

Моето дете

бр.11/ноември 2014

1,99 лв.

**ТРЕВОЖЕН
СИМПТОМ
ЛИ Е
КАШЛИЦАТА?**

**7 РАБОТЕЩИ
ХИТРИНИ
ЗА СПРАВЯНЕ
С ДЕТСКИЯ ИНАТ**

Помогни на малчо
да оздравее

- реагирай навреме
- запази спокойствие

**ОПИТАЙ
ТОВА!**

**ИГРАЙ И УЧИ
ПРАВИЛАТА
ЗА ОБЩУВАНЕ**

**НОЩНОТО
КЪРМЕНЕ**

*нужно ли е
да го спреш?*

ISSN 1312-8736



здраве

В очакване на бебето се налага да си двойно по-отговорна за здравето си. И все пак е напълно възможно да се разболееш, при това не от „безобидна“ настинка.

ПНЕВМОНИЯ

през бременността

Цитомегаловирус ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА

Цитомегаловирус (ЦМВ) принадлежи към групата на херпесните вируси, които имат характеристика на пожизнени инфекции, т.е. остават за цял живот в организма в „спящо“ състояние.

За здравия човек с добра имунна система ЦМВ не носи никакви значителни опасности. В повечето случаи организъмът бързо реагира на вируса, като изработва антитела, които го защитават от клинични изяви. Но как стои въпросът с ЦМВ през бременността?

КАК СЕ РАЗПРОСТРАНЯВА

Да се заразиш с ЦМВ не е сложно, тъй като той се предава по най-разпространения начин - въздушно-капков. Именно и затова този вирус е широко разпространен. Също така ЦМВ се предава и по полов път.

СИМПТОМИ

Що се касае за симптомите на ЦМВ, то те са проявили, когато клиничната картина на заболяването е в остър стадий, а това се случва рядко. Като правило ЦМВ предизвиква отслабване на защитните сили на организма. Проявите на този вирус често



незаменими

ХРАНИ

за

БРЕМЕННАТА

►► Продължава от предишния брой.



Всъщност най-важното е да откриеш това дишане, което те успокоява и те кара да се чувстваш най-комфортно. Някои жени предпочитат бавните, дълбоки вдишвания през носа, като задържат дъха си и издишат бързо и през устата. Други се чувстват добре, когато дишат съвсем повърхностно. Всичко е въпрос на усещане. Наистина не би могло да се твърди, че има техника, която работи 100% при всяка жена и може да бъде посочена като универсална. Затова е добре да знаеш кои са основните и да ги редуваш, за да усетиш максимално ефекта, който биха могли да имат. Едно е сигурно – дишането ти трябва да е такова, че да не ти оставя усещането, че не ти достига въздух, или, че ти се замайва главата.

Добрата новина е, че колкото повече знаеш за дишането, толкова повече състояния можеш да контролираш, благодарение на него и това съвсем не се отнася само до периода на бременността. Едни от най-популярните техники помагат да овладяване на стрес, болка и всякакъв друг дискомфорт, дори в елементарни ежедневни ситуации.

3, 2, 1... Старт!

Не, не да тичаш, а да дишаш. В задръстване си, или на опашка, за да платиш сметките си (знаем, че надали ще ти отстъпят място, нищо, че си бременна), вършиш домакинската си работа, или просто имаш главоболие – всички тези ситуации са идеални, за да започнеш с тренировките по дишане. За да симулират идеята за раждане, в някои училища за родители карат бъдещите майки да държат кубчета лед във всяка ръка. От студа започваш леко да се задъхваш и лесно губиш концентрация. И така, ако си у дома, вземи две бучки лед и стартирай!



ТЕХНИКИ ЗА ДИШАНЕ

В не един и два материала, в които се говори за намаляване на усещането за болка по време на раждане, се споменават техниките за дишане като най-ефективни в този момент. Наистина ли е така?



Съвети за БОЛНО ДЕТЕ

През есенно-зимния период едва ли ще се разминете с обичайните неразположения - кашлица, запушено носле, температура. Естествено, при проблем най-доброто решение е да забедеш малкото на лекар.

Всяка майка изпитва ужас, щом детето ѝ е болно. Разбира се, щом малчо не се чувства добре, редно е да посетиш педиатъра, тъй като понякога на пръв поглед обичайните не-

разположения може да са предвестник на нещо по-сериозно. Но ако нямаш възможност веднага да се обърнеш към лекар или пък се налага да облекчиш състоянието на детето до идването на специалиста, то може да се възползваш от нашите съвети.

1 Ако детето започва да се разболява, или вече е болно, то е добре да спи при теб, тъй като през нощта температурата може да се повиши и е желателно да я провериш няколко пъти. При това не разчитай само на допир с устни по челцето, а използвай термометър. При децата до 1 година е нормално температурата да бъде между 36,6-37,3 градуса. Над 38,5 градуса

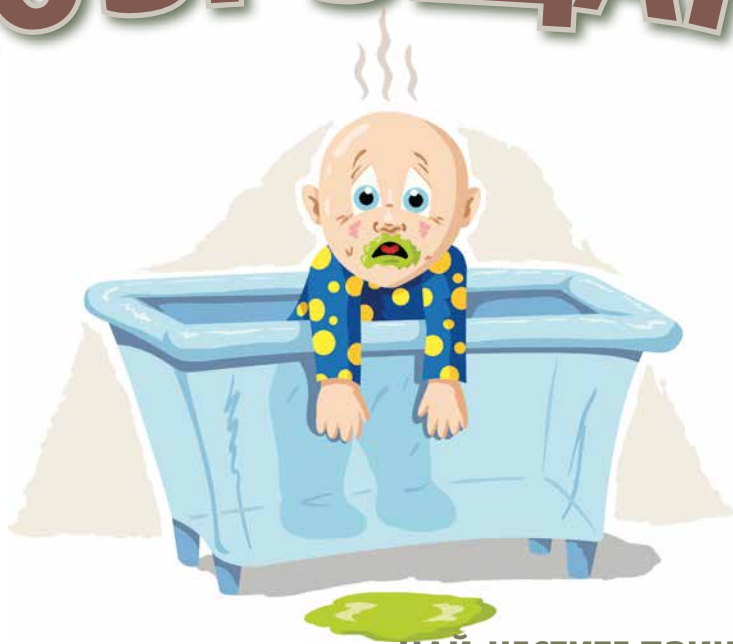
консултацията с педиатър е задължителна. И нека припомним, че сама по себе си високата температура не е болест, а е само признак на болест. А нейното повишаване показва, че организъмът активно се бори с причинителя на неразположението.

2 Ако детето се разболява много родители решават, че стоенето в затоплено помещение ще му помогне да оздравее. Това е грешка. Запомни, че прекалено топлият въздух само ще влоши състоянието на детето. Температурата в стаята, в която е болното, не бива да надви-



Влез в moetodete.bg/dete.html и прочети „Детскама намет през първата гогинка“

ПОВРЪЩАНЕ



Повръщането представлява отделяне на стомашно съдържимо през устата. Може да се появи при остри или хронични заболявания на различни органи и системи.

Родителите обикновено не се впечатляват и не търсят лекарска помощ, ако броят на повръщанията не надвишава един път дневно, ако децата са спокойни и обемът на повърнатите материи не е голям. Когато детето повръща, отказва да се храни, неспокойно е, отпаднало е, с бледа кожа е, тревогата у родителите се засилва. Те трябва да знаят как да реагират в една такава ситуация и да потърсят лекарска помощ. Причините за повръщането могат да бъдат различни. Те са обаче и възрастово обусловени и могат да бъдат симптом на различни заболявания.



Влез в moetodete.bg/bременnost-i-rajdane.html и прочети „Бременност без простуги“

НАЙ-ЧЕСТИТЕ ПРИЧИНИ

* **Заболявания от страна на храносмилателната система**

1 При новороденото най-често повръщанията са свързани с аномалии на стомашно-чревния тракт. Проявяват се веднага след раждането или по-късно. Характерно е, че повръщанията се постоянни, почти при всеки опит за поемане на храна. На първо място това е т.нар. пилорна стеноза, вроден мегаколон. Трябва да се реагира бързо, тъй като тези заболявания подлежат на оперативно лечение.

2 В кърмаческа възраст, повръщането може да се дължи на:

→ Гастроезофагеален рефлукс - повръщанията не нарушават нормалното развитие на кърмачето, преминават с израстването му;

→ Диетични грешки - количествени и качествени (несъобразени с възрастта храни и приетия обем храна).

→ Хранителна алергия - най-често алергия към белтъците на кравето мляко;

→ Възпаление:

✓ Остър гастроентерит - различните вируси и бактерии (салмонели, ротавируси, стафилококи и т.н.) са причинители на чревни инфекции. Източник на такава инфекция може да бъде болен човек. Пренасянето на заразата става чрез вода,

Какво трябва да знаеш за КАШЛИЦАТА?

Кашлицата е важен защитен механизъм на дихателната система и представлява рефлекторен акт, целящ отстраняване на секрети и други частици от дихателните пътища.

Кашлицата не е болест, тя е симптом, който може да се предизвика от дразнене на ларинкса, трахеята и бронхите, плеврата (обвивката на белия дроб), диафрагмата, дори перикарда (обвивката на сърцето) и външния слухов проход. Обикновено стимул за кашлица е заболяване (не само инфекция) на някоя от тези структури, т.е. тя може да е симптом на доста широк кръг болести, но най-чести са тези на дихателната система. Значително по-рядко има директно активиране на центъра на кашлицата в мозъка, без да има заболяване, и тогава говорим за психогенна кашлица.

Ако гетето само кашля (няма хрема, няма температура)...

В тези случаи може да се касае за повишена чувствителност на дихателните пътища, която може да е:

✱ трайна - при бронхиалната

астма, или временна - след респираторна инфекция;
 ✱ попадане на чуждо тяло в трахеята или бронхите;
 ✱ остро или продължително вдишване на дразнещи газове, от които най-важно значение има цигареният дим при пасивно или активно тютюнопушене;
 ✱ връщане на стомашно съдържимо при гастроэзофагеалния рефлукс;

✱ психогенна кашлица. Разбира се, за уточняване на състоянието е необходима консултация с лекар, при която от особено значение е родителите да дадат точна информация за вида на кашлицата, как е започнала – внезапно или постепенно засилваща се, обстоятелствата, при които се провокира, в коя част от денонощието е най-изразена, от какво се облекчава.



Навън сте. Разходките са приятни и през есента, а игрите са все тъй вълнуващи и неспирни. Но, все пак всяко начало има и край - време е да се приберете у дома. А малчо, разбира се, не иска.

„Не искам вкъщи...“

Често ставаме свидетели на улични сценки, когато ядосаната майка хваща за ръка плачещото дете и буквално го издърпва от люлката, пясъчника, пързалката... Мъничето тропа с крачетата и крещи, всячески се бори да продължи играта и да остане още малко навън. Всички уговорки като „когато се наобядваш, пак ще дойдем“, „ще отидем до магазина и пак ще се разхождаме“ се оказват напълно безсмислени. Как да прибереш детето у дома без истерии и спорове? ►►

Със сигурност мислиш, че щом температурите навън се понижат и дъждът се превърне в ежедневие, социалният ти живот и този на детето започва да се готви за зимен сън. Опитваш се да се настроиш на вълна „скучни следобеди у дома“ и започваш да се чудиш как да създадеш развлече-

ния на хлапето. А ако си с току-що родено бебе, най-вероятно си на път да изпаднеш в депресия, защото ако слушаш бабите и роднините си, ще прекараш 6 месеца на топло у дома с почти непрестанно хленчещото вързопче.

Е, ние като твои близки приятели ще ти помогнем. Разбира се, с изпитани на собствен гръб решения за есенните дни.

Разходки и пак разходки!

Ще се намерят хора, които ще се опитат да ти обяснят как влагата навън не е подходяща за разходки с малко бебе или дете. Факт е, че ако има мъгла, е добре да си останете у дома. Но всички знаем, че има ли дъжд – мъгла няма как да падне. Затова есенните сутрини можете да прекарвате въкъщи, а следобедите,

дори свъсени и ръмязи, са идеалното време за забавления.

Тук е мястото да споменем, че закаляването не се случва у дома, на 25 градуса температура и по къс ръкав, докато навън вилнеят вихри и хали. Закаляването е онзи процес на аклиматизация, с който телата ни се справят чудесно. Не можеш да подготвиш малкото за зимата, ако през есента го държиш у дома. Ор-

Нека да вали!

Точно така – нали затова е есен! А какво по-приятно време за разходки навън? Да, именно в дъжда с малчо за ръка :)



Сухата кожа

Стугът е една от най-честите причини за изсушаване на кожата. Как да се грижим за външния си вид през игните месеци?

Сухата кожа се обозначава с дерматологичния термин ксерозис кутис (произлиза от гръцката дума херо, което означава сух). Сухотата обикновено се дължи на загубата на вода и липиди. Тя се среща по-често през студените месеци на есенно-зимния сезон.

Защо се появява?

Причината за изсушаването на кожата е понижаването на количеството на повърхностните липиди. Фактори, които способстват за това, са:

- ☀ Прекалено често къпане;
- ☀ Горещи вани;
- ☀ Прекаляване с почистващите продукти;
- ☀ Агресивно триене на кожата с хавлиена кърпа;
- ☀ Ниска влажност;
- ☀ Студен и сух зимен сезон;
- ☀ Парното у дома;
- ☀ Недостатъчният прием на вода и течности (дехидратация);
- ☀ Прекомерно излагане на слънце;
- ☀ Наличието на atopичен дерматит или ихтиоза.

Какви са симптомите?

Сухота, сърбеж, залющване, което ангажира предимно долни и горни крайници. Чувство за стягане и опъване на кожата, особено след взимане на душ. Зачервяване и нацепване на кожата. Побеляване и лющене.

Какви грижи се полагат в домашни условия?

Необходимо е редовното прилагане на овлажняващи продукти, като за предпочитане са кремове на липидна, а не на водна основа. Подходящи са емулсии, тип вода в масло, при които преобладава липидната съставка. Правилният избор на продукт за кожата се базира на дерматологичната консултация. За предпочитане са такива, които съдържат млечна киселина и урея. Уреята, вложена в овлажняващ продукт в процент под 10, има хидратиращо действие върху кожата, а над 10 процента има и кератолитично (излющващо) действие. При наличие

на силно зачервяване на кожата с оформяне на екземни плаки може да се приложи за кратко време крем, съдържащ 1% хидрокортизон.

Профилактика

Да се избягват горещи вани, хигиенният душ да бъде с по-малка продължителност, да не се прекалява с басейни и сауни. Да се използват меки почистващи средства, които не съдържат алкохол, алкален сапун и парфюм. Кожата да се подсушава след баня с потупващи движения, а не с триене. Трябва да се приемат много вода и течности, да се използва фотозащита и да се нася емолиент след баня. Да се избягват алкалните сапуни, да се избягва разчесването на кожата при сърбеж. Да се използва овлажнител за въздуха в дома.

Какви процедури могат да се прилагат?

Добър метод за диагностиката на сухата кожа е скенер диагностиката, с която можем да определим степента на дехидратация на кожата на лицето по зони. По този начин лекарят може да назначи подходяща програма за възстановяване. Изследването е безопасно и безвредно и може да се прилага при бременни жени. Подходяща процедура за дълбока хидратация е Intrasecticals. Терапията представлява интрадермално вкарване на хиалуронова киселина, витаминин А, С и Е, алое вера и зелен чай. Хиалуроновата киселина в продукта е представена от три вида молекули – голяма, средна и малка, които се нареждат като скачени съдове в кожата, като най-голямата молекула остава най-отвън, продължава да привлича влага от атмосферния въздух и по този начин запазва кожата хидратирана няколко месеца.

Д-р Слава Божинова,
герматолог, Jewel skin clinic

ЕСЕННО ПОЧИСТВАНЕ

Лятото си тръгна без въобще да е угвало.

Узми-налите дванайсет месеца бяха депресиращо хладни, влажни, дъждовни, еднообразни, без много сняг през зимата и много слънце през лятото, но пък с по много облаци и влага през цялото време. Настроенията на времето обезмислиха иначе прекрасната родна традиция да се прави голямо пролетно и есенно почистване. За мен те винаги са свързани с вадене на дрехи, прибиране на дрехи, пране на килими, смяна на ковертори... пренастройване на енергията в целия дом. Макар че, да ви призная, семейният живот се отразява много зле на домакинските ми способности. Противно на всички твърдения и очаквания, колкото повече се увеличава броят на чле-

новете на семейството ми, толкова по-трудно става поддържането на традицията на почистването. Почистването като такова, без значение дали е пролетно, есенно, неделно, или просто обичайния полет върху меглата за деня. Вярвам ще се съгласиш с мен, че когато броят на цапашите и разхвърлящите се увеличава, а този на почистващите и прибиращите (тоест ти) си остава непроменен, процесът не спори.

И не само не спори, ами и почистващата единица нерядко губи желание за работа, като вижда нулевия ефект от усилията си. Някакъв американски комедиант беше казал, че да чистиш в къща с малки деца, е като ринеш сняг, докато още вали... За да не позволиш на любимите си (макар и разхвърляни) хора да попречат на ентузиазма ти, би могла да ги включиш в процеса. Малчуганите всъщност много обичат да

помагат в дейностите на възрастните и да се чувстват полезни. Ако децата редовно биват включвани в процеса по подреждане и почистване на къщата, това ще ги накара да се чувстват важни и значими, да осъзнават своята отговорност за това домът да е уютен и приятен за всички. Ключът към успешното ангажиране на децата в почистването е да им се дадат задачи, които да са интересни и изпълними за тях.



Ако си мислиш, че сексуалният ти живот някъде се е изпарил покрай всички грижи за мъничето, спокойно, всичко с времето си :).

Ново начало

Раждането и отглеждането на бебето неминуемо променя ежедневието, в това число и сексуалните нагласи на младите мама и тати. Естествено, много жени придобиват усещане за сила и себеосъществяване от това, че са станали майки, което стимулира и сексуалната им енергия. Но е абсолютно сигурно, че ще претърпиш известен спад на либидото и съответен спад на сексуалната

активност през първите една или две години от живота на детето си. Пониженото либидо може да е проблем за теб и партньората ти или да не бъде. Някои жени нехаят за промяната, а и много родители търсят информация, за да открият и приемат, че това е само моментно състояние.

Какво се случва?

Вследствие на раждането либидото на майките може да бъде засег-

нато заради желанието за бързо физическо възстановяване, изтощението, промяната на приоритетите и следродилната депресия. Влиянието на хормоналните промени не бива да бъде омаловажавано. Може би не знаеш, че следродилното понижаване на естрогена и повишаването на пролактината заради кърменето може да предизвикат сексуална депресия. Няма нищо необичайно, ако си толкова погълната от грижите за детето, че да се чувстваш виновен-

Решихме да ти предложим шарени идеи за радостни разходки. Скъпи татко, като начало нека ти напомним, че игрите с детето през есента правят излизанията навън не само интересни, но и полезни. Така че, наред със забавата, ти се грижиш и за интелектуалното развитие на своето съкровище - за развитието на неговата реч, въображение, мисъл и фантазия.

Твоите игри

Те могат да бъдат и шури, и спокойни. В крайна сметка игрите развиват координацията на движение, бързината, уменията да общуваш с връстниците, да действаш по команда, способ-

стват за подобряване на кръвообращението и носят на детето редица положителни емоции. Движението на детето е пряко свързано с развитие на емоционалната сфера, интелекта, пространствените представи. Необходимо е да осигуриш на малчо максимално естествена двигателна активност. Остави го да бяга, да скача, да се катери. В същото време му помогни да бъде наблюдателно, да развива своята мисъл и въображение.

По пътя

Докато вървите от детската градина до къщи или отивате в парка, където ви чакат приятели, обсъждай с детето какво виждате. Поговорете за характерните промени през есента. какво се

случва с дърветата - какви са листата, с птиците - кои остават тук да зимуват и кои отлитат на юг, с хората - как са облечени и т.н. Отбележете какво се случва през различните сезони и как всеки от тях има своята хубост.

Герой от приказка

По време на разходка се „преобрази“ в любим приказан герой, който е дошъл на гости в нашата страна. Нека детето бъде твоят екскурзовод. Питай малчо за всичко интересно по пътя. „Каква е тази сграда? Това вратче ли е и къде живее?“ и т. н. А то нека се опита да ти обяснява и разказва. Тази игра ще помогне на детето да формира своите мисли, да описва предметите, да се ориентира в пространството.

Ти искаш всяка разходка с малчо да бъде запомняща се и изпълнена с много щастливи усмивки и весело настроение, нали?

Есенна забава