да става въпрос за истински рефлукс.

Причина за класическия рефлукс е незрялост на един от пръстеновидните мускули, които затварят стомаха. Това състояние се среща изключително често при недоносените деца (дори

бебето да е родено само 2-3 седмици по-рано от термина) и по незначителна причина е по-често срещан при момченцата. Тъй като количеството мляко в първите няколко дни след раждането не е голямо (повръщанията тогава често са вследствие на други фактори), обикновено симптомите се появяват в пълната им сила някъде около третата седмица след раждането.



Всичко за близнаците

Двойна радост, двойна благословия – или двойни тревоги? Родителите на близнаци със сигурност преживяват по много от всички тези емоции.

Но, когато се роди в комплект с братче или сестриче, в наши дни се научава

овината, че очакването бебе ще

много бързо, още в първите седмици на бременността. Често предварително знаете, че вероятността бебетата да са две, е

доста голяма – дали защото имате близнаци в рода, или защото бебетата са заченати с малко подпомагане на природата. Техно-

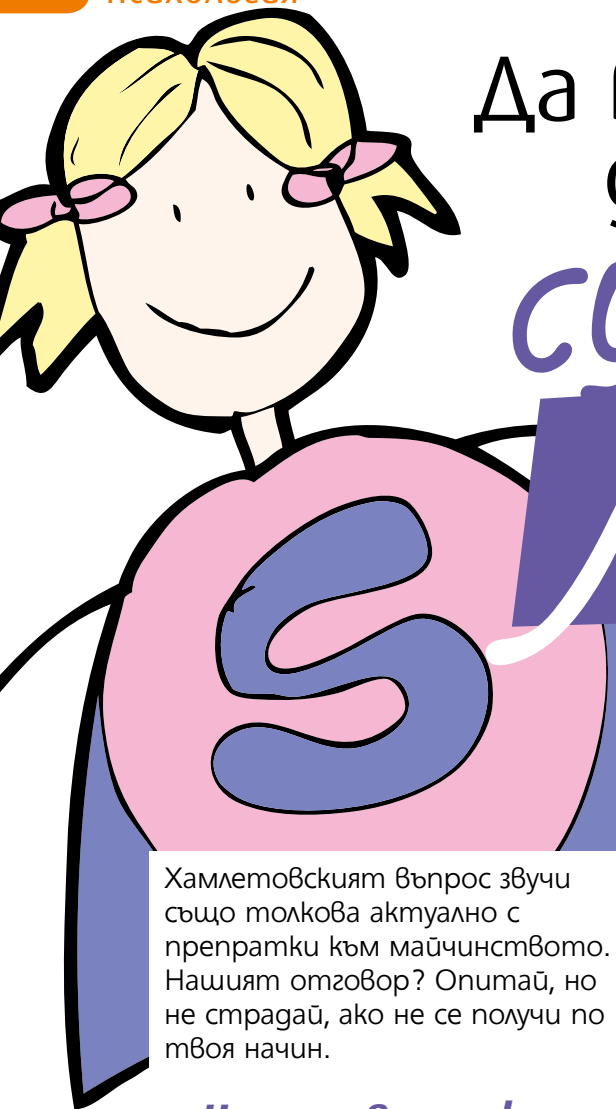
логиите за асистирана репродукция са причината за значително нарасналият брой на близнаците в последните десетилетия.

1. *Спри телевизора*

Време е за обяд, но тъкмо тогава започва повторението на любимото ти предаване. Мислиш си, че няма никакъв проблем да хвърляш по едно око на телевизора, докато нахраниш малкото. Оказва се обаче, че съвсем скоро и то е запленило от забавните случки и отказва да се храни. Ако детето не откъсва поглед от „говорещата кутия“, най-вероятно няма да може да се съсредоточи върху храненето. Така надали ще се научи да разпознава кога стомахчето му е пълно и дали наистина е сито. Когато мъничкото се разсейва, било от телевизора или от радиото, то ще се храни прекалено бързо, а може също така да откаже да близне и лъжичка. Нормално е, защото съзнанието му е заето да обработва твърде много разнородна информация по едно и също време. Най-добре спри телевизора и се фокусирайте върху храненето. Ако не искаш да се лишиш от любимото предаване, хм... здравето на детето е по-важно от което и да е телевизионно изкушение.

Не е сложно да създадеш на гетето си здравословни навици за хранене. Просто се постарай да избягваш най-често гонусканите грешки, като спазваш някои правила.

5 правила за ПЪЛНОЦЕННО ХРАНЕ



Да бъда, или да не бъда...

супер МАМА

Хамлетовският въпрос звучи също толкова актуално с препратки към майчинството. Нашият отговор? Опитай, но не страдай, ако не се получи по твоя начин.

Няма невъзможни неща

Обикновено когато желаеш нещо много силно, то се случва. Така че ако твоята заветна цел в живота е да бъдеш супер-мама, защо да не я постигнеш? Като начало е добре да си изясниш за самата себе си какво се крие под това понятие? Винаги имаща време за всичко – готова да играе на криеница, да поднесе най-вкусната пилешка супа, да се смее, да изглежда прекрасно и... още какво ли не. Или пък готова и да сгреша, но да може и да се извини, да избухне, но и бързо да се овладее, да потърси помощ и подкрепа, без да отчита това за слабост.

Стандартният „супер“ план

Съгласни сме, че детето се нуждае от внимание, грижи, ласки... и ако всичко вървеше по неговата воля, едва ли би искало да те дели с когото и да е поне през първите пет години от живота си. Но се налага да приемем, че и мъжът до теб има нужда от твоята обич, от твоите гозби, от твоите ласки... А колегите в работата очакват компетентността, стриктността и вниманието ти. Приятелката ти пък отдавна те чака, за да сподели проблемите или радостите си. И ти си готова да откликнеш на всички, каквото и да ти струва това. Или ако обобщим, ти няма как да бъдеш само майка, ти си и жена. Би ли могла да огрееш навсякъде, без да загубиш собственото си сияние и обаятелност?

Мечтаното решение

На помощ се притичат детегледачка, готвачка, шофьор... И всичко започва да изглежда идеално. Или поне само привидно... :).

Реалността

Много по-важно е да се постарает да се вслушаш както в гласовете на другите, така и в собствения си. И да се опиташ да съставиш своя график, да наложиш дисциплина и самоконтрол. Рационално съставеният план на хартия, проверен чрез делата, съобразен с потребностите, даденостите и собственият мироглед може да направят мисията възможна.

Пътеводител

за употреба на

бъдещи татковци

Да си баща изглежда прекрасно. Но само отстрани. Осъзнавайки отговорността много мъже се плашат. Нека твоят не е от тях

превзели съзнанието на съпруга ти, не се отчайвай. Почти всеки бъдещ татко минава през това. Все пак е нормално. И ти се чувстваш несигурна, когато предвкушаваш промени. Можеш да обясниш на половинката си, че животът ви наистина ще е различен, но в положителна посока. Разясни му, че да бъдеш родител е прекрасно оправдание отново да правиш „глупави“ и смешни неща. Като да лазиш на два крака из цялата къща или да се представяш за някой анимационен герой. Успокой го, че още след 2-рата година на детето ще може да го учи да рита футбол и още куп забавни неща... Накарай го да се замисли колко любими забавления може да сподели с мъничето... Преди да се е усетил, ще разбере, че цял живот си е мечтал да бъде баща.

„Тялото на бременната ми съпруга не ме привлича“

Прости му раздвоението, в което рано или късно ще изпадне. От една страна, той се притеснява, че ще те обиди, ако ти сподели тази мисъл. От друга – може въобще да не му е до това да се люби с теб. Вероятна причина? Докато правите секс, мъжът ти се чувства странно, че бебето е там някъде, където прониква той. Помогни му да промени отношението си. Можеш да му напомниш, че бременността ти всъщност е свидетелство за неговата мъжественост. Така той ще може да каже смело на света, че вашето семейство ще пребъде във времето. Опитай се до го накарал да забележи положителните промени в тялото ти. Привлекателният ти бюст, по-меката и гладка кожа, по-

„Не съм сигурен, че искам да бъда баща“

Много мъже се ужасяват при мисълта, че ще трябва да жертват свободата и времето си за забавления. Още по-страхават за тях е, че ще трябва да заменят безсънните нощи, прекарани в купони, с безсънни нощи с безкрайно дундуркане на бебето и досадна смяна на памперси. Ако заподозреш, че такива мисли са

Нека погледнем истината в очите. Бъдещият татко също като теб се измъчва от мисли, които не се осмелява да сподели. Виж кои са темите-табу и заедно се преборете с притесненията му. Ако инстинктивно усещаш, че отношенията ви не са като преди... Ако често срещаш виновния му поглед, без да има причина.... Може би бъдещият татко просто се страхува да ти признае, че не е във възторг от „новото“ ти издато коремче или от предстоящите си задължения и отговорности.

30-те правила на успешния брак

Мечтаеш да те събудят с целувка и цвете, а попитала ли си за какво мечтае съпругът ти? Добрите отношения се градят и пазят, за да продължат... до онази приятно клиширана фраза :)

Ето малко идеи от нас. Кой и как ще използваш, е въпрос на избор. Не забравяй, че първото, което ти трябва, е щипка любов. Вълшебният прашец, нужен за щастлива приказка!

Внимавай с флиртовете!

Надали те учудваме с това твърдение. Ако искаш стабилна връзка не допускай твърде близки отношения с хора от противополо-

ложния пол. Не е нужно да дразниш „лъва“. Разбира се, важен е въпросът – защо го правиш? Може би, защото подсъзнателно си търсиш пътечки, ако бракът ти все пак не провърви :). Замисли се дали наистина имаш нужда от тях, или просто къде-къде си.

Обръщай пълно внимание... ...на половинката си, докато комуникирате.

Това е знак на уважение. Всеки би се подразнил, ако седне да води сериозен разговор и точно тогава се развълнуват телефони или разглеждаш нещо в интернет (примерно)



Влез в moetodete.bg/dete.html и прочети „Как да се справим с хиперактивното дете“

**Библио.бг - платформа за електронни
книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

