

Моето дете

САМО

1,99 лв.

бр.10/октомври 2013

ISSN 1312-8736



От брой В брой
ПЪРВАТА ГОДИНА
НА ТВОЕТО ДЕТЕ

първи
месец

СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ

**ДВИЖЕНИЕТО
Е РАДОСТ**

(или как детето
да расте здраво
и жизнено)

9

полезни
съвета

как да се предпазиш
от разболяване през
бременността

Най-забавните
игри
за разучаване
на цветовете

ВНИМАНИЕ!

**ГЕНИТАЛНИ ИНФЕКЦИИ
И УРОЛОГИЧНИ ПРОБЛЕМИ
в детска възраст**

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



СЪДЪРЖАНИЕ Октомври 2013

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Осем неприятни изживявания
- 20 Доктор на повикване
- 24 Цитологични изследвания
- 26 Есенни неразположения
- 29 Още нещо за всеки триместър
- 31 Мама е началото на Големия свят
- 34 Шопинг: Практични идеи за лошото време

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Доктор на повикване
- 39 Задължителни имунизации
- 40 Кърмене, когато мама я няма
- 42 Как да гържим новороденото правилно?
- 44 Първи месец на бебе Габриела
- 46 Инфекции на гениталиите в ранна детска възраст
- 48 Мъжки неволи
- 51 Шопинг: Подгъжда
- 52 Вредните съставки в храните
- 55 Специални страници: Раз, гва, три
- 62 Наднормено тегло
- 63 Шопинг: Забавно е да ям!
- 66 Аз съм Сънчо
- 68 Съвети за здраве и възпитание

20
ДОКТОР НА
ПОВИКВАНЕ

ПЛЮС:
Раз, гва,
три
СТР. 55

26
ЕСЕННИ НЕРАЗ-
ПОЛОЖЕНИЯ

48
МЪЖКИ
НЕВОЛИ

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



За кои вредни съставки в храните да внимаваш, , **стр. 53**



Каква е профилактиката срещу наднорменото тегло на детето, **стр. 62**



Как лесно и забавно малчо да научи цветовете, **стр. 72**





72

ДА НАУЧИМ
ЦВЕТОВЕТЕ

62

НАДНОРМЕНО
ТЕГЛО

- 69** Рецепти
- 71** Шопинг: Моят нов приятел
- 72** Да научим цветовете
- 76** Козметика: Детската усмивка

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78** Вторичен стерилитет
- 80** Шест приятелки, от които всяка майка има нужда
- 83** „Препарати“ за почистване от кухнята
- 86** Козметика: Най-важната стъпка

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

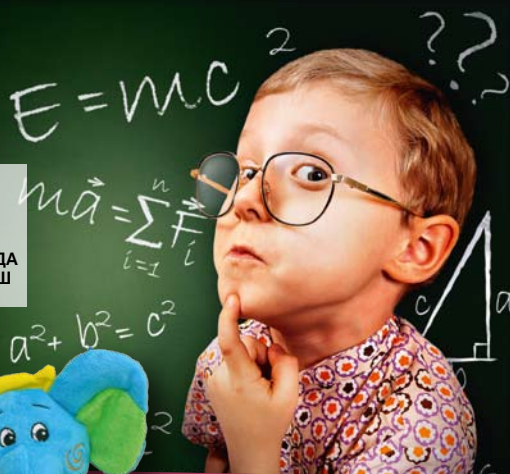
- 88** Какъв татко си ти?
- 90** Седем „златни“ правила за добри родители
- 92** Не бързай да порастваш
- 96** Мой сладък дом
- 98** Конкурс: Виж колко съм сладък



88

КАКЪВ ТАТКО
СИ ТИ?

92
НЕ БЪРЗАЙ ДА
ПОРАСТВАШ



КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



- * Плюшена играчка, представена от фирма Vertoni, ще спечели писмото на месеца, на стр. 14.
- * Най-добрият съвет ще получи книгата „Откъде идва това“, на стр. 68.

- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи Мек измивач гел за лице, тяло и коса ABCDerm на BIODERMA + гумена играчка пингвинче на стр. 98.

Неприятни изживявания, за които е добре да знаеш

Предстои ти този тъй дългоочакван момент – раждането. И имаш нужда от информация какво може да ти се случи тогава и непосредствено след това.

Безспорно, най-важното е да се настроиш позитивно и да си убедена, че всичко ще бъде наред. Не пренебрегвай лекарските препоръки, както и не забравяй да се вслушваш в интуицията си. Най-хубавото ти предстои съвсем скоро – да

гушнеш малкото си съкровище. А ако ти се случат и не дотам приятни неща, повярвай, съвсем скоро ще се сещаш за тях с усмивка. И все пак, за да не бъдеш изненадана, ще ти споделим възможните неприятни изживявания, които, разбира се, съвсем не са задължителни.

СЪВЕТ:

Колкото и да е неприятна клизмата, тя е необходима. Ще ти спести именно това неприятно изживяване. Но дори и да се случи да се изпуснеш, не се притеснявай. Продължавай да следваш напътствията на лекарския екип и се постарай да мислиш единствено за бебето.

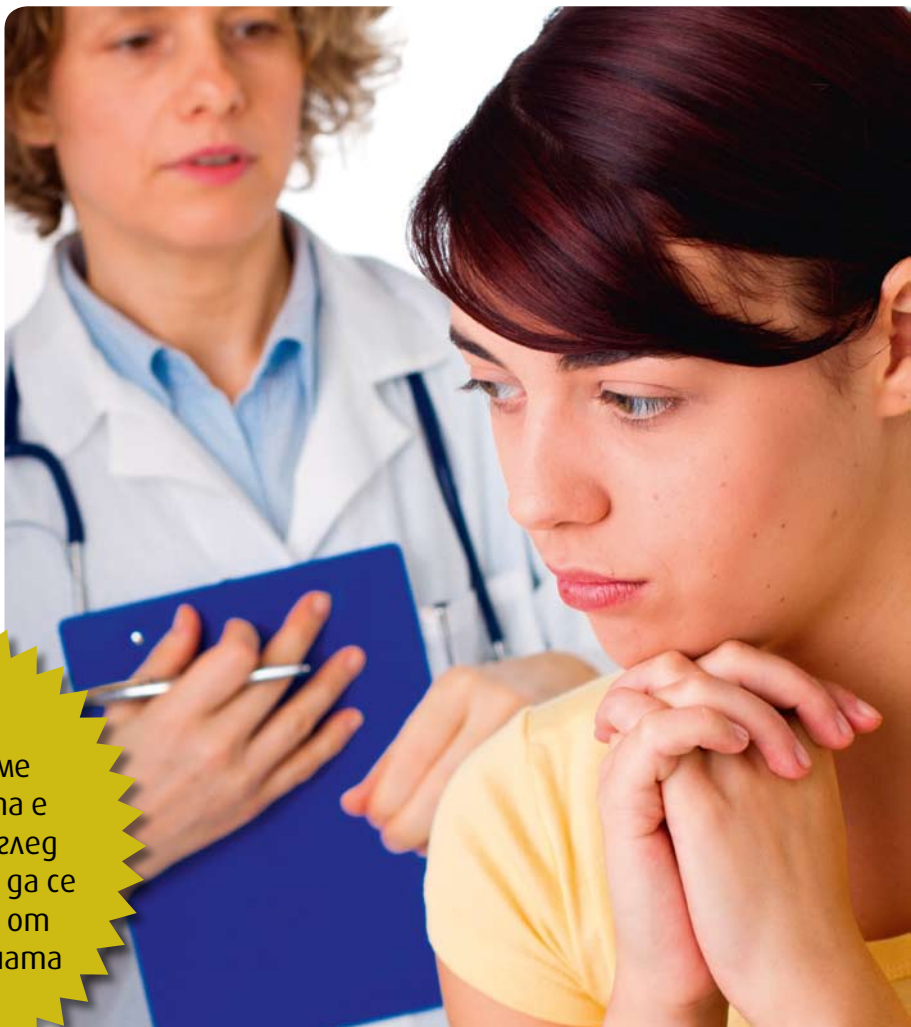
1 Изпускане

Струва ти се ужасно, но е съвсем естествено при цялото напъване да излязат и други неща на родилната маса, преди възцност да се появи бебето. Със сигурност лекарят е виждал какво ли не и едва ли ще се впечатли от малко изпражнения по родилната маса. Акушерката просто ще ги отстрани и всеки ще продължи да си гледа работата. Притеснението и неудобството от твоя страна са неизбежни, но се постарай бързо да ги превъзмогнеш.

Цитологичното изследване е специално скринингово изследване за откриване на новообразувания на шийката на матката. При цитонамазката се вземат клетки с малка четчица от маточната шийка. Тестът улавя промени в клетките, насочващи към предракови изменения. По този начин може да бъде предотвратено превръщането на променените клетки в ракови. Редовните цитонамазки водят

Всяко генитално кървене по време на бременността е индикация за преглед от специалист, за да се изключи кървене от тумор на маточната шийка.

до сериозен спад в заболяемостта. Цитонамазката се прави с цел профилактика на рака на маточната шийка. Трябва да се знае, че ракът на маточната шийка е предимно болест на младите жени, често в репродуктивна възраст. Той е едно от малкото злокачествени новообразувания, които са напълно предотвратими, защото скрининговият тест регистрира



ЦИТОЛОГИЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

по време на бременност

Знаеш, че през 9-те месеца е важно да следиш здравето си, тъй като носиш отговорност и за още едно същество.

И положителните, и отрицателните настроения на бременната жена

оказват своето въздействие върху психичното развитие на мъничкото. С помощта на съвременните технологии учени наблюдават мимическите реакции на бебетата в утробата и реално виждат как емоциите на мама се отразяват върху настроението на детето. То се усмихва, когато тя е весела, или тъгува, когато тя плаче. Това се дължи на хормоните, които организъмът ти отделя и които са свързани с различните емоционални състояния. Имай предвид, че в последствие, когато се роди, още при първите гневни нотки в тона ти, малкото ще познава, че си ядосана. И ще притихва по особен начин.

Известно е, че всички емоции, които мама изпитва през 9-те месеца влияят върху развитието на бебето.

Мама

е началото на

ТОЛЕМИЯ свят ▶▶



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. Полезна информация можеш да откриеш и на официалния сайт на асоциацията: **www.podkrepa.com**

С официалното съдействие на
Национална асоциация
„Подкрепа за
кърмене“

Кърмене, когато мама я няма

Кърмата е най-добрата храна за твоето бебе. Какво да правиш, ако ти се наложи да отсъстваш от къщи?

Естествено да оставиш изцедена кърма. Въпросът е как да я изцедиш, без да предизвикаш свръхпроизводство, как да я съхраниш и как да я размразиш в последствие.

Как и защо да изцеждаме кърма?

Чест съвет, който повечето майки получават още в родилния дом, е да изцеждат гърдите

„до край“ за да не получат мастит. Всъщност, тъй като кърмата се произвежда според търсенето, това е порочна практика. Защото така гарантираш постоянно свръхпроизводство, болка и напрежение в гърдите. Ако в началото усещаш тежест и дискомфорт, изцеждай, но само колкото да облекчиш състоянието (т.е. около 20-30 мл). Най-добре е да се научиш да се изцеждаш на ръка, защото е по-пощадящо. Не инвестирай в помпа предварително, защото може изобщо да не ти се наложи да я използваш.

Изцеждането на кърма понякога може да бъде изнервящо и поглъщащо цялото ти време за внимание. А емоционалната стабилност по време на кърмене е ключов момент, за да протече

всичко плавно и гладко. Затова не се предавай. Трябват ти само малко повече енергия и едновременно с това релакс за тялото. При напрежение и преумора в следродилния период се губят много **ценните минерални соли №5 калиев фосфат и №7 магнезиев фосфат**. Именно те дават повече сили и релакс на тялото. **Приемът на по 5 таблетки на ден от всяка от тях** ще се отрази благотворно, както на нервната ти стабилност, така и ще помогне за по-добър сън.

Как да съхраняваме кърма?

Има няколко причини, поради които може да ти се наложи да изцеждаш кърма. Ето как да реагираш, според различните ситуации:

- Ако гърдите ти са препълнени

ИНФЕКЦИИ на гениталиите

В ранна детска възраст

Чисто „женските“ здравословни проблеми често биват пренебрегвани и считани за невъзможни в ранна детската възраст. Но това не е така.

И малкото дете може да получи възпаления на половите органи, които се нуждаят от своевременно лекарска консултация и съответно нужното лечение. Важното е, ако забележиш нещо нередно (зачервяване, сърбеж, секрет), да потърсиш компетентно професионално мнение, което да ти помогне за справяне с проблема.

Анатомични особености на половата система при кърмачетата

При ембриона през 10-та седмица се развива яйчника от т. нар. гонадна ос, от т. нар. Мюлерови канали се развиват яйцепроводите и матката. А от т.нар. клоака се образуват уретрата и пикочния мехур. Ето и кои са фазите от развитието на гениталиите, които са до голяма степен хормонално обусловени:

❶ Фаза на новороденото - от раждането до 30-ия ден - при нея клиторът е относително уголемен до 0,5 см., добре кръвоснабдена вулва, вагината и мат-

ВРЕДНИТЕ съставки в храните

ТРАНС

Едва ли има човек в съвременното общество, който не е чувал трудноп произносимата думичка „трансмазнини“. Какво обаче стои зад това понятие? Повечето от нас имат желание да слагат на трапезата у дома полезни храни. Или поне се опитваме да намалим, доколкото е възможно, изключително вредните. Нека разгледаме няколко факта за мазнините като цяло, които ще ни помогнат. През последните години мазнините погрешно са смятани за „лоши“. Някои от видовете мазнини са важна част от хранителния режим. Мазнините, или липидите, помагат на тялото да изгради нервната тъкан (например мозъка) и хормоните. Те са „горивото“ на тялото. Ако мазнините, които са били приети, не са изгорени като енергия или не са използвани като градивни елементи, те започват да се трупат в тялото в мастните клетки. Това е естественият начин, по който тялото мисли в перспектива и се запасява за периоди на оскъдни количества храна. Освен това мазнините подпомагат разграждането на мастно разтворимите витамини А, D, Е, К. Мазнините придават на храната по-добър вкус и консистенция, но също така са и много богати на калории. Ясно е, че прекалено големи количества мазна храна могат да причинят здравословни проблеми.

Маргарин или масло, сандвич или корнфлейкс за закуска? Знаем ли кои храни са полезни за децата ни и кои да избягваме на всяка цена?



Влез в moetodete.bg/bebe.html и прочети „Слинг - сгушено до сърцето на мама“



Радостта от движението

Всяко движение на мъничето те изпълва с възторг и радост и има защо. Физическата активност е показател за добро здраве.

Често на нас, възрастните, ни идва в повече безкрайното бягане и скачане на мъничките. А точно това лудуване е много необходимо и важно за тях. Те трябва да тичат, да се гонят, да се катерят и т.н. Трябва да им създаваме нужните условия за двигателна активност, а не да ги ограничаваме. Защото именно движението укрепва здравето и имунитета, повишава способността за концентрация и ни кара да се чувстваме щастливи.

Началото е важно

Да започнем от момента, когато мъничето вътре в теб за първи път помръдне или те ритне с краче. Ти с радост следиш за неговите движения и знаеш, че това е признак, че то се чувства добре. А после като се роди, с трепет

следиш всеки негов успех: обръщането от гръб по корем и обратно, хвърлянето на играчката, пълзенето, и накрая - първите самостоятелни крачки. Всяко ново движение е свидетелство за порастването на малкия човек, неговата самостоятелност и разбира се, всичко това влияе на цялостното му развитие.

Ако наблюдаваш своя мъник, ще забележиш, че в овладяването на новите движения той проявява завидно упорство. Очевидно е, че наред с ползи-

те за здравето, движението му носи невероятно удоволствие и радост. Не напразно 40% от времето след събуждане детето посвещава на, нека го наречем, загряване – движи крачета, размахва ръчички, върти глава. Така се подготвя за новия ден и удивителните открития, които му предстои да направи.

Подкрепяй любознателността

Естествената любознателност на детето винаги трябва да бъде поддържана от родителите. Колкото по-малко са ограниченията и забраните – толкова това е по-добре за развитието на детето. Ето защо на първо място трябва да създадеш условия за пълно-

ИНТЕРЕСНО!

Енергията на детето е завидна – по степен на натоварване 30-минутното му придвижване из стаята се равнява на 2 часа аеробна гимнастика за теб.



Двегодишните деца обикновено спят по 11 часа през нощта и за час-два следобед. Но това съвсем не означава, че те очаква дълъг почивка :).

Аецата прекарват повече време във фазата на т.нар. „бърз сън“, в сравнение с нас – възрастните. Всяка нощ те правят повече преходи от една фаза на сън към друга и следователно се събуждат по-често от нас. Освен това около 2-рата година започват да сънуват и ярки, вълнуващи сънища, и кошмари. Ето защо е важно мъниците да бъдат научени да се успокояват и заспиват отново сами.

Тъмно е

Много деца в тази възраст започват да се страхуват от тъмното, особено пък ако вече са сънували първия си кошмар. В този случай можеш да оставиш включена нощната лампа или пък вратата на стаята да е откритата към коридора, от който идва светлина. Така ще осигуриш повече спокойствие на малкото човече.

„Само „още една“...“

Ако това е любима фраза на твоето съкровище,

то лесно ще я продължиш: приказка, прегръдка, чаша вода и какво ли още не. Опитай се да предвиждаш предварително какво ще е желанието на малчото и удовлетворявай само една негова молба. Изключенията не се позволяват, защото тогава просто правилата няма да важат :).

ценявай страховете на детето. Опитай се да му помогнеш да се пребори с тях. Ако страшните сънища се случват твърде често, помисли дали нещо във всекидневието не го тревожи и притеснява. Освен това не забравяй, че поне час преди заспиване на малкото му е нужна спокойна обстановка –

Нужно е да знаеш...

Често се случва 2-годишното дете да не желае да спи през деня. По принцип повечето прохождащи деца спят два или три часа следобед, но други напълно отказват. Е, това за теб едва ли е желанят вариант, но според американската академия по педиатрия, ако 2-годишното дете не става разгрозително или не се преуморява поради недостиг на сън, нямаш основателна причина да го принуждаваш да спи през деня. Достатъчно е да пази тишина известно време и да играе кротко.

Кошмари

Може би често ти се случва да се събудиш от пронизителното проплакване на малкото посред нощ. Сънувало е кошмар Отиди при него и се опитай да го успокоиш. Не под-

не са уместни буйните игри, нито пък гледането на телевизия, още повече на страшни анимационни филмчета.

Нощни страхи

В тази възраст мозъците

Аз съм Сънчо



Вторичното безплодие (стерилитет) се оказва често срещан проблем.

Но обикновено не среща нужното отношение както от роднини и близки, така дори и от специалисти. Като че ли всеобщото мнение е, че след като имаш вече дете, трябва да си благодарен и да полагаш нужните грижи за него, а мечтите за друг наследник не са толкова важни. Но всъщност, само двойката, която толкова много иска и други деца, но все не се получава, знае колко болезнена и изнервяща е подобна ситуация.

Причини за Вторично безплодие

Причините могат да бъдат както от страна на жената, така и от страна на мъжа. Например ако са минали няколко години от раждането на последното ви дете, възможно е качеството на яйцеклетките да е влошено или семенната течност на партньора ти вече да не е същата като преди.

Най-честите причини при жените са:

- ☹ **ендокринни нарушения** (заболявания, свързани с жлезите с вътрешна секреция);
- ☹ **синдром на поликистозни яйчници** (хормонални нарушения в женския организъм);
- ☹ **липса на овулация;**
- ☹ **механична обструкция**

(запушване на тръбите след прекарана инфекция – хламидия, ендометриоза);

- ☹ **наднормено тегло и нездравословен начин на живот;**
- ☹ **Вредно влияние на тялото, алкохол.**

При мъжете могат да бъдат възможни следните причини:

- ☹ **аномалии при спермата и еякулата;**

За вторичен стерилитет говорим тогава, когато една двойка е имала едно или повече деца и след опити не се стига до бременност повече от две години.

Обикновено когато вече имаш едно дете, считаш, че без проблем би имала и друго. За съжаление не е точно така.



Вторичен стерилитет

приятелки, от които Всяка майка има нужда

Или защо
връзките ти с
хора, след които
не ти се налага
непрекъснато
да чистиш и
подреждаш, са
толкова важни за
душевното ти
равновесие?

„Как какъв? – ще кажеш. – Аз съм най-добрият татко на света!“ Да, със сигурност е така. Както е вярно, че и всеки допуска грешки. Открий своите, за да станеш още по-добър :).

Ако сме решили да ти изредим различните типове татковци, то не е, за да ти лепнем етикета, че си точно сред някой от тях. А за да ти помогнем да бъдеш наистина Супертатко: ако откриеш черти от даден тип, замисли се над тях и пробвай да поробиш в съответната посока. Родителството е и постоянен процес на обучение, нали?

Tatko – nog wanka

Тук главнокомандващите е... мама. Нейният глас е властващият. Тя винаги знае какво е необходимо и как трябва да се постигне. В този случай в очите на детето таткото също е дете – просто защото мама постоянно му казва какво е нужно да направи. Без „наредданията“ на мама той не смее да предприеме нищо. Дори и шапката си не сваля. Подобно неравностойното положение на бащата не е подходящ пример за де-

Какъв татко си ти?

тето, нито пък е добър модел за семейство.

Tatko – клоун

Няма търпение да дойде уикендът, за да поиграе с детето на воля. И тези игри продължават до пълно изтощение (най-вече за таткото). Той измисля какво ли не, за да бъде забавляването пълно. Според психолозите обаче ролята на бащата не се заключава в това да се превръща в клоун и да забавлява семейството. Но е важно той „да расте“ заедно със своите деца и своевременно да реагира на промените, които се светоусещане.

Tatko – телевизор

Този тип бащи се връ-

щат от работа и веднага сядат пред телевизора или се вторачват във вестника. Подобно поведение е губещо – особено ако искаш да запазиш уважението и достойнството си в очите на детето. Защото в случая мъникът чувства, че значи много по-малко за теб, отколкото вестникът или телевизорът. Твоят пример насажда пасивност у детето.

Tatko – мазохист

Готов е да приеме всичко, което му поднесе хлапето. Ще плати счупеното стъкло на съседа, ще чака с часове пред дискотеката порасналата си дъщеря. Според психолозите по-

добен тип бащи са имали трудно детство и се страхуват да не изгубят любовта на собственото си дете. Не е това обаче начинът: трябва да умееш да казваш „не“. Така както и детето е длъжно да се научи да носи своята отговорност за извършените постъпки.

Tatko – нагалец

Понякога се налага таткото да прекарва дълго време далеч от дома. Децата възприемат болезнено разделите, просто защото общуването с него им е необходимо. Затова дори и да си надалеч, поддържай връзка по телефона с твоите малчовци. А когато се

Безспорно всеки родител иска и се стреми да възпита щастливи и уверени в себе си деца.

7 „ЗЛАТНИ“ правила за добри родители

Щ е се опитаме да ти помогнем по

пътя на възпитанието на твоето съкровище. Ти най-добре познаваш детето си и най-точно ще намериш вярната посока в отношенията си с него, но все пак може би и нашите съвети ще са ти от полза.

1 Разговаряйте с детето все повече и повече

Бъдете на „една вълна“ с малчо. Да, много неща за теб са известни и познати, но детето тепърва ги открива и се запознава с тях. Малчуганите растат бързо, а това означава, че ти винаги трябва да бъдеш внимателна и готова за неочаквани промени. Изслушвай малкото, разговаряй с него като с равен и така му преподавай „уроците“ на общуването. Не забравяй да го похвалиш за своевременното „благодаря“ или „извинявай“, както и да му направиш забележка за проявена грубост и агресивност. Естествено, вашето общуване не може да продължи 24 часа, но важното е, детето да знае, че ти имаш време да разговаряш с него. Сутрин, когато всички вкъщи бързате, а малчо се опитва да разкаже нещо, извини му се и му обещавай вечерта да го изслушаш. И непременно се върни към обещания разговор – така детето ще се убеди, че то наистина е важно за теб. Бъди внимателен и търпелив слушател, за да може то да продължи да ти се доверява и в бъдеще. Имай предвид, че много често родители на пораснали деца се оплакват, че те не искат да общуват с тях.



2 Учете се от грешките си

Всеки грешни. Важно е да си направим обаче нужните поуки от дадената ситуация. Не се страхувай да се извиниш на детето си, когато сбъркаш. Така ще му покажеш, че се случва човек да сгреша, но когато осъзнае грешката си и се извини, не е толкова страшно. Не бива да допускаш една или няколко грешки за един ден да разрушат добрите отношения, които сте изградили с малчо. В трудни ситуации, когато считаеш, че не можеш да се справиш, винаги можеш да се обърнеш за помощ към психолог.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

