

# Моето дете

САМО

1,99 лв.

бр. 1/2 януари/февруари 2015

ISSN 1312-8736



**МОМИЧЕТА И  
МОМЧЕТА-**  
*има ли разлики  
в отглеждането  
им?*

ОТ БРОЙ В БРОЙ

**БРЕМЕННОСТТА –**  
*ТВОЕТО ТЯЛО ОТ  
ГЛАВА ДО ПЕТИ*

**СПЕЦИАЛНО  
ЗА ТАТКО**

**СТРАХУВАТ  
ЛИ СЕ  
БАЩЕТЕ?**

**ОПИТАИ  
ТОВА!**

**ОГРАНИЧИ  
АНИМАЦИОННИТЕ  
ФИЛМЧЕТА**

# 10 ВАЖНИ СТЪПКИ

**ЗА УКРЕПВАНЕ НА  
ДЕТСКИЯ ИМУНИТЕТ**

Разбери  
повече за  
**КОКСАКИ**  
Вируса:

- как се проявява
- можеш ли да предпазиш мъника

# Януари / февруари 2015

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Твое то тяло от глава до пети
- 22 Доктор на повикване
- 24 Как е бебето ти днес
- 26 Вкусови капризи
- 29 Тайният свят на бебето в утробата
- 32 Предложение на плода
- 34 Шопинг: Една рокля – две визии

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Кърмене от една гърда
- 38 Доктор на повикване
- 41 Недоносено бебе
- 44 Режимът на бебето
- 46 Алергията към белтъка на кравето мляко
- 48 Синдромът ръка-крак-уста
- 50 Обличай се безопасно
- 52 Основни правила на храненето с мляко за кърмачета
- 54 Как да разпознаеш намадения слух
- 55 Специални страници: Различни светове
- 62 Зимно меню
- 64 Козметика: Грижа през зимата
- 65 Студено е. Време е за разходка
- 68 Съвети за здраве и възпитание

ПЛЮС:  
Различни  
светове  
СТР. 55

44  
РЕЖИМЪТ  
НА БЕБЕТО



82  
ВРЕМЕ ЗА  
НОВИ НАЧАЛА

92  
ВРЕМЕ ЗА  
ПОЧИВКА

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



нуждае ли се бебето от режим,  
стр. 44



основни правила за храненето на  
бебето с шише, стр. 52



какво следва, ако бебето не чува,  
стр. 54



86

5 ОСНОВНИ СТРА-  
ХОВЕ СВЪРЗАНИ С  
БАЩИНСТВОТО



26

ВКУСОВИ  
КАПРИЗИ



76

ЦВЕТНО  
НАСТРОЕНИЕ ЗА  
ЗИМНИТЕ ДНИ



- 69 Рецепти
- 71 Детските филмчета
- 74 Детски хороскоп: зодия Козирог
- 76 Шопинг: Цветно настроение за зимните дни

### СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Промените след раждането
- 80 Добрата майка - митове и факти
- 82 Време за нови начала
- 84 Козметика: Празнично настроение

### ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 86 Пет основни страхове, свързани с бащинството
- 88 Как изглеждат мама и тати в очите на детето
- 90 Три поколения под един покрив
- 92 Шопинг: Време за почивка

### С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

- 96 Въпроси и отговори
- 97 Програма
- 98 Конкурс: Виж колко съм сладък

## КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



\* Книгата „Котаракът в чизми и други приказки“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.  
\* Най-добрият съвет ще получи книгата „Спяща-

та красавица“ на стр. 68.

\* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи Мемори карти. на стр. 98.

Всяка жена е чувала за сутрешните неразположения, честото ходене до тоалетна и странните настроения. Но какво друго знаеш за бременността и промените, които ти предстоят през нея?

# ТВОЕТО ТЯЛО

## от глава до пети

**П**родължаваме да ти разказваме за това, което те очаква през 9-те месеца, които те делат от появата на твоето прекрасно бебче.

### ЗАМАЯНОСТ

През бременността кръвното налягане се понижава, от което може да ти се върти главата, когато се изправяш рязко или просто стоиш на крак по-дълго време. Ако пък пропуснеш хранене, ниската кръвна захар също може да доведе до замаяност. Освен това ако често чувстваш слабост, виждаш петна/точки или не можеш да спиш повече от

# Вкусови КА ПРИ ЗИ

**В**ероятно ти се е случвало, докато си бременна, изведнъж да ти се прияде неистово нещо сладко или пък нещо кисело. И вероятно няма да се учудиш, като ти кажем, че това е нещо съвсем нормално. Вкусовите капризи или желания, както и да ги наречем, са характерни най-вече през първия и третия триместър на бременността, когато е най-високо нивото на хормоните. Или: отново бихме могли да припишем вината на бушуващите хормони за повишения

Бременността е време на промени, включително и по отношение на предпочитанията към определени храни.

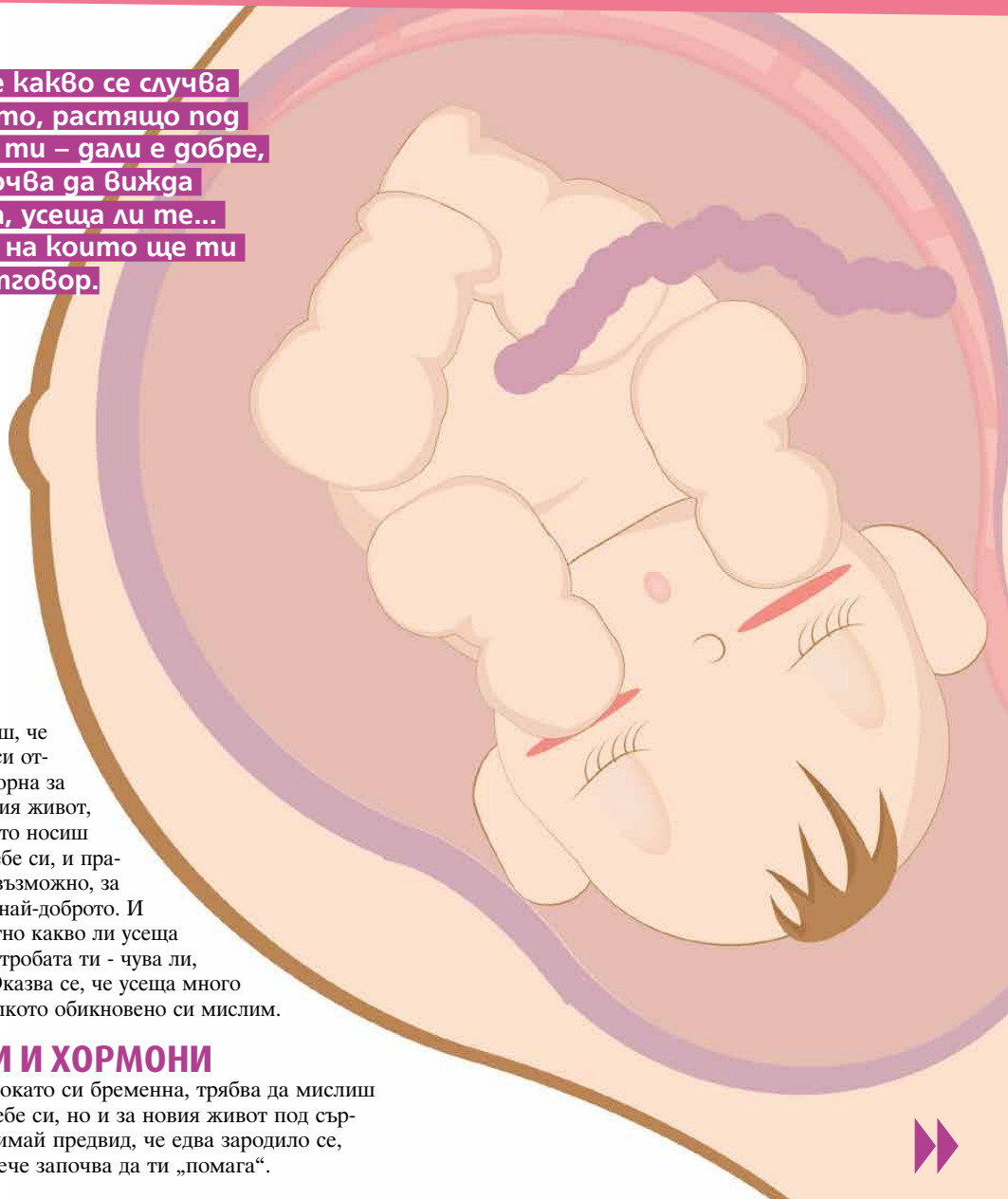
# Тайният свят на БЕБЕТО В УТРОБАТА

Чудиш се какво се случва с човечето, растящо под сърцето ти – дали е добре, кога започва да вижда и да чува, усеща ли те... Въпроси, на които ще ти дадем отговор.

Знаеш, че ти си отговорна за новия живот, който носиш в себе си, и правиш всичко възможно, за да му дадеш най-доброто. И ти е любопитно какво ли усеща мъничкото в утробата ти - чува ли, вижда ли... Оказва се, че усеща много повече, отколкото обикновено си мислим.

## ЕМОЦИИ И ХОРМОНИ

Безспорно, докато си бременна, трябва да мислиш не само за себе си, но и за новия живот под сърцето си. Но имай предвид, че едва зародило се, малкото човече започва да ти „помага“.





# КЪРМЕНЕ ОТ ЕДНА ГЪРДА

С официалното  
съдействие на  
Национална асоциация  
„Подкрепа за  
кърмене“

Бebетата често имат предпочитания от коя гърда да се хранят. Може ли обаче желанията да станат трайни и какво да правиш в подобна ситуация?

**П**равилото гласи, че е добре на всяко кърмене бебето да получава и двете гърди. Първо се предлага едната, оставя се да суче, докато пусне само, изправя се, изчаква се да се оригне (евентуално) и след това е ред на другата гърда. Разбира се, не е проблем ако бебето се нахранва само на първата, втората да остане за следващото хранене. Но има мъници, които не желаят или както майките казват „не харесват“ едната гърда и категорично отказват да сучат от нея.

## На какво може да се дължи това?

Обикновено, когато става въпрос за новородено, предпочитана гърда

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

**[www.podkrepaazakarmene.com](http://www.podkrepaazakarmene.com)**



е лявата. Бебето е привлечено от познатия шум на майчиното сърце и се чувства по-комфортно, ако суче от тази страна. А и в тази поза, мама държи малкото с дясната ръка и прегръдката

е по-сигурна, защото това е активната страна на повечето хора и съответно – по-сръчната и по-добре справящата се. Но има и други причини за отказ от конкретна гърда, някои от които

Една бременност продължава 40 г.с. Ако детето се роди преди навършване на 37-ата седмица на бременността, се счита за недоносено и съответно за него има известни рискове, свързани с процеса на адаптация.

# Недоносено бебе

**З**а съжаление статистиката за преждевременно родени деца в България е стряскаща. Около 10-13% от бебетата у нас са преждевременно родени. Основен критерия относно седмицата на раждане се има предвид и теглото - дете, родено с тегло под 2500 г се счита за недоносено.

## Причини за недоносеност

Най-честите причини за преждевременно раждане са:

- Високото кръвно налягане на майката;
- Хромозомни аномалии;

- Хронични заболявания, които са налице още преди самата бременност;
- Инфекции, които могат да се отразят на околоплодните води и на самата плацента;
- Причини, дейст-

ващи директно върху плода – употреба на алкохол, вътреутробни инфекции.

## Рискове

За всяко преждевременно родено дете се проведат необходимите



**М**айка, дремеша до бебешката си количка в парка, не е нещо необикновено. Нито нощните обиколки на друга с бебе на ръце из апартаментата. Животът с новородено е невероятно предизвикателство за всички млади родители. Те ежедневно жонглират с подпухнали клепачи и опънати нерви с новите си задължения. Как да подредиш програмата на малкото така, че да ти остава свободно време, зависи само от теб. Като начало започни с режима, който ще спазваш в грижите си за твоята рожба.

## Структурираният режим

Преди години педиатрите съвет-

ваха да се следва строг дневен режим при отглеждането на бебето. Днес също може да чуеш този съвет от майка си или по-възрастна съседка. Практиката показва, че добре структурираният дневен режим помага на мъничето да научи кое след кое следва и постепенно да изгради биологичния си ритъм. Популярен пример за структуриран план е този на „Хранене-Активност-Сън“: „Свободно време за теб, при който родителите гледат новороденото си, следвайки ритмичен цикъл от изброените действия, грубо казано, на всеки три часа. Структурираните режими следват един и същ график и еднаква програма.

### ПРЕДИМСТВА:

От теб зависи какво ще включва дневният режим на

бебето. За по-организираните майки това е спасение от стреса и по-адекватно планиране на деня, отколкото ежедневието в неведение.

### НЕДОСТАТЪЦИ:

Реалността показва, че не е толкова лесно да вкараш в график живота си с бебе (не е лесно, като да го закачиш на вратата на хладилника :)). Ако кърмиш, педиатърът ще ти препоръча да кърмиш „на поискване“ (т.е. всеки път когато малкото покаже, че е гладно.) Това може да предизвика чувство на безсилие и отчаяние при някои родители, които се опитват да събират живота си в рамка, но се оказва, че тя не функционира перфектно всеки път.

Да създагеш перфектния ежедневен ритъм за новороденото е също толкова важно, колкото и да му вдъхнеш чувство на сигурност. Малко помощ от нас за 24-часов график, удобен и за двамата ви.



# Режимът на бебето

Няма по-лесно нещо от това да нахраниш бебе с шише! Наистина ли си убедена в това твърдение?

**М**итът, че храненето с мляко за кърмачета е по-лесно е широко разпространен. Причините, поради които майките избират бутилката пред гърдата обаче, не са обект на настоящата статия. Ето защо ще се спрем само на някои често срещани „грешки“, които родителите несъзнателно допускат, когато хранят бебето си от шише.

### Оборудването

Да купиш шишета, биберони и кутия с мляко не е достатъчно.

❁ **ШИШЕТА** – ако млякото за кърмачета е основна храна на бебето, а не добавка към кърменето, е нужно да имаш поне 2 малки и две големи шишета. Избери стъклени – почистват се по-лесно, не задържат бактерии и не отделят вредни вещества в млякото, когато го приготвиш с топла вода;

❁ **БИБЕРОНИ** – повечето родители избират каучукови, с цел превенция на евентуална алергия. Недостатъкът им е, че се амортизират прекалено бързо.



# ОСНОВНИ ПРАВИЛА НА ХРАНЕНОТО С МЛЯКО ЗА КЪРМАЧЕТА



# Зимно меню

Безспорен факт е, че детското меню трябва да бъде разнообразно и богато на витамини, независимо от сезона.



Влез в [moetodete.bg/bebe.html](http://moetodete.bg/bebe.html) и прочети „Особености на бебешката храносмилателна система“

**К**огато приготвяш ястието на детето, е добре да насочиш мисълта си в няколко посоки - възрастта на мъничето, ползата и удоволствието, които храната ще му донесе, и не на последно място - да бъде поднесена така, че да помогне за научаването на основни правила (къде се слагат чашите, вилчката, ножа и т. н.)

## Общи принципи

❄ Купувайки хранителни продукти, обръщай внимание на етикетите: следи срока на годност, нека са без или с по-малко подобрители, оцветители, консерванти и т. н.

❄ Не би трябвало вредните храни (чипсове, близалки, т. нар. fast food) да се превръщат в „забранения плод“, който обаче служи за награда





# СТУДЕНО Е.

## Време е за разходка

Объркали сте заглавието, ще кажете :) Какво ти излизане навън при минусови температури, и то с дете?!

**Р**азходката винаги е нужна и полезна, когато е съобразена с „изискванията“ на сезона. Ако пред теб стои въпросът дали трябва да извеждаш мъничко навън през зимата, отговорът е: „Да, трябва!“ Но е редно да знаеш и да съблюдаваш някои основни правила. ➤



# ДЕТСКИТЕ филмчета

През зимата, когато прекарвате повече време у дома, едно от неизменните забавления за малчо е... гледането на анимационни филмчета.



# „Добрата майка“ – митове и факти

Всички искаме да гaгем 100% от себе си, когато става въпрос за децата ни. А дали е нужно?

**Н**яма да забравя – беше преди около пет години. Синът ми беше на една, аз бях ужасно, ужасно изнервена млада майка, напълно небедена, че се справям, самотна, неуверена – и, общо взето, минавах през майчинството със стиснати зъби. Героично, един вид. Следвах буквално съветите на педиатъра, стях всички Божии дни, гладех всяко чорапче и всяка ръкавичка, стерилизирах всяка вечер и водех детето на разходка най-малко по веднъж на ден. Един ден прочетох в някакво детско списание, че всички тия активности ме квалифицират като добра майка, и, да ти кажа, камък ми падна от сърцето. Не ме направи по-уве-

рена, но някак си, друго си е да ти кажат, че щом си извела детето в 9 ч, значи си истинска майка. Няма да го забравя този текст. Според него жените, които излизали с децата си към 11 ч, но преди това си правели прическа и се гримирали, били майки, но не били „мами“. И аз, изпълнена с гордост, че съм 100% „мама“, крачех всяка сутрин из кварталната градинка, изглаждайки бавно, но убедително всяка гънка в мозъка си и всеки остатък от женска суета... Разбира се, тази идилгия

се разби с трясък, но да не те занимавам със семейната си история... Ще кажа само, че поддържаните ръце и двата часа йога на седмица, които си позволяваш, въобще нямат отношение към качеството на майчинството ти. Вервай ми, както беше модерно да се казва по едно време, аз го научих по трудния начин. И така: за да расте детето спокойно и щастливо, една от най-важните предпоставки е **уравновесена и спокойна майка**. Някои жени имат

прическа, за да са уравновесени и спокойни. Други – от професионална реализация. На трети им е достатъчно да бъдат „мами“ на сто процента. Урокът, който научих, е, че **всяка майка може да бъде добра – няма точна формула за това**. Всъщност някои прости правила при структурирането на отношенията с децата могат да ти дадат жокер как да се справяш, без да се опитваш да отговаряш на никакви други очаквания, освен единствено важните – твоите и на децата ти.

