

Моето дете

САМО

1,⁹⁹ лв.

бр.10, октомври 2017

ISSN 1312-8736



**АЗБУКА НА
ХРАНЕНОТО
ОТ А ДО Я
ЗА ОТЛИЧНО
ЗДРАВЕ**

**ОПИТАЙ
ТОВА!**

**Как да
накараш
детето да
те слуша**

15 НЕЩА, КОИТО ДА НАПРАВИШ, ПРЕДИ ДА ДОЙДЕ БЕБЕТО

- НАСЛАДИ СЕ НА ОЧАКВАНЕТО
- ПЛАНИРАЙ
- ПОГРИЖИ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ
- ПОДГОТВИ СЕ ЗА ПЪРВАТА СРЕЩА

**Как да се
лекуваш,
докато все
още кърмиш?**

ЗАЩО МЪНИКЪТ НЕ ПРОГОВАРЯ?

октомври 2017

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

7 Ах, тези гени!

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Бременна през есента
- 18 В сезона на простудите
- 21 15 неща, които да направиш, преди да дойде бебето
- 26 Бременността – стимул за здравословно хранене
- 29 И психологическите промени са неизбежни
- 32 Отново бебе на хоризонта
- 36 Майката кърми... как да се лекува?

ЗА ДЕТЕТО

- 40 За първи път с бебчо в поликлиниката
- 44 Фебрилен гърч
- 46 Как да се справим с коликите
- 50 Лечебната сила на природата и любовта
- 54 Азбука на храненето
- 58 Защо детето не проговаря
- 62 Шопинг: Нощта на Хелоун
- 63 Съвети за здраве и възпитание
- 64 10 начина да накараш детето да те слуша
- 67 Специални страници: Най-добрите грижи за бебето

18
В СЕЗОНА НА
ПРОСТУДИТЕ

ПЛЮС:
Най-добрите
грижи
за бебето
стр. 67



46
КАК ДА СЕ
СПРАВИМ С
КОЛИКИТЕ



26
БРЕМЕННОСТТА –
СТИМУЛ ЗА
ЗДРАВΟΣЛОВНО
ХРАНЕНЕ



3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да се предпазиш от есенните простуди,
стр. 18



подготви се за първото посещение при педиатъра,
стр. 40



как да накараш малко да те слуша,
стр. 64

80

НЕ ИСКАМ
ПОВЕЧЕ ДЕЦА!



87

ВЪЗПИТАЙ
ИЗСЛЕДОВАТЕЛЯ
В НЕВЪРСТНИЯ СИ
НАСЛЕДНИК



91
РЕЦЕПТИ



СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 76 Мигрена след раждането
- 78 Козметика: Нежен допир
- 80 Не искам повече деца!

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 5 неща, които трябва да знаеш
- 87 Възпитавай изследователя в невърстния си наследник
- 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

- * Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моемо дете“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- * Най-добрият съвет ще получи Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моемо дете“ на стр. 63.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.



за бременната

Вече си в радостно очакване на своето съкровище, първоначалното неразположение е преминало и вече си на фазата, когато ти се яде много и Всестранни неща. Вярно ли е, че през деветте месеца можеш да си позволиш да хапваш повечко, защото ядеш за двама?

Стр. 26

БРЕМЕННА
ПРЕЗ ЕСЕНТА...
на стр. 16



15 НЕЩА, КОИТО ДА
НАПРАВИШ, ПРЕДИ ДА
ДОЙДЕ БЕБЕТО
на стр. 21



БРЕМЕННОСТ СЛЕД
СПОНТАНЕН АБОРТ
на стр. 32

Какво е за теб есента? Прекрасни цветове, мелодично шумолене на пагналите листа под краката ти, последната, но най-прекрасна усмивка на годината...

Бременна ПРЕЗ ЕСЕНТА...

Известен факт е, че ако планираш бременност, то най-доброто време за това е именно есента. Началото на есента – е един от най-благоприятните сезони за зачеване на дете. В този период има много свежи зеленчуци, плодове и вероятността в тях да има химикали е почти минимална. Също така битовите разходи са по-ниски. Още един голям плюс е, че твоят организъм след лятната отпуска си е отпочинал, а това ще рече, че е готов за такова изпитание като бременността. Немаловажно преимущество да забременееш през есента е и това, че коремът започва бързо да расте след 6-ия месец, следователно няма да ти се наложи да купуваш подходящи топли дрехи ☺. Възможни са ежедневни дълги разходки, температурата не е така висока, както през лятото и не така ниска, както през зимата. Остава ти да дишаш свеж въздух и да се топлиш под нежните лъчи на есенното слънце – това е толкова полезно и за теб, и за бебето в теб.

Бременността – СТИМУЛ ЗА ЗДРАВООСЛОВНО ХРАНЕНЕ



Дали трябва да се храниш за двама, или е нужно да си наложиш ограничения?

Погледни на бременността като на време, в което наистина можеш да промениш много от своите не до там полезни навици, в това число и хранителни. Сега имаш най-силната мотивация да го направиш, защото отговаряш не само за своето здраве, но и за здравето на мъничкото същество, което расте в теб.

Нека те запознаем с някои митове относно храненето през бременността, като по този начин ти помогнем да намериш правилните отговори и да не правиш излишни грешки.



Влез в moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html и прочети „Какво да вземем в родилния дом?“



И психологическите ПРОМЕНИТЕ СА НЕИЗБЕЖНИ...

Това, че бременността променя жената е известен факт, но не всички разбират тези промени.

Какво точно се случва от психологическа гледна точка през 9-те месеца? Нека ти разкажем накратко, за да си подготвена и да можеш с усмивка да погледнеш на евентуални изненадващи ситуации.

ВРЪЩАНЕ КЪМ ДЕТСТВОТО

Съществува мнение, че през бременността жената психологически се „връща в детството“. Това не е съвсем така. С бременната жена действително настъпват важни промени във връзка със сериозното реструктуриране на организма ѝ, но това няма нищо общо с регреса. Просто жената става по-внимателна към себе си, към това, което се случва с нея, фокусира се на своите емоционални и телесни усещания, които по това време са особено важни. В това нейно „егоистично“ поведение има още един смисъл: в близките години животът на жената така ще се промени, че тя ще има нужда от помощ от своите близки – така, чрез този непосредствен способ, отрано „оповестява“ за предстоящото.



Влез в moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html и прочети „Контракции – фалшиви или истински?“



Нашият
консултант:
д-р Анна Чорбова,
акушер-гинеколог,
началник на
Отделението
по акушерство и
гинекология в МБАЛ
„Вита“



ОТНОВО БЕБЕ НА ХОРИЗОНТА

Бременността след спонтанен аборт е изпитание за майката. Какво обаче трябва да знае тя и какви стъпки да предприеме

И така, дошло е времето отново да погледнеш с усмивка в бъдещето. Но за целта трябва да се мобилизираш, да

събереш всичките си сили, да обереш емоциите и да подходиш към следващата бременност с отворени обятия, но и с цялата отговорност, за да заобиколиш повторянето на проблема.

Ние ти предлагаме минимума от нещата, които е необходимо да направиш, преди да планираш следващата бременност, а останалото зависи от наблюдаващия те лекар и от теб.

**С бебето вече сте у дома, получили сте първите важни наставления от педиатъра, който на тръгване ти казва, че след около 20 дни ще те очаква с малчо в кабинета. Подготви се за това първо посещение при лекаря.
стр. 40**



ФЕБРИЛЕН ГЪРЧ –
ВАЖНО Е ДА ЗАПАЗИШ
СПОКОЙСТВИЕ!
на стр. 44



АЗБУКА
НА ХРАНЕНЕТО
на стр. 54



10 НАЧИНА
ДА НАКАРАШ ДЕТЕТО
ДА ТЕ СЛУША
на стр. 64

новородено

Бebчo вeчe e y дoмa,
пeдиaтърът ви e пoceтит,
дaл e oснoвнитe нacoки
зa нeгoвoтo oтглeждaнe
и cлeд oкoлo 20 дни щe ви
oчaквa в пoликлиникaтa.



ЗА ПЪРВИ ПЪТ С БЕБЧО В ПОЛИКЛИНИКАТА



ФЕБРИЛЕН ГЪРЧ

Високата температура е може би най-често срещаният проблем при децата, защото това е първата реакция на организма, който се опитва да се пребори с болестта.

Има деца, които почти никога не вдигат температура над 39 градуса, докато други преминават тази граница за по-малко от час. И докато цифрата 38.5, която съпътства повечето вирусни заболявания, не е причина за сериозно безпокойство, то градусите над 39 често изправят

на нокти майките, които са чували какви ли не страшни истории за фебрилният гърч.

КРАТКОТРАЕН, НО ПЛАШЕЩ

Фебрилният гърч е конвулсия на тялото, която се появява при висока температура на детето – над 39°C. Възможно е да се слу-

чи в ранните етапи на вирусна инфекция (например инфекция на дихателните пътища), когато температурата се повишава бързо.

Температурният гърч е най-често краткотраен (до 15 минути) и обхваща цялото тяло, което е извито като дъга, отворена назад. Главата е в крайно задно положение, погледът е нагоре, ръцете и краката извършват бързи, некоординирани и с малка амплитуда движения. Дишането е бавно и шумно, като може и да спре за 1-2 минути (в такива случаи се появява и посиняване на устните). Възможно е изпус-

ЛЕЧЕБНАТА СИЛА на природата и любовта



В есенно-зимния период, когато настинки и хреми връхлитат малки и големи, потърсихме **д-р Даниела Карабелова**, която е убедена, че холистичният (цялостен) подход на лечение е най-доброто. Д-р Карабелова завършва медицина в Медицински университет през 2000 г. в София, през 2003 г. завършва курс по цветотерапия, а през 2007 г. – 8-годишно обучение по „Клинична хомеопатия“ към ЦОРХ-България.

Игдва сезонът на настинките, кашлиците, хремите... Могат ли родителите по някакъв начин да предпазят децата от тях?

Нереалистично е да мислим, че можем напълно да избегнем т.нар. настинки и грипа. Но от моята дългогодишна практика като семеен лекар, лекар-

хомеопат и майка на две деца, смея да твърдя, че с хомеопатия и някои природни средства сезонните респираторни заболявания са по-редки, преминават по-бързо и рядко се налага прибегване до антибиотик.

За рационалното хранене и закаляването всяка майка знае от детската консултация или от книгите. Храната ни, обаче, в последните десетилетия обеднява откъм съдържание на важните нутриенти, съдържанието на млечно-кисели бактерии в традиционното ни кисело мляко също е под въпрос... затова винаги препоръчвам добавяне към дневния рацион на качествени хранителни добавки (най-вече витамини, рибено масло) и пробиотици.

АЗБУКА НА ХРАНЕНЕТО

(твоят наръчник за вкусно
и полезно меню)

А АНАНАС.

Богат е на витамини и можеш да го предлагаш като прясно изцеден сок или да го нарежеш на малки парченца.



Г ГЪБИ.

Те са богати на витамин В и минерали (калий, фосфор, желязо, селен). Посвештавай се с педиатъра кога да ги въведеш в менюто и приготви вкусна гъбена каша. Купувай гъби само от магазина!



Б БОБ.

Зеленият боб е чудесен източник на желязо, протеини и фибри. Можеш да включиш малчугана в готвенето, като му гадеш сам да извади малките бобчета от тяхното "скривалище". Така не само ще го накараш да се забавлява, но и ще провокираш интереса му да опита от ястието.

Д ДИНЯ.

Съдържа витамин С и бета-каротин, които предпазват клетките от вредните свободни радикали. Тъй като в нея има много вода, избягвай да я предлагаш на детето вечер. Много вкусна и полезна в комбинация със сирене.



В ВАРИВА.

Те са задължителни за детското меню (фасул, леща, грах) със съдържанието си на белтъчини, въглехидрати, фибри, фосфор, калий, желязо и магнезий. Редувай ги, като се стараеш да присъстват на масата поне веднъж седмично.



Е ЕЧЕМИК.

Съдържа се в някои готови каши. Той е с ниско съдържание на протеин, но е богат на въглехидрати и има висока хранителна стойност.





10 начина да накараш детето да те слуша

Възползвай се от нашите съвети, за да съхраниш спокойствието и хармонията у дома.

„**Н**е мога да го позная – това моето ангелче ли е. Каквото му кажа, всичко наобратно прави, едно нещо го повтарям хиляди пъти и то без особен резултат, постоянно се сърди и даже тропа с краче...“ Познати ситуации, нали? От теб зависи обаче да умело да ги овладееш и да получиш от детето желаното послушание ☺. Ето нашите правила.

НАЙ-ДОБРИТЕ ГРИЖИ ЗА БЕБЕТО

Нужно е да знаеш...

Нека бъдем честни! Дори и ние – големите, не знаем отговорите на всички въпроси и нямаме готови решения за всяка ситуация. Но въпреки че родителството не нито спорт, нито математика, има „заучени положения“ или „формули“, които могат да ти дадат добра опорна точка. За теб ще остане само да повдигнеш света :)!

Научи кое е важно...

- за безопасността на новороденото
- за лечението на болното
- за развитието на детето

МИГРЕНА СЛЕД РАЖДАНЕТО

Главоболието след раждането е често срещан проблем, а едно от най-тежките му проявления е мигрената.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА МИГРЕНАТА?

Това е заболяване, което се характеризира с периодически повтарящи се пристъпи на главоболие, локализиращи се обикновено в едната половина на главата. Мигрената се отнася към неврологичните заболява-

ния и се проявява с главоболие с различна честота - от 1-2 пъти на седмица до 1-2 пъти в годината.

Пристъпите на болестта протичат еднотипно и в повечето случаи се повтарят в продължение на години.

В началото на пристъпа се появява пулсираща болка в главата в предната част или при очните ябълки. След това болката може да стане много силна, да се

разпростре в половината част на главата или в цялата, като е съпроводена с гадене, повръщане, светло-и фобия (непоносимост към светлина и шум).



УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ *Моето дете*

НАГРАДИ

ВЗЕМИ СПЕЦИАЛНАТА КАРТА ЗА ОТЛИЧНИЦИ

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ
Моето дете

КАРТА ЗА ОТЛИЧНИЦИ

Име:
Тел.:
Прог:

Избира 3 печата. В края на месеца ще получите много награди от Училище за родители Моето дете.

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 септември се теглят през месец октомври

x1 КОМПЛЕКТ САПУНИ
ТЕО БЕБЕ



x1 VIVID Интерактивен
домашен любимец



x3 Комплект книги
от поредицата
„Здравей, мое бебе“
на сп. „Моето дете“



x2 НЕЖЕН ПОЧИСТВАЩ ГЕЛ,
PRIMALBA BÈBÈ, 500 мл

Нежна
ежедневна
хигиена за
бебешката
деликатна
кожа с
екстракт
от Кълнове
от Овес
Rhealba®



x3 Бебешки
пантофки
(различни цветове)



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

КОИ СА ЛЕКТОРИТЕ В

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете

ПРЕЗ ОКТОМВРИ



Симона

Райчева

HR специалист

Симона е HR специалист от повече от 10 г., занимава се с администриране на персонал, трудово правни консултации и безопасност на труда. Твърди, че професията сама я е избрала. От 9 години се занимава с Трудова психология. Кариерата си започва в НОИ като сътрудник по изплащане на обезщетения за болнични и майчинство, а по-късно продължава пътя си в международна компания като HR. Работата ѝ за нея е изключителна възможност да бъде от полза, превеждайки тази суха и сложна материя на достъпен общочовешки език.

**Ива
Петкова**

Лигер-консултант по кърмене

Ива открива Ла Лече Лига малко след раждането на първото си дете. В Ла Лече Лига цени особено много елементът на помощ от майки за майки и като Лигер се е посветила на мисията да направи кърменето лесно и приятно за колкото се може повече майки, като им помогне да се справят с предизвикателствата, вслушвайки се в себе си и своето бебе. Ива Петкова е майка на две големи деца,



Деси Пеева

лигер-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 Лигер – консултант по кърмене. Част е от група за подкрепа и информация за кърмене „Ла Лече Лига София“. Всеки месец изнася лекции за кърмене, захранване и отбиване. Взяма участие и като гост лектор с някои от местните училища за родители.



Юлия Коцева

От 1986 г. работи като рехабилитатор в ПСАГ-БАЛ „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.).

Александър и Матееа, и на един котарак – тийнейджър. Когато не тича по задачи, свързани с деца, котки и работа, води Ла Лече Лига срещи с майки и изнася лекции, като едни от най-приятните за нея теми са свързани със захранването на бебето и представяне на идеи за приготвяне на вкусна и забавна храна за цялото семейство. Освен майка и лигер-консултант по кърмене, Ива още и дизайнер на дрехи и аксесоари, художник, скитник, майстор на кексчета и... скрита лимонка.

В края на всяка
лекция –
томбола
с атрактивни
награди

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете



програмата през октомври

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

СОФИЯ



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

Кога?	Какво?	Кой?
11.10 10 часа	Излизането по майчинство. <ul style="list-style-type: none">• АБВ в документацията за отпуските по майчинство• Къде и за какво да внимава всяка майка• Правата на майките и кой ги защитава• Как бързо и лесно да се ориентираме в бумашината на съвременното майчинство	Симона Райчева-Демерджиева, HR специалист
25.10 10 часа	Грижи за новороденото. Обличане, къпане разходки. <ul style="list-style-type: none">• Какво ни очаква през първите дни в родилния дом• Какво да правим през първите дни вкъщи• Сезонни разходки, обличане, къпане, закаляване	Юлия Коцева, Рехабилитатор



ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

Консултации на бебето – презледи и имунизационен календар. Алергии.

- Кои консултации на бебето да не пропускаме?
- Имунизационен календар в България.
- Можем ли да избегнем алергиите и как да им въздействаме?

Къде?

Кога?

Кой?

ПЛОВДИВ

Mall Plovdiv,
ул. „Перущица“ 8
ет.3



05.10.2017, 10 часа

г-р Полина Костова,
педиатър

**СТАРА
ЗАГОРА**

Аптеки Марви
бул. Патриарх Евтимий №116



05.10.2017, 16 часа

г-р Полина Костова,
педиатър

БУРГАС

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



06.10.2017, 10 часа

г-р Полина Костова,
педиатър

ВАРНА

Фестивален и конгресен център,
бул. „Сливница“ 2

07.10.2017, 10 часа

г-р Полина Костова,
педиатър

РУСЕ

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



08.10.2017, 10 часа

г-р Полина Костова,
педиатър

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

Повече информация относно темите, лекторите и датите на провеждане на срещите на Училище за родители „Моето дете“ можеш да намериш на www.moetodete.bg, а също така и на фейсбук страницата ни Училище за родители Моето дете, където можеш да задаваш и конкретни въпроси, свързани с провеждане на срещи, получаване на подаръци, участие в игри.

С партньорството на:

