

Моето дете

ISSN 1312-8736



бр. 11 | Ноември 2012 | цена 4 лв.

За деца с
увреждания
С ЛЮБОВ...

Цветни
ИГРИ за
студени
дни

12
ВИДА
КАШЛИЦА

**КАК ДА ГИ
ЛЕКУВАШ**

**НАРЪЧНИК ЗА
РАБОТЕЩИ МАЙКИ**

(пълно ръководство за
кризисни ситуации)

**ОПИТАЙ
ТОВА!**

**РАЗКРИЙ
ТАЙНИТЕ В
РИСУНКИТЕ
НА МЪНИКА**

**ВРОДЕНИТЕ
ПОРОЦИ НА
СЪРЦЕТО**

ВНИМАНИЕ X 2
(многоплодната
бременност)

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





62
ЗАЩО ДЕТЕТО НЕ
ИСКА ДА СПИ?

ПЛЮС:
КАК ДА СЕ
ЗАБАВЛЯВАТЕ
У ДОМА В
СТУДЕНИТЕ ДНИ,
СТР. 55



90
С ЛЮБОВ...
ЗА ДЕЦАТА С
УВРЕЖДЕНИЯ

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16** 9 месеца – от А до Я
- 20** Доктор на повикване
- 24** Вниманиe X 2
- 26** Ах, това главоболие!
- 28** Красота и релакс за бременни
- 32** Училищни истории
- 34** Шопинг – Стил и комфорт

ЗА ДЕТЕТО

- 36** По следите на изгубеното мляко
- 38** Вродени пороци на сърцето
- 40** Доктор на повикване
- 44** Бебе в кувъз
- 46** Петте най-важни микроелемента за бебето
- 49** Козметика: Погалени от природата
- 50** 12 вида кашлица при децата
- 55** Специални страници: Арт игри за студени дни
- 62** Защо бебето не иска да спи?



64 Мамо, мога сам (да ям...)

65 Шопинг:

66 Тайните на детските рисунки

68 Конкурси и анонси

69 Рецепти

72 Полицей или боклукчия, балерина или...?

74 По грехите посрещат...Дали?

76 Шопинг: На точки и карета

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

78 Наръчник на работещата майка

82 Красива...на всяка цена

84 Козметика: Позлези косата си!

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

86 Опознай бащата, за да го обикнеш

90 С любов за децата с увреждания

92 Цивилизация – ура!

95 Шопинг

96 Позитиви и негативи на ранното и късното родителство

98 Конкурс: Виж колко съм сладък

КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ!

* Чаша „Имунокинг“ и триизмерната енциклопедия „Човешкото тяло“ (изг. „Хермес“) ще спечели Писмото на месеца, на стр. 14

* Най-добрият съвет ще получи Несесер за баня „Моето дете“ на стр. 68

* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи рамка за снимка „Моето дете“. А един от публикуваните, изтеглен с томбола, ще грабне голямата награда „Магически лампон“ на Thinkle Stars, на стр. 98



3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:

* Когато детето кашля през нощта, обърни го на една страна и му подложи по-висока възглавница. Така пристъпите на кашлицата определено ще намалее. **стр.50**

* Не пропускай между 16-20 г. с. да направиш фетална ехокардиография – пренатална ехографска диагностика за структурни и функционални аномалии в сърцето на бебето, **стр.38**

* Производството на кърма зависи от търсенето. Докато предлагаш на малкото, тя няма как да спре. Ти ще трябва да решиш в кой момент и как да ограничиш угощенията като се съобразиш с желанията на бебето си. **стр.36**

Отговорите на твоите въпроси...

...за бременността и раждането



100%
е приблизителната
цифра на хората,
които към края
на живота си са
инфектирани с
цитомегаловирус.

НУЖНО Е ДА ЗНАЕШ:

Задължително е да се направят изследвания на нивата на IgG и IgM в организма на майката. Позитивен резултат на IgM е това, което ще покаже, че инфекцията е активна в момента. Ако е така, тогава трябва да се направи поне още едно изследване и консултация с наблюдаващия акушер-гинеколог, преди да се вземе окончателно решение как да се постъпи.

Цитомегаловирус и бременност

>> Носител съм на цитомегаловирус и съвсем скоро разбрах, че чакам бебе. Има ли за какво да се тревожа?

Цитомегаловирусната инфекция е заболяване, предаващо се по полов път, чрез слюнката, кърмата, общи хавлия или съдове и при бременност (от майката към детето). В миналото е било известно под названието „Болестта на целувката“. Под влияние на вируса клетките изгубват способността си да се делят и едновременно силно се разрастват. Предвид факта, че е от семей-

ството на херпеса, вероятността за пълно излекуване от него е минимална. В най-общия случай, ако майката е носител на вируса от преди възникването на бременността, то това обикновено не е проблем за развиващия се зародиш.

Опасно, особено за плода е първичното заразяване на майката от болен човек по време на бременността. Поради липсата на антитела в нейната кръв, вирусът лесно прониква през плацентата и уврежда плода. Вероятността това да се случи е около 40-50%. Изострянето на скритото вирусоносителство под въздействието на фактори, отслабващи имунитета (например наличие на съпътстващи заболявания,

приемане на препарати, потискащи имунитета) е по-малко опасна ситуация. Съществуващите антитела се борят с вируса и го отслабват, като по този начин намалява степента на проникване в плацентата и прякото му въздействие върху плода. В този случай инфектиране на бебето се наблюдава само при 1-2% от случаите. Ако плодът се зарази в началото на бременността съществува по-голяма вероятност от аборт или аномалии в развитието му. При инфектиране в периода на по-късна бременност, не се наблюдават пороци на развитието при детето, но често се стига до преждевременно раждане и т.нар. “вродена цитомегалия” на новороденото.

АХ, това главоболие!

Няма приятна болка. Но главоболието по време на бременност трябва да бъде лекувано, а и не бива да бъде подценявано. Виж защо...

Преди седмица си се върнала със снимка на малка точица от първия си ехографски преглед, а днес вече имаш проблем. От обяд те боли глава, в офиса си и не можеш да пиеш лекарства, защото пазиш малкото съкровище, което расте в теб. Е, не си единствена. Почти всяка втора жена е имала оплаквания, свързани с главоболие в първите месеци от бременността си. При някои то е като пулсираща тъпа болка, други го описват като стягане с обръч, а в особено тежки случаи е придружено с остри болки в областта на синусите, виене на свят и разфокусиране на образа. Различните усещания се обясняват с индивидуалната чувствителност на естрогенните рецептори, които определят какъв ще е отговорът на организма към променените хормонални нива. Освен това увеличеното кръвоснабдяване през 9-те месеца може да окаже силен натиск върху кръвоносните съдове и това да доведе до мигрена.

ВИДОВЕ ГЛАВОБОЛИЕ

Най-основно това състояние се дели на:

първично – когато се проявява спонтанно и не е свързано с друг здравословен проблем;

вторично – когато болката в главата е един от основните симптоми на заболявания като синусит, глаукома, преeklampsia, проблеми с бъбреците (ха-

рактерни на бременност), както и още по-неприятните менингит, хематом или кръвоизливи в мозъка. Каквато и да е причината, то следящият те акушер-гинеколог трябва да бъде уведомен, за да прецени имаш ли нужда от допълнителни прегледи или изследвания.

КАК ДА СЕ СПРАВИШ С ГЛАВОБОЛИЕТО

Приемът на медикаменти особено в първите месеци е крайно нежелателен, затова трябва да опиташи всички алтернативни методи за справяне с проблема:

- Изолирай стреса;
- Разхождай се повече на чист въздух;
- Пий достатъчно вода и се храни пълноценно;
- В по-тежки случаи може да приемаш парацетамол, но избягвай ибупрофен и аспирин;
- Опитай акупунктура, студени компреси, специални упражнения (йога за бременни);
- Вземи хладен душ;
- Спи достатъчно. Липсата на сън,

както и прекомерното спане могат да предизвикат главоболие. Леглото и възглавницата трябва да бъдат удобни. Възможно е през бременността изискванията ти към тях да се променят заради по-специфичните пози, в които

ФАКТОРИ, ЗАСИЛВАЩИ ПРИСТЪПЪТЕ НА МИГРЕНА

- Неправилно хранене и липса на достатъчно течности. Бременната се нуждае поне от около 2 литра вода на ден. Един от първите симптоми за дехидратация е главоболието.
- Силен шум, остри миризми и липса на достатъчно кислород;
- Промени в атмосферното налягане;
- Стрес, физическа умора и липса на достатъчно сън;
- Промени в кръвното налягане. Хипертонията често се комбинира с подуване на крайниците и появата на белтък в урината и налага спешна консултация с лекар.



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Рискови фактори за бременността.“

Думите, които никоя бъдеща майка не желае да чуе, са „Притеснява ме развитието на сърцето на бебето. Ще се наложи да го следим внимателно.“ Не че има желани тревоги, свързани със здравето на още нероденото бебе, но когато стане въпрос за сърчицето, е нужна най-прецизната и навременна диагностика.

който майката все още не знае за бременността си, от 10-ия до 40-ия ден от живота на ембриона. Тогава се появяват най-тежките пороци. Много често те са резултат от вирусни заболявания, през които преминава бременната през първите три месеца, както и вирусите, които могат да проникнат през формиращата се плацента (рубеола, варицела). Излагането на вредности в про-

КОГА НАЙ-РАНО МОЖЕ ДА СЕ ОТКРИЕ ВПС

В края на първия триместър на бременността сърцето на плода вече е формирано, а към 16-20-а седмица с помощта на УЗИ е възможно да се определи има ли и колко тежък е порокът. При следващите наблюдения диагнозата се поставя окончателно. Кръвообращението на плода функционира по такъв начин, че повечето пороци не влияят на развитието на детето в утробата. Диагностицирането обаче е важно, защото може да се реши навреме как трябва да протече раждането на едно бебе с такъв проблем. Най-често в такива случаи се препоръчва секция, защото е по-щадя

ВРОДЕНИ ПОРОЦИ на сърцето

Размерът му е колкото лешник при новородените, а правилното му развитие може да се определи само с една гума – живот.

Вроденият порок на сърцето (ВПС) е следствие от неправилно формиране на самия орган или на големите кръвоносни съдове около него при вътреутробното развитие на бебето. Той се открива в 50-60% от случаите след раждането през първия месец от живота на детето.

КАКВИ СА ПРИЧИНИТЕ

Вродените пороци възникват при формирането на сърдечно-съдовата система на плода. Критичен е моментът, в

фесионалната среда (работа с химикали, облъчване), лошата екологична обстановка, употребата на алкохол и наркотици в ранни срокове на бременността са сред основните причини за възникване на проблема. Хромозомните аномалии, генетичните заболявания и неизвестни (идиопатични) фактори също оказват голямо влияние за патологията в органогенезата на сърцето. При около 3% от всички деца с вродени сърдечни заболявания се откриват хромозомни изменения. Най-често това е синдромът на Даун. При около половината от децата с тази аномалия има вродена сърдечна болест.

**Нужно е да
знаеш...**

Ако първото геме е с вроден порок, вероятността второто да се роди със същия проблем се увеличава.

При по-голямата част от децата не могат да се определят точните причини за възникването на вродения порок на сърцето.

1 на 100 деца се ражда с порок на сърцето.



Влез в moetodete.bg/bebe.html и прочети „Готово ли е мое-то геме за детска градина?“

Бebето се ражда с нужния му запас от минерали и микроелементи, но повечето от тях бързо се изчерпват след 4 до 6 месеца.

Точно затова първата пълна кръвна картина се прави на 6-месечна възраст, а след това се проследява контролно на 1 и 3 години. Ето кои са най-важните микроелементи за здравето на детето и начините да му ги набавиш.

Желязо

Желязото е определящ елемент в структурата на червените кръвни клетки. Те пренасят кислорода от белия дроб до всички тъкани и органи в тялото на човека. Наблюденията сочат, че недостигът на този минерал може да доведе до забавяне на физическото и нервно-психическо развитие, но най-често е причина за възникване на анемия. По време на бременността запасите от желязо трябва да бъдат достатъчни за мама и развиващото се бебе. Добрата новина е, че доношените бебета се раждат с голям запас от желязо и той може да задоволи нуждите им до 4-6 месец. При недоносените деца обаче количеството на този елемент в организма обикновено не е доста-

тъчно, защото натрупването му се случва в последния триместър от бременността. Затова, ако бебето се е родило по-рано, попитай педиатъра под каква форма да му го набавиш и кога да започнеш.

ДНЕВНА ДОЗА

Кърмата е основен източник на желязо за бебето. От нея то се усвоява на 75%, докато от млякото за кърмачета едва на 4%. Кърми мъничето оптимално дълго, но следи и нивата на желязо в собствения си организъм. Още след 6-ия месец педиатрите препоръчват да включиш в менюто на бебето храна с високо съдържание на желязо като започнеш храненето. От 7 до 12 месец децата имат нужда от 11 мг желязо, а от 1 до 3 г. - 7 мг.

Храни, в които се съдържа:

Зърнените каши от елда, просо, киноа и овес са добър старт при храненето на малкото и имат висо-

ко съдържание на желязо. Месото, рибата, яйцата, зеленчуците като спанак и броколи, плодовете: авокадо, ябълки, круши, сливи, са отличен избор, когато трябва да осигуриш на малкото нужното количество от този микроелемент.

За да е сигурно, че детето не е застрашено от анемия, педиатрите изпращат малките на първи кръвен тест на 6 месеца и след това между 12 и 18 месец.

Калций

Това е минералът с най-голямо съдържание в човешкия организъм. Достатъчното му количество гарантира, че малкото няма да има проблеми, когато започне да тича и да се катери. За да може минералът да бъде приет и използван от организма е необходим и вит. Д в достатъчно количество.

ДНЕВНАТА ДОЗА

Кърмата и млякото за кърмачета, което приемат децата до първата си годинка, имат достатъчно количество калций за нуждите на бебето. След 1 г. малкото има нужда от 500 мг калций на ден, което може да се набавя от две чаши пълномаслено краве мляко или две порции от 250 мл кисело мляко. Разбира се, най-добре е да продължиш да кърмиш.

ПЕТТЕ

най-важни

12 Вига

кашлица при децата

Надали има родител, който да не се чувства безпомощен, когато детето му е болно. Имаш нужда от малко повече информация? Ние сме насреща.

Докторе, бебето ми е болно. Кашля.“
- информация, която сама по себе си не носи нищо от полза за педиатъра. И тук следва той да зададе куп доуточняващи въпроси – Кога?, По колко дълго?, Чуват ли се хрипове?, Детето диша ли лесно?, Има ли температура? ...и още, и още. Помогни си сама и му дай повече жокери, като прочетеш този материал. Защото кашлиците имат доста разновидности и всяка е сигнал за различно заболяване. Да помогнем и на себе си, и на педиатрите!



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Пробиотици за децата – полезни ли са?“



Стугът и мрачното време навън няма да развалят настроението ти! Приготови се този ноември да подчиниш емоциите и сетивата си на онова, в което децата са най-добри – изрете! Чудии се как? Разбира се, с всички средства на изкуството и забавленията!

Мама

Пабло Пикасо го е казал толкова хубаво: „Изкуството отмива от душата праха на ежедневието.“ Забързани, ядосани, сърдити и намръщени, всекидневно затваряме очите си за малките красоти от живота около нас. Ето защо не е изненадващ фактът, че все повече хора по света започват да използват изкуството като средство за преодоляване на стреса, депресията и мъката. Или пък само за да открият повече спокойствие и смисъл в живота си. Ако ти си любопитна, а детето – готово за нови и забавни игри, вижте какво може да ви предложи арт терапията в разгара на есента. Опитайте заедно няколко занимания в домашна обстановка. Така ще помогнете на ума, тялото и душата си да постигнат жадваните хармония и баланс.

ЗА МАМА Емоции

Гняв, тъга, потиснатост... отровите, които най-често ни задушават. Сбогувай се с тях с помощта на няколко художествени игри:

ЗАЩО бебето не иска да спи?



3 часа през нощта е, а твоео мъниче плаче пак! Ти също имаш право на почивка! Разбери какъв е проблемът и използвай изпитаните съвети, които ти предлагаме.

старт

Бебето се е успокоило и сякаш спи дълбоко, когато изведнъж се събужда с плач (за пореден път).

1

време ли е за кърмене?

Може би бебето е гладно или жадно. Повечето новородени спят по 3-4 часа между храненията. С възрастта времето за сън се увеличава. На 7 седмици вече могат да спят непробудно до 5-6 часа през нощта. Ако се притесняваш дали рожбата ти се храни достатъчно, посъветвай се с консултант по кърмене или педиатъра. Понякога 6-месечните бебета, които са спали добре през нощта, започват да се събуждат без причина. Това обикновено се дължи на никнешите вече зъбки.

4

Прави гримаси или изпъва крачетата?

га

Твоео бебе може да има газове. Вземи го с лице към теб, така че да се облегне на рамото ти, и нежно го потупвай по гръбчето. Ако това не помогне, постави го по коремче върху своето тяло.

не

3

Дали не му е студено или горещо?

Температурата в стаята трябва да бъде около 18-22° C. Завидай бебето с 1 одеялце през лятото и с 2 през зимата. До навършването на 1 година нормалната телесна температура на бебето варира от 36.5-37° C. Сутринта може да се вдигне и до 37.5° C. Ако твоео дете има по-висока температура или се държи странно: не се храни, плаче постоянно - веднага се обади на педиатър.

не

2

Дали памперсът не е прекалено мокър или мръсен?

га

Време е да го преобуеш. Не светвай лампите и се постарай да го направиш максимално бързо и без да разбуждаш прекалено много мъничето.

не

Полтицай или боклукчия Балерина или...?

Децата винаги знаят какво ще работят като пораснат. Утре може да е друго, но днес – днес ще бъдат „госпожа“, лекар, компютърен специалист... Ще летят до Марс... А за какво мечтае твоето дете?



Лекар/ Ветеринар

Малките са категорични – или ще лекуват болните деца, или болните животни. Това обикновено е изборът на състрадателните и грижовни хлапета, които винаги ще намерят начин да приласкаят плюшените животинки, да им обяснят как няма да ги боли от инжекцията и да им дадат сиропче за успокояване на кашлицата. Убедена съм, че вече поредна година нямаш грижи с коледните подаръци. Пазарът изобилства от играчки на тази тематика и това не е случайно. Лекар е най-желаната професия сред децата и по света, и у нас :)

Не би ли искала отново да се върнеш точно в тези безгрижни години, когато всичко е възможно? Не че сега нещо ти пречи да пожелаеш да смениш професията си (за справка бр. август на сп. „Моето дете“), но надали ще дадеш такава свобода на фантазията, каквато има 3-годишният мъник.

Разбира се, към настоящия момент хлапетата вече не мечтаят да бъдат трактористи или комбайнери, а компютърни специалисти, адвокати и ...боклукчии. Седнете семейно и попитайте сериозно вашите деца. Не забравяйте да зададете въпрос и за предполагаемата заплата. Убедена съм, че отговорите ще ви очароват и развеселят. Да видим кои са най-популярните професии сред децата.

Възрастта за първо дете се покачва. Сред 40-годишните жени се случва дори едната да разхожда внуче, а другата първата си рожба. Какви са ползите на ранното и късното майчинство?

ПОЗИТИВИ И НЕГАТИВИ НА РАННОТО И



КЪСНОТО РОДИТЕЛСТВО

Защо не бива да чакаш толкова много

На първо място, защото може да не успееш да забременееш или това да се случи доста трудно. В идеалния вариант ще заченеш бързо, но притесненията около износването на едно здраво бебе и евентуалните проблеми с твоето здраве са съвсем реални. Пренаталните тестове са задължителни, а резултатите не винаги толкова добри, колкото биха били преди 10 години.

Майчинството, което през бременността е по-скоро изпитание за тялото ти, след раждането се превръща в изпитание на нервите ти. За никого не е тайна, че по-възрастните са по-напрегнати и изнервени родители. Те по-трудно издържат капризите на малчуганите и се вторачват много повече във възпитанието. Освен това трудна възраст като пубертета на детето спокойно може да съвпадне с критическата на майката.

Съвременната майка на 35 години е изключително заета и згрижен родител. Тя е обикновено високо образована и непрекъснато информирана се. Четете всички ръководства за родители и постоянно я преследват подозрения, че не се справя перфектно. Това неизбежно я прави по-тревожна и прекалено обгрижваща рожбата си, която е постоянен обект на вниманието ѝ. Такова поведение действа затормозящо на детето и блокира неговата спонтанна изява и инициативност.

Когато си на 20 години, ти се струва, че всичко предстои и няма смисъл да бързаш за нищо. Планираш да учиш, да направиш кариера и едва тогава идват децата. Да станеш майка в този момент от живота ти е по-скоро случайност, която те принуждава да се адаптираш внезапно към отглеждането на малкото. Ако срещата с бебето те подмине до 30-ата ти година, твоите изисквания към половинката ти вече са толкова високи, че единици се вписват (и то частично) в характеристиката за бъдещия татко на децата ти. Успокоява те мисълта, че все още изглеждаш перфектно и тепърва ще откриеш голямата си любов...и така се озоваваш в края на активната си репродуктивна възраст.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

