

# Моето дете

2 СПИСАНИЯ  
САМО ЗА

1,99 лв.

БР. ОКТОМВРИ + БР. ЮНИ/ЮЛИ

бр.10, октомври 2016

ISSN 1312-8736



**ИЗВЪНМАТОЧНА  
БРЕМЕННОСТ:**  
СИМПТОМИ И  
ПОСЛЕДСТВИЯ

**ПСИХОЛОГИЯ НА  
„МЪЖКАТА  
БРЕМЕННОСТ“**

**ЧЕРВЕНИТЕ  
БУЗКИ-**  
СИГНАЛ ЗА  
ЗДРАВЕ ИЛИ  
ПРОБЛЕМ

**ОПАСНА ЛИ Е  
ЖЪЛТЕНИЦАТА  
ЗА НОВОРОДЕНОТО?**

ОПИТАИ  
ТОВА!

Открагни си  
време

**5 ЛЕСНИ НАЧИНА  
ДА БЪДЕШ  
РОДИТЕЛ ЗА ПРИМЕР**

# Октомври 2016

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



47

38

80

26

84

86

**ПЛЮС:**

Как да научиш  
детето да бъде  
самостоятелно

СТР. 55

## ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

### ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Осем мита за вирусните инфекции
- 20 Подводните камъчета на „случайните“ съвети
- 24 Конкурс
- 26 Ами сега?
- 29 Как да облекчиш рогилните болки
- 33 Провери дали се храниш правилно

### ЗА ДЕТЕТО

- 36 Захранване – кога и как
- 38 Жълтеница при новородените
- 44 ОРЗ и ОРВИ – каква е разликата
- 46 Простуда и разходки
- 47 Червените бузки – сигнал за...
- 49 Погледни го в очите!
- 52 За да не се задави детето
- 55 Специални страници: Как да научиш детето да бъде самостоятелно
- 61 Съвети за здраве и възпитание
- 62 Баба и мама
- 64 Силата на презръгката
- 68 Няма да ходя на детска градина...
- 72 Шопинг: Хелоуинска вечер



**33**  
ПРОВЕРИ  
ДАЛИ СЕ ХРАНИШ  
ПРАВИЛНО



**16**  
ОСЕМ МИТА  
ЗА ВИРУСНИТЕ  
ИНФЕКЦИИ

## 3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да реагираш на „случайните“ съвети през бременността,  
**стр. 20**



ако детето е настинало, можеш ли да го извеждаш на разходка,  
**стр. 46**



проблеми с детските очички,  
**стр. 49**



84

ТАТКО В ОЧАКВАНЕ:  
ПСИХОЛОГИЯ  
НА МЪЖКАТА  
БРЕМЕННОСТ



80

БЪДИ НАЙ-  
ДОБРИЯТ ПРИМЕР  
ЗА СВОЕТО ДЕТЕ

## СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 74 Козметика: Позлези косата си
- 76 Как да помогнеш на имунната система след раждането
- 79 Седем полезни храни за силен имунитет
- 80 Бъди най-добрият пример за своето дете

## ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Татко в очакване: психология на мъжката бременност
- 86 Събуди се преди гецага – това ще промени живота ти!
- 89 Алфа-родителство
- 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 „Планетата земя“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- \* Най-добрият съвет ще получи книга „500 Въпроса и отговора“, на стр. 61.
- \* Всяка публикувана снимка в конкурса „Вижда колко съм сладък!“ ще получи мемори карти на стр. 98.

# 8 МИТА ЗА ВИРУСНИТЕ ИНФЕКЦИИ

## ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА



С настъпването на бременността организмът на жената е подложен на всякакви изпитания, в това число се увеличава и рискът от простудни заболявания.

**О**пасни ли са вирусните инфекции? Има много митове и заблуди. Ето и някои от тях.

### МИТ 1

**Простудата не е опасна, не е нужно да търсиш лекар**

**Това не е така.** „Простуда“ наричаме острите респираторни заболявания (остро респираторно заболяване – ОРЗ или остро респираторно вирусно заболяване – ОРВЗ). Това са цяла група заболявания, приличащи си по своите признаци (появяват се хрема, кашлица, повишена температура и др.). Могат да бъдат причинени от възбудители на грипа, рино- и аденовирусни инфекции и много други. Клиничните прояви на ОРЗ зависят от възбудителите, които засягат най-вече определени участъци от дихателните пътища. И само лекарят може да постави правилната диагноза (bronхит, ларингит и т.н.). Освен това често пъти се присъединява и бактериална инфекция, което може да затрудни лечението и да повлияе както на организма на майката, така и на бебето. При необходимост лекарят ще назначи нужните изследвания и ще подбере правилното лечение, съобразявайки се със срока на бременността. Има редица лекарства, които са забранени за прием през бременността. Ето защо самолечението е недопустимо. Освен това на пръв поглед „несериозна простуда“ може да премине в по-сериозно заболяване. Затова консултацията с лекар е задължителна.

# АМИ СЕГА?



Да чуеш диагнозата „извънматочна бременност“ несъмнено е истински кошмар, но все пак... Тя невинаги означава, че в бъдеще ти няма да можеш да имаш деца.

## КАКВО ВСЪЩНОСТ Е ИЗВЪНМАТОЧНАТА БРЕМЕННОСТ?

Как започва бременността? Оплодената яйцеклетка се спуска по маточната тръба в кухината на матката и се закрепва към най-благоприятното място за нея. Този процес се нарича „имплантация“. За съжаление, понякога се получава фал и оплоденото яйце се закрепва на „неправилно“ място. Това може да е маточната тръба, много по-рядко – яйчникът или коремната кухина. В този случай лекарите говорят за извънматочна бременност.

## СИМПТОМИ

Как да разпознаеш извънматочната бременност, за да може, от една страна, да не изпуснеш времето да се справиш с проблема, а от друга – за да не се притесняваш излишно, ако в крайна сметка става въпрос за нещо друго. Симптомите на извънматочната бременност могат да бъдат такива, каквито са и при нормалната: липса на поредната месечна менструация. Но в същото време на фона на закъснението на цикъла, не е изключено да се наблюдават зацапващи кървави отделяния от половите пътища, които наистина често се бъркат с първите дни на менструацията. Понякога пък тя идва навреме или с малко закъснение, но по правило кървенето е много по-оскъдно. Друг симптом на извънматочната бременност е болката. Тя се локализира в долната част на корема, често е силна от другите болки, които си имала в областта на това място, и е от страната на маточната тръба, към която се е прикрепил яйцеклетката. Усеща се като неприятно дърпане.

Свикнала си да свързваш раждането с мисълта за болката - това е и най-големият страх на повечето бременни. Възможно ли е да превърнеш голямото събитие в красиво изживяване?

# КАК ДА ОБЛЕКЧИШ РОДИЛНИТЕ БОЛКИ

## Класически методи за обезболяване

### Епидурална упойка

#### Какво представлява

При нея се въвежда анестетик в епидуралното пространство (в основата на гръбнака). На мястото на иглата се поставя специален катетър, през който ако е необходимо, се коригира количеството на анестетика.

#### Как действа?

Веществото временно притъпява сигналите за болка, които постъпват в мозъка, като анестезиологът дозира упойката според твоите нужди.

#### Предимства

Епидуралната упойка е сред най-надеждните и ефективни методи за обезболяване при раждане.

Може да се дозира според необходимостта.

Облекчава неприятните усещания по време на контракциите. ▶▶



# Провери дали се храниш правилно

**1.** Колко допълнително калории дневно трябва да приема бременната?

- 300
- 500
- 1000

**2.** Колко килограма е добре да наддгдеш през бременността, ако си с нормално тегло?

- Между 7 и 12 кг
- Между 13 и 16 кг
- Около 20 кг

**3.** Фолиевата киселина, ключов елемент за здравето на твоето бебе, може да бъде набавена от следните храни:

- Листни зеленчуци (спанак, коприва, лапав, киселец)
- Грах и бобови растения
- Цитрусови плодове и сокове
- Пълнозърнесто брашно и хляб
- Всички изброени



**4.** Вярно или грешно: Няма никакъв проблем по хубав повод да си позволяваш чаша вино.

- Вярно
- Грешно

**5.** Бременната жена би следвало да увеличи дневния си прием на калций с:

- 20 %
- 30 %
- 40 %

**6.** Какъв е препоръчителният минимум плодове и зеленчуци, които бъдещата майка трябва да приема на ден?

- 3 порции зеленчуци и 2 плодове
- 2 порции зеленчуци и 3 плодове
- по 4 порции и от плодовете, и от зеленчуците

# ОРЗ И ОРВИ –

## КАКВА Е РАЗЛИКАТА

Хрема, кашлица, температура... Тези малки неприятности сме свикнали да ги наричаме „простуда“. Но лекарите ги наричат остри респираторни заболявания (ОРЗ) или остри респираторно-вирусни инфекции (ОРВИ).

**Б**олести на дихателните пътища, които са предизвикани от бактерии и от вируси се обозначават като ОРЗ. Терминът ОРВИ се използва само в случай, че болестта е вследствие на вируси. Така всъщност ОРВИ са част от ОРЗ. Те се срещат много по-често, в това число и при децата, защото заразяването става много по-лесно.

### Как се проявява болестта?

Бактериалните инфекции на дихателните пътища (ангина, отит, пневмония, плеврит) се срещат по-рядко, отколкото вирусните, и не са така заразни. Но протичат много по-тежко. За тях е характерна високата температура – 39 градуса и повече, която продължава около 3 дни. Освен това такива инфекции често водят и до усложнения. За да се избегнат неблагоприятни прогнози, в лечението се включва антибиотик. ОРВИ, като правило, протичат по-леко. Техните проявления зависят от типа вируси, предизвикващи болестта. Риновирусите обикновено водят до хрема, като общото здравословно състояние остава добро. Парагрипните вируси често причиняват ларингит



Влез в [moetodete.bg/bebe.html](http://moetodete.bg/bebe.html) и прочети „Захранване на бебето – кога и как?“

# ПОГЛЕДНИ ГО В ОЧИТЕ!

КАКВО ДА ПРАВИШ, АКО  
ОЧИЧКИТЕ НА ДЕТЕТО „ПЛАЧАТ“



**С**екретирането, сълзенето и събирането на секрети на очите е чест проблем при новородените и децата. Тези симптоми се срещат при няколко очни заболявания, които изискват консултация с очен лекар и медикаментозно лечение.

## СИМПТОМИ

Родителите обикновено разбират на сутринта, че клепачите на детето са слепнали. Това може да се случи както с новороденото, така и с дете на 2, 3, 4 и повече години. През нощта, когато мъникът е спал продължително време, в очите, подложени на едно или друго заболяване, произтичат различни процеси. Когато детето се събуди, всичко това се проявява чрез различни симптоми:

# ЗА ДА НЕ СЕ ЗАДАВИ ДЕТЕТО...

Задавянето е сред най-честите инциденти в ранната детска възраст. Рискът е съществен най-вече при децата до две-три години.



Причините е непрестанното желание на малките да пъхат всичко в устата, докато опознават света. Затова бъди винаги готова да реагираш на подобна ситуация. Запази хладнокръвие, за да използваш целия капацитет на здравия си разум и майчиния си инстинкт.

## Задавяне с храна или течности

Получава се при вдишване, преди те да са преглътнати. Състоянието се нарича аспирация и представлява потенциална опасност за бебета и малки деца поради недобре развития им гълтателен рефлекс.

# Как да научиш детето да бъде САМОСТОЯТЕЛНО

*Не пропускай  
да разбереш...*

● По какъв начин пречим на малкото да бъде самостоятелно

● Как да насърчим детските опити към независимост

## Нужно е да знаеш...

Детето е личност, с право на мнение и избор. Нека зачитаме неговите желания и стремежи. Така му помагаме по пътя към самостоятелността.



# БАБА И МАМА

(КОНФЛИКТИТЕ СА ПРЕОДОЛИМИ)

**„Мамо!  
Ти скоро ще си баба!“**  
С появата на бебето у  
дома ролите се сменят  
– мама става баба, а  
гъщерята – мама :).

**О**съзнаването на тази проста истина се възприема по различен начин. Някои баби се „вземат в ръце“, примиряват се с тази промяна, други всячески се опитват да изменят сценария, преиграват и започват семейните разправи и борбата за внимание на главния зрител – детето. Какво обаче се случва с малчо, когато мама и баба не могат да намерят общ език? Как ситуацията да се погубри и да не се повтаря от поколение на поколение?

## Баба – „тиранин“

В тази ситуация баба знае всичко за възпитанието на малкото. Тя е отгледала прекрасни деца, които вече са станали родители. Когато порасналото внуче идва на гости на баба, всеки път става свидетел на едно и също нещо. Баба с всички свои действия показва, че мама не е права. Започва още от вратата: „Защо си му сложила тази шапка?“, „А къде е шала?“,



# Няма да ходя на детска градина...

Намерила си подходящата градина, детето е прието и дори адаптацията е преминала благополучно. Но... минало е известно време и детето отказва да ходи на детска градина. Какво се случва?





# Как да помогнеш на **ИМУННАТА** **СИСТЕМА** след раждането

Всяка майка знае, че отглеждането на деца е не само най-благородното призвание, но и най-неблагодарната работа на света. Малките човечета започват да ни мамосват още преди да сме отворили очи и не спират да го правят дори след като са си легнали. Със сигурност повечето мами си мечтаят да има някакъв вълшебен бутон, с който да могат да натискат пауза или най-малкото да изключват звука на случващото се около тях поне за няколко минути, за да оцелеят в поредния ден.



**СЪБУДИ СЕ  
ПРЕДИ ДЕЦАТА**  
– това ще промени  
живота ти!

# АЛФА- РОДИТЕЛСТВО

В последните години набира скорост т.нар. „алфа-родителство“ - стил на възпитание, основано на привързаността. Какво представлява то?

**С**ъществуват множество теории за възпитанието на децата. Всъщност дори родителят с мъничко опит може да изложи своята собствена теория или просто да разкаже за своите принципи във възпитателния процес.

## Как се е появило алфа-родителството

Теорията за привързаността за първи път е изложена от английския психиатър и психоаналитик Джон Боулби (1907-1990) непосредствено след Втората световна война, когато е твърде актуален въпросът за социалната адаптация на бездомните и осиротели деца. Боулби пръв го-



вори за синдрома на липсата на мама, което тягостно влияе на развитието на малкото. Съгласно тази теория на привързаността, за нормалното социално и емоционално развитие на детето е необходимо да се установят взаимоотношения най-малко с един човек, който да се грижи за него (родител, възпитател). Идеите на Боулби навлизат в съ-

временната психология и педагогика. Във всяка една книжка, посветена на грижите на детето, може да прочетеш за необходимостта от близък и постоянен контакт с родителите, най-вече с мама, в първите години, когато у малкото се формира чувството на базово доверие към света. Теорията за привързаността до-  
развива в дълбочина канадският



# АЛФА- РОДИТЕЛСТВО

психолог, доктор на науките Гордон Нюфелд, като включва б нива на привързаност. Именно на неговите идеи се основава и алфа-родителството.

## Възпитание без наказание

Принципите на привързаността предполагат, че поведението на детето е предизвикано от вътрешни причини и затова въздействието чрез наказание е все едно да въздействаш на повърхността на айсберга, без да отчиташ факта, че той има дълбочина.

Според Нюфелд ако виждаме пред себе си малък хулиган, който всячески вбесява с поведението родителите си, или мързеливец, който не иска нищо да прави, то обикновено избираме следния план на действие: наказание („щом правиш така, днес няма да гледаш анимационното филмче“), манипулация („ако сам не се облечеш, излизаме без теб, а ти ще си останеш у дома“), порицаване („вече си голям, а не можеш да се облечеш“). Всички тези действия правят възпитанието още по-сложно. Струва ни се, че наказанието действа. Но детето преди всичко се страхува да не загуби връзката със значим в своя живот възраст-

тен и в името на запазването на тази връзка е готово да направи всичко, каквото поискаш. Наред с това обаче в душата на детето зрее тревожността, агресията, страхът и безпокойството. Всичко това може да се прояви в друга ситуация, когато родителите най-малко очакват подобни изяви.

Нюфелд съветва да търсим причините, които предизвикват лошото поведение и да работим именно над тях. Сред основните причини той причислява следните аспекти: не се приемат емоциите на детето, няма възможност да плаче под надеждната защита на възрастен; от детето се очаква поведение на възрастен, несвойствено за неговия период на развитие; малкото човече се опитва да стане „удобно“ за обществото твърде рано; малкото не усеща чувство на привързаност и обич от възрастния.

## Тайм аут – голямото зло

Сред американските родители е много разпространен т.нар. възпитателен способ „тайм аут“. Непослушното дете отива в своята стая, за да остане само и да се успокои. У нас по-скоро пращаме детето до вратата или

в ъгъла. Нюфелд категорично отхвърля подобен метод на възпитание, тъй като счита, че той нанася дълбока вреда на чувството на привързаността. Според него, тайм аут е огромен проблем в съвременното възпитание. Много родители го използват като панацея, но така нараняват децата си. Това наказание предизвиква много силно чувство на тревога. А децата би трябвало да се чувстват безопасно със своите родители. Друга емоция, която възниква при този метод у децата, е настойчивият стремеж за контакт. Детето иска да бъде добро, то обещава, че никога повече няма да прави така. Това ни се струва добър знак, но вероятно не се сещаме, че зад това стои чувството за опасност. Когато изпращаме детето в другата стая, когато не му говорим, то се усеща така, все едно ние сме забравили за неговото съществуване, а това го наранява много силно.

## Как га станеш алфа-родител

За са станеш алфа-родител, не е достатъчно да прочетеш книгата на Нюфелд и да се запознаеш с неговата теория. Характерът, вродените качества, възпитанието и опитът на родителите като цяло играят много важна роля в това да бъдете алфа-родители. Алфа – това не означава „правилни“ думи и действия. Това е състоянието на душата, част от миогледа и стила на живот. В същото време можеш да бъдеш подкрепа и опора за детето, без да си чувал за теорията на Нюфелд и за термина алфа-родителство. Най-важното е да се научиш искрено да приемаш детето с неговите капризи, желания и сълзи, а не да чакаш някаква теория да те накара да бъдеш идеалния или удобен родител.

# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ *Моето дете*

## НАГРАДИ

### ВЗЕМИ

СПЕЦИАЛНАТА  
КАРТА ЗА  
ОТЛИЧНИЦИ



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

Играчка от  
Thinkle Stars

### x1



Електронна книжка  
Животните по света



### x6

подаръка от

### x2



Създадени за игра

Три комплекта стек  
изворна вода ДЕВИН

## DEVIN

### x2



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



# ПРОГРАМА

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



- | ДАТА  | ТЕМА   |
|-------|--|
| 28.09 | Подготовка и първи стъпки в кърменето. Преодоляване на често срещани трудности. Лектор: Деси Пеева, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига България   |
| 12.10 | Основни грижи за бебето през първите 3 месеца. Къпане, обличане, разходка и гр. Лектор: Юлия Коцева, рехабилитатор, I АГ „Света София“   |
| 26.10 | Излизането по майчинство и връщането на работа - какво ни се полага по закон, какви са необходимите документи, как да се справим от психологическа гледна точка. Лектор: Симона Райчева-Демерджиева, HR специалист |
| 9.11  | Захранване на бебето. Ива Петкова, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига България  |



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

- | ДАТА | ТЕМА  |
|------|---|
| 6.10 | Депресията по време на бременността и след раждането. Можем ли да се предпазим? Как да ѝ повлияем? Лектор: Златина Чертоянова, психолог и семеен консултант |
| 3.11 | Кърменето – избягване на най-често срещаните проблеми. Лектор: Цвета Маркова, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига България                            |



**СТАРА ЗАГОРА** Аптеки Марви, бул. Патриарх Евтимий №116,  
**16 часа**

- | ДАТА | ТЕМА  |
|------|---|
| 6.10 | Депресията по време на бременността и след раждането. Можем ли да се предпазим? Как да ѝ повлияем? Лектор: Златина Чертоянова, психолог и семеен консултант |
| 3.11 | Кърменето – избягване на най-често срещаните проблеми. Лектор: Цвета Маркова, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига България                            |

# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

## Моето дете

**БУРГАС** мебелен магазин Aiko, бул. „Янко Комитов“ №8, **10 часа**

ДАТА

ТЕМА

**aiko**

7.10 Депресията по време на бременността и след раждането. Можем ли да се предпазим? Как да ѝ повлияем? Лектор: Златина Чертоянова, психолог и семеен консултант

4.11 Кърменето – избягване на най-често срещаните проблеми. Лектор: Елена Гвоздейкова, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига България

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

**Bodega**  
TAPAS & WINE

ДАТА

ТЕМА

8.10 Депресията по време на бременността и след раждането. Можем ли да се предпазим? Как да ѝ повлияем? Лектор: Златина Чертоянова, психолог и семеен консултант

5.11 Кърменето – избягване на най-често срещаните проблеми. Йоанна Рачовска, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига България

**РУСЕ** Mall Rousse, бул. „Липник“ 121 Д, последен етаж, **10 часа**

**Mall**  
**Rousse**

ДАТА

ТЕМА

9.10 Депресията по време на бременността и след раждането. Можем ли да се предпазим? Как да ѝ повлияем? Лектор: Златина Чертоянова, психолог и семеен консултант

6.11 Кърменето – избягване на най-често срещаните проблеми. Лектор: Миряна Машева, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига България



С партньорството на:

**DEVIN**