

Моето дете

бр.10/септември 2014

СПИСАНИЕ+
КНИГА САМО

3,99 лв.

КОИ СА

НАЙ-ВАЖНИТЕ
ПРЕГЛЕДИ ЗА
НОВОРОДЕНОТО

**СЛОЖИ КРАЙ НА
КАВГИТЕ У ДОМА:**

- *разпознай критичните моменти*
- *виж как да ги овладееш*

БОЛКАТА
ПРИ РАЖДАНЕ –
зависи ли от
кръвната група?

**От брой
В брой**

**ПЪРВАТА ГОДИНА
НА ТВОЕТО ДЕТЕ**

**дванадесети
месец**

**5 изпитани
съвета**
**ЗА ЗАРАВЕТО НА
МЪНИКА ПРЕЗ ЕСЕНТА**

ЗАХРАНВАНЕТО – защо може
да не мине по твоя план

ISSN 1312-8736



Ако времето за срещата с мъничето приближава, няма как да не изпитваш и вълнение, и страх.

Аори и да ти звучи странно, според някои специалисти (д-р Питър Д'Адамо, Катрин Уитни) твоята кръвна група е от значение как ще приемеш родилните болки и раждането. Съответно има и напътствия как да се справиш и какво би могло да ти бъде полезно.

РОДИЛНИ БОЛКИ И РАЖДАНЕ

(според кръвната група)

КРЪВНА ГРУПА 0

Здравата жена с кръвна група 0 е стройна, стилна, с добър метаболизъм и е идеално устроена за износване на дете. Фактът, че кръвна група 0 продължава да бъде доминиращата, свидетелства за генетичната ѝ издръжливост.

Хората с кръвна група 0 имат по-ниски нива на някои кръвосъсирващи фактори, което ги прави по-уязвими, ако са необходими хирургически интервенции. За да се предпазиш от прекомерно кървене, в случай че се наложи цезарово сечение, повиши нивата на кръвосъсирващите си фактори. Ето какво е добре да правиш през последните седмици през бременността:

- Витамин К е жизненоважен за кръвосъсирването. Яж много зелени листни зеленчуци, особено къдраво зеле и спанак. Ръжта, овесът и чаят от коприва също са добри източници на витамин К;
- Рибеното масло също стимулира кръвосъсирващите фактори;
- Избягвай употребата на аспирин, тъй като той има свойството да разрежда кръвта.

При нормални обстоятелства хората от кръвна група 0 поддържат енергията си чрез хранене и спорт. Това може да се приложи и по време на раждането. Първият му етап понякога продължава часове. Пий много течности и дръж подръка лека протеинова закуска. Следи внимателно да си добре хидратирана. През началните фази на раждането се движи възможно най-много. Това ще увеличи енергията и гъвкавостта ти през последните фази.

Хората от тази група се справят най-добре в ситуации, в които имат усещане за контрол. Това е голямо предизвикателство по време на раждането, когато лесно може да ти се стори, че се случва нещо, което не можеш да овладееш сама. Тук е от полза визуализацията. Фокусирай се върху това как раждаш бебето си - контролирай мястото и интензивността на процеса чрез дишането си. Родилките с кръвна група 0 могат да имат полза от помощта на дула по време на раждането, тъй като се чувстват по-силни и емоционално по-стабилни, когато работят с други хора за постигане на обща цел.

Опасните инфекции

Хубавото е, че при повечето жени бременността минава без особени проблеми. Но, има и случаи, когато тревогите са основателни.

Причини за неприятни последици могат да бъдат редица инфекции, чиито носители могат да бъдат всички членове на семейството. Тези инфекции биха могли да протичат съвсем скрито и да не бъдат забелязани от бъдещите родители. Всички вируси и микроорганизми се разделят на безусловни и условни възбудители на инфекции. И ако първите могат да предизвикат вътреутробно заразяване на плода, то отрицателната роля на вторите не е доказана.

Основните възбудители на инфекции са:

- Бактерии - хламидии, листерия, стрептококи, стафилококи;
- Вируси - херпес, цитомегалия, грип, шарка;
- Гъбички - от рода Кандида;
- Паразити.

За заразяването на бебето е нужно не само наличие на инфекцията в майчиния организъм, но и голямо количество микроорганизми, които обикновено се срещат при остра инфекция или при сериозно обостряне на хронични заболявания през 9-те месеца. Инфекцията от майката на пло-

Важно!

Не винаги наличието на микроорганизми в тъканите на плода води до някакви нарушения, макар и да повишава риска от неблагоприятни промени. Това, че мама е болна, не означава непременно заразено бебе. Добрата новина е, че сравнително при малък процент от болните бременни, инфекцията се предава и на бебето.

Не забравяй, че може да се роди напълно здраво дете от жена, която през бременността е имала инфекциозно заболяване.

Има ли нужда от допълнителен прием на магнезий по време на бременността?

Бременността е изключително предизвикателство за организма. Той непрекъснато трябва да коригира загубите на минерални вещества, като често посяга към резервите си. Бъдещата майка е с повишени нужди от магнезий, който има важна роля в изграждане на скелета и мускулите на плода. С напредването на бременността и

с нарастването на плода нуждата от магнезий се повишава. Затова и случаите с магнезиев дефицит са предимно във втората ѝ половина.

Причините за ниски нива на магнезий могат да бъдат:

- Чести повръщания;
 - Прием на храни, богати на мазнини;
 - Повишена абсорбция на калций;
 - Някои заболявания.
- Продължителният магнезиев дефицит се изразява с различни симптоми:
- Нервно-мускулни смущения;
 - Крампи (схващания) - най-често на долните крайници;
 - Обърканост;

Особено подходяща за бременната е Шулслеровата терапия, използваща 12 минерала (соли), които нормално може да бъдат открити в човешкия организъм и които ние получаваме всеки ден с храната си.

Тези соли са способни да стимулират и дори да реактивират определени телесни функции. За разлика от хомеопатията солите, открити от д-р Шулслер преди 130 г., влияят директно върху тъканния и клетъчен баланс на солите в организма. Magnesium phosphoricum (Магнезиев фосфат) регулира баланса на магнезий, спомага за отслабване на оплакванията на бременната и стимулира здравео-

НЕДОСТИГ НА МАГНЕЗИЙ



- Раздразнителност;
- Бърза умора;
- Главоболие;
- Лоша концентрация.

450 мг на ден. Тази доза магнезий е достатъчна за доброто развитие на бременността. Това е със 150 мг повече от нормалния дневен прием.

При подобни симптоми е необходимо да се изследва нивото на магнезий, за да не се стига до състояния, опасни за бременността. В зависимост от тежестта на магнезиевия дефицит наблюдаващият акушер-гинеколог ще предложи адекватна терапия.

словното развитие на плода. Тази сол играе роля в изграждането на костите, мускулите и нервите, облекчава крампи и колики в коремните органи, успокоява нервните импулси. Помага при трудно заспиване, свръхвъзбуда и нервно безпокойство.

Освен това помага на бременната да усвоява по-добре магнезия, който се съдържа в храната. Разбира се, за целта в менюто ѝ задължително трябва да присъстват богатите на магнезий сушени плодове, бадеми, банани киви и др.

В повечето случаи минералната сол Магнезиев фосфат е достатъчна терапия, но при сериозен недостиг и наличие на крампи и контракции може да се наложи включването и на друг магнезиев препарат.

Анелия Манолова

Време за теб... и бебето :)

До вчера си била на работа, срещала си се с много хора, имала си определени отговорности, а сега ти предстоят 45 дни у дома в очакване на мъничето. С какво да се занимаваш?

Някои жени нямат търпение да дойде онова заветно време, когато ще са в отпуск по майчинство преди раждането и са си набелязали куп неща, които ще свършат. Но за други тези дни са твърде скучни и безинтересни. А това ще рече, че хормоните на стреса са повече от тези на щастието. А това не е добре нито за тях, нито за бебоците. Ето какво можеш да правиш, ако по една или друга причина попадаш в графата на „отегчените“ от бездействие.

МУЗИКА

Приятната музика отпуска, прогонва негативните емоции, подобрява настроението, умиротворява. Разбира се, има жени, които предпочитат хард рок или хеви метъл. Но определено тази музика в случая не е подходяща за релакс. Въз основа на редица изследвания специалистите заключават, че бебето в теб предпочита класическа музика - Моцарт и Вивалди. Добре му действат и джазови композиции, народни песни, нежни приспивни мелодии, звуци, наподобяващи природни явления (лек дъжд, шум на река, шепот на морски вълни). Приема се, че такава музика укрепва нервната система на мъничето и влияе благотворно на интелекта.

ПЕЕНЕ

Полезно е не само да слушаш музика, но и да пееш. Не се оправдавай, че пееш фалшиво - тук не става въпрос да се явяваш на голяма сцена. Може да си пееш вкъщи, когато никой не те слуша. Плюсозете са много: по време на такова вдъхновяващо състояние като бременността е много полезно жената да се занимава с нещо творческо, позволяващо ѝ да изрази емоциите си. Пеенето е естествена подготовка на диафрагмата, белите дробове и сърцето за предстоящото раждане, тренира дишането, бебето те чува и ако му пееш една и съща приспивна песен, в последствие ще я предпочиташ... Е, убедихме ли те поне да си затананикаш нещо приятно :).

незаменими храни за БРЕМЕННАТА

Но това, което може би не знаеш, е, че някои съвсем обикновени храни като пресен лук, тиквени семки и шарен боб могат почти да задоволят дневните ти нужди от такива ценни вещества като калций, витамин С, желязо и др. Ето 10 изненадващо полезни и вкусни храни, които да хапваш през 9-те месеца.

Смокини: Приблизително осем сушени смокини ти дават цели 5 грама фибри. Освен че са вкусно лакомство, те са и изключителен източник на калций извън млечните храни. Чаша сушени смокини съдържа една четвърт от дневните нужди (1000 мг) на този толкова важен за бремен-

Всяка бъдеща майка знае, че за доброто развитие на бебето и за нейното здраве, е важен приемът на храни с високо съдържание на фибри, желязо и фолиева киселина.



ните елемент. Сладките плодове са богати и на калий, фосфор и магнезий, които са от полза както за твоите зъби, така и за формиращите се зъбчета в устата на бебето. Те са и добър източник на желязо, липсата на което често е причина за анемия при бременните.

КАК ДА ГИ КОНСУМИРАШ?

Ако не ти харесва зърнената консистенция на сушените смокини, похапвай ги пресни. От тях става вкусно пюре, което може да се направи дори и на шейк, като се разбие в блендер с малко вода или мляко.

Отговорите на твоите въпроси...

...за здравето, развитието и възпитанието на детето

Пиодермия

» Дъщеря ми е на 2 години и два месеца. Има обрив, който според дерматолога е пиодермия. За съжаление от предписаното лечение не се забелязват никакви подобрения, а тя се мъчи и се разчесва до кръв. Притеснява ме също, че няма да я допуснат в детска градина, и искам колкото навърши три години, да сме се справили с проблема.

Пиодермията е гноино-възпалителен процес на кожата, причинен от гноеродни бактерии, предимно стафилококи и стрептококи. Обикновено обривът не сърби, а боли. Така както вие описвате проблема – с пришки, които момиченцето чеше до кръв, ни навежда на мисълта, че може да става въпрос за друго кожно заболяване. Добре е да потърсите мнението на още един дерматолог, още повече че предписанията на този досега не са довели до положителен ефект от лечението.

Пиодермията е бактериална инфекция на кожата и в 90% се причинява от стафилококи и стрептококи.

ЗНАЕШ ЛИ, ЧЕ:

- Кожните заболявания засягат 25% от населението;
- Кожните инфекции при децата заемат 4-то място след заболявания на дихателната и нервната система, заразните и паразитните такива, като обхващат 3% от всички заболявания в детска възраст;
- Детската кожа се различава от тази на възрастния, защото е по-лесно ранима, междуклетъчните връзки са по-слаби, има по-малка възможност да произвежда меланин и защитните ѝ механизми не са развити напълно;
- От 1 до 3 години детската кожа е деликатна и податлива на кожни раздразнения.





правила

за есен без болести

Счита се, че през есента децата боледуват повече в сравнение например с лятото. Защо ли е така?

Причините за по-честите болести при децата през есента се обясняват с преходността на времето, което става по-хладно и студено, както и с тръгването на детска градина, където малчо попада в нова среда с много хора. Затова е добре да помислим как да укрепим детското здраве.

1 Храни мъника пълноценно

Педиатрите съветват менюто на мъника да съдържа Омега-3 мастни киселини, белтъчини, въглехидрати, калций, желязо, повече витамини (най-вече А и С). Затова орехи, риба, мляко и млечни производни, пресни зеленчуци и плодове, сушени плодове,

пълнозърнести продукти са неотменна част от здравословното хранене. Не забравяй за природните антибиотици - чесън и лук. Спокойно можеш да добавяш по една скилидка чесън към продуктите за обедното хранене дори на 8-месечно бебе. Не се учудвай, ако апетитът на по-голямото дете се увеличи в сравнение с топлите месеци - сега, през есента, потребността от енергия се повишава.

2 Научи го да се грижи за личната си хигиена

Научи детето да следи за чистотата на ръцете си - това е най-простият метод срещу борбата с микробите. Според някои изследвания повече от 80% от всички инфекциозни болести се предават чрез ръцете. Затова е много важно да научиш малкото да се мие както вкъщи, така и на други места, където ходи (на детска градина, на гости). Чистите ръце помагат много повече да се съхрани здравето, отколкото предпазната маска, която се препоръчва по време на грипна епидемия.

Хубаво е детето да е дружелюбно, но в същото време трябва да бъде и предпазливо, не бива безрезервно да се доверява на непознати, тъй като не може да знае кои са добронамерени и кои не. Естествено, ние като родители трябва да го напътстваме в общуването.

УСТАНОВИ ПРАВИЛА

Големият ми син и до ден днешен не взима нищо от непознати, та дори и от познати :). До такава степен съм му втъплила, още преди да тръгне на детска градина, че от никого нищо не бива да взима и с никого никъде да не тръгва. Но с малката ми дъщеря нещата не се случват по същия начин. Аз не спирам

да повтарям: „Не можеш с всеки да си говориш, ти този човек не го познаваш.“; „Как така ще прегръщаш непозната баба.“; „Бонбони не се вземат от непознати.“, но тя е толкова дружелюбна и общителна, че моите забрани минават покрай ушите ѝ :). Как да се справиш в тези случаи, без да всяваш у детето страх от непознатите, но пък и

НЕ ГОВОРИ С НЕПОЗНАТИ!

Една от отговорните родителски задачи е да научите мъника как да се държи с непознати. И това е толкова важно, колкото и общуването с приятели, което също се научава от мама и тате.





ДНЕС СА ВЪЗМОЖНИ

БУРИ...

(или за кавгите между децата у дома)

Ако имате две или повече деца, знаете какви бури могат да се разразят между тях :). Да няма бури - едва ли е възможно, но да бъдат с по-малко гръмотевици е постижимо с помощта на родителите.

Защо хлапетата се карат помежду си? Може би първото нещо, което идва на ум, е ревността и съперничеството помежду им. Дали наистина е така? Ревността е мъчително съмнение в нечия вяност, любов, преданост. Изпитвайки това чувство, детето започва да се съмнява в любовта на родителите, в готовността им да го подкрепят във всеки един момент. Сигурно има семейства, в които едното дете винаги остава някъде встрани, а другото е „център на вселената“, но тези случаи са редки. Принципно за да се развие истинска ревност у едното или у двете деца е нужно време, по-





Всеки проблем с емоциите на мъника има своите решения. Универсални рецепти няма, но има изпитани методи, които биха могли да се окажат полезни и за теб.

4 ситуации - 4 решения

Как да разпознаеш детската ревност, какво да правиш, ако мъникът се страхува от високите звуци или се опитва да се противопоставя на един от родителите си? Предлагаме ти споделени истории и ценни съвети. А ти можеш да продължиш нашия списък от реални ситуации между родители и деца.

1

Ревност

Имам чувството, че дъщеря ми, която е на 2,5 г., обича да привлича вниманието. Когато съм с нея у дома, тя е едно мило, добро и послушно дете, с което нямам никакви проблеми. Но ако дойдат на гости баба и дядо или някой друг, то поведението ѝ се променя



В първите месеци от майчинството организмът на жената все още търпи сериозни изменения, които се дължат на бременността и раждането.

Възстановяване след раждането

В следродилния период, който обикновено продължава между 6 и 8 седмици, постепенно се възстановяват функциите на всички органи, претърпели изменения, с изключение на хормоналната система и млечните жлези, които „работят“ различно във времето на кърмене.



Няма идеални родители!

Интервю с Милена Каменова, психолог, сугестопег, семеен консултант. Водещ на сугестопегичния курс за родители "Творчеството да си родител" в Център по класическа сугестопегия "Вихровения"

Родителството е уникално интимно преживяване. Можем ли наистина да проявим творчество във възпитанието на децата си и какво ни пречи да постигнем пълна хармония с тях?

Да подпомагаш развитието на дете е една от най-креативните и съзидателни дейности, които съществуват на този свят. Трудно е в ежедневието да погледнем по този творчески начин на родителските грижи, но нека не забравяме, че нагласата формира действителността и, ако пожелаем, можем да

осъществим много от родителските си цели. В същността на добрата връзка на родителите с техните деца стои добрата им връзка със самите себе си. Всеки ще потвърди, че когато се чувства по-спокоен, общуването му с детето е по-уравновесено; че когато се е погрижил за своите нужди, му е по-лесно да усеща и приема потребностите на детето си. В този смисъл намирането на начини за стимулиране на творческа ни енергия е път за коренна промяна в отношенията ни с децата. Успеем ли да осмислим възпитанието като творчество, родителските грижи вече не са товар, ситуацията спират да бъдат черно-бели, намирането на алтернативи става доста по-лесно, а играта с детето придобива огромен смисъл както за неговото, така и за нашето израстване.

Какво обаче ни пречи да постигнем пълна хармония? Често родителите, особено когато са тревожни, идентифицират понятието „хармония“ с липсата на проблеми въкъщи и с наличието на ред и тишина. Децата усещат тази тяхна нужда от спокойствие и се затварят в себе си. Потискането и контролът ги напругат и те стават гневливи или

Искаш всички у дома да са здрави? Тайната се крие в няколко магически цифри!

7^е броят на желаните семејни вечери седмично

Точно така – хранете се често заедно, за да бъдете по-здрави! Според редица проучвания децата, които често са споделяли масата със своите родители, по-рядко страдат от хранителни смущения, наднормено тегло, нездравословни зависимости като тийнейджъри. Този семеен ритуал е полезен също така за теб и за таткото – така ще изграждате по-добра и хармонична връзка с вашето дете. Ще се учите да споделяте не само общата храна, а и нещата, които ви вълнуват всекидневно.

112^е телефонът за спешни повиквания

Вече не е необходимо да помниш всички телефони на полицейската служба, на Бърза помощ или на пожарната. От няколко години и у нас действа националният номер 112, който е лесен за запомняне. При спешен случай е важно да бъдеш максимално точна и ясна при съобщаване на информацията – твоето име, тип и място на инцидента, дали има пострадали. Повикването ти ще бъде пренасочено към съответната институция. Пожелаваме ти рядко да се налага да използваш този номер!



7 **важни
цифри**
за здраве и
хармония