

Моѐто дете

бр.11/ноември 2015

САМО
1,99 лв.

МЕНЮ според
възрастта
на бебето:

- * *какво да му предложиш*
- * *как да го приготвиш*

ПОМОГНИ
НА МАЛКОТО

в двигателното му развитие

ОПИТАЙ ТОВА!

**ЗИМНА
ГРАДИНА
У ДОМА**

**ИМА ЛИ
ДЕТЕТО
НУЖДА
ОТ
ПСИХОЛОГ?**

**10 ФАКТА ЗА
КАШЛИЦАТА
И МЕТОДИ ЗА ЛЕЧЕНИЕТО ѝ**

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА КЪРМАЧКАТА

ISSN 1312-8736



9 771312 873057 11>

Ноември 2015

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



52

МЕНЮ според възрастта на бебето:

- * какво да му предложиш
- * как да го приготиш

64

ПОМОГНИ НА МАЛКОТО в годишното му развитие

44

10 ФАКТА ЗА КАШЛИЦАТА И МЕТОДИ ЗА ЛЕЧЕНИЕТО И

78

ЗДРАВООСЛОВНО ХРАНЕНЕ НА КЪРМАЧКАТА

90

ИМА ЛИ ДЕТЕТО НУЖДА ОТ ПСИХОЛОГ?

50

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Десет въпроса за ин витро оплождане
- 20 Доктор на повикване
- 24 Ако си бременна и имаш малко дете...
- 26 Твоят психологически тип през бременността
- 28 Красива и в очакване
- 30 Подходящи подаръци
- 32 Спорт през 9-те месеца = леко раждане!
- 34 Шопинг: Стилна визия за студентите дни

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Вълшебни техники за успешно кърмене
- 40 Доктор на повикване
- 44 Кашлицата – истини и заблуди
- 48 Пневмококова инфекция
- 50 Кога да потърсиш детски психолог
- 52 Меню според възрастта на бебето
- 55 Специални страници: Първи покупки за бебето
- 62 Ах, тези гени!
- 63 Козметика: Точно в целта
- 64 От опитите към успеха
- 68 Съвети за здраве и възпитание

30

ПОДХОДЯЩИ ПОДАРЪЦИ

ПЛЮС:

Първи покупки за бебето
СТР. 55

16

ДЕСЕТ ВЪПРОСА ЗА ИН ВИТРО ОПЛОЖДАНЕ

64

ОТ ОПИТИТЕ КЪМ УСПЕХА

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



какъв спорт да избереш през бременността,
стр. 32



най-доброто меню за бебето,
стр. 53



теорията на Глен Доман за ранното развитие на детето,
стр. 71



СТАНИ НИ ПРИЯТЕЛ
facebook
СПИСАНИЕ МОЕТО ДЕТЕ

90

КАКВО ТРЯБВА ДА
ЗНАЕ ВСЕКИ МЪЖ
ЗА БРЕМЕННАТА
СИ ЖЕНА

78
ДИЕТА ЗА ЗДРАВИ
КЪРМЕЩИ МАЙКИ

- 69 Рецепти
- 71 Твоето дете е гений
- 76 Шопинг: Дрехи за забава

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Диета за здрави кърмещи майки
- 80 Какво да сложим в бебешката чанта
- 82 Хороскоп
- 84 Козметика: Контрол върху стареенето

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 86 Какво трябва да знае всеки мъж за бременната си жена
- 88 Градска утопия (мечтаната площадка)
- 90 Зимна градина у дома
- 92 Шопинг: Игри и забавления у дома

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 „Карнавалът на животните“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- * Най-добрият съвет ще получи книгата „Атлас на животните“ на стр. 68.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи **ABCderm Cold-Cream** на Bioderma. на стр. 98.

Най-голямото щастие за всяка жена е да бъде майка. За съжаление понякога пътят към майчинството се оказва труден и дълъг.

Процедурата „ин витро“ представлява метод на изкуствено оплождане на яйцеклетка в лабораторни условия и ошастливава много двойки в опитите им да бъдат родители. Разбира се, бъдещите родители се вълнуват от много въпроси, свързани с технологията. Ще се опитаме да отговорим на някои от тях.

1. МОЖЕ ЛИ ЧРЕЗ ИН ВИТРО ДА СЕ РОДЯТ ЕДНОЯЙЧНИ БЛИЗНАЦИ?

При зачатие чрез ин витро в матката обикновено се поставят два ембриона. В такъв случай се раждат разнояйчни близнаци. Също така те могат да бъдат разнополови. Еднояйчни близнаци могат да се родят само в случай, че една от яйцеклетките започне да се дели след посадване в матката. Да се прогнозира и управлява този процес е невъзможно. Във всеки слу-

10 ВЪПРОСА ЗА ИН ВИТРО ОПЛОЖДАНЕ

Ако си БРЕМЕННА и имаш малко геме...

Нека ти погскажем как га се справиш с ежедневните грижи за малчо с по-голяма лекота, имайки предвиг състоянието ти.

Прекасно е, че вече си мама и ти предстои съкровищата да се удвоят :). От твоите грижи се нуждаят и двете същества – както бебето в теб, така и „голямото“ дете, което всъщност е достатъчно малко. За да бъдеш пълноценна за всички, е важно да се чувстваш добре и да си създаваш необходимите удобства. Ето няколко правила в ежедневните дейности около малкото човече, които ще ти са от полза.

На разхогка

Ако возиш детето в количка, не се накланяй напред и дръж главата си изправена над гърдния кош. Това е нормалното положение, което ще те освободи от болките във врата, принципно свързани се с главоболието и влошаване на зрението.

Ходи изправена, нека гърбначният стълб бъде изправен, а не превит. Постарай се гърдния кош и белите дробове да са максимално освободени, за да дишаш свободно и леко. Довери се напълно на ходилата на краката, а не само на пръстите, за да се разпредели тежестта на тялото равномерно и да не се натоварват и без това проблемни участъци, като кръста например.

Учим се да вървим

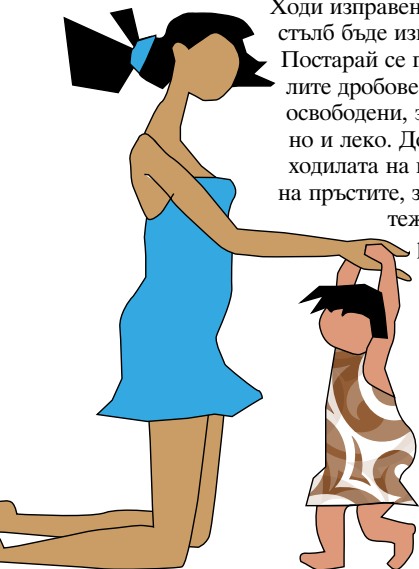
Положението, в което да се накланяш напред, дър-




жейки ръцете на малкото, не е удобно нито за теб, нито за детето. По-добре е да застанеш на колене, като краката са разположени на ширината на раменете. Така вече си на една височина с детето и можеш да го хванеш за двете ръце.

Вдигни ме

Мъничето често протяга ръчички и иска да го вземеш. Отпусни се на колене, хълбоците опри на петите, протегни ръце. Вдигни детето по най-удобния начин. С едната ръка го поддържай под дупето, с другата го прегърни през гърба. Това положение няма да наруши равновесието на тялото и няма да те наклони напред. Първо стани на едното коляно, после на другото и накрая се изправи. Дръж детето близо до себе си.



A pregnant woman with long dark hair and bangs, wearing a green sleeveless dress, stands next to a large green question mark. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is white.

Когато се заражда живот, в нас се утвърждава ролята на „бременната“. И всяка жена изпълнява тази роля по своему.

В течение на живота си жената влиза в няколко образа, така наречените социални роли. На повечето от представителките на нежния пол са добре известни тази на „дъщеря-та“, „сестрата“, „приятелката“, „съпругата“, „колежката“... Но в момента, в който в утробата поникне зрънцето на новия живот, природата вмениява ролята на „бременната“, която жената трябва да изпълнява цели 9 месеца. Но, разбираемо, всяка стъпва на тази сцена по свой начин.

ТВОЯМ

психологически миг
през бременността

КРАСИВА И В ОЧАКВАНЕ...

Казват, че всяка бременна жена излъчва особена харизма и е божествено красива! Добре, как да им обясниш на тези хора, че се чувстваш погнупхнала, ужасно наедряла, раздразнителна, на моменти гневна и ама никак не се харесваш?

Вярно е – всяка бъдеща майка е красива не само защото носи живот, а защото е жена! А ние, жените, сме изумителни същества (колкото и нескромно да звучи). За да сме секси и привлекателни обаче, е нужно много повече от сутрешен душ, тениска, дънки и кецове. А да не говорим какво ни коства да се чувстваме добре в кожата си, когато в нея расте още едно същество, на което с цялата си вселенска любов сме предоставили тялото си за 9 месеца. Можеш ли да останеш себе си, т.е секси, през това време? Можеш, разбира се! Всички сме виждали онези очарователни дами с бременни коремчета, облечени в кокетни роклички, обувки на платформи, с грим, прическа и лак на ноктите. И след като те могат да изглеждат „УааааУ!“ и в 8-ия месец - и ти можеш. Ето как:

ФОНД „И АЗ СЪМ ЧОВЕК“

Когато си в очакване на дете, е нужно да преразпределиш както приоритетите си, така и семейния бюджет. Скоро няма да сте само двама, а едно дете освен щастие е ангажимент за цял живот и е нормално да започвате да заделяте от финансите си за него още преди да се роди. Но не забравяй, че и ти си човек и ти имаш нужди. Да, тези на детето са от първостепенно значение, но не омаловажавай и своите и отделий малко от месечния доход, за да се поглезещ. Отиди на кино, театър или на кафе с приятелка, купи си нещо само за теб (дори и шнола) – важното е да имаш самочувствие и да останеш вярна на себе си. Да си майка не означава да престанеш да бъдеш секси съпруга, добра домакиня, служител и все неща, с които се самоопределяш. Едното не е за сметка на другото.

НЯМА ВРЕМЕ

Ако си мислиш, че ще се измъкнеш с оправданието, че нямаш време да спортуваш, да ходиш на йога, козметик, фризьор маникюр или на всичко, на което си ходила, преди да се появят двете чертички, няма да стане! Да, предстои ти да станеш майка, а това е свързано с чести медицински прегледи, препланиране на служебните ти ангажименти, понякога ежедневна отпадналост, дори депресия, но ако си го нало-



С какъв подарък можеш да зарадваш една бъдеща майка? Ето няколко идеи, които можеш да използваш, ако ти си с коремче и те питат с какво да те изненадат, или пък самата ти искаш да зарадваш бременна приятелка.



Подходящи ПОДАРЪЦИ

Когато избираме подарък за някого, добре е той да бъде полезен и да донесе положителни емоции. В случая – на двама – и на бъдещата майка, и на човекето, когато се роди. Каквото и да подарим, нека бъде от сърце и поднесено с искрени усмивки и пожелания. Условно ще разделим предполагаемите подаръци на три групи: за рождения ден на бъдещата мама; по случай полагаемия 45-дневен болничен преди раждането и за момента след изписването.

За рождения ден



Козметика за бременни.

Това може да е масло, балсам или крем против стрии, крем за крака, който да премахва умората, натурални маски за лице, натурална козметика за лице и тяло, на която изрично е указано, че е подходяща за бременни жени.



Битова техника.

Тук може да включим блендер, тенджера под налягане, овлажнител, сокоизстисквачка, електронни возни. Добре е предварително да се осведомим какво липсва в домакинството на жената.



Погаръчен ваучер.

Може да бъде за фризьор, за козметик, за маникюр/педикюр, за книги, за ресторант, за дрехи и т.н. Може и билети за кино, театър, концерт, но нека се има предвид, че не всички жени през бременността понасят силните звуци. Затова, ако раждането наближава, по-добре да не се рискува с такъв подарък. Със съгласието на бъдещата мама може да се подари и ваучер за екскурзия, почивка.



Влез в moeetodete.bg/bebe.html и прочети "Шезлонгът – модерната бавачка"

ВЪЛШЕБНИ ТЕХНИКИ ЗА УСПЕШНО КЪРМЕНЕ



Консултантите от Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“ към Националния комитет по кърмене можеш да откриеш на

тел. **0896 418 488.**

Ще получиш консултация по телефона или у дома.

Ако е необходимо, ще те насочат към консултант, който е в близост до твоя дом. Полезна информация можеш да откриеш и на официалния сайт на асоциацията: **www.**

podkrepazakarmene.com

С официалното съдействие на Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“

Има ключови техники, от които често зависи доколко успешно ще кърмиш, и такива, които биха ти помогнали в някои критични ситуации.

1 Контакт „кожа до кожа“ и „биологична“ поза

Тази техника всъщност не е нищо повече от най-естественото начало на контакта майка-бебе веднага след раждането. Контактът при поставянето на новороденото бебе върху корема или гърдите на майката има голямо значение за успешното изграждане на връзката между тях. Топлината на майчиното тяло регулира телесната температура на бебето, а докосването на нейната кожа и усещането на нейния мирис стимулира вродените инстинкти на бебето да търси гърдата и да засуче.

щането на нейния мирис стимулира вродените инстинкти на бебето да търси гърдата и да засуче.

Как да я прилагаш?

● **Настани се удобно полегнала**, можеш да използваш повече възглавници, за да повдигнеш леко горната част на тялото. Нека гърдите и коремът ти са голи и открити.

● **Постави бебето да полезна голичко или само по пелена върху теб**, като го придържаш леко с ръка. Ако искаш – можеш да се покриеш с лека завивка, като оставиш главичката на бебето открита. След това се отпусни и наблюдавай.

● **В идеалния случай бебето ще започне да се придвижва**, буквално да пълзи към гърдите, ще се насочи към една от двете, след което ще започне за блъска главичката, нослето и устните си в нея, ще я облизва, а накрая – ще се опита да засуче. От теб се иска търпение, защото процесът може да отнеме малко повече време. Когато е нужно, можеш да подкрепиш мъничето с леко придържане.

● **Сукането само по себе си не е основна цел на тази техника.** Най-често засукването е естествен резултат от успешното „запознаване“ – осъществи-

ПНЕВМОКОКОВА инфекция

Менингит, пневмония, сепсис – диагнози, с които никой не желае да се среща. Общото между тях е, че в повечето случаи те се причиняват от стрептококус пневмоние (пневмокок).

Пневмококът е болестотворен (патогенен) микроорганизъм, разпространен по цялата планета. По принцип пневмококите са устойчиви във външната среда и са широко разпространени, включително и в човешкото тяло. Мишена за пневмокока са носоглъзката, средното ухо и белите дробове. Най-застрашени са малките деца и възрастните хора.

Рискова група

Всеки може да се разболе от пневмококова инфекция, но има групи хора, които са със значително по-висок риск от поява или усложнения на такава. Една от тези групи са децата (под 5 години и най-вече под 2 години).

Пневмококовата инфекция се причинява от пневмококова бактерия. Тя се предава по въздушно-капков път (кихане, кашляне). Във всеки момент бактериите могат да причинят инфекция и тъй като имунната система на малките деца тепърва се изгражда, те лесно могат да се окажат засегнати.

Разновидности

Пневмококът може да предизвика различни болести, като най-опасни са - пневмония, менингит и сепсис. Именно те могат да протекат по-тежко при децата под 2-годишна възраст. При по-големите по вина на същата бактерия често се стига до отит (възпаление на средното ухо) и синусит (възпаление на синусите).

Принципно пневмококовите болести са най-разнообразни, но могат да се разделят на две основни групи:

- **Неинвазивни** – по-често срещани, но с по-нисък риск от тежки инфекции (например отит, синусит, бронхит);

- **Инвазивни** – рядко срещани, но животозастрашаващи (например менингит, пневмония, сепсис). Симптомите на пневмококовата болест наподобяват тези на грип и са практически трудно различими: висока температура, болки в гърлото или в ухото, повръщане, силен плач, главоболие, болки в мускулите/ставите, отпадналост, отказ от храна. Още един проблем при пневмококовата инфекция е, че за последните 10 години този микроорганизъм е изработил висока устойчивост към антибиотиците. А за да се определи точния антибиотик, понякога са нужни няколко дни.

Важни ориентири

Да се отличи пневмококовата инфекция от грип е сложно, но е възможно по няколко характерни симптома. Да разгледаме 3-те сериозни случая.

МЕНЮ СПОРЕД ВЪЗРАСТТА НА БЕБЕТО

Със сигурност тези от вас, които приготвят бебешката храна у дома, често се питат „Как да осигуря разнообразие“. Ще се постараете да ти помогнем и да те успокоим, че се справяш прекрасно!

Като начало нека само преговорим, че според Световната здравна организация захранването започва при навършени

6 месеца на бебето. Или тогава, когато то е готово за това и са налице следните признаци:

- **следи и примлясква**, докато някой се храни;
- **държи главата си изправена**;
- **може да седи подпряно поне 5 минути**;
- **посяга към предмети**, хваща ги и ги придвижва към устата си;
- **изчезне рефлексът за избутване** (той е защитен и благодарение на него бебето избутва навън всичко, което е непознато като вкус и консистенция).

Помни:

Въвеждай по една храна на всеки 3 дни. Ако детето е проявявало чувствителност (атопичен дерматит, обриви, слуз или кръв в изпражненията, ГЕР), може на 4-5 или повече дни.



6-И МЕСЕЦ

КОГА?

На обяд. В часовия диапазон между 11 и 14 часа, когато детето е будно, спокойно и накърмено. В началото на захранването може да не се окаже добра идея да предлагаш новата храна на гладно бебе. То не знае, че може да се нахрани с нея, търси си познатото и се изнервя.

КАКВО?

➔ **Безглутенови „зърнени“ храни** (поставям кавички на „зърнени“, защото някои са приети за такива, но не са – като елдата, примерно):

- белено просо;
- елда (гречка);
- киноа;
- амарант;
- ориз (бял)

КАК?

Задължително се изкисват във вода, поне 2 часа преди пригот-



вянето им, но най-добре от предишната вечер. Водата, в която са киснати, се изхвърля. Сваряват се, докато омекнат добре. Може да се пасират при желанието, но не е задължително. В следствие към тях можеш да прибавяш и зеленчуци, и плодове.

➔ **Зеленчуци:** тиквички, карфиол, броколи, пашърнак, червено цвекло, тиква (бяла), чушка (зелена), моркови, картофи, спанак, авокадо (сурово), краставици (сурови и белени).

При желание може да вариш със зеленчуците малка глава лук или скилидка чесън. Може да ги вадиш в началото, а след това да ги пасираш с по-твърдите зеленчуци.

КАК?

Варени и пасирани (твърдите) или намачкани (по-меките). Прави всякакви комбинации,

ПЪРВИ ПОКУПКИ ЗА БЕБЕТО



Нужно е да знаеш...

Може да ти досадим със съветите си за практичност, но наистина ще се убедим, че ако имаш 10 костюмчета за бебето за първия му месец, ще обличеш не повече от 5 от тях. Затова не се увличай с покупките! И не отказвай да вземеш предложени от приятелка грешки.

Не пропускай да разбереш...

- От какви грешки има нужда мъничкото?
- Кои са най-нужните и най-ненужните аксесоари?
- Защо да избереш слинг?



АХ, ТЕЗИ ГЕНИ!

хромозоми от мама и тате (по един набор от Всеки родител, тоест общо 46 хромозоми). Точно те определят ръста, темпа на развитие, цвета на очите, косата и кожата, формата на носа.

Шифърът на златните къдрици

Какъв цвят ще са косите на детето ти? Основното правило гласи: при родители блондини детето ще е по-скоро русо. Колкото повече хора със светли коси имате в рода си, толкова по-голяма е вероятността детето да наследи цвета на косите им. Същото се отнася и за брюнетите, и за червенокосите. Ако родителите се отнасят към различни етнически групи (например майка полякня и баща кубинец), то се подготви за изненади. По-рано учените са смятали, че ако единият от родителите е брюнет, а другият – риж или рус, то и потомството ще е тъмнокошо, тъй като тъмният цвят е доминиращ. Днес вече знаем, че в такова семейство може да се роди и рижо дете или блондин/ка. Генът на светлите коси винаги е рецесивен, а светлокосо дете може да се роди, ако всеки от родителите носи по един рецесивен ген.

Въпросът с килограмите

Ще стане ли пълното детенце затлъстял възрастен? Това е малко вероятно, ако от ранна възраст е физически активен и се храни здравословно. Учените са доказали, че теглото на човек зависи от едва 40% от генетичния набор. Останалите 60% се определят от действията и личния пример на родителите. Затова дори ако през по-голямата част от живота си повечето ти роднини са се борили с излишните килограми, не се настройвай, че същата участ ще грои и детето ти. Помогни на малкото да расте здраво и атлетично като установиш подходящи правила и навици за хранене и го научиш да обича движението и спорта. Още по-добре е, ако и самата ти даваш пример на детето със здравословен начин на живот.

Синеоко или чернооко?

Повечето деца се раждат със светлосини или сиви очи, но докато малките порастват, цветът на „огледалото на душата“ им често се променя. Болшинството от клетките, съдържащи цветен пигмент, се развиват и концентрират в ирисите на очите през цялата първа година от живота на детето. Затова е трудно да се определи какъв ще е окончателният цвят на очите дори на 10-месечна възраст.

Велиана Симеонова

С трепет очакваш малкото ти да се роди и си страшно любопитна на кого ли ще прилича. Може ли предварително да се отгатне как ще изглежда като възрастен това сладко малко вързопче?

Бебето ти има очите на баща си и усмивката на баба? Брадичката му е досуц като на дядо, а трапчинките си е взело от Вучичо? Всички около теб се надпреварват да сравняват новороденото със себе си, вадят стари снимки като веществени доказателства и спорят за „авторски права“ върху косата/носа/ушите му. На теб оставят единствено въпроса: къде съм аз в цялата история? :) Имай малко търпение - гените имат свое мнение по въпроса, а с годините чертите се променят. Ето защо и как...

Виновиците за пола

Полът на детето се определя в момента, в който сперматозоидът проникне в яйцеклетката. Всяка женска яйцеклетка съдържа само X-хромозоми. При бащата половината сперматозоиди са с X-хромозоми, а другите – с Y-хромозоми. Ако яйцеклетката се оплоди от сперматозоид с X-хромозома, ще се роди момиченце, а при Y-хромозома ще очакваш момче. Казано иначе, хромозомите, определящи момиче са XX, а момче – XY. Гените чертаят характеристиките на външността и особеностите на новороденото. Имай предвид, че освен упоменатите вече двуполови хромозоми, малкото наследява по още 22 соматични

От опитите към успеха

Около първата годинка двигателните умения на детето все повече се усъвършенстват. През втората е време на речевите такива.

Благодарение на движението се разширява кръгът на детето, а с развитието на речта общуването преминава на друг етап. Нека му помогнем в опитите, като не забравяме, че темповете са индивидуални.

12-15 месеца

→ Около първия си рожден ден повечето деца успяват да направят самостоятелни крачки. Но дори мъничко да закъснява с проходаването, не го преживявай трагично: вървенето е сложен процес и според медицинските норми то се случва между 10-ия и 17-ия месец. За да може детето да върви трябва да укрепи различни групи мускули (не само на краката, но и на гърба, шията, ръцете), а нервната му система трябва да бъде достатъчно зряла, за да координира тяхната работа. Усвояването на вървенето зависи и от пола на детето (момичетата обикновено прохождат по-рано от момчетата), и от теллото му (по-пълните деца прохождат по-бавно), и темперамента (по-активното дете прохожда по-бързо от по-спокойното, което предпочита да се вози в количката).



КАКВО ДА СЛОЖИМ В БЕБЕШКАТА ЧАНТА

Добре подгредената бебешка чанта може да спаси живота ти. Буквално. Затова сме се погрижили да те подготвим за всякакви ситуации.

Изкуството да имаш всичко под ръка изисква добра организация и най-вече – достатъчно пространство. Ако все пак държиш на компактност, избери раница пред стандартна чанта. Ето какво е важно да има в нея за бебето:

- **Пелени** – еднократни или за многократна употреба, нужно е да имаш поне 3-4 броя;
- **Мокри и сухи кърпички;**
- **Дезинфектант за ръце** – ако необходимостта да сменяш пелена те свари в крайно неподходяща обстановка;
- **Съвземема подложка за преповиване** – някои от бебешките чанти включват такава, но ти може да искаш да я замениш с пелена или еднократен чаршаф (купува се от аптеката);
- **Малки пликчета или**



торбичку – има ситуации, в които няма къде да изхвърлиш мръсната пелена. В такива случаи е чудесно да имаш плик, в който да я прибереш, завържеш и придвижиш до място с кош за отпадъци;

● **Шушета** (в случай, че не кърмиш), както и достатъчно за няколко хранения мляко за кър-

мачета. Продават се специални контейнери, в които можеш да съхраняваш до три, предварително отмерени дози;

● **Термос с топла вода** (отново ако не кърмиш). Някои майки молят в близко заведение да им сипят вода от кафе машината, когато правят инстантно мляко за децата си, но това не

Какъв тип майка съм

Луна в Скорпион

Жените с Луна в Скорпион са изключително чувствителни и долавят

фини, неописуеми с думи, нюанси в чувствата – и своите, и на околните. Те знаят много, но се разкриват само при подчертана близост. Ако са наранявани, още в края на детството много от Луните в Скорпион се затварят и губят вяра, че светът го е грижа за тях. Техният личен живот напомня образа на жрицата – гарант за живота, любовта и оцеляването на близките и семейството. При тях всяко решение има срок „докато смъртта ни раздели“. Именно за тях и от тях са измислени дълбинната психология, религиите и мистичните школи. И хирургията, но без упойките. Полицията, но и мафията.

Луните в Скорпион лесно отстъпват вещите си, дават веднага всичко за любимите си хора. Те подреждат скромното си, уютно гнездо с много внимание, но още повече се грижат за хората в него и техните отношения. Отглеждат децата си като типични майки орлици – с тиха нежност



Както показва практиката, дори дългоочакваната и планирана бременност на жената, може да предизвика у мъжа сериозен стрес.

Какво трябва да знае всеки мъж за

БРЕМЕННАТА СИ ЖЕНА

За да се избегнат напрегнати ситуации, сме подбрали няколко факти от живота на бременните, които е добре мъжът да знае още от самото начало. Това ще ти помогне да ги посрещнеш с достойнство.

РАЗДРАЗНИТЕЛНОСТ И БЕЗПОКОЙСТВО

След 15-а седмица е възможно бременната жена да се окаже нервна, раздразнителна, лесно да се впуска в спорове.

→ **Послушай ни:**

Постарай се да не обръщаш внимание на това и помни, че бременната жена не бива да се критикува, оскърбява, обижда. Тя трябва да знае, че ти се нуждаеш от нея и си

готов да я подкрепиш. Често споровете могат да се окажат, ей така, от нищото. Възможно е твоята половинка да страда от липса на внимание и да е убедена, че любимият ѝ е безразличен и към нея, и към бъдещото дете. Това се изразява в постоянни претенции: не си казал това, което тя е очаквала; не си направил това или и да си го направиш, не е както трябва; по-късно си се върнал от работа и отново гледаш мач, вместо да се разходиш с нея. Не забравяй да питаши любимата си как се чувства тя, какво е казал лекарят, рита ли бебето, има ли планове за вечерта. Покажи и ти интерес, като прочетеш нещо любопитно за бременността и бебетата, а после сподели

от къде какво си узнал. Бъди инициатор - купи билети за кино, концерт. Всеки обича приятните изненади.

СЛАБОСТ, ГАДЕНЕ, ЗАГУБА НА АПЕТИТ

Подобни състояния се считат за естествена адаптация на организма към новото положение. Подобни проблеми са възможни по всяко време на деня и обикновено продължават до 12-13-а седмица.

→ **Послушай ни:** За да помогнеш на жена си да се справи с неприятните усещания, можеш сутрин още преди да е станала, да ѝ донесеш закуска в леглото - например препечена филийка, обикновени бисквити. Постарай се у дома да няма силни миризми, силен шум - това може да предизвика неприятни усещания и дискомфорт. Отчитай и този факт, че повишената чувствителност

ЗИМНА ГРАДИНА У ДОМА

Растенията у дома носят уют, красотата, свежест. Прекрасно е ако си създадеш и зимна градина - кътче за наслада и отмора.



Много хора смело назовават композицията от растения в ъгъла на хола или нареждане-то на любими цветя на перваза на прозореца своята зимна градина. И защо не, след като това е тяхното усещане... Но ако говорим по-сериозно, да създадеш истинска зимна градина е доста по-сложно. За нея е нужно отделно помещение, може да бъде и остъклен балкон. Какво превръща всъщност колекцията от стайни растения

в истинска зимна градина - това е изкуството да създадеш имитация на естествен ландшафт в закрито помещение. Или да създадеш онова райско кътче у дома, където зеленината успокоява, цветовете вдъхновяват, ароматът омайва.

ДА ИЗБЕРЕМ РАСТЕНИЯ

Далеч не всички красиви стайни растения са подходящи за зимна градина. Факт е, че има декоративни растения (фикуси, палми,

папрати), които са стабилни в развитието си, и такива, които се променят, т.е. след красивото цъфтене загиват (цинерария, калцеолария) или губят декоративността си (циклама, хортензия, азалия, коледна звезда). Те се възстановяват при определени условия с наша помощ, но е разбираемо защо именно стабилните растения е добре да бъдат основата на нашата зимна градина.

ПОДХОДЯЩИ УСЛОВИЯ

СВЕТЛИНА



Ако остъклената част на помещението е ориенти-

ПРОГРАМА

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

ДАТА	ТЕМА
28.09	Раждане – практически съвети и упражнения. Лектор: Таня Лисичкова, гула
11.11	Готови ли сме за бебето? Какво се случва в семейството, когато станем трима, четирима или повече. Лектор: Дора Грангаджийска, психотерапевт
25.11	АБВ на кърменето. Какво е нужно да знаем за едно успешно начало. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
9.12	Време за баня. Какви грижи да полагаме за кожата на новороденото. Лектор: г-р Бояна Петкова

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

ДАТА	ТЕМА
4.11	Кърменето – митове и факти. Как да избегнем най-често срещаните проблеми. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
2.12	Захранване на бебето и предпазване от хранителни алергии. Лектор: Д-р Стефан Пепеланов, педиатър

СТАРА ЗАГОРА Park Mall, бул. Никола Петков №52, 10:30 часа

ДАТА	ТЕМА
5.11	Захранване на бебето и предпазване от хранителни алергии. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
3.12	Какво ви предстои през първата година с бебето? Как да се справите с най-често срещаните проблеми. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

БУРГАС мебелен магазин Аiko, бул. „Янко Комитов“ №8, 11 часа

ДАТА	ТЕМА
6.11	Какво ви предстои през първата година с бебето? Как да се справите с най-често срещаните проблеми. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
4.12	Кърменето – митове и факти. Как да избегнем най-често срещаните проблеми. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете

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

ДАТА

ТЕМА

- 7.11 Какво ви предстои през първата година с бебето? Как да се справите с най-често срещаните проблеми. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
- 5.12 Захранване на бебето и предпазване от хранителни алергии. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

РУСЕ Mall Rouse, бул. „Липник“ 121 Д, последен етаж, **11 часа**

ДАТА

ТЕМА

- 8.11 Захранване на бебето и предпазване от хранителни алергии. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
- 6.12 Какво ви предстои през първата година с бебето? Как да се справите с най-често срещаните проблеми. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

ПЛЕВЕН Плевен, Панорама МОЛ Плевен, пл. „Иван Миндаликов“ №1, **10 часа**

ДАТА

ТЕМА

- 9.11 Захранване на бебето и предпазване от хранителни алергии. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
- 7.12 Какво ви предстои през първата година с бебето? Как да се справите с най-често срещаните проблеми. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

