

Моето дете

бр. 11/ноември 2013

САМО
1,99 лв.

**8 НАЧИНА
ДА ОТУЧИШ
ДЕТЕТО
ДА ХАНЕ**

ТЕМА НА БРОЯ

ХРАНЕНЕТО

- * **Колко голяма да е детската порция?**
- * **Изпитани съвети за малки злоядковци!**

**В СЕЗОНА НА
НАСТИНКИТЕ -
как да овладееш бързо
първите симптоми**

*Научи повече за
„мама терапията“
(как да лекуваш
малкото с шепот)*

**От Број В Број
ПЪРВАТА ГОДИНА
НА ТВОЕТО ДЕТЕ**

**Втори
месец**

Опасна ли е
МИОМАТА
по време на
бременност?

ISSN 1312-8736



9 777312 873057

113

Това е откъс от списанието.

**Цялото списание може да намерите в
Библио.бг**

www.biblio.bg



СЪДЪРЖАНИЕ Ноември 2013

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



64

8 НАЧИНА
ДА ОТУЧИШ
ДЕТЕТО
ДА ХАПЕ

80

55

ТЕМА НА БРОЯ
ХРАНЕНЕТО
Колко голямо трябва да
е детската порция?
Или по-голям е животът на
майка отговорност?

От брой в брой
ПЪРВАТА ГОДИНА
НА ЖИВОТЪТ

Втори
месец

Опасна ли е
МИОМАТА
по време на
бременност?

24

43

**В СЕЗОНА НА
НАСТИНКИТЕ -**
как да овладееш бързо
първите симптоми

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Къде ще раждаш?
- 20 Доктор на повикване
- 24 Миома и бременност
- 27 Важни витамини
- 30 Ти и светът около теб
- 32 7 тайни за леко раждане
- 34 Шопинг: Топли аксесоари за стугените дни

ЗА ДЕТЕТО

- 36 „На поискване“ или с режим?
- 38 Втори месец на бебе Габриела
- 40 Доктор на повикване
- 43 Есенно-зимни проблеми
- 46 Ювенилен хроничен артрит
- 48 Чревна дисбактериоза
- 50 Бебе по „каталог“
- 54 Козметика: С любов към кожата
- 55 Специални страници: Ммм... Вкусно!
- 64 Осем начина да отучиш детето да хапе
- 66 В духа на празника
- 67 Шопинг: Костюми
- 68 Съвети за здраве и възпитание
- 69 Рецепти
- 71 Шопинг: Цветно допълнение

80

СИЛАТА НА
МАЙЧИНИЯ
ГЛАС

ПЛЮС:
Ммм...
Вкусно!
СТР. 55

43

ЕСЕННО-ЗИМНИ
ПРОБЛЕМИ

76

ЗАБАВНО Е
ДА УЧИМ

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



симптоми и лечение на артритата при децата, **стр. 46**



от какво зависи цветът на очите на бебето, **стр. 50**



научете „на игра“ буквите и цифрите, **стр. 74**



64

8 НАЧИНА ДА
ОТУЧИШ ДЕТЕТО
ДА ХАПЕ



67

КОСТУМИ ЗА
ХЕЛОУИН



30

ТИ И СВЕЪТЪ
ОКОЛО ТЕБ

КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



* Плюшена играчка, представена от фирма Vertoni, ще спечели писмото на месеца, на стр. 14.

* Най-добрият съвет ще получи книга „Земята“, на стр. 68.

* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи Мек измиващ гел за лице, тяло и коса ABCDerm на BIODERMA + гумена играчка пингвинче на стр. 98.

- 72 Свръхотговорните деца
- 74 Да научим буквите и цифрите
- 76 Шопинг: Забавно е да учим

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Да боледуваш е лукс!
- 80 Силата на майчиния шепот
- 83 Мама Ludens
- 86 Козметика: Изящни ръце

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 88 Как да бъдеш най-добрият татко?
- 90 Супер храни за есента
- 93 Семейната вечеря

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

- 97 Програма
- 98 Конкур: Виж колко съм сладък



**МБАЛ „Дева Мария“,
кв. Ветрен, Бургас**

г-р Георги Хубчев, акушер-гинеколог, началник отделение „Акушерство и гинекология“

Многопрофилна болница „Дева Мария“ е създала много добра финансова политика, която е съобразена с икономическото състояние в страната. Сумата за нормално раждане е 200 лв. а за секцио - 750 лв. Има и специални преференции за жени, които проследяват бременността си при

Къде ще раждаш?

Това е въпрос, който няма как да не те вълнува, след като ти предстои да станеш мама. Ти искаш да избереш най-добрата болница и най-добрите специалисти за Големия ген.

акушер-гинеколози, работещи в Родилното отделение на болницата. Те не заплащат при нормално раждане, а секциото за тях е 250 лв. Осигурява се и индивидуална акушерка, към която бременните

могат да се обръщат 24 часа в денонощието за оказване съдействие във всяко едно направление. Като допълнителни услуги предлагаме: избор на лекар или екип, обезболяване на раждането, присъствие на близък по време на самото раждане, клампиране на пъпната връв от придружителя, настаняване в самостоятелна стая със или без член на семейството, свободни посещения при родилката, фризьорски и козметични услуги и др. Родилното отделение в МБАЛ „Дева Мария“ разполага с предродилна зала с 5 легла, 2 родилни зали и операционна, като оборудването е над изискванията по стандарт. За

ВАЖНО!

Раждането на бебето трае само няколко часа. Избирай болницата така, че грижата, която полагат за новородените след това, особено при евентуален проблем, да е най-добрата възможна.

Основни критерии

→ Неонатолози – поинтересувай се каква е интензивната грижа, която се полага за новородените;

→ Специалисти акушер-гинеколози – важно е лекарите да ти вдъхват доверие. За всички можеш да получиш и добри, и лоши отзиви. Не забравяй, че и те са хора и се довери на интуицията си.

→ Условия в болницата – много жени поставят този критерий на първо място, но ние държим да ти кажем – това е болница, а не хотел. Да, чудесно е, когато добрите специалисти работят на чисто ново и добре оборудвано място, но... това не винаги се случва в наши условия. Затова ходи по-често до болницата, в която си избрала да раждаш, за да свикнеш с обстановката и да тя да не е съществен проблем за теб.

Със сигурност събираш мнения за болниците, в които можеш да родиш, за да направиш своята преценка и да избереш Твоята. Имай предвид, че преди да се спреш на определено място е добре да си се осведомила какви са възможностите и в твой град, и извън него. Раждането не се случва по райони. Да, като цяло то е непредвидимо събитие, затова ако изчакваш до последния момент изборът ти би трябвало да е сведен до най-близките родилни домове. Започни от там, от където имаш добри отзиви от приятели. Говори с акушер-гинекологът ти, ако той самият не изражда, кои колеги би препоръчал.

Диагнозата „миома на матката“ е често срещана. При жените с такъв проблем възниква въпросът: как туморът ще повлияе развитието на бременността и раждането?

При повечето жени при наличие на миома тични възли до 3-4 см, разположени в матката, без да предизвикват деформации, е напълно възможно бременността и раждането да протекат нормално.

МИОМА и бременност

Какво означава миома? Миомата е най-честият тумор на матката. Въпреки че самата дума тумор звучи страшно и в обществото се използва като синоним

на рак, миомата не е злокачествено образование. Според някои проучвания миома може да бъде открита в до 40% от жените на възраст над 35 години. Много от тях нямат оплаквания и вероятно никога няма да разберат за наличието ѝ.

Като правило, миомата на матката е най-често множествена (има няколко възела). Но е възможно възелът да е само един.

МИОМА И...

Като честота на женските заболявания миомата на матката заема

второ място, след възпаленията на женските полови органи. Как обаче се отразява тя на една бременност?

...НОРМАЛНА БРЕМЕННОСТ

През бременността миомата на матката често

Бременността остава в паметта на много жени като един от най-ярките и радостни периоди в живота им.

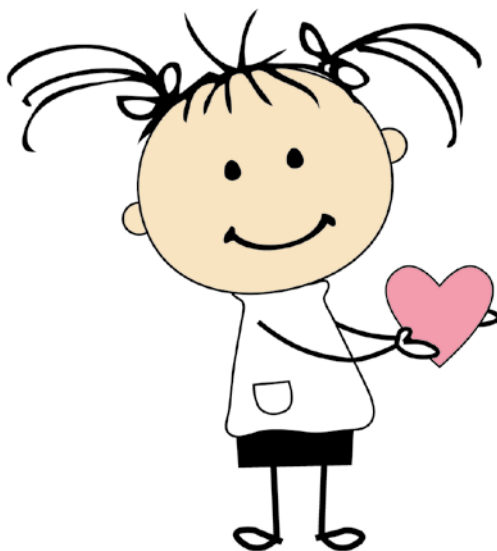
Туй светът около теб

Осознаването, че вътре в теб тупти един нов живот, подсъзнателно те доближава до усещането за чудо. И постепенно, месец след месец, тъй големият свят като че ли се смалва до... тъй симпатично Коремче. Учудваш се, че околните, дори най-близките ти не са наясно докрай с твоя нов поглед към света, не разбират каква изключителна роля и важна мисия изпълняваш в този момент. Може би си задаваш въпроса: ти ли трябва да се настроиш към околните или те към теб? А има ли оптимален вариант и какъв е той?

ТууТу

За бъдещата мама няма нищо по-важно от бременността ѝ. Не само поради това, че ще дари нов живот. Бременността напомня за себе си и на чисто физическо ниво – гадене, повръщане, киселини, отоци, болки в гърба и т.н.

От психологическа гледна точка е нужно да възприемеш новия си образ: сега не си само жена, дъщеря, любима, специалист, но преди всичко – мама. Понякога това се оказва трудно за самата теб. Налага се да се откажеш от неща, които може би са значими за теб. Или не приемаш напълно спокойно промените във външността си. По-голямата



материална зависимост от мъжата също внася душевен смут, особено ако спадаш към независимите и еманципирани жени. Всички тези мисли може да се окажат проблем за теб. За преодоляването му ще ти е от полза да посещаваш училище за родители. Колкото повече време прекарваш в доброжелателното „бременно“ общество, толкова по-бързо ще постигнеш вътрешно

съгласие със себе си. Ако в твоя град или село няма такива курсове, добре е да потърсиш психолог. Ако няма и психолог, постарай се да поработиш сама над себе си.

→ Свет от нас

♥ Вземи лист хартия и я раздели на две части. В едната част опиши минусите – ниско самочувствие, невъзможност да тренираш любимия си спорт, лошо настро-

Времето вече застудява и ограничаваш разходките навън. Знаеш, че свежият въздух е полезен за малкото, но от друга страна пък вирусите шестват на воля. Определено може да се каже, че децата боледуват често, особено тези, които посещават ясла или детска градина. Но именно чрез тази „тренировка“ се формира имунитетът. Това, което ти можеш да направиш, е да се погрижиш за профилактиката и своевременно да реагираш при първите прояви на простуда.

Правилна диагноза

Безспорно, правилната диагноза гарантира адекватното лечение. Ето защо, дойде ли есента и започнат ли хремите и кашлиците, често мама се вълнува от един основен въпрос – как да не пропусне грипа, дали може да го различи от простудата, за да предприеме нужните мерки. Да се постави точната диагноза е задача на лекаря, а ти е добре да бъдеш информирана за основните симптоми.

Какво да правиш, ако детето се простуди, и как да разпознаеш първите симптоми на болестта?

Есенно-зимни ПРОБЛЕМИ

ОРЗ –
остро респираторно заболяване.
Съпроводено е с хрема, запушен нос, болки в гърлото, кашлица.

Грип –
започва внезапно. Повишава се температурата, има главоболие. Кашлицата идва след няколко дни.





Какво да ям, за да стана ГОЛЯМ?

Всички знаем, че за да растат здрави, децата се нуждаят от добра и балансирана диета. Какво обаче означава това?

Първо е добре да започнем с едно уточнение - „диета“ не означава лишаване от храна, а хранителен режим. За децата е от съществено значение да получават определени микроелементи, за да се развиват правилно, следвайки своята собствена програма за растеж. От нас се иска само да подсигуририм нужните продукти и да приготвим точното меню. И така...

- Яйца;
- Ядки;
- Бобови;
- Млечни продукти.

ПРОТЕИНИ – помагат на организма да „гради клетки“, превръщат се в чиста енергия, борят се с инфекциите и спомагат за преноса на кислород. Кои са храните, богати на протеини:

- Червени меса;
- Птиче месо;
- Рибата;

ВЪГЛЕХИДРАТИ – колкото и да са отричани, всъщност те са основният източник на енергия за тялото. Те помагат на детския организъм да използва мазнините и протеините, за да гради и „поправя“ тъкани. Въгледидратите навлизат в

организма под няколко различни форми (захар, храни, съдържащи нишесте и такива с фибри). За децата е добре да ядат повече от вторите две, а захарта да е в намалени количества. Предпочитайте:

- Хляб;
- Зърнени храни (овесени, ръжени ядки и др.)

- Ориз;
- Паста (за предпочитане пълнозърнеста – макарони, спагети и т.н.)
- Картофи.

МАЗНИНИ – също добър източник на енергия, който се запазва дълго в тялото на детето. Помагат на



8 начина да отучиш ДЕТЕТО ДА ХАПЕ

(план за бързо действие)

Ако малкото ти вече е усвоило този вреден навик, ето как можеш да си спестиш госта бъдещи проблеми.

Хапането е често срещано при малчуганите на възраст 1-3 години.

У дома или на детската площадка то се използва за изразяване на силна емоция – ярост, несигурност или ревност. Родителите не осъзнават, че малкото им може внезапно да нападне и в случаи, когато се чувства объркано или неуверено (в нови и непознати за него ситуации). Ако детето ти често хапе другарчетата или близките си, не се отчайвай – това е просто период от развитието му, който ще отmine с времето. Има много начини, за да спреш хапещото мъниче. Така че ако единият не проработи, продължавай да опитваш до постигане на успех.

1

Открий причината

Най-добрият съвет е първо да откриеш причината, която подтиква детето да хапе. Някои го правят заради дразненето на растящите зъбки. Други – защото се чувстват пренебрегнати и търсят внимание. Трети пък го използват като израз на агресия. За да разбереш истинската причина за хапането, наблюдавай малкото внимателно, докато си играе с други деца. Обърни внимание какво се случва малко преди то да понечи да ухапе. Така ще разбереш как можеш да решиш проблема.



Когато искаш да научиш на нещо малкото си съкровище, въоръжи се с търпение и въображение. Трябва да си наясно, че и най-сериозното знание е нужно да бъде представено като най-забавната игра пред малкото човече. А, безспорно, буквите и цифрите не са толкова лесни за научаване, колкото на нас, големите, ни се струва. Френски психолози са стигнали до извода, че научаването на 30 букви от детето се равнява на това ти да се научиш да четеш на китайски.

А, Б, В

Ето и нашите съвети, които може би ще ти помогнат в по-лесното „преподаване“ на буквите:

- Използвай асоциативния метод. За всяка буква създайте образ. Например буквата „А“ я украсете така (рога, копита), че да бъде например антилопа. „Б“ може да стане балон, „В“ - врана и т.н.

- Пуснете си музика и танцувайте „Танц на буквите“. С определени пози имитирайте буквите: „Г“ - ръката встрани, „Ф“ - ръцете на кръста и т.н. Удоволствието и

полезността на заниманието е гарантирано.

- При около 78% от хората зрителното възприятие е развито по-добре от слуховото. Направи така, че буквите през цялото време да бъдат пред погледа на детето. Например хладилникът

е подходящ за букви-магнити. А в детската стая можеш да поставиш на видно място плакат с буквите в ярки цветове. Ето и играта – с мека топка трябва да уцелвате дадена буква. Така хем е весело, хем полезно.

- Когато се разхождате, акцентирай вниманието на детето към табелите



Важно е детето от малко да разбере, че всяко знание може да бъде получено не по досаден и отегчаващ начин, а интересно и забавно.

Са научим

ПОГРИЖИ СЕ ПРЕДВАРИТЕЛНО!

Често сме склонни да се фиксираме основно в здравето на малчуганите, без да се замислим, че ние също трябва да сме в кондиция. Затова в началото на грипния сезон не пропускай да подсилиш и твоя, и на таткото организъм. Купила си ехинацея за детето – чудесно! Слагай капки и в твоя чай. Снабди се с таблетки

чесън, ако ти е неприятно да си направих чеснова паста, с която да мажеш филийки или просто да слагаш в салатата вечер. Като цяло включването на стабилни количества суров лук и чесън в менюто ви ще се отрази добре на всички. Не на последно място – ако се тревожиш прекалено много за здравето на детето, поговори с личния ви лекар за възможността да си поставите противогрипни ваксини.

Да боледуваш е ЛУКС!

Знам, че ти се случва рядко. Знам, че впрягаш всички съпротивителни сили на организма си, само и само ТИ да не се разболееш. Всички други у дома могат да бъдат зле, но не и мама. Мама е свръчовек, който има чудовищна имунна система. Уви, това съвсем не е така. Затова е съвсем нормално да вдигнеш температурата, да се разкашлиш или да ти се наложи оперативна интервенция. В тези ситуации е важно първо – да не позволяваш на чувството за вина да те смаже допълнително.





Може би ще се учудиш,
че разполагаш с мощно
терапевтично оръжие...
твоят собствен глас!

На света
няма май-
ка, която
да не иска
детето ѝ да
се чувства

защитено, да е здраво,
щастливо и да се справя с
увереност с препятствията,
които съпътстват неговото
израстване.

Това обаче е
трудно пости-
жим макси-
мум, тъй като
пред малкото
човече неми-

нуемо се оказва, че има
препъникамъчета, които то
понякога не може да прео-
долее само. Т.е. има нужда
от помощ. А ти, мила май-
чице, си първата, готова
да разпери криле над него,
за да го защити и да му
помогне. Въпросът е как
да направиш това, за да го
избавиш от неговите тер-
зания и а себе си – от тре-
вогите, които те връхлитат
в такива моменти. Разбира
се, че за да си по-сигурна в
адекватността на мерките
при проблем на твоята ро-
жба, можеш да потърсиш
и да се осляняш на специ-
ализирана помощ. Но има
нещо, което си в състояние
да направиш преди това и
сама, без да се налага да
травматизираш мъника с

Силата на майчиния



Мама Ludens (Играещата мама)

Перифразираме термина на Хьойзинха Ното Ludens (Играещия човек), за да ти покажем как да станеш Мама Ludens, което е полезно... за Теб!

Е, след като споменатият философ твърди, пък и добре се аргументира, че човешката еволюция се дължи на дълбоко вкоренения стремеж към игра, да видим как това обстоятелство може да ти помогне въкъщи, тук и сега. Особено когато си натоварена и претоварена като Мама и никаква еволюция не те интересува. Даа, обаче ти трябва само малко по-различна гледна точка към взаимните ви

забавления с твоето съкровище, за да извлечеш огромни ползности за самата себе си, вместо да се чудиш как да намериш време за масаж в някой СПА център. А глътката въздух просто е на една ръка разстояние – малката ти рожба.

Детето

За щъпуркащите палавници играта е всичко предпочитано, дори повече от вкусотиите, нищо че у дома си можеш да имаш истински лакомник. Тя е и път за опознаване на света, а има и социализираща функция. Но най-важното за психическото развитие на подрастващото човече е, че то й се отдава докрай, истински и извлича, макар и несъзнателно, огромни порции удоволствие, удовлетворение, с една дума – релаксира. Ти от своя страна също си щастлива от общите ви занимания, ►►

Ясновидец



в България

ИВЕЛИНА
ХРИСТОВА

ЗАДАЙ ВЪПРОС ЧРЕЗ SMS

IVE24 + имена, години и
въпросът ти
на номер **191901**

ПРИМЕР

IVE24 Valentina Hristova Maneva 32
Shle imam li vruzka?
на номер **191901**

И ЩЕ ПОЛУЧИШ ПЕРСОНАЛЕН ОТГОВОР



Тази услуга е активна до 31 декември 2013 година. Услугата не е автоматична и отговорът може да се забави до 24 часа. Цена на SMS 2,40 лв. с ДДС. За абонати на трите мобилни оператора. Общи условия за ползване на услугата на www.rozali.com/yasnovidec. За технически проблеми и въпроси 0889 059 984.

Хубаво е поне вечер всички да могат да се съберат на масата и да си поговорят.

Това е важно не само от гледна точка на правилното хранене, но в емоционален и даже познавателен аспект. Семейната вечеря може да послужи на детето като образец за здравословно хранене, придобиване на ценности, изграждане на ценности. Според психолозите, именно съвместната вечеря след тежкия работен ден помага за сплотяване на семейството. В същото време специалистите с тревога отбелязват, че традицията всички да се събират на семейна-



В забързаното ни ежедневие, вечерята се оказва времето, когато семейството може да се събере и да се усети като едно цяло.

та трапеза постепенно отмира. А заедно с тази традиция изчезва и самото семейство в класическия смисъл на думата. Дано вие да сте от тези семейства, които биха провергали това твърдение.

Семейната трапеза е Време...

...и за хранене

Установено е, че когато мама и тате се хранят здравословно, детето

много по-лесно ще възприеме принципите им, защото най-добрият учител е личният пример. Ако плодовете и зеленчуците неизменно присъстват на масата, и малкото ще ги предпочита. Помнете, че не е

задължително вечерята да бъде богата на ястия. Тя трябва да бъде най-вече полезна и вкусна. Когато решаваш какво ще е менюто, попитай и за мнението на малкото. Така ще му покажеш, че се съобразяваш с

него и уважаваш вкуса му. Привличай детето към приготвянето на вечерята, давайки му изпълними задачи в съответствие с възрастта. Така ще му позволиш да укрепи самооценката си и да прояви чувство



СЕМЕЙНАТА ВЕЧЕРЯ

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

