

# Моето дете

бр.10/ 2015

САМО  
**1,99** лв.



**КАК ДА  
ИЗБЕРЕШ:**

- количка
- креватче
- столче за хранене

Пребори  
досадната  
хрема

**НЕ „ИЗПУШВАЙ!“**

(БЪРНАУТ СИНДРОМЪТ  
ПРИ МАЙКИТЕ)

Какво се случва,  
когато плацентата  
не храни плода

**ОПИТАЙ  
ТОВА!**

**ОЪН ШУИ**  
ЗА ДЕТСКАТА СТАЯ

**5-те**  
**ЗЛАТНИ ПРАВИЛА**  
за успокояване на много  
плачливи бебета

# Октомври 2015

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



## 28

РАЗРЕШЕНИ  
МАСАЖИ ПРЕЗ  
БРЕМЕННОСТТА

**ПЛЮС:**

Първи  
покупки за  
бебето  
СТР. **55**

### ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

### ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Внимание със самолечението
- 20 Доктор на повикване
- 24 Когато плацентата страда
- 26 Синдром на чупливата X-хромозома
- 28 Разрешени масажи през бременността
- 30 Музика за мама и бебе
- 32 Секциото... по света и у нас
- 34 Шопинг: Топла презгръдка

### ЗА ДЕТЕТО

- 36 Достатъчно ли е млякото ми?
- 38 Доктор на повикване
- 42 Болестта на Хиршпрунг
- 44 Достатъчно ли е млякото ми?
- 46 Запушено носле
- 48 Метеозависимо ли е детето?
- 50 Осем причини да научиш детето да пие вода
- 52 Колбасите в детското меню
- 55 Специални страници:  
Първи покупки за бебето.
- 62 Пак вали, вали...
- 64 Козметика: Зъбки бели като зъбки
- 65 Пълна скука?



## 38

ДОКТОР НА  
ПОВИКВАНЕ

## 24

КОГАТО  
ПЛАЦЕНТАТА  
СТРАДА

## 3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



колко е допустимо самолечението през бременността, **стр. 16**



болестта на хиршпрунг, **стр. 42**



защо е важно детето да пие вода, **стр. 50**





90

ПАЗИ СЕ,  
БАБА ЩЕ КАЦА!

86

РАЗГОВАРЯЙ  
С НЕПОЗНАТИ



- 68 Съвети за здраве и възпитание
- 69 Рецепти
- 71 Принципи за възпитанието
- 74 Детската стая по Фън Шуй
- 76 Шопинг: Есенна разходка

### СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Какво показва термометърът?
- 80 Изпущване!
- 82 Хороскоп
- 84 Козметика: Металически отблясъци

### ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 86 Разговаряй с непознати
- 88 Посрещнете здравето в дома си
- 90 Пази се, баба ще каца!
- 92 Шопинг: Сладки сънища

### 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



\* Книгата „Картинен атлас на света“

ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.

\* Най-добрият съвет ще получи книгата „Малките животни“ на стр. 68.

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

## ТОП 5 в рубриката „Раждане“

1. Как да облекчиш родилните болки?
2. Раждане без болка – спинална и епидурална анестезия
3. Какво трябва да знаеш за раждането
4. Запознай се с раждането
5. Раждане с обезболяващи – полезно или не

### ОСТАНА САМО СПОМЕНЪТ ОТ СТРАХА

Всеки човек има разни страхове в живота си, някои от високо, друг от вода, от високи скорости и други. Аз винаги съм била мъжко момиче, вярвала съм в себе си, в Бог, не съм се страхувала от почти нищо, но когато разбрах, че съм бременна, и се замислих за всичко, което ми предстои, сякаш бях друг човек, обзе ме страх от неизвестното. Тогава спогелих и с мъжа ми, че за първи път в живота ме беше страх от нещо, а именно от раждането!

Всички ми казваха, че не е страшно, че не боли, но аз някак не им вярвах и когато моментът започна да приближава, вече бях претърпнала и най-важното е, че не загубих самообладание, просто оставих нещата да се случат.

Всичко мина нормално, бързо и без болки, за които си представях някакви страхотии.

Сега вече - една година по-късно, дори бях забравила за този мой временен страх, остана ми само споменът за него и едно малко прекрасно човече, което всеки ден ме радва и изненадва с нещо ново. С нова усмивка по-ярка и щастлива от предходната.

*Из блога на Margo*

### АКЦЕНТ:

Кога точно ще се появи малкото човече, това е въпрос, който много често се върти в главите на бъдещите родители. Проверете с Калкулатора за термин на МоетоДете.БГ: <http://www.moetodete.bg/calculator/termin.html>



Споделено във форума на [moetodete.bg](http://moetodete.bg)

### Страх ли Ви беше от самото раждане?

Да, много! Втория път повече, тъй като вече знаех какво е... Оказа се, че този път мина по-леко, родих секцио със спинална упойка. На следващия ден бях на крака, а на третия дори забравих, че съм оперирана. Може би, понеже ме рязаха по един нов метод, при който не се засягат всички тъкани и мускулни връзки на корема, прави се съвсем малък разрез, а после бебето се издърпва като при нормалното раждане.

Deizana

Мен ме хвана шубето в осмия месец, започнах да си мисля какви ли не шуротии. Но в деня, в който тръгнахме към болницата, си казах, че няма да се страхувам, каквото и да стане, и ще преживея всичко само за да си видя бебчето живо и здраво.

Eli

Когато започнах контракциите и тръгнахме към болницата, бях по-скоро притеснена, т.к. си бях избрала да раждам във вана, а отзивите за такъв тип раждане бяха много добри. Но когато пристигнах там, се разбра, че бебка не иска да излиза, и се наложи да ми направят спешно секцио, е, тогава ме хвана страшно много шубето, т.к. се ужасявам от операционни. Но слава на Бога, всичко мина добре.

Kiki

И аз изпитвах страх при мисълта как ще изкарам нещо толкова голямо през толкова малък отвор. Но след като започнах контракциите и трябваше да тръгваме към болницата, бях спокойна и уверена. Не знам защо, може би защото бях изчала много материали и знаех какви са процедурите преди раждането и как протича то. Също гледах да мисля в положителна насока. Не че не бяха 11 часа болки без упойка, но целта оправдава средствата. И съм навита пак да мина през всичко.

kamihristeva

Страх не изпитвам от самата болка. Аз съм спортист, при мен болката е нещо ежедневен. Най-смешното е, че не ме е страх, а ме е срам повече, даже най-вече ме е срам. Как ще почна да раждам и ще ме гледа докторът? Не искам и да си го представям даже.

Kiki88

# Когато плацентата страда

Какво означава нарушение на маточно-плацентарното кръвообращение и къде се крият рисковете

**П**ри нарушение на така нареченото маточно-плацентарно кръвообращение в системата на жената - „майка-плацента-плод“, възниква сериозен проблем. Подобно нарушение може да предизвика патология на плацентата, недостатъчност, която води до немалко заболявания на плода, усложнения при раждането и дори до летален изход. Днес е доказано, че синдромът на недостатъчност на плацентата вследствие на нарушение на кръвоснабдяването е една от най-честите причини за спонтанен аборт. Плацентата притежава своя собствена система за кръвоснабдяване. Ако наблюдаващият те лекар се усъмни, че нещо не е наред, той ще назначи ултразвуково изследване и 3D ехограф, чрез които ще проследи нормален ли е притокът на кръв в отделните области на плацентата. Възможно е да поиска да направиш и 3D доплер, за да установи има ли патология при плацентата и какви са плодово-плацентарните стойности.

**Патологиите, влияещи на маточно-плацентарния кръвоток**

**Плацентарна недостатъчност**

Тя води до отслабването на много функции на плацентата – транспортна, ендокринна, обменна,

защитна и т.н. Тоест, при наличие на недостатъчност на плацентата тя не осигурява нормална обмяна на веществата между организмите на майката и детето.

**Фето-плацентарна дисфункция**

При тази патология се наблюдава нарушение на движението на кръвта към пъпната връв и други органи.

В резултат на всички тези нарушения често се случва плодът да има забавено развитие. Колкото по-силна е плацентарната недостатъчност, толкова по-бавно се развива плодът.

**Доплер ехография**

Всички отклонения трябва да са фиксирани и диагностицирани точно с помощта на доплер. Чрез този метод могат да се измерят параметрите на кръвообращението в различни участъци на системата „майка-плацента-плод“. Лекарят ще определи къде маточно-плацентарният кръвоток е най-голям и на основание на този преглед ще постави диагноза и най-ефективното лечение, което ще осигури най-благоприятния завършек на бременността.



# Синдром на Чуплива X-хромозома – синдром засягащ предимно момченца

Много често, когато очакваме бебе, си казваме „Няма значение дали ще е момченце или момиченце, важно е да е здраво“.

**Н**аясно си, че съществуват заболявания, които засягат по-често единия от двата пола, и спрямо тях, узнаването на пола на бъдещото ни дете има значение вече не само за определяне на цвета на детската стая, но и за оценяване на опасностите, които застрашават детето ни.





Известно е положителното въздействие на музиката върху организма - дори върху този на бебето, което все още се намира в майчината утроба.

# Музика за мама и бебе

**А**ко и ти в момента се намиращ в този сладък и трепетен момент на очакване, значи пред теб е невероятният шанс да започнеш да възпитаващ, обучаващ и отглеждаш едно здраво и щастливо дете, още докато то е в утробата ти. Имай предвид, че изследване на американски учени е установило, че дори десет минути слушане на Моцарт повишава коефициента на интелигентност средно с 8-9 единици. В теста са взели участие както хора, които харесват класическата музика, така и такива, които не я предпочитат.



Влез в [moetodete.bg/bebe.html](http://moetodete.bg/bebe.html) и прочети „Да се опознаем с новороденото!“

## Как Въздейства музиката

Уютно сгушено в коремчето на мама, детето чува първите звуци, които достигат до него, а те оказват силно влияние на емоционалния му свят. Доказано е, че от 14-ата седмица на бременността плодът реагира на ритъма на мелодията и на силата на музиката. Още от този момент, макар и неродено, бебето може да определи харесва ли му това, което чува, или не. Актът на вътреутробното слушане влияе на развитието и преди всичко на звуковото разпознаване. Още в утробата се оформя начинът и скоростта, чрез които мозъкът прави различни връзки, обработва и разпознава звуците.

Това развитие не се ограничава само до слуховата система. Ранният опит с музика и реч са изключително важни при оформянето на много мозъчни функции, свързани с по-високи аспекти, включително с развитието на езика, емоциите и познавателните способности, като памет, внимание и мислене. През 50-те години на двадесети век са създадени много центрове за музикотерапия, които успешно работят и днес. А още в началото на века В. М. Бехтерев доказва, че приятната и хубава мелодия влияе положително на дишането, кръвообращението, отстранява умората и предизвиква физическа бодрост. Ученият не случайно подчертава важната роля на приспивната песен за пъл-

# ДОСТАТЪЧНО ЛИ Е МЛЯКОТО МИ?



Всички майки (дори и консултантките по кърмене) си задават поне веднъж този въпрос – наистина ли успявам да направя толкова кърма, от колкото бебето ми има нужда? Е, най-вероятно успяваш.

**Е**стествен инстинкт на всяка майка е да се грижи за детето си по най-добрия начин. А храненето е първото и основно нещо, с което се свързва „грижата“. В мига, в който изгубят усещането за напрежение в гърдите си обаче, повечето жени решават, че не произвеждат нужното количество мляко и бързо посягат към добавката.

## Какво всъщност се случва?

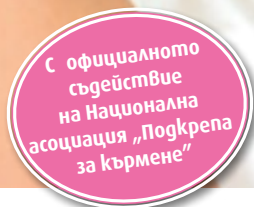
Организмът ни е съвършено сътворен. Да правим кърма за бебетата си е жизненоважно за нашия биологичен вид. Ето защо няма жена, която да не произвежда мляко за своето човече. Повечето проблеми, които майките си мислят, че имат с количествата, се дължат на не достатъчно добър мениджмънт. Защото производството на кърма е абсолютно гарантирано тогава, когато има търсене. Празната гърда произвежда повече мляко. Пълната – задейства в себе си хормон, който указва на тялото ни, че няма нужда от повече мляко. Ето защо е важно, ако искаш да увеличиш кърмата си да слагаш бебето да суче достатъчно често.

## ВАЖНО!

Има жени, които поради хормонални проблеми не успяват да произведат нужното количество мляко за техните бебета. Те обаче са много малък процент – приблизително 2%. В следствие на някои оперативни интервенции, също е възможно да има проблем в количеството на кърмата. Но дори и на половина или на една трета, тези жени могат да кърмят бебетата си. И това е препоръчително да се случва оптимално дълго време.

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







отделяне (след 48 час) на мекониум (първите изпражнения след раждането). Нормално 90% от бебетата отделят мекониума в първите 24 часа, а 99% от тях в рамките на 48 часа.

Има случаи, когато симптомите могат да се проявят и по-късно в кърмаческа възраст с: подуване на корема; повръщане, включително на зеленикава субстанция; хроничен запек.

При по-големите деца симптомите могат да бъдат: подуване на корема; хроничен запек; трудно наддаване на тегло; чувство на умора.

## Диагностициране на заболяването

Диагнозата трябва да се подозира при анамнеза за хроничен запек, раздуване на корема, поради натрупване на изпражнения в дебелото черво над стеснения участък. При ангиране на по-дълъг участък от дебелото черво клиничната картина може да е драматична - с клиника на сепсис, чревна непроходимост.

Поставянето на диагнозата се подпомага от провеждането на иригография (рентгеново изследване, при което дебелото

# БОЛЕСТТА НА ХИРШПРУНГ

Болезтта на Хиршпрунг, или т.нар. Вроден мезаколон, представлява вродена малформация на колона (дебелото черво).

1/5000 живородени деца и момчетата са по-често засегнати от момичетата. При тази болест може да се наблюдава фамилност (да се среща в повече от един член на семейството). С по-голяма честота се наблюдава при пациенти и с други вродени дефекти.

## Причини за болестта

Причините не са напълно изяснени. Болестта на Хиршпрунг се дължи на липса на ганглийни клетки (нервни клетки) в определен участък от/в стената на дебелото черво.

## Симптоми

Симптомите обикновено са налице веднага след раждането, като се наблюдава забавено

**Б**олестта на Хиршпрунг е вродено заболяване, при което е налице нарушение в инервацията (нервните клетки) на дебелото черво. Началото на засегнатия участък е в областта на ануса и може да ангажира различна част от червото, включително цялото дебело черво. В 75% от случаите се ангажира анусът и дисталната част на дебелото черво (крайните отдели). Честотата е

Всички сме чели и чували, че майките умеят да различават плача на бебетата – кога е от глад, от дискомфорт или болка. Но, докато стигнеш до този момент, трябва да преминеш през периода на обучение...

# Ш-ш-ш!

## Лека нощ, бебчо!

**Н**овородено бебе с новородена майка е тандем, който няма как да бъде объркан! И двамата плачат безутешно, но докато при бебето това се счита за нормално, то за майка му всяка сълза е свързана със самообвинение „аз не мога да се справя!“ Всъщност можеш! За целта трябва само да се запознаеш с д-р Харви Карп и неговите 5 незаменими правила за приспиване на плачещи новородени.

### Теорията (накратко)

Бебето ти идва на този свят от Вселената на утробата. Тя е тъмничко, топличко, много шумно и подвижно място. Оставено само в огромното за него легло, което то усеща с цялото си същество, мъничето се чувства изоставено. И плаче.

Всяка майка реагира на бебешкия плач инстинктивно и първо предлага храна. Ако това не помогне, подсушава, носи, люлее... Но има моменти, в които човекето е наистина неутешимо. Какво правим тогава? 5 действия, чрез които наподобяваме света, който му е най-познат – този на утробата.

**Първо** – ограничаваме пространството му, повивайки го. За целта имаш нужда от квадратна пелена, която сгъваш по този начин.



Следва същинското повиване. Постарай се да придържаш ръчичката на бебето опъната, докато преметаш първия край на пелената през рамото му и пристягаш така, че да ограничиш движенията.



След това повдигаш долния край (важно е крачетата му да не са пристегнати, а да се получи нещо подобно на чувалче). Подпъхваш или подгъваш излишния край.



Следва придържане на другата ръчичка и отново преметане с пристягане на последния останал край от пелената.





# 8

причини

да научиш детето

## ДА ПИЕ ВОДА

Защо е важно да научиш детето да пие вода?  
За да бъде здраво, умно, енергично.

**З**наем, че колкото повече вода пием, толкова по-добре. Това се отнася и за децата. Но ако възрастният може да си постави за цел да изпие 1-2 л вода, това няма как да се случи при малките палавници. Ето защо мама е добре да помисли и за това - как да приучи съкровището си да не забравя да пие вода.

**Защо детето трябва да пие вода?**

**Зашото:**

1. Водата регулира температурата на тялото.
2. Съхранява бодростта и вниманието.
3. Съхранява активността на мускулите.
4. Помага на организма да абсорбира хранителните вещества.
5. Поддържа гъвкавостта на ставите.
6. Помага на храната да се превърне в енергия.

7. Защишава жизнено важните органи.
8. Помага на тялото да се отърве от токсините.

**Признаци за обезводняване**

- ✓ Жажда
- ✓ Умора и слабост
- ✓ Главоболие
- ✓ Запек
- ✓ Тъмен цвят на урината
- ✓ Сухи лигавици

**15** начина да формираш полезния навик детето да пие вода

• **Разкажи на детето за ползата от водата**

На разбираем език разкажи на детето за свойствата на водата, за това, как тя може да го направи силно и умно.

• **Направи бутилката с вода забележима**

Може да оцветиш обикновената бутилка с цветен скоч и нека винаги стои на видно място. Договори се с детето винаги щом я види, да отпива по няколко глътки.

• **Превърни пиенето на вода в приятна емоция**

За целта купи на детето специална чаша за вода. Тя трябва да бъде красива и интересна, може да е с любимите герои. Винаги оставяй чашата там, където малчо може лесно да я достигне и сам.

• **Направи водата гостънна**

Чашата с вода нека бъде навсякъде - и в кухнята, и в детската стая, и в хола.



# КОЛБАСИТЕ В детското меню



Законът за закрила на детето забранява участието на деца в реклами за генномодифицирани храни. Това вероятно е, защото присъствието на деца винаги се използва (и се асоциира), за да се създаде усещане за безопасност и качество на храната.

**М**алко с рогата напред ми тръгна този текст, но – надявам се – сега ще разбереш защо. От няколко месеца насам едни щастливи дечица обясняват от телевизора, че е много лошо майка да е на кулинарна вълна, защото е къде-къде по-добре е да си ядем кренвирши на легане и на ставане. Защото те са от месо. А пък аз съм на кон. Нали? Шегувам се.

Колбасите никога не са имали репутация на особено здравословна храна и това не е случайно, нито е плод на някакъв световен заговор срещу хранителната промишленост. Факт е, че обикновено са удобни, приготвят се лесно, с приятен вкус са и това ги прави много популярен избор, когато след дълъг работен ден трябва много бързо да измислиш как да нахраниш хлапетата. Но все пак е добре да имаш предвид някои особености на този вид храни, когато посягаш към тях в хладилните витрини на магазините.

## КОГАТО ФАКТИТЕ ГОВОРЯТ...

През 2013г. изследователи публикуваха данни от проучване, обхванало близо половин милион души в 10 страни в Европа. Изследването показва, че хората, които ядат големи количества колбаси, имат

# ПЪРВИ ПОКУПКИ ЗА БЕБЕТО



СПЕЦИАЛНИ  
СТРАНИЦИ



## Нужно е да знаеш...

Що се отнася до стоките за бебета и малки деца, винаги можеш да похарчиш много, много пари. Но всъщност това, което е важно, е вещите да са практични и да ти вършат работа дълго време.

## Не пропускай да разбереш...

- Как да избереш детско креватче.
- За какво да внимаваш, когато купуваш количка.
- Нужно ли е столче за хранене?



# ДЕТСКАТА СТАЯ

## по Фън Шуй

Хилядолетия наред китайските мъдреци прилагали принципите на Фън Шуй при избор на жилище и обзавеждането му с една цел – да живеят щастливо.

Н е винаги човек може да си обясни как на дадени места се чувства „у дома си“, а на други – не. Един от отговорите е, че всяко пространство има своята енергия, която влияе на здравето и настроението. На китайски „Фън Шуй“ означава „вятър и вода“. Така се наричат двете основни сили, действащи в природата. Вятърът и водата пренасят вселенската енергия, или т.нар. енергия Ци,

необходима за пълноценния живот. Ако се научим да я използваме, можем да получим много от това, към което се стремим, но по една или друга причина не достигаеме.

Според Фън Шуй в нашия дом ни въздействат невидими енергични вълни и полета, които влияят на здравето, самочувствието, благополучието и благосъстоянието. Цялата наука на Фън Шуй е твърде индивидуална, тъй като всеки от нас, както и неговият дом, е уникален.





# ИЗПУШВАНЕ!

(или BURNOUT

синдром при майките)



Да бъдеш майка е най-отговорната работа, при това на пълен работен ден, без почивка! И понякога на всички ни писва!

**Д**а помогнем на майките да се чувстват пълноценни и адекватни родители, но и жени, които освен с детето си разполагат и със собствената си индивидуалност и свобода е един от мотивите, които стоят зад работата ни. Всяка жена,

# Разговаряй с непознати

(или защо решихме да  
Ви представим Иван)

Интервю с Иван Раденков – татко и автор на книжки за деца и пораснали деца :)



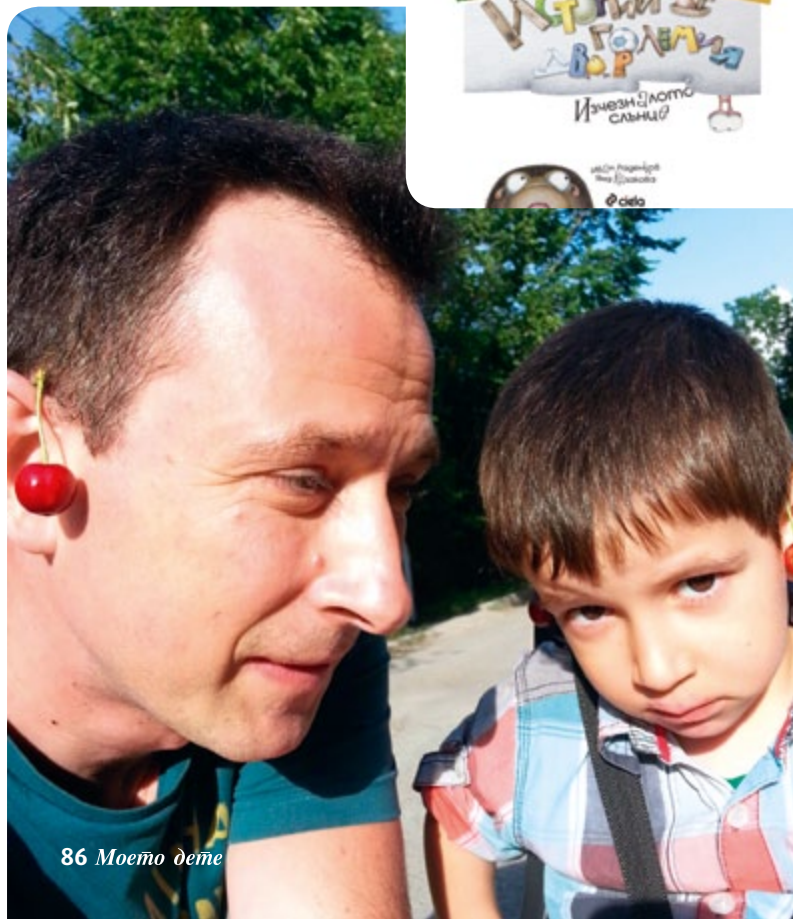
**Кой е Иван Раденков и защо да запознаваме децата си с него? Не е ли редно да ги пазим от непознати?**

А, хубава работа. Ами аз изобщо не съм непознат. Ако сте чели книжките от поредицата за Унки Марлюнки, то вие ме познавате по-добре и от родната ми майка. Ако не сте ги чели, прочетете ги и тогава ще се запознаем.

Веселият детектив Унки, всъщност си е уникален характер, но всички мои познати твърдят, че съм вложил моите черти, пристрастия, мечти, та дори и стил на обличане. Да, и аз като него ходя с раирани тениски; и аз имам син (е вече двама, но когато писах книжките, имаш само един) като Джони Марлюнки; и той е също толкова забавен и умен като Джони.

Значи какво излиза сега? Мен има как да ме познавате, а аз вас? Ами не е ли редно аз да се притеснявам. Моля, моля и мен са ме учили да не общувам с непознати. Именно затова винаги се запознавам с всички, преди да ги заговоря. А е и по-културно и изискано някак си.

Приятно ми е, аз е казвам Иван! А ти?



# ПОСРЕЩНТЕ ЗДРАВЕТО В ДОМА СИ

Най-добротото лечение е...  
профилактиката! Всъщност това  
е един от основните закони на  
здравето.

**В**сички ние, особено когато имаме деца,  
държим членовете на семейството ни  
да са здрави. И непрестанно се чудим  
какво можем да направим, за да сме  
сигурни, че мъниците ни ще ходят на  
градина, без да боледуват и ще се при-  
бират у дома, без да заразят братчетата и сестриче-  
тата си. Естествено е да търсим и максимално без-  
вредни средства, за да постигнем това и най-често  
решаваме да се върнем към корените (си) и да се  
опрем на натурални препарати или извлекци.  
Ето кои са основните защитници на организма,  
как действат и по какъв начин да ги приемате:

## ЕХИНАЦЕЯ

Лечебните ѝ свойства са познати още от древност-  
та. Използват се цветовете, стеблото и корените.

### → Действие

Укрепва имунната система, повишавайки количе-  
ството на т-клетките, макрофагите и лимфоцитите,  
които са първите „бойци“, които тялото изпраща  
при среща с патогени.

### → Как да се приема

Най-добрият начин е под формата на тинктура.  
Препоръчва се употребата ѝ да започне още в  
началото на грипния сезон, но може и при първи  
прояви на простуда или грип. Може да се добавя  
под формата на капки към чай, вода или сок. Раз-



бира се, не пречи да се приема директно, но, ко-  
гато става дума за малки деца, е препоръчително  
това да се прави.

## МЕД

Археолози твърдят, че хората са открили бла-  
готворното действие на меда още преди 10 000  
години. Още преди развитието на медицината той  
е използван за успокояване на болки в гърлото,  
като мехлем за обриви и изгаряния и много други  
състояния.

### → Действие

Медът съдържа около 5000 живи ензима, пълен  
набор витамини, 22 аминокиселини и 27 минера-  
ла. Той е силен антиоксидант, действа противови-  
русно, съдържа натурални антибиотици, както и  
стимулира имунната система в борба срещу респи-  
раторните вируси.



# ПАЗИ СЕ, БАБА ЩЕ КАЦА!

Ако и ти си сред майките, които имат родител зад граница и малко дете вкъщи – този материал е точно за теб!

**М**ного баби – хилаво бебе, липса на баби – хилави родители?! Да, навярно, ако свекърва ти или дори родната ти майка прекарват всяка свободна минута в дома ти, за да са близо до „малкото съкровище на баба“, това ще ти дойде вповечето. Но представи си, че с мъжа ти останете съвсем сами на бойното поле – само вие и детето, пак не звучи добре. Защото, трябва да си го признаеш, имате нужда от помощ и от баби! А вече всяко 3-то семейство има родител, който живее в чужбина, за да работи и да помага от дистанция с финансови инжекции, когато бюджетът боледува. Но какво става, когато баба от чужбина си дойде за няколко дни и как се отразява на семейния ритъм присъствието ѝ?

## WELCOME У ДОМА

Моментът, в който баба си идва вкъщи след дълго отсъствие с

огромен куфар с подаръци, е един от най-чаканите дни в годината за всяко дете след рождения му ден и Коледа, разбира се. Еуфорията от срещата е голяма за всички страни. Прегръдки, писъци и съзли на летището, искрени и споделени. Няма уловка – наистина животът за цялото семейство в този момент има цвят и аромат на захарен памук и бонбони. А в куфара на баба има цял арсенал от лакомства, шоколади, дрехи, играчки, аксесоари, обувки... за внучето. Често родителите ни си носят само по една тениска, дънки и четката за зъби в ръчния багаж, а в останалите 20 кг допустимо тегло тъпчат всичко, което грижливо са избрали и купили за нас. Любав!

## КЛИМАТИЗАЦИЯ И МОБИЛИЗАЦИЯ

След като всички подаръци са раздадени и получени с усмивка, идва най-важният въпрос за деня – какво ще се яде! А така, както готви баба никой не може. Въсщност точно в този момент осъзнаваш, че отново си дете и твоята майка/свекърва вече си е вкъщи! Да, и ти се включваш в домакинството, но гледаш и да не обидиш жената. На нея сега ѝ е паднало да напомни за най-вкусните пълнени чушки, супичка и пиле с ориз на света. А ако временно пребивава в по-екзотична страна, може да вкара и някой засукал десерт за финал. Сутрин отново можеш да се излежаващ до по-късно – майка/

# ПРОГРАМА

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

ДАТА	ТЕМА
14.10	Да износим здраво бебе! Могат ли храненето и двигателната активност да ни помогнат за това. Лектор: г-р Анета Попиванова, неонатолог
28.10	Раждане – практически съвети и упражнения. Лектор: Таня Лисичкова, гула
11.11	Готови ли сме за бебето? Какво се случва в семейството, когато станем трима, четирима или повече. Лектор: Дора Прангаджийска, психотерапевт
25.11	АБВ на кърменето. Какво е нужно да знаем за едно успешно начало. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

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

ДАТА	ТЕМА
7.10	Подготовка и реакция при бедствия и аварии, когато си бременна или с малко дете. Лектор: Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване
4.11	Кърменето – митове и факти. Как да избегнем най-често срещаните проблеми. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

## СТАРА ЗАГОРА Park Mall, бул. Никола Петков №52, 10:30 часа

ДАТА	ТЕМА
8.10	Подготовка и реакция при бедствия и аварии, когато си бременна или с малко дете. Лектор: Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване
5.11	Захранване на бебето и предпазване от хранителни алергии. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

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

ДАТА	ТЕМА
9.10	Подготовка и реакция при бедствия и аварии, когато си бременна или с малко дете. Лектор: Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване
6.11	Какво ви предстои през първата година с бебето? Как да се справите с най-често срещаните проблеми. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

## Моето дете

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

ДАТА

ТЕМА

10.10 Подготовка и реакция при бедствия и аварии, когато си бременна или с малко дете. Лектор: Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване

7.11 Какво ви предстои през първата година с бебето? Как да се справите с най-често срещаните проблеми. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

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

ДАТА

ТЕМА

11.10 Подготовка и реакция при бедствия и аварии, когато си бременна или с малко дете. Лектор: Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване

8.11 Захранване на бебето и предпазване от хранителни алергии. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

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

ДАТА

ТЕМА

12.10 Подготовка и реакция при бедствия и аварии, когато си бременна или с малко дете. Лектор: Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване

9.11 Захранване на бебето и предпазване от хранителни алергии. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

