

# Моето дете

бр.1/2, януари/февруари 2016

САМО  
**1,99** лв.

## СТУДЕНИТЕ КРАЧЕТА –

симптом или  
тревожно  
състояние?

## Музикотерапията:

- \* **какво**  
представява
- \* **кога и как**  
лекува

## СПЕЦИАЛНО ЗА ТАТКО

ТЕСТ – ЗНАЕШ  
ЛИ ВСИЧКО  
ЗА БЕБЕТО?

ОПИТАЙ  
ТОВА!

Салати  
в менюто  
на мъника

## ОВЛАДЕЙ страха от раждането

**12** **НАЙ-ЧЕСТИ**  
**НЕРАЗПОЛОЖЕНИЯ**  
през първата година на детето  
и начини за справяне с тях

ISSN 1312-8736



9 771312 873057

# Януари/февруари 2016

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



Сн. корица: Александър Кацев, EyeWorkx; риза и панталонки H&M; на корицата – Орлин Петров

26  
МИТОВЕ И ФАКТИ  
ЗА БРЕМЕННОСТТА



ПЛЮС:

Първата година  
на твоего бебе

СТР. 55

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Всичко важно за плацентата
- 20 Фитнес в офиса :)
- 24 Бременност след спонтанен аборт
- 26 Митове и факти за бременността
- 30 Капризите на бременността
- 32 Как да победим страха от раждането
- 34 Шопинг: Стилна през студентите дни

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Очакванията срещу реалността
- 38 Хомеопатично лечение в неонатологията
- 42 Когато зъбките пробиват
- 44 Рогилни петна при гецага
- 47 Топли ли са детските крачета?
- 50 Салатите – вкусни, цветни и полезни!
- 52 Силата на музиката
- 55 Специални страници: Първата година на твоего бебе
- 62 На пълни обороти!
- 64 Козметика: Защитени през зимата
- 65 Повече от забава
- 68 Съвети за здраве и възпитание



3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как лекува музиката,  
стр. 52



защо е важно да играем с детето,  
стр. 65



полезни съвети за баба,  
стр. 88

СТАНИ НИ ПРИЯТЕЛ  
**facebook**  
СПИСАНИЕ МОЕТО ДЕТЕ



**78**

ДИЕТА ЗА ЗДРАВИ  
КЪРМЕЩИ МАЙКИ



**90**  
ПРАЗНИЦИ,  
ПРАЗНИЦИ...

- 69 Реценти
- 71 Педагогиката на Монтезори
- 76 Шопинг: Зимни приключения

### СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Диета за здрави кърмещи майки
- 80 Четринадесет причини да кажеш на гетето „Обичам те“
- 82 Хороскоп
- 84 Козметика: Празнични емоции

### ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 86 Всеки татко се нуждае от... знания
- 88 Бабата – мечта
- 90 Празници, празници...
- 92 Шопинг: От студа, ах, нас не ни е страх!

### 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



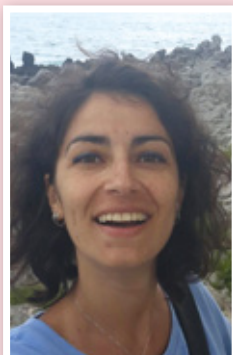
- \* Лускозна портативна люлка ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- \* Най-добрият съвет ще получи книгата „Атлас за деца“ на стр. 68.
- \* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виждай колко съм сладък!“ ще получи ABCDerm Cold-Cream на Bioderma. на стр. 98.

# Какво е любовта?

Тя е вечна, щастие, болка...Но ето какви са Вашите отговори:

Любовта е вдъхновение, красота и хармония. Любовта е свободата да бъдеш себе си, отразявайки се в любимия човек до теб, давайки най-доброто, на което си способен. Любовта е щастieto, което изпълва целия ти свят и те прави завършен. Любовта е миг и вечност в едно...

**Борислава, 37 г., София**



Любовта е обич. Любовта е не едно, а много сърца. Обич ли е, когато очите ти светят и се виждаш в тях?

**Деница, 7 г., София**

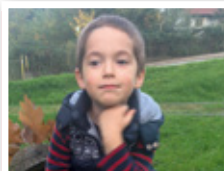
„Любовта е обич. Да обичаш някого... Аз много обичам мама, обичам да се гушкам в нея. Любовта е нещо красиво...“

**Камен, 5 г., София**



„Любов е да обичам мама и тате.“

**Даниел, 5 г., София**



За едни любовта е щастие, за други болка. А за мен това е нещо много силно, което не можеш да разбереш, преди да почувстваш. Любовта е отдаване и ако наистина обичаш някого, ти би направил всичко за него. Любовта е всичко и нищо, тя е болка и радост, мъка и щастие, тя може да те направи безумно щастлив, но може и да те накара да страдаш, да плачеш, да не усещаш вкуса на живота. Любовта е борба. Борба за щастие...

**Деница, 16 г., Бургас**



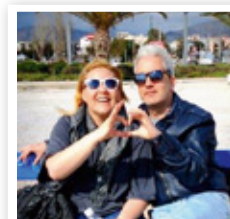
Любовта е усещане за вътрешна хармония. За да се стигне до нея се понасяш през монотонното си житие и неподозиращото си спокойствие с прокрадващо се вълнение. Следва объркване, осъзнаване, политане в облаците, препускане с вятъра и носене по вълните или едновременно приемане на всички стихии в душата ти. Прибиращ си ги и ги успокояваш. Защо го правиш? Защото любовта е търсене. Търсим емоцията. Търсим разбирането. Търсим пристанище, за да намерим хармонията. Намерим ли хармонията, укротили сме любовта.

**Ярослава, 41 г., Бургас**

Любовта е онази двигателна сила в живота, която ни кара да се обичаме, да се отдаваме в грижи и внимание на любимите хора! Любовта е неизразимо чувство на привързаност, прибличане и симпатия. Тя е навсякъде и във всичко – в грижовността на майчината ласка, в приятелски подадената ръка, в тръпката между двама влюбени. Колкото повече пре-

пятствия преодолее – толкова по-силна и по-истинска е любовта, а колкото повече върхове завладее – толкова по-опияняваща е тя!

**Боби, 41 г., София**



Попей ми./ С косите си ме погали./ Ръката ми хвани/ заедно с мен се усмихни. /Налей ми глътка свежи мисли/ с любов ме похвали./ И аз ще ти пея./ И аз ще те смея./ Ръцете ти ще грея в грешни дни.../ С любов ще те възнея./ в стиховете ще те разпиля/ усмивката

ти да се разкрещи!/ Заслужаваш всяка мисъл./ Всеки повик като сред вълни.

**Борислав, 39 г., София**



# Всичко Важно за ПЛАЦЕНТАТА

Плацентата е временен, удивително малък (при раждането тежи около 500 г), но твърде значим орган – осъществява връзката между бебето и майката.

**П**лацентата прилича на плосък диск. Започва да се образува още при зачеването, а през 36-а седмица достига пълната си зрялост. В края на бременността нормалната плацента е с диаметър 15-18 см и дебелина от 2 до 4 см. Плодът е съединен с нея чрез пъпната връв. През цялата бременност плацентата защитава плода от инфекции, доставя му необходимите вещества и кислород и го освобождава от отпадните вещества.

## ФУНКЦИИ НА ПЛАЦЕНТАТА

- **Чрез плацентата се осъществява газообмен:** плодът получава кислород от майчиния кръвен поток, а въглеродният двуокис се транспортира в обратното направление.
- **Плодът получава необходимите витамини и хранителни вещества** и се избавя от ненужните продукти (те попадат в кръвта на майката, оттам в бъбреците и тогава се отделят напълно).
- **Плацентата е свързана с имунитета.** Тя пропуска антителата от майката към бебето и така осигурява имунната му защита за първите три месеца от живота му. Едновременно с това задържа клетките от имунната система на майката, които ако проникнат в плода и го разпознаят като чуждо тяло, биха могли да доведат до помятане.
- **Играе роля на жлеза с вътрешна секреция и синтеза на хормони.**
- **След раждането лекарят непременно оглежда плацентата,** защото е много важно да бъде убеден, че тя е цяла (по нейната повърхност не бива да има увреждания, за да няма основания да се счита, че отделни парченца са останали в кухината на матката). Също така по състоянието на плацентата може да се съди за протичането на самата бременност (имало ли е инфекциозни процеси, пушила ли си и т.н.).

# БРЕМЕННОСТ

## след спонтанен аборт

*Преди месец претърнях спонтанен аборт, но с мъжа ми не сме се отказали да имаме дете. У кого да търся вината за това, което ми се случи, и какво да правя, за да избегна загубата на бебето следващия път?*

*Петя Милова, Свищов*

**К**огато жената направи спонтанен аборт, тя се пита: „Кой е виновен?“, „Какво да правя?“. На първия въпрос отговорът е: „Никой“. А на втория... Ето какво да правиш...

Спонтанният аборт е самопроизволно прекъсване на бременността до 28-ата г.с. (7-и месец), при който настъпва смърт на бебето вътреутробно. Жената често се чувства виновна заради случилото се и не спира да си задава въпроси. Но тя трябва да знае, че никой (в 99% от случаите) не е виновен за загубата. Просто съществуват обективни причини, способстващи за прекъсването на бременността.

Ако майката има неизлекувани полови инфекции, хронични заболявания, предишни аборти, други гинекологични проблеми, то именно това може би е провокирало спонтанния аборт. Падане, вдигане на тежки предмети, прекомерно натоварване (дори усърдното миене на пода) също може да доведе до загуба на плода. Затова още преди настъпването на бременността започни да се пазиш и да спазваш основните правила за сигурност. Случва се имунната система на майката да не иска да приеме



башините клетки в развиващия се зародиш – така наречената имунологична несъвместимост. Генетичните нарушения на ембриона често са първоизточникът на проблема. Колкото и ужасно да ти звучи, това е един от начините за естествен отбор. От гледна точка на природата в случаите, в които зародишът е получил генетично нарушение, спонтанният аборт се случва за добро.

Не на последно място роля за това неприятно преживяване

има състоянието на жената. Семейните скандали и неразбирането на близките, моралният натиск и психологическото пренатоварване на работа са способни да „прекъснат“ бременността.

Има обаче една особеност в причините и срока за спонтанния аборт: установено е, че хроничните заболявания (на бъбрек, сърце и прочие) при обостряне по време на бременност, а също и при обостряне на истмиоцер-

# Как да ПОБЕДИМ СТРАХА ОТ РАЖДАНЕТО

Необходимо ли е да се борим със страха? Та нали раждането минава, а с него и притесненията. Специалистите обаче твърдят: „Да! Да преодолеем ужаса е нужно!“

**Р**аждането е вълшебство – след като мине, изчезват и всички притеснения, а страхът се изпарява като сняг на слънце. Да, но специалистите са на друго мнение и са категорични, че нежният пол трябва да води ожесточена борба и да се справи със страха още преди да види двете чертички на теста за бременност. Защото, ако жената се бои още преди раждането, страхът може да приеме застрашаващи размери и да наруши самия процес на появата на бебето на бял свят. Защо се случва така? Съществуват пет обяснения защо тревогата и безпокойството пречат на тази толкова отговорна задача.

**1** За нормалното протичане на родовата дейност отговаря окситоциът. Той



# Хомеопатично лечение В НЕОНАТОЛОГИЯТА

## Интервю с д-р Бетина Балтацис

Отдавна твърдя, че типичният за нашите географски ширини въпрос: „Вярваш ли в хомеопатията“ е почти толкова смешен, колкото би бил въпросът „Вярваш ли в квантовата физика“.

**А**з не разбирам от физика, нито от хомеопатия, но се старая да виждам резултатите. Д-р Бетина Балтацис беше един от лекторите на последната конференция по хомеопатия у нас. Представи пред колегите си в България шест случая на новородени в особено тежко състояние, които са били лекувани с комбинираните усилия на хомеопатичната и конвенционалната медицина. Сп. „Моето дете“ е единствената медия, която успя да се срещне с д-р Балтацис и да ви разкаже как изглежда според нея грижата за най-малките.

### Представете се!

Казвам се Бетина Балтацис и съм неонатолог. Работя в една от големите държавни болници във Виена, Австрия. Интензивната ни неонатология е малка, но обслужва едно от най-големите родилни отделения в страната, с над 1500 раждания на година.

**Какво е мястото на хомеопатията във Вашата болница? Официална политика ли е ползването на хомеопатични средства, или го правите само по своя инициатива?**



Може да се каже, че е мой персонален интерес, но се приема много добре от ръководството на отделението и болницата. Не е нещо, което трябва да се прави „тайно“, така да се каже. Работя съвсем официално с хомеопатични средства. Имаме болнично издание, което излиза на всеки три месеца и там се афишират публикации и презентации на работата ми в тази посока. Единственото затруднение, което срещам, е че снабдяването с хомеопатични лекарства не винаги може да се извърши по процедурите, по които болницата закупува медикаментите и консумативите си. Затова ползвам само ресурсите на болничната аптека, а когато се налага нещо друго - това спада към графата „хоби“.

# Когато зъбките пробишат

Майчината митология е изключително богата на страховити истории. Безспорно никненето на зъбките заема едно от челните места.



Едно от най-интелигентните неща, които може да прави човек, е да се учи от чуждия опит. Не, че всеки път успяваме, но не бива да се отказваме. Ето защо в рубриката „Споделено от мама“ ще си разказваме нашите лични неволи, с едничката цел – останалите да видят, че не са сами.

## Одисеята със зъбките

Одисеята със зъбките на Диана започна още в четвъртия й месец. Обилно се стичаше слюнка и дъвчеше настървено всичко, което попадне в полезрението й. Не пропусна и буденето с плач по няколко пъти на нощ, за да суче и да се гушка в мен. Мъчително и за двете ни мина половин година, като за това време вече бях изпробвала всичко, което чух от роднини, познати, майките пред блока - ефект нямаше никакъв. Венците й бавно се разширяваха на всички възможни посоки, някои дни ставаха кърваво червени. Когато вече си мислех, че положението няма как да стане по-зле, се оказа точно обратното! В продължение на месец се будеше с писъци през цялата нощ (безброй пъти), като понякога не успявах да я приспя с часове. Спасението ми беше, че сънят й през деня беше добър и така успявах да почина поне малко. Въпреки това бях на ръба на силите си, на моменти си представях как си събирам багажа и заминавам някъде на далечно и тихо място... сама. Честата смяна на настроението, раздразнението и мрънкането за всичко, ни съпътстваха неотлъчно. Само се молах по-бързо да избият поне няколко зъба, че да си е заслужавало всичко до тук. Един прекрасен ден, малко преди единайстата месечинка се събуди и сякаш беше друго дете. Докато я хранех на обяд ми се видя бяла точица долу на венца. Толкова не ми се вярваше, че помолих една позната да погледне и тя. Първото зъбче на моята принцеса, така чакано и измъчено, вече се беше появило. Обзе ме невероятна суфория. И това мина! Днес на четиринайсет месеца имаме шест зъбчета и няколко на път, но израстват много по-лесно и безпроблемно.

мама Ирена - Варна



# САЛАТИТЕ –

## Вкусни, цветни

## и полезни!

Често се чудим какво ново и различно да предложим на бебетата и мислим всякакви комбинации от зеленчуци за обедното пюре. Но рядко се сецаме да гостим мъника със салатка.

**И**зключително популярни в менюто на възрастните, салатите по нашите географски ширини се считат за „мезе“. И често не се замисляме, че можем спокойно да ги предлагаме и на току-що захранените бебета. А те, освен че са много полезни, могат да бъдат поднесени и по начин, който да накара малкото да посяга по-често към чинийката.

Ето как би могла да ги включиш:

### 6 месеца

По това време подходящите сурови храни за даване са краставици и авокадо. Но можеш да предложиш на мъника и задушени зеленчуци. Вариант е бебешко „гуакамоле“, което да приготвиш от намачкано авокадо и малко сварен лук. Ако не искаш да добавяш лук, може да използваш само водата, в която се е варил. Нарези краставица и морков на пръчици (морковените бланширай леко, за да омекнат) и ги сервирай пред мъника, набучени в купичката с пюре от авокадо.





**Панайотис Евангелу** и **Марта Хрисостому** са родени в Лимасол, Кипър, но избират да учат и работят в България. Когато Панайотис е на 20 години, а Марта на 19, решават, че искат да продължат висшето си образование в областта на музиката и избират Нов български университет в София. Завършват „Музикални изкуства“, като Панайотис е със специалност „Джаз китара“, а Марта – „Джаз пеене“. Още преди да завършат своите специалности обаче, са наясно, че искат нещо повече от това да бъдат просто изпълнители или преподаватели по музика. Така се насочват към специалността

„Музикотерапия“ в Националната Музикална Академия „Проф. Панчо Владигеров“ в София, където получават двегодишно теоретично образование. През това време освен шестмесечната академичната практика, те работят доброволно и в различни дневни центрове и училища като музикални терапевти. През август 2014 година завършват с отличие магистратура по музикотерапия. Два месеца по-късно създават ателие „Мелотония“. Това решение вземат въз основа на желанието си да живеят и да се реализират в България. И днес продължават да помагат на малки и големи чрез силата на музиката.

## Силата на

# МУЗИКАТА



### Какво представлява музикотерапията?

Музикотерапията е една установена многоаспектна здравна професия, която използва музиката и музикалните активности, за да провокира всичките сетива, да стимулира емоционалността, да помогне на физическите, психическите, познавателните и социалните нужди на хората от всяка възраст със

или без увреждания. В термина „музикотерапия“ се включва всичко, което съдържа смисъла на музиката – структуриран или неструктуриран звук, хармония, мелодия, ритъм, както и концепция за терапия. Изследвайки термина „музикотерапия“ в действителност изследваме всеки обект, свързан с музиката, музикалните инструменти и тяхната конструкция, развитието на музиката, индивида и терапевтичния процес.

### За кого е предназначена музикотерапията?

Музикотерапията е предназначена за всеки индивид, като няма ограничения от пол, възраст, раса, религия, социална класа, психическо и дори физическо здраве.

Музикалната терапия задължително трябва да се ръководи от обучени и тренирани музикотерапевти, с музикално образование, за да се осъществи връзката и успешното общуване между клиента и терапевта чрез музиката и музикалните инструменти.

# Първата година НА ТВОЕТО БЕБЕ

СПЕЦИАЛНИ  
СТРАНИЦИ

## Нужно е да знаеш...

Всеки ден с бебето е различен и уникален. Това е колкото прекрасно, толкова и стресиращо, защото непрекъснато се случва нещо ново, за което не си съвсем подготвена. Ето защо е важно още преди раждането да имаш набор помощници - списания, книги и сайтове с достоверна и отговаряща на разбиранята ти информация.

## Не пропускай да разбереш...

- Защо бебето хълца.
- Кои са най-честите дихателни неразположения.
- Тревожен симптом ли е повръщането.





# Педагогиката на Монтезори

Девето е уникална и неповторима личност, със свой ритъм на развитие, със свои срокове за усвояване на знанията.

**М**ария Монтезори (1870-1952 г.) е първата жена, дипломиран лекар в Италия. Но тя не се ограничава само с лекарската си практика, а става и забележителен педагог. Започва да чете лекции в Римския университет

и да участва в много проекти. В началото прилага своята система за обучение на умствено изостанали деца. Именно от там тръгва идеята как средата влияе върху развитието на индивида. Тя успяла да създаде уникална развиваща среда, в която дори деца с проблеми усвоявали знания и навици на такова равни-

Любовта е сила, която променя живота ни. Когато обичаме, ние сме различни – сияем с повече добрина, красота, топлина.



# 14 причини да кажеш на детето си „ОБИЧАМ ТЕ“

Любовта е силна емоция, която влияе не само на този, който обича, но и на този, когото обичаме. Ето защо не забравяй всеки ден да казваш на своето съкровище колко много го обичаш. Със сигурност твоите думи ще променят светоусещането му, ще му помагат да расте щастливо и уверено в себе си.

Забелязала ли си, че във възрастта между 3 и 4 години децата активно правят своите признания в любов – на мама, тати, баба, дядо, сестри, братя. Ей така, без никакъв конкретен повод детето казва: „Мамо, обичам те“. Това, разбира се, се случва, когато малкото е „запознато“ с любовта – вижда нейните проявления в средата, в която расте. А за децата е безкрайно важно да знаят, че са обичани.

Така те възпитават ценни качества у себе си, стават по-усмихнати, по-щастливи, по-успешни. Ето какво им подаряваме, когато ние, големите, им казваме, че ги обичаме:

## 1 Възможност да се доверяват.

Когато децата са сигурни, че са обичани, те знаят, че има някой, на когото могат да се доверят. Знаят, че във всеки труден момент има на кого да разчитат. Вероятно не всеки път съветите, които ще им даваме, ще са най-добрите. Но те могат да бъдат уверени, че ще им предложим вариант за изход и винаги ще сме готови да ги подкрепим и защитим.

Казват, че внуците се обичат повече от собствените деца. И как иначе – та те са слънцата на баба, нали?



# БАБАТА – МЕЧТА!

## Помогай, но когато те помолят

Ако някое от децата ти – син, гърцера, зет или снаха, се обадят, че имат нужда да го дигеш и да гледаш внучето за няколко часа - отиваш с удоволствие, разбира се, но не ходиш в гома им всеки ден само и само да си близо до тях. Освен че няма да виждат в твое лице любящата и грижовна баба, ще ги научиш, че винаги може да разчитат на помощта ти, което ще ги направи по-лоши родители. Точно така, когато знаят, че ти винаги ще се появиш и ще спасиш положението, никой от родителското тяло няма да се напъва излишно и да прави чудеса от храброст, за да се справя с проблемите, които среща по пътя към отглеждането на детето си. Отзовавай се, но се старай да не прекаляваш с гостуванятията и визитите си у децата. И не забравяй правилото - винаги да се обаждаш предварително и да питаш дали е удобно да минеш и да ги навестиш.

**Д**а си родител е най-сладката отговорност на света, но да си баба е много повече от това – то е като да станеш майка на години, в които емоционално си узрял за всичкото добро и дори лошо, което може да последва, след като мъникът си поеме въздух за първи път и проплаче с цяло гърло. Идеята на рубриката „Детето на баба“ не е да се окарикатурира образът на съвременната тъща или свекърва, напротив – идеята е да се говори за проблемите, които една съвременна баба среща в опита си да се грижи за поне две поколения деца – нейните собствени и малките ѝ съкровища – тези на децата ѝ. Нещо като „Пътеводител на Галактическата баба“, която се бори с цялата си Вселенска любов за prosperитетата

и бъднината на внучето си. В този брой ще обърнем внимание на тънката граница между възпитанието, глезотията и свободията, които баба може да внесе в семейните редици, кога е удачно да се намесва и кога да избягва да взема отношения по проблеми, свързани с внучето. Народно поверие гласи: „Много баби – хилаво бебе!“. Но младите родители знаят, че и само една баба може да подкопае авторитета им като родители и да направи стикования им режим на пух и прах, при това за нула време. Защото баба винаги знае кога детето е тънко облечено, кога е гладно, кога му се спи, защо плаче, какво иска да каже, когато мълчи и въобще кое е най-доброто за него, нали? Същност не е така и заради намочувствието и сигурността, които се крият зад натрупания „труден стаж“ като родител, бабите често забравят, че трябва да дадат шанс и на „младите“ да се научат.

# ПРАЗНИЦИ, ПРАЗНИЦИ...

Хубаво е, когато има поводи да се събираме и да празнуваме. Тогава ни е топло и уютно на душите.

**И**ма достатъчно именни дни през януари и февруари, които ще направят дните ни задушевени и шарени. Дори във вашето семейство да нямате именник, то все ще се сетите за някой роднина или приятел, който трябва да отбележи деня. А нали знаещ, на имен ден не се кани!). Предлагаме ти кратък календар на празничните дни през януари и февруари – нека се запознаем с традициите, някои от които са съхранени и до ден днешен.

## ВАСИЛЪВДЕН,

### 1 ЯНУАРИ

Още приживе Василий е наречен от съвременниците си Велик, заради гениалния си ум и неимоверната си воля за помощ на ближните. Той полага основите на благотворителната християнска дейност. В народния календар Васильовден се нарича Сурваки заради обичая сурвакане. Според традициите децата обикалят къщите с дряннови сурвачки, за да пожелаят здраве и благоденствие на стопаните. Домакините подаряват на сурвакарите дребни пари и лакомства.

Празничната трапеза включва месни ястия (сарми, свинска пача, петел или пуйка), баница с късмети (или пита с пара), мед, жито, орехи, тиквеник, туршия, ошав.

**На този ден именници са Василка, Веселина, Весела.**



От вас зависи всеки ден да бъде вълнуващ и красив. И без повод не забравяйте искрено да се усмихвате и приятно да се забавлявате

## БОГОЯВЛЕНИЕ,

### ИОРДАНОВДЕН,

### 6 ЯНУАРИ

Този празник е посветен на Кръщението на Исус Христос от Йоан Кръстител в р. Йордан. Църквата го отбелязва с празничен водосвет. След ритуалното кръщаване на водата свещеникът хвърля кръста в река, езеро или в морето. Мъжете се спускат да го вземат.

Обредната трапеза включва пита, колачета, сарми с кисело зеле, пълнени чушки, зеле, варено жито, орехи.

**Имен ден имат: Йордан/ка, Бончо, Бистра, Богомил, Божан/а, Божидар/а, Найден.**

Вярва се, че ако на Йордановден времето е студено и сухо – годината ще бъде добра и плодородна. Замръзне ли хвърленият във водата кръст, годината ще бъде здрава и плодovitа.

## ИВАНОВДЕН,

### 7 ЯНУАРИ

На Ивановден продължават обичаите и обредите, свързани с вярата в чудодейната сила на водата. Според народното вярване свети Йоан е покровител на кумството и на побратимството. На Ивановден се ходи на гости на кума и младоженците му носят кравай, баница, вино и месо. А по принцип празничната трапеза включва варено жито, фасул, ошав, баница, печена лунканка, свински ребра със зеле.

**Именници са: Иван/ка, Ивановна, Ванина, Ваня, Ваньо, Йоан/а, Калоян, Йовко/ка, Ивайло/ла, Иво, Жана, Яна**

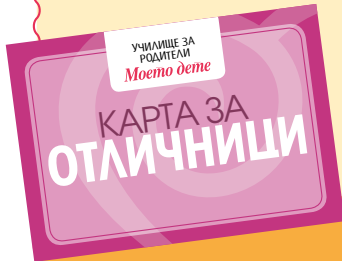
**Вярва се, че ако има сняг по Ивановден, по Петровден ще има жегла.**

# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ *Моето дете*

## НАГРАДИ

### ВЗЕМИ

СПЕЦИАЛНАТА  
КАРТА ЗА  
ОТЛИЧНИЦИ



Събери печатите в Картата за отличници от Училище за родители „Моето дете“ и можеш да спечелиш страхотни награди!



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

# x5

Чанта за количка на сп. „Моето дете“



# x6

Декоративни свещници



# x2

Абонамент да една година на сп. „Моето дете“



# x6

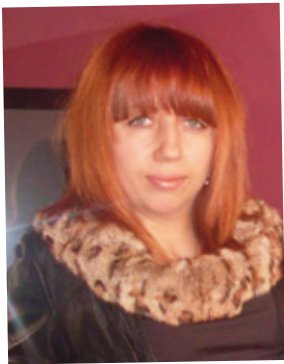
# КОИ СА ЛЕКТОРИТЕ В НАШЕТО УЧИЛИЩЕ

## Мариана Цветанова, акушерка

От 2008 г. до момента – старша акушерка в МБАЛ „Авис медика“ ООД Отделение по неонатология.

2007-2008 – Инструктор по акушерски грижи към МУ-Плевен.

1998-2008 – УМБАЛ „Д-р Георги Странски“ ЕАД, Отделение по неонатология, сектор „Интензивна терапия“.



## Д-р Милена Милева Акушер-гинеколог

Завършила медицина 1999 г в Медицински университет Пловдив. Магистър по икономика от 2008 г в УНСС София. Специализирала гинекология в Медицински университет Варна.

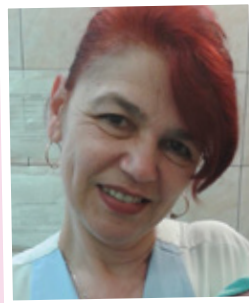
Работила като медицински представител и мениджър проекти във водещи фармацевтични компании.

Работила като лекар в Общинска болница гр. Чирпан и МБАЛ "Св. Иван Рилски" Разград. Включва се в екипа на МЦРЗ "Д-р Цереф Русе" ООД през м. септември 2015 г.



## Ирена Корновска, акушерка, Майчин дом Варна

Аз ще се представя като акушерка с 35 г. стаж, като последните 12 са в Майчин дом Варна. Работила съм всичко, свързано с професията ми, а в последните години - в Женска консултация. Моите приоритети са повече жени да раждат по естествен начин и да са позитивно настроени през цялата бременност, за което им помагам...



## Йоана Станчева, акушерка

Преди да стана акушерка, работех с текстове и организирах събития. След раждането на първото ми дете реших, че искам да имам принос в област с директна пол-

за за жените. Станах активист за подобряване на условията за раждане, подкрепях семейства по време на бременността и раждането като гула и завърших Медицински университет – София, за да стана акушерка. Бременността и възможностите на тялото ме изумяват ежедневно и хранят желанието ми за творчески живот. Имам три момченца, родени и кърмени активно, заради които уважавам избора и отговорността да имаш дете. За мен „Зебра“ е дългоочакваната необходимост в грижата за бременните жени, която доближава българската реалност до сегашния момент. Обичам „Зебра“, защото тя е експеримент в социална промяна чрез радикална грижа за тялото и за групия, основана с висша цел и споена от силно женско приятелство.



## Ася Демирева

2006 г. завършва обучение за консултант по кърмене по програма на Уницеф „Маику подкрепят маику“.

От 2008 г. член на УС на Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“.

До 2011 г. работи като доброволен консултант, след което се сертифицира като IBCLC към Международния борд на консултантите по кърмене. От 2012 г. е главен редактор на списание „Моето дете“.

# ПРОГРАМА

**СОФИЯ** The Mall, бул. „Цариградско шосе“ 115,  
ЕТ. 2, **10 часа**



ДАТА	ТЕМА
13.01	Какво ви предстои през първата година с бебето? Как да се справите с най-често срещаните проблеми. Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
27.01	Задължителни и допълнителни прегледи по време на бременност и след раждането. Йоана Станчева, акушерка, акушерски кабинет "Зебра"
10.02	Раждане – дихателни техники, упражнения и практически съвети за едно по-леко раждане. Таня Лисичкова, гула
24.02	АБВ на кърменето. Какво е нужно да знаем за едно успешно начало. Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

**ПЛОВДИВ** Mall Plovdiv, ул. „Перущица“ 8, ет.3, **10 часа**



ДАТА	ТЕМА
6.01	Какво е нужно да знаеш за бременността. Необходими прегледи. Хранене и двигателна активност. Красимира Чалова, акушер-гинеколог, УМБАЛ Св. Георги
3.02	Какви са предимствата на естественото раждане. Кога се налага секцио? Възстановяване и следродилен период. Красимира Чалова, акушер-гинеколог, УМБАЛ Св. Георги

**БУРГАС** мебелен магазин Аiko, бул. „Янко Комитов“ №8, **11 часа**

**aiko**

ДАТА	ТЕМА
8.01	Какво е нужно да знаеш за бременността. Необходими прегледи. Хранене и двигателна активност. Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
5.02	Какви са предимствата на естественото раждане. Кога се налага секцио? Възстановяване и следродилен период. Велина Василева, акушерка, МБАЛ Бургас



# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

## Моето дете

**ВАРНА** Ресторант Bodega, Бул. „Сливница“ № 9, срещу Фестивален и конгресен център Варна, **10 часа**



ДАТА

ТЕМА

9.01 Какво е нужно да знаеш за бременността. Необходими прегледи. Хранене и двигателна активност. Ирена Корновска, акушерка, Майчин дом Варна

6.01 Какви са предимствата на естественото раждане. Кога се налага секцио? Възстановяване и следродилен период. Соня Жекова, акушерка, СБАГАЛ, Варна

**РУСЕ** Mall Rousse, бул. „Липник“ 121 Д, последен етаж, **11 часа**



ДАТА

ТЕМА

10.01 Какво е нужно да знаеш за бременността. Необходими прегледи. Хранене и двигателна активност. Д-р Милена Милева, акушер-гинеколог, МЦРЗ "Д-р Щерев Русе"

7.02 Какви са предимствата на естественото раждане. Кога се налага секцио? Възстановяване и следродилен период. Д-р Милена Милева, акушер-гинеколог, МЦРЗ "Д-р Щерев Русе"

**ПЛЕВЕН** Плевен, Панорама МОЛ Плевен, пл. „Иван Миндиликов“ №1, **10 часа**



ДАТА

ТЕМА

11.01 Какво е нужно да знаеш за бременността. Необходими прегледи. Хранене и двигателна активност. Мариана Цветанова, акушерка, МБАЛ "Авис медука"

8.02 Какви са предимствата на естественото раждане. Кога се налага секцио? Възстановяване и следродилен период. Мариана Цветанова, акушерка, МБАЛ "Авис медука"



С партньорството на:

**mustela**



**DEVIN**