

# Моето дете

бр. 1/2, януари/февруари 2017

САМО ЗА

2,<sup>99</sup> лв.

СПИСАНИЕ + КНИГА

**ЛИСТЕРИОЗА –**

**С КАКВО  
И ЗАЩО  
Е ОПАСНА**

**СТУДОВА  
АЛЕРГИЯ:**

- ПРИЧИНИ
- СИМПТОМИ
- ЛЕЧЕНИЕ

**НАЙ-ЧЕСТИТЕ  
ТРАВМИ –  
КАК ДА  
РЕАГИРАШ**

**ОПИТАЙ  
ТОВА!**

**забавни  
снежни  
игри**

# 9 ЗЛАТНИ ПРАВИЛА

## ЗА ПОВЕЧЕ ЗДРАВЕ ПРЕЗ ЗИМАТА

ISSN 1312-8736



9 771312 873330

# АБОНИРАЙ СЕ ЗА

НАЙ-ПОЛЕЗНОТО СПИСАНИЕ ЗА ВСЯКА МАЙКА

# Моето дете



200 от абонарилите се на [abo.sbb.bg](http://abo.sbb.bg) ще получат мек измиващ гел ABCDerm Gel moussant на BIODERMA

При попълване на полетата за абонамент в полето „код за отстъпка“ трябва задължително да въведете: **BIODERMA**

**САМО СЕГА**

АБОНАМЕНТ НА  
ПРОМОЦИОНАЛНА  
ЦЕНА

**19,95 лв.**

**ЗА 11 БРОЯ  
ПРЕЗ 2017 Г.**

Тази оферта е валидна само на [abo.sbb.bg](http://abo.sbb.bg) от 22 ноември до 31 декември 2016 г. за годишни абонаменти за 2017г., сключени през абонаментния сайт на SBB Media. 200 абонати, които ще получат мек измиващ гел ABCDerm Gel Moussant 200 ml., ще бъдат избрани на случаен принцип и уведомени с имейл до 15 януари 2017г.

За повече информация: абонаментен център на SBB Media, тел. 080012321, 02 4016849 и [abonamenti@sbb.bg](mailto:abonamenti@sbb.bg)



# Януари/февруари 2017

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



**46**  
ЗА ПОВЕЧЕ  
ЗДРАВЕ

**ПЛЮС:**  
Забавна и  
безопасна зима  
СТР. **53**

## ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

### ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Бременна през зимата
- 19 Ах, тези вируси!
- 20 Пак простуда...
- 23 Съвети за здравословно хранене
- 24 Възпаление на лимфните възли
- 30 Опасен ли е компютърът
- 32 Листериоза

### ЗА ДЕТЕТО

- 36 Нужно ли е след кърмене да се изцеждаш?
- 40 Козметика: Защитени през зимата
- 42 Пет съвета за укрепване здравето на бебето
- 43 Болести в студеното време
- 46 За повече здраве
- 48 Капаните на студа
- 50 Зимните геца
- 53 Специални страници:  
Забавна и безопасна зима
- 62 Време е за ски
- 65 Приятели завинаги



**16**  
БРЕМЕННА  
ПРЕЗ ЗИМАТА

**24**  
ВЪЗПАЛЕНИЕ  
НА ЛИМФНИТЕ  
ВЪЗЛИ

## 3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



особености на зимните геца,  
стр. 50



разумно разрешаване на  
конфликтите,  
стр. 86



подарявай с фантазия и любов,  
стр. 88



**78**  
ВЕЛИКИТЕ  
МАНИПУЛАТОРИ

- 66 Възпитай щедро гете
- 68 Бабата срещу професионалистката
- 70 Шопинг: Уютни зимни дни
- 72 Съвети за здраве и възпитание

### СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 74 Здрава и във форма
- 76 В свободното време
- 78 Великите манипулатори
- 81 Пожелавам си...



**68**

БАБАТА СРЕЩУ  
ПРОФЕСИОНАЛИСТКАТА

### ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Какъв баща си?
- 86 Различните гледни точки на родителите
- 88 Ах, подаръци!
- 90 Сурва, сурва година
- 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



- \* Книга „Слончето, което иска да заспи“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- \* Най-добрият съвет ще получи книгата „Първите 100 думи“, на стр. 72.
- \* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.

# Moetodete.bg

Планиране

Бременност

Бебе

Дете до 7 години

Дете над 7 години



*Потопи се в един вълнуващ свят  
– света на майчинството.*

С нашите ценни и практични съвети,  
свързани с планирането, зачеването,  
здравето, бременността и грижите за  
детето, ще преминеш през тези важни  
за теб етапи от живота с лекота.

Moetodete.bg



ще е с теб от идеята ти  
за бебе до отглеждането и  
възпитанието на твоето дете.

# за бременната

*Няма значение през  
кой сезон си бременна,  
важното е да се чувстваш  
добре и да си доставяш  
положителни емоции -  
стр. 16*

КОИ СА ПРИЧИНИТЕ  
ЗА ВЪЗПАЛЕНИЕ НА  
ЛИМФНИТЕ ВЪЗЛИ

**на стр. 24**



ПРАВИЛА ПРИ  
РАБОТА НА КОМПЮТЪР

**на стр. 30**



ОПАСНА ЛИ Е  
ЛИСТЕРИОЗАТА

**на стр. 32**

Едно дете няма как въобще да не боледува, но може това да се случва по-рядко.



# БОЛЕСТИ

## В студеноото Време

**Н**е е вярно, че през зимата детето трябва да прекарва по-малко време навън. И тогава има достатъчно хубави дни. А малкото човече, както и възрастният, трябва да диша свеж въздух колкото може повече. Само трябва да е топло облечено, като внимавай от прекалено старание да не се стигне до прегряване. Естествено, и прекалено дългото стоене на студено не е препоръчително.

Нека те запознаем с често срещаните болести през зимата, като ти кажем кои от тях са по-малко или повече опасни, а и кои могат да доведат до сериозни проблеми.

### ПРОСТУДА

Простудните заболявания са нещо обичайно в студените месеци. Децата могат да боледуват и до 10 пъти в годината, като това се случва най-вече през зимата.

Простудата е резултат от преохлаждане на организма, вследствие на което обикновено се развива остра вирусна инфекция, която може да е съпроводена с повишена температура, хрема, кашлица. Новородените понасят по-тежко подобни състояния, тъй като те не могат да дишат през устата и запушеният нос създава значителен дискомфорт.

Един от най-ефективните способи да избегнеш простудата и инфекциите е адекватното облекло, проветрената стая, избягване на контакти с болни, миенето на ръцете – както на децата, така и на родителите. Също така не забравяй, че детето трябва да расте в чиста, но не стерилна среда.

# За повече здраве

В есенно-зимния период децата са по-податливи към простудни заболявания. Именно тогава имунитетът значително се влошава и организмът е по-лесно уязвим към различни вируси.

**П**рофилактиката на простудните заболявания и закаляването са важни за всички деца. Така че това е отговорна задача за всяка една майка. При първите признаци на разболяване, по-доброто решение е да не губиш време в самолечение, а да се обърнеш към педиатъра. А правилата, които зависят от теб и ще помогнат на малчо да бъде по-здрав, бихме обобщили така:

## 1. Балансирано хранене

Като начало следва да укрепиш имунитета на малкото човече. Едно от важните условия за това е доброто хранене, обогатено с витамини, белтъчини, въглехидрати, а също и с други полезни и необходими за всеки човек вещества. Ефективни са лукът и чесънът, които са достъпни по всяко време на годината. Веществата, които се съдържат в тях, помагат за отделянето на интерферон, който не дава възможност на вирусите да проникват в клетките и да се размножават. Да, детето няма как да зареба чесън или лук, но можеш незабележимо да ги добавяш към ястията, които приготвяш. А знаеш ли, че течностите възпрепятстват натрупването на токсини от човешкия организъм? Камо това важи и за вирусите. Затова давай на детето да пие колкото може повече течности и най-вече вода. Също така предлагай чай от лайка, мента, шипка и други билки с мед, ако детето е над 2 г. и не е алергично. Фрешовете са чудесно средство за активиране защитните сили на организма.



## 2. Избягвай места с много хора

Най-голямата опасност от заразяване с простудно или инфекциозно заболяване е не на детската площадка или на двора, а при посещение на многолюдни обществени места: транспорт, магазини, търговски центрове. Особено когато има грипна епидемия, избягвай места, на които се събират много хора.

## 3. Ограничавай контактите с болни

Ограничи контактите на детето с хора, които имат някакви симптоми за простудни или инфекциозни заболявания. Някои инфекции без проблем се предават по въздушен път, особено в затворено помещение.



Алергията към стуга или стуговата алергия предизвиква много неприятности в зимния сезон.

# Капаните НА СТУДА

**П**ри това заболяване ролята на алерген изпълнява самият студ, под въздействието на който в организма се образуват специфични имунни комплекси, които се „разпадат“ на топло.

Но за да разбереш дали детето ти просто изпитва дискомфорт от атмосферните влияния или страда от студова алергия, трябва задължително да посетите специалист дерматолог или алерголог. Той ще ви насочи към специфично лабораторно изследване. Необходима е кръв от детето и съответно проверка за наличие на студови аглутинини, които причиняват запушване на малките кръвоносни съдове в кожата. Резултатите от изследванията са готови за 1-2 дни.

## СИМПТОМИ

Симптомите могат да се проявят по различен начин:

- Проявите често напомнят за простуда или пристъп на обикновена алергия;
- Върху откритите части, преди всичко на лицето и ръцете, кожата се зачервява, започва да сърби, покрива се с петна или ситен обрив. Понякога обривът достига и закритите места – коленете, раменете, където има малко потни жлези. Тези участъци реагират остро на студа;
- Влошава се общото състояние, болният постоянно киха, носът и очите му са все влажни, може да го мъчи и главоболие.

Нужно е да се различат студовата алергия от т.нар. синдром на Рейно (рядко, но опасно състояние, засягащо деца от 6 до 12 години). При този синдром върховете на пръстите на ръцете и краката започват да побеляват, посиняват и стават болезнени. Понякога се променя и цветът на устните, ушите,

носа. Причината е прекалено високата чувствителност на кръвоносните съдове към студа. Кръвоносните съдове се свиват и се нарушава кръвообращението. Ако забележиш нещо от изброените признаци у подрастващото дете, непременно се консултирай с лекар.

## ПРИЧИНИ

Защо децата страдат от студова алергия?

- Начинът на живот оказва значение. Днешните деца прекарват все повече време у дома пред компютъра, все по-малко са навън, на свеж въздух. А ако се занимават със спорт, то обикновено е в закрита спортна зала.
- Студовата алергия може да бъде провокирана от различни инфекции: вируси, хепатити, херпеси, респираторни вируси и т.н. Борбата с тях изтощава имунната система, води до усложнения, като едно от тях е именно алергията към студа.
- Хроничните заболявания също могат да бъдат причина за студовата алергия.

## ВИДОВЕ

Студовата алергия (нейна проява е студовата уртикария) е една от най-честите форми на физикална уртикария. Съществуват три разновидности на уртикарията от студ: вродена (предава се по наследство); придобита и симптоматична (вторична).

При вродената уртикария ранните пристъпи на заболяването се появяват скоро след раждането или



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

# » ЗИМНИТЕ ДЕЦА



не подозират за своя егоизъм. Техните постъпки не винаги са благородни, ръководят се от максимата „целта оправдава средствата“. Те са отлични манипулатори, като с годините успяват съвършено да ръководят другите хора. Обичат децата и се оказват прекрасни многодетни родители.

## Подходящи имена

**за момчета:** Георги, Иван, Валентин

**за момичета:** Вяра, Ана, Жана, Милена

## ЗДРАВЕ И СПОСОБНОСТИ

Зимните деца не посещават педиатъра често. Още с първите дни на своя живот растат и се развиват добре. Отличават се с прекрасно зрение. Имат висок интелект, добра памет, творчески способности. Живеят до дълбока старост, без да губят разсъдъка си.

### ● Възможни проблеми

Може да възникнат алергични реакции. Или нарушения в психиката. Но подобни проблеми се развиват само при определени негативни обстоятелства.

### ● Защо зимните деца са по-издръжливи?

Защото бременността на тяхната мама е преминала през лятото, когато разходките за по-дълги, храненето е по-пълноценно, благодарение на сезонните плодове и зеленчуци. Женският организъм има време да укрепне преди зимата и да мобилизира всички свои сили за раждането на бебето.

### ○ Съвети

Още с раждането на бебето го подготвяй за закаляване и адаптация към студеното време. Не отлагай разходките, без тях може, само ако има силен вятър вали.

Зимните деца са с добро здраве, изискват повече внимание по отношение на възпитанието, за да се развиват в добрата страна от своите дадености. Въобще, децата са удивителни, независимо кога са родени!

# ЗАБАВНА

# И БЕЗОПАСНА ЗИМА

СПЕЦИАЛНИ  
СТРАНИЦИ

○ Весели зимни игри

○ Как да реагираш при травми

## Нужно е да знаеш...

Това че е зима, не означава, че детето трябва да бъде у дома на топло. Напротив, разходките и забавленията навън действат закаляващо. Облечете се топло и излизайте да се насладите на пухкавия сняг, на ледените пързалки, на зимните игри. В случай на евентуални травми, сме ти подготвили полезни съвети за бързо действие. Разбира се, гано не ти се налагат, но за всеки случай. Вярваме, че ви очаква една спокойна и забавна зима.



# Време е за ски



**Моника Тепавичарова** е инструктор по ски в ски училище „Марина спорт“ с най-висок клас за ски учители и бивш състезател по ски алпийски дисциплини. Ето какво разказва тя за себе си: „Любовта ми към зимните спортове идва от моите родители. Качена съм на ски за пръв път на 2 години и 8 месеца. През целия ми съзнателен живот се занимавам със ски. Била съм състезател в ски клуб „Марина спорт“ и сега вече се занимавам активно с обучение по ски за деца и възрастни.“ ❄️

## Кои са подходящите зимни спортове за децата?

Подходящите зимни спортове за деца са ски, сноуборд, кънки и много други, но ние като специалисти в областта на ските и сноуборда, можем да дадем по-компетентна информация за тях. Качествата, които развива ски спортът, са дисциплина, постоянство, концентрация, упоритост. Децата придобиват основни умения за спазване на правилата в планината и безопасност.



## Може би много родители се притесняват от евентуални травми?

Основен фактор за превенция от травми е правилният подбор на екипировка (ски и обувки) и нагласяване на автоматите според нивото на детето, като това се прави от специалисти – ски/сноуборд учители. Във всеки един спорт има опасност от травми, но когато детето се вслушва в това какви са изискванията от ски/сноуборд учителя по

време на обучението, има минимален риск от контузии. Като правило груповото обучение, което се извършва с децата, е на групи от 5 до 8 деца, за да може рискът от

травми или други странични фактори да бъде минимален. Практикуването на зимен спорт извън рамките на правилата в планината, водят до по-голям риск от травма.



Сн. istockphoto.com, Лицен архив



# БАБАТА СРЕЩУ ПРОФЕСИОНАЛИСТКАТА: КОЙ ПЕЧЕЛИ БИТКАТА ЗА ДЕТЕТО?

Когато майката се връща на работа, пред семейството възниква сериозен въпрос: „С кого е най-добре да остане детето?“

Едни залагат на по-възрастното поколение, а други се обръщат към професионалист. Кои обаче е по-добрият вариант?

**Б**лизък човек или жена, на която да се плаща? Роднината си е роднина, но понякога е много по-лесно да намериш общ език с чужд човек. Та, кого да избереш?

## Родната ти баба

Струва ти се, че когато имаш баба, не е логично да разглеждаш други варианти за помощ. Роднините често с удоволствие се съгласяват да гледат децата. Само че невинаги картинката е толкова радостна.

## Какво трябва да имаш предвид?

• **Времето.** Възпитанието на мъника не е безгрижно прекарване на времето, а тежък и отговорен труд. На твоята помощница ѝ предстои 50-часова работна седмица, ако работният ти ден е по 8 часа и броим времето, което губиш за път до офиса и обратно. Задължително уточни тази подробност с бабата, попитай я дали тя ще издържи толкова часове с детето, особено ако е много възрастна или боледува от нещо.

• **Психологическата настройка на бабата.** Ако тя вяло се съгласява на предложението да

# В свободното време

Ако ти се струва, че дните минават сравнително монотонно, въпреки очарованието на майчинството, потърси своето хоби. Така, за известно време, докато например бебето спи, ще се потопиш в груг, различен свят.

**Б**лагодарим на нашите читатели за споделените идеи. Ние се въдъхновихме от сътвореното от тях, надяваме се и вие. А въдъхновението е първата стъпка към действието :).



Моето най-ново хоби, докато дъщеря ми Константина спи, е изработването на декорация от погръчни материали. Събирам идеи, набавям си материали и след

това импровизирам. Това са едни от първите ми опити в това поприще. Начинаеща съм все още, но в ръчно изработените неща няма правилно или неправилно направено - при тях всичко е красиво, уникално и неповторимо по свой си начин. От скоро се занимавам с изработване на дамски и детски гривни от естествени камъни. Каквото и да избира да правя, зная, че накрая ще предизвикам усмивка на нечие лице.

Мария Арнаудова



Вече съм почти на 30 и все още обичам да рисувам, бродирам и правя разни ръчно направени неща с голямо удоволствие. Надявам се и двете ми прекрасни дъщерички да се запалят като мен, защото няма по-хубаво чувство от това да имаш нещо, което правиш с удоволствие. Почти няма ден, в който да не отделя поне час, два на хобитата си. Така се чувствам щастлива и правя хората около мен щастливи.

Зорница Пенчева



# АХ, ПОДАРЪЦИ...

И малки, и големи са нетърпеливи, когато предстои празник и се очакват подаръци. Разбира се, най-въодушевени са децата. Как да им подарим подаръците още по-тържествено и оригинално?

**П**редстоят Коледа, Нова Година, имени дни... Подаръците са част от еуфорията на празниците. Искаме да радваме мъниците, да сбъдваме мечтите им, да виждаме онези искрящи пламъчета в очите им, които стръват душите ни. Стремим се не само да предложим желаните подаръци, но и да направим празничния ден незабравим като преживяване. А за това допринася и начинът на подаряване.

## За най-малките

Децата между 2 и 3 години още не са в състояние да оценят по достойнство старанията на родителите, които се чудят как точно да подарят подаръка, за да е и оригинално, и запомнящо се, и безопасно. Но това, което ще оценят, безспорно са... балоните. Така че можете да завържете към основния подарък няколко балона. Възможно е 2-годишното дете много повече да се зарадва на тях, отколкото на другото. Ако имате голям кашон у дома, може в него да сложите опакования подарък и балони с хелий. Когато детето го отвори, ще полетят балоните, които е добре да бъдат с дълга връв, за да може лесно да ги уловите. Ако тати качи малчо на раменете си, за да стигне полетелите балони, забавата ще е пълна. Също така може преди да надуете балоните, да сложите в тях бонбони. Като се спукат балоните, драмата няма да е толкова голяма :). Нали ще има сладки изкушения.

# Сурва, сурва година

Нека съхраним нашите си, български традиции и обичаи. Какво по-хубаво от това, в първия ден от новата година гецама да ни сурвакат за здраве и късмет.

**П**роизходът на обичая сурвакане е спорен, макар че неговият смисъл е ясен – за здраве и благоденствие.

Не се оспорва неговият древен предхристиянски характер. Името на обичая (сурвакане), името на магическата пръчка (сурвачка, сурвакница), както и виковете, които придружават магическото действие сурвакане (Сурва, сурва!) са дали основание на мнозина да свържат този обичай с прабългарите, имайки предвид името на древноиранския и индоарийски бог на Слънцето Сурья.

В основата на думата „сурвакане“ стои коренът „сур“ - „огнен“, който се свързва с раждането на новото слънце.

## Сурвачка от дрян

В народните представи дрянът, който цъфти първи, а последен дава плод и най-дълго сбира слънчевата светлина, е най-здравото и дълговечно дърво, символ на младост и мъдрост. Затова неслучайно това жиливо, ароматно и лековито плодно дръвче е най-достойното да бъде нагиздено за сурвачка.

Украсата на сурвачката е разнообразна – преплетени конци, нанизани от пуканки, плодове, кравайчета. Задължително е обаче дрянските клонки да се привържат, с което сурвачката добива форма на единично или двойно кирилско „Ф“. Сутрин рано, или още в първите часове на празника, младите сурвачари посещават стопаните и чрез отмерени удари със сурвачката по техния гръб изричат благопожелания за здраве, берекет и късмет. Никой не се отказва от тези удари, които носят магическа сила и правят пожеланията по-реални, напротив – колкото по-силни са ударите, толкова по-скъпи са наградите за нетърпеливите сурвачари.

## Сурвакарска благословия

Вярва се, че сурвакарската благословия се изрича и тя представя вербална магия, чието действие подсилва осигуряването на здраве и изобилие във всичко. Децата започват сурвакането от най-възрастния член в семейството и получават от домакинските кравайчета, плодове, орехи, дребни пари и по-малки подаръци. Ето и наричанията, които е добре децата да знаят, когато сурвакат:

### най-малките

„Сурва година, весела година, живо здраво догодина, догодина до амина.“

### по-големите

„Сурва, сурва година, зелен клас на нива, червена ябълка в градина, по живо, по здраво пак догодина“

### най-големите :)

„Сурва, сурва година, весела година, зелен клас на нива, голям грозд на лозе, жълт мамул на лесе, червена ябълка в градина, пълна къща с коприна, живо-здрово догодина, догодина, до амина.“

# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ *Моето дете*

## НАГРАДИ

**ВЗЕМИ**  
СПЕЦИАЛНАТА  
КАРТА ЗА  
ОТЛИЧНИЦИ



Не пропускайте да вземете своята карта за отличници, съберете трите печата и имате шанса да спечелите една от страхотните ни ежемесечни награди!

Наградите от месец ноември се теглят през месец декември

**x3**  
крем  
Materni  
Care



**x2** подаръка от



Създадени за игра

**x1** Музикална играчка  
Thinkle stars



**x2** Комплект книги  
от поредицата  
„Здравей, мое бебе“  
на сп. „Моето дете“



**x3**  
DOUDOU  
or  
Compagnie  
Paris



Дуду играчки, от Пим & Пам,  
изключителен представител за  
България на Doudou & Compagnie

**x3** **dm**

Комплект Alverde  
MamaGluck

- Масло за тяло
- Душ крем
- Олио за тяло



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

# КОИ СА ЛЕКТОРИТЕ В НАШЕТО УЧИЛИЩЕ



## Юлия Коцева

От 1986 г. работи като рехабилитатор в ПСАГБАЛ „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.).



## Д-р Елена Вучкова

### педиатър

Образование:  
медицина 2003 – 2009 г.  
в Медицински университет,  
София.

Специализант по Детска  
ендокринология  
2010 – 2015 г. в СБАЛДБ  
„Проф. Иван Митев“.

Месторабота: МБАЛ

„Здравео“, МЦ „Детско здравео“.

Член е на БНСДЕ (Българско национално сдружение по Детска ендокринология), на Българското ендокринологично дружество, Българска педиатрична асоциация.

Участва в национални и международни срещи на педиатри и детски ендокринологи.

Автор и съавтор е на няколко статии, лектор на медицински сестри в обучението на деца с диабет. Част е от екипа на „Център по диабет“ под ръководството на Проф. Константинова.

Участие в ISPAD Research school, Milano, Italy, 04.2015 г.

## Деси Пеева

### лидер-консултант по кърмене

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 4 г. е член на Ла Лече Лига България и от 1,5 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.



## Симона Райчева

### HR специалист

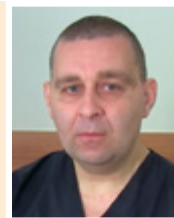
Специалист по управление на човешки ресурси с практически опит, както в сферата на бизнеса, така и в структурите на държавната администрация. Работила е за Национален осигурителен институт като

специалист по определяне правото на ползване на обезщетения от фондовете на обществено осигуряване. Работила е като Специалист ЧР в международна медийна компания, а към настоящия момент е Специалист ЧР в СББ Медиа АД. Магистър е по Публична администрация и Трудова психология. Занимава се с администриране на персонала и трудовите отношения, изграждане на процедури, трудова дисциплина, прилагане на нормативните разпоредби на КТ, КСО, ЗЗБУТ, разрешаване на казуси от трудовоправен характер и др.

## Д-р Александър Кунев

### специалист по акушерство и гинекология и репродуктивна медицина

Работил е в МБАЛ Русе, като в момента има частен АГ кабинет и преподава в Русенски университет. Има завършени курсове и квалификации за Ехографска диагностика с доплерово изследване и фетална морфология, Колпоскопия и диатермокоагулация, Основи на АРТ - продължителен курс в САГБАЛ „Д-р Щерев“ и Диагностична лапароскопия. Участва със собствени публикации и като съавтор в сп. „Акушерство и гинекология“. Член е на Европейската асоциация по човешка репродукция и ембриология (ESHRE).



В края на всяка лекция – томбола с атрактивни награди

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

**Моето дете**

програмата  
през януари и февруари



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

**СОФИЯ**



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

| Кога?            | Какво?  | Кой?  |
|------------------|---|---|
| 11.01<br>10 часа | <b>Кърмене – ползи и значение. Проблеми и решения.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Какво даваме на бебето си докато кърмим и какви са ползите за нас?</li><li>• Кои са най-честите проблеми, с които може да се сблъскаме?</li><li>• Най-лесните и полезни решения за нас и нашето бебе.</li></ul>  | Десислава Пеева,<br>лидер-консултант<br>по кърмене,<br>Ла Лече Лига<br>България |
| 25.01<br>10 часа | <b>Захранване на бебето.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Как да разберем кога е дошъл най-подходящият момент да захраним своето бебе?</li><li>• Какво да изберем за първо захранване – плод или зеленчук, как да го приготвим?</li><li>• Вероятни проблеми с които може да се сблъскаме и техните решения.</li></ul>  | Ива Петкова,<br>лидер-консултант<br>по кърмене,<br>Ла Лече Лига<br>България     |
| 08.02<br>10 часа | <b>Консултации на бебето – прегледи и имунизационен календар. Алергии – хранителни медикаментозни, сезонни. Кога предопределящ е генетичния фактор и как да повлияем.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Кои консултации на бебето да не пропускате?</li><li>• Имунизационен календар в България.</li><li>• Можем ли да избегнем алергиите и как да им въздействаме?</li></ul> | д-р Елена Вучкова,<br>педиатър  |
| 22.02<br>10 часа | <b>Подготовка за раждане. Естествено или секцио?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Най-важните стъпки в подготовката за раждането.</li><li>• Кои са медицинските причини за раждане секцио.</li><li>• Защо естественото раждане не е страшно?</li><li>• Как да се възстановим бързо и леко.</li></ul>   | Юлия Коцева,<br>I АГ „Света София“  |

Нашите лекции са **безплатни** и не изискват предварително записване.

# ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

## ЯНУАРИ

**Тема: Раждане. Естествено или секцио. Видове анестезии. Възстановяване.**

- Трябва ли да изберем сами как да родим?
- Кои са видовете анестезии и как се прилагат те?
- Какво да очакваме от следродилния период и възстановяването?

## ФЕВРУАРИ

**Тема: Кърмене – ползи и значение. Проблеми и решения.**

- Какво даваме на бебето си докато кърмим и какви са ползите за нас?
- Кои са най-честите проблеми, с които може да се сблъскаме?
- Най-лесните и полезни решения за нас и нашето бебе.

**Къде?**

**Кога?**

**Кой?**

**ПЛОВДИВ**

Mall Plovdiv,  
ул. „Перущица“ 8  
ет.3



05.01.2016, 10 часа

Красимира Чалова,  
акушер-гинеколог

02.02.2017, 10 часа

Цвета Маркова,  
лидер-консултант по кърмене,  
Ла Лече Лига България

**СТАРА  
ЗАГОРА**

Аптеки Марви  
бул. Патриарх Евтимий №116



05.01.2017, 16 часа

Анастасия Найденова,  
акушерка

02.02.2017, 16 часа

Мариана Сарачева,  
консултант по кърмене,  
Ла Лече Лига България

**БУРГАС**

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



06.01.2017, 10 часа

Велина Василева,  
акушерка

03.02.2017, 10 часа

Мелине Бакърджиева, консултант  
по кърмене, Национална асоциация  
„Подкрепа за кърмене“

**ВАРНА**

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



07.01.2017, 10 часа

Соня Жекова, акушерка

04.02.2017, 10 часа

Живка Котоманова,  
консултант по кърмене,  
Ла Лече Лига България

**РУСЕ**

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



08.01.2017, 10 часа

д-р Александър Кунев,  
акушер-гинеколог

05.02.2017, 10 часа

Миряна Машева, лидер-  
консултант по кърмене,  
Ла Лече Лига България

С партньорството на:

