

Моето дете

САМО

1,⁹⁹ лв.

ISSN 1312-8736



бр.11, ноември 2018

**ХИПЕРТОНУС
НА МАТКАТА**

**КАК ДА СЕ
ХРАНИШ
ПО ВРЕМЕ
НА КЪРМЕНЕ?**

**5 правила
как да
гадеш
лекарство
на дете**

КОД 112

КАКЪВ ЛЕКАР

ДА ТЪРСИШ ПРИ

СПЕШНИ СЛУЧАИ?

**СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ –
ПЪРВИ
ПОКУПКИ
ЗА БЕБЕТО**

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



19

64

52

39

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 14 Обостряне на хронични болести през бременността
- 17 Жадна съм
- 19 Хипертонус на матката
- 21 Колко голямо е бебето ти тази седмица?
- 24 8 признака за нарушения в храносмилателната система
- 29 4 важни въпроса за миомата по време на бременността

ЗА ДЕТЕТО

- 34 Как да се храниш по време на кърмене
- 39 Специални страници: Първи покупки за бебето
- 46 Ензимна недостатъчност при децата
- 50 Риносинусит
- 52 КОД 112
- 55 Кое дете е хиперактивно?
- 57 Запек при децата
- 60 Развитие на речта и сензомоторна корекция
- 64 5 правила как да гадеш лекарство на детето

19

ХИПЕРТОНУС
НА МАТКАТА

ПЛЮС:
Специални
страници: Първи
покупки за бебето
1-вата годинка
стр. 39

21

КОЛКО
ГОЛЯМО Е
БЕБЕТО ТИ ТАЗИ
СЕДМИЦА?

17

ЖАДНА
СЪМ

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:

разбери колко голямо е бебчето в корема ти в различните седмици
стр. 21

разбери, дали е възможно да имаш миома – тест
стр. 29

към кой спешен център да се насочиш в случай на криза
стр. 52

57

ЗАПЕК
ПРИ ДЕЦАТА



60

РАЗВИТИЕ НА РЕЧТА
И СЕНЗОМОТОРНА
КОРЕКЦИЯ



КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ БРОЙ

66 Колбасите в детското меню

68 Мога: Топла презгръдка

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

72 Голата истина

74 Какво да сложим в бебешката чанта

76 Козметика: За кожата с любов

78 Хормоналният фон на майката: Всичко се променя след края на лактацията

80 Помощ! Следродилна депресия

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

84 Какво трябва да знае всеки мъж за бременната жена?

87 Когато мама и татко работят в чужбина

91 Рецепти

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

95 Кои са лекторите в нашето училище

96 Програма

98 Конкурс:
Виж колко съм сладък



* Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моето дете“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 11.

* Най-добрият съвет ще получи

Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моето дете“ на стр. 70.

* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.



По колко вода трябва да
пиеш през бременността?
Въпросът за потребността
от течности винаги е
актуален.

Жадна съм...

Дълги години като профилактика и лечение на отоците през бременността се препоръчваше да се приемат течности до 1 л на денонощие. Днес подобни съвети все по-често са подложени на критика поради тяхната неефективност и дори опасност. Ограничаването на течности води до обезводняване. Би трябвало да се приемат толкова течности, колкото са нужни на организма ти, предвид факта, че носиш бебе.

Ролята на водата в твоя организъм

Всички процеси през бременността се случват във водна среда. Сега в тялото има повече вода, отколкото преди забременяването. Това се обуславя от увеличения обем на циркулация в кръвоносните съдове, запасите на вода в тъканите и усиления обмен на веществата.

Какво ще рече хипертонус на матката? Доколко това е опасно? Какво трябва да се предприеме в подобни случаи?



ХИПЕРТОНУС на матката

Матката е мускулест орган. Тази мускулатура се разпъва по време на бременността, тъй като бебето расте и обемът на матката също така постепенно се увеличава. При нормално протичаща бременност мускулатурата на матката се отпуска. Ако тази мускулатура започне да се съкращава, става дума за повишен тонус на матката, или хипертонус – повишено напрежение на мускулите на матката. Напрежението може да се проявява във вид на придърпващи болки ниско в корема, както и болки в долната част на гърба. Консултацията със специалист е задължителна, за да не се стигне до усложнения.

Опасно ли е?

Хипертонусът не е болест, а състояние на матката.

Ако не се проведе лечение, хипертонусът на матката може да доведе до усложнения.

● **На първо място това състояние е опасно за развиващото се бебе**, тъй като може да доведе до нарушения на

кръвоснабдяването на плода, до кислороден глад (вътреутробна хипоксия), а също така до задръжане на растежа и развитието на плода.

● **Съкращенията на матката могат да доведат до отлепване на плацентата от стената на матката**, преждевременно спукване на околоплодния мехур, което от своя страна може да провокира прекъсване на бременността или преждевременно раждане.

През I триместър хиперто-

ВАЖНО!

При хипертонус на матката специалистът определя нужното лечение, като обикновено се препоръчва то да е в болница, защото е необходимо постоянно лекарско наблюдение, адекватен терапевтичен подход и специализирано лечение.

При хипертонус на матката са забранени сексът (при оргазъм матката се съкращава) и физическите натоварвания. Също така не вдигай тежко, не стой дълго време права, откажи се от пътуването в претъпкания градски транспорт, не вземай вана и не прекалявай с дълги разходки.

ничността на матката може да доведе до аборт. През II и III триместър може да провокира преждевременно раждане.

Причини

Причините за хипертонус на матката могат да бъдат различни, като условно можем да ги разделим на няколко групи:

● Хормонални причини

Недостатъчното производство на прогестерон („хормона на бременността“) от яйчниците е



4 ВАЖНИ ВЪПРОСА ЗА МИОМАТА ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТТА

Този разпространен днес въпрос набира все повече популярност. Колко е опасно да забременееш, ако имаш миома. 4 въпроса, отговорите на които трябва да знаеш

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА МИОМАТА НА МАТКАТА?

Това е доброкачествено образование на мускулната стена на матката. Размерите му могат да бъдат от няколко милиметра до...просто грамадни. Описвайки големината на миомата лекарите често прибягват до сравнението ѝ със срока на бременността. Обикновено миомата расте бавно, но се случва и за кратък период от време матката да се увеличи много, което също не трябва да те плаши. Но и не трябва да пренебрегваш този факт.

СЪЩЕСТВУВА ЛИ РИСК МИОМАТА ДА СЕ ПРЕВЪРНЕ В ЗЛОКАЧЕСТВЕН ОБРАЗОВАНИЕ?

Не, вече 40 години науката е отхвърлила подозренията, че миомата е предвестник на онкологичните заболявания. Вероятност, разбира се, има, но тя е минимална, не по-голяма от тази при матка, която не е поразена от миома.

ПРЕЧИ ЛИ МИОМАТА НА БРЕМЕННОСТТА?

Отговорът на този въпрос не може да е еднозначен, защото



видовете миоми са много – и по разположение, и по размер. При неголеми размери вътрешните миоми (от вътрешната страна на стената на матката) и субсерозни (растат навън) формата на миомата не влияе на вероятността да настъпи бременност.

Субмукозната миома (нейното разположение е под маточната лигавица. Расте и се развива към маточната кухина и има вероятност да я изпълва) могат да са причина за безплодие, защото пречат на нормалното за-

репване на плода към стената на матката.

Трудностите при зачеването, провокирани от миомата, се обясняват с най-различни причини, сред които запушване на маточните тръби, затруднено придвижване на сперматозоидите, нарушения в овулацията – излизането на яйцеклетката от яйчника.

Сама по себе си миомата не се приема за причина за безплодие, ако всички други причини са отстранени, премахването ѝ

Някои майки се тревожат, че ако не приемат определено количество или качество храни, това може да се отрази на количеството и съответно качеството на кърмата. Имат ли основания?

КАК ДА СЕ ХРАНИШ

ПО ВРЕМЕ НА КЪРМЕНЕ

Да си припомним, че има успешно кърмещи жени на всякакви места по целия свят – високо в Тибет, в сухи и не много плодородни райони, като Индия, Пакистан, някои държави в Африка. Жените успешно кърмят и в индустриализирани райони и градски райони, където средата може да не е така чиста, както на село при баба. Има култури, които традиционно са вегетарианци, и такива, които не отглеждат млекодайки животни. Има места, където лютата храна е традиция. Храненето по време на бременност и кърмене не би следвало да се различава

ЕНЗИМНА

НЕДОСТАТЪЧНОСТ при децата

Една от причините за колики или коремни болки може да бъде дефицит на дадени ензими в стомашно-чревния тракт.

Ензимите са биологично активни белтъчни вещества, които изпълняват функция на катализатори на дадени процеси в тялото. В храносмилането участват няколко групи ензими. Недостатъчното им производство или ниската им активност водят до нарушения в процесите на храносмилането и усвояването на хранителните вещества. Това, от своя страна, може да бъде причина за дефицит на жизненоважни микроелементи в организма на детето, забавяне на физическото и психическото му развитие, метаболитни нарушения, както и поява на вторични заболявания.

Липсата на някои ензими може да бъде вродена или придобита. В първия случай ензимите не се изработват вследствие на „неправилна“ генетична програма. Във втория - липсата на ензими е в резултат на неблагоприятното въздействие на външни фактори върху организма: инфекции, недостиг

на витамини, минерали и протеини в менюто на детето, неблагоприятни екологични условия и др. Най-честите симптоми на дефицит на ензими в червата са:

- **режки изпражнения;**
- **подуване и болки в корема;**
- **гадене;**
- **периодично повръщане;**
- **загуба на апетит;**
- **отпадналост;**
- **загуба на тегло;**
- **намаляване на физическата активност;**
- **спиране на растежа (при тежка форма).**

Ензимната недостатъчност се установява от лекар след преглед на детето и допълнителни изследвания, като се вземат предвид и резултатите от анализите на изпражненията. Нужно е да се изключи наличието на стомашни инфекции.



лечение. Затова е нужно да си наясно със симптомите. Ако хремата не преминава в продължение на седмица е добре да обърнеш внимание на признаци, като:

- дали хремата е съпроводена с гнойни отделяния;
- затруднено ли е носовото дишане;
- дали ту дясната, ту лявата ноздра е запушена;
- оплаква ли се детето от сухота в устата и гърлото;
- често ли има храчки и кашлица;
- сутрин има ли гнойни храчки;
- оплаква ли се детето от болка в областта на очите, зъбите, скулите и бузите, има ли главоболие;
- в началото температурата може и да не е повишена или да е около 37 градуса, но ако не се вземат мерки, може да стигне до 38 градуса;
- наблюдава ли се обща отпадналост, вялост, сънливост, раздразнителност, загуба на апетита и съня;
- нарушено ли е обонянието;

РИНОСИНУЗИТ

Понякога, въпреки че няма явни признаци на хрема, нослето на детето е запушено и това състояние не преминава дори при лечение. Дали не се касае за синусит?

Във вътрешността на носа на всеки човек има кухина, покрита с лигавица, през която преминава въздух, затопля си и се прочиства от микрочастиците. Освен носната кухина около носа има и околоносни кухини, покрити със същата лигавица. Възпалението на тези кухини най-общо се нарича риносинусит.

Риносинуситът се среща при деца, които често боледуват от леки вируси и остри респираторни заболявания. Недоизлекуването на подобни болести се явява благоприятен фактор за развитието на възпаления. При това е много важно да се „улови“ проблемът в ранен стадий.

Симптоми и признаци

Своевременното установяване на риносинусита при детето осигурява почти 90% от успешното

■ има ли подуване на клепачите или бузите. Родителите често са леко невнимателни, приписвайки всички тези признаци на настинка и надявайки се всичко да се оправи в скоро време. Но в това време възпалението може да се засили, гнойта да се увеличи и инфекцията да се разпространи в организма. Ако симптомите на риносинусита при децата не бъдат разпознати навреме, заболяването може да прерасне в хронично.

Остър и хроничен риносинусит

В ранен стадий риносинуситът е с остър характер, явява се като усложнение на лошо лекувана инфекция. Това може да се разбере по споменатите по-горе симптоми, които обикновено имат ярко изразен характер. В повечето случаи вирусната инфекция е преминала в бактериална и се нуждае от по-дълго и по-агресивно лечение. Ако откриването и лечението на болестта не се проведе в ранния стадий на заболяването, то острият риносинусит много бързо може се превърне в хроничен. Хроничният риносинусит при детето е много подвеждащ: изглежда, че болестта отминава:

- главоболието преминава в чувство за тежест;

КОД 112

Кога е наистина необходимо да търсим спешна помощ – това е въпрос, който вълнува всеки родител. Но по-важният е – къде да я намерим.

Сладките малки бебчета растат като гъбки и в един момент се втурват да опознават света. Мен питайте – само за два месеца, два пъти тичахме до Пирогов. И двата пъти си мислех, че трябва да има някое място за гипсиране на детски ръчички, което да е на по-малко от 15 км от мен – все пак живея в града със 102 болници! Лутането ме принуди да потърся информация, за това къде се търси спешна помощ за деца по принцип – не само при нараняване. Злоупотребих със служебно положение, за да попитам здравните власти (разбирай Министерството на здравеопазването) написано ли е някъде черно на бяло какво трябва да прави родителят, когато детето му претърпи някакъв инцидент. Ето какво ми отговориха експертите на министерството след месец усилена подготовка:

Има ли МЗ инструкция как родителят/настойникът или придружителят да действа при инцидент с дете?

Задължение на личния лекар е да даде информация на родите-



Влез в moetodete.bg/dete.html и прочети „Кога проговаря детето и как да му помогнем?“

ЗАПЕК ПРИ ДЕЦАТА



Запекът е проблем, който се среща често сред мъниците. Можеш ли да помогнеш и кога е задължителна консултацията със специалист?

За запек говорим, когато има нарушаване на нормалния ритъм на изхождане с удължаване на интервалите на отделяне на изпражнения, както и отделяне на сухи, твърди и обемисти изпражнения, наличие на болезнен акт на изхождане, водещ до дискомфорт на детето.

Кога се приема, че гетето има запек

За да се отговори на този въпрос трябва първо да се уточни кога говорим за нормална дефекация у кърмачета и деца. Честотата и видът на изпражненията са пряко зависими от възрастта и начина на хранене. Известно е, че през първите седмици от живота си новородените отделят нормално меки или течни изпражнения почти след всяко хранене. В следващите месеци честотата и вида на изпражненията зависят от вида хранене – дали детето се кърми или консумира мляко за кърмачета за хранене. При децата, приемащи майчино мляко, изхожданията остават от 3 на ден до изхождане след всяко хранене. Броят на изхожданията намалява

до 3 пъти дневно при изкуствено хранените кърмачета. При 1-2-годишните деца нормално дефекацията е 1-2 пъти дневно на оформени изпражнения.

Често срещан проблем ли е запекът

До 12 месечна възраст честота на запека е около 2,9%, след което до 2 годишна възраст се увеличава 4 пъти.

Изключително кърмените деца почти нямат запек. Това се определя от особеностия състав на майчино мляко – съдържат се олигозахариди, стимулиращи размножаването на бифидобактерии в лумена на дебелото черво, които спомагат за отделяне на меки изпражнения. Кърмените деца могат да се изхождат 1 път на 7-14 дни. Това не трябва да се счита за запек, ако кърмачето наддава на тегло, чувства се добре, спокойно е, храни се нормално. При по-големите деца може да се наблюдава заемане на необичайна позиция, въртене, като че танцуват, за да подпомогнат акта на отделяне на по-твърдите изпражнения.

РАЗВИТИЕ НА РЕЧТА И СЕНЗОМОТОРНА КОРЕКЦИЯ

В наши дни все по-често се среща забавено развитие на речта при децата или нарушения в тази област. Това вече не е изненадващо. Ето какво е необходимо да знаеш по въпроса

Тригодишно хлапе, което мълчи, или дете на четири, което има „каша в устата си“. Изненадва ли те? Едва ли! Днес вече никой не се учудва на подобна ситуация. Логопедите и дефектолозите, които провеждат занимания за развитие на речта при такива деца, насочват най-силно вниманието си към артикулацията и гимнастиката на пръстите, към развитието на фонематичния слух.

Авторите на книгата „Педагогиката, променяща мозъка“ О. И. Ефимов (невролог) и В. Л. Ефимова (логопед) пишат, че подобен подход към проблема за развитието на речта при децата е повърхностен. Те упоменават, че въпреки



Влез в moetedete.bg/dete.html
и прочети „Какво ягам гецага?“
Е-номера в emukemume“

че появилото се на бял свят дете има мозък, който притежава всички структури, каквито съществуват и при възрастните, много от тези структури още не са активни. Мозъкът на детето узрява окончателно едва към 18-20-ата година, при някои хора това се случва дори към 30-ата година.

При малкото дете водеща роля играе не кората на главния мозък, а структурите под нея. В развитието си всяко дете трябва да мине определен стадий на развитие (сензорен, моторен) на интелекта, за да се формират правилно тези части на главния мозък.

Нарушения в развитието на етапа на сензо-



5 ПРАВИЛА КАК ДА ДАДЕШ ЛЕКАРСТВО НА ДЕТЕТО

За какво трябва да внимаваш, когато даваш на детето лекарство? Ако то не го иска, какви хитрости можеш да приложиш?

Все някога идва моментът, когато трябва да дадеш на детето лекарство. В повечето случаи това не е трудно, тъй като лекарствата за деца обикновено са под формата на сироп, към който има и мерителна лъжичка. Но си има основни правила, за които трябва да внимаваш.

КАКВО, ПО КОЛКО И ПРЕЗ КОЛКО ВРЕМЕ

Преди да дадеш на детето лекарство, внимателно прочети инструкциите за употреба. Непременно виж срока на годност на прпарата. Обърни внимание на условията за съхранение на лекарството: някои лекарства трябва да се съхраняват при определена температура, без

достъп до светлина или дори в хладилник.

Предварително се посъветвай с лекаря подробно, в каква дозировка и колко пъти на ден да даваш лекарството. Ако това е антипиретичен препарат и се дава според нуждите, обърни внимание какво може да бъде максималното дадено количество на ден и колко време трябва да мине между отделните приема. Недопустимо е по твое усмотрение да намаляваш или увеличаваш дозата на лекарството или да приключиш лечението, като пренебрегнеш препоръките на лекаря.



КОЛБАСИТЕ В детското меню

Законът за закрила на детето забранява участието на деца в реклами за генномодифицирани храни. Това вероятно е, защото присъствието на деца винаги се използва (и се асоциира), за да се създаде усещане за безопасност и качество на храната.

все пак е добре да имаш предвид някои особености на този вид храни, когато посягаш към тях в хладилните витрини на магазините.

Малко с рогата напред ми тръг-на този текст, но – надявам се – сега ще разбереш защо.

От няколко месеца насам едни щастливи дечица обясняват от телевизора, че е много лошо мама да е на кулинарна вълна, защото е къде-къде по-добре е да си ядем кренвирши на лягане и на ставане. Защото те са от месо.

А пък аз съм на кон. Нали? Шегувам се.

Колбасите никога не са имали репутация на особено здравословна храна и това не е случайно, нито е плод на някакъв световен заговор срещу хранителната промишленост. Факт е, че обикновено са удобни, приготвят се лесно, с приятен вкус са и това ги прави много популярен избор, когато след дълъг работен ден трябва много бързо да измислиш как да нахраниш хлапетата. Но

КОГАТО ФАКТИТЕ ГОВОРЯТ...

През 2013г. изследователи публикуваха данни от проучване, обхващало близо половин милион души в 10 страни в Европа. Изследването показва, че хората, които ядат големи количества колбаси, имат 44% по-висок риск от преждевременна смърт, в сравнение с тези, които не консумират (или консумират много рядко) обработено по този начин месо. Според данни-

КАКВО ДА СЛОЖИМ В БЕБЕШКАТА ЧАНТА

Добре подредената 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;
- **Сгъваема 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**

мorbички – 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





ХОРМОНАЛНИЯТ ФОН НА МАЙКАТА: Всичко се променя след края на лактацията

Станала си майка и животът ти се е променил на 180 градуса. Тялото ти, ролята в семейството, чувствата – вече не са същите. Само че промените в твоя организъм могат да ти донесат и изненади

Самочувствието ни, настроението и дори външният ни вид зависят от хормоните. Едва ли този факт е тайна за теб. Те влияят в норма, едва когато жената престане да кърми. А до този момент заради концентрацията на пролактин, отговорен за лактацията, зависи не само количеството и качеството на кърмата, но и интензитетът на изработка на другите хормони в организма.

Какви изненади да очакваш след края на лактацията?

Спряла си да кърмиш, нивото на пролактин се снижава и в главния мозък постъпва сигнал: сега вече може да се произвеждат други биологично активни вещества. И в женския организъм започва да се повишава количеството на прогестерон и естроген, от които зависи менструационният цикъл.

Организмът отново се пренастройва на репродуктивна функция. През този период е добре да се пазиш от нежелана бремен-

Помощ! Следродилна ДЕПРЕСИЯ...

Вероятно и ти си чувала за т.нар. следродилна депресия. Тя не е задължителна за всички млади мами, но все пак се среща достатъчно често.

Много мами, макар и да са чели за следродилната депресия преди раждането, остават изненадани от това, което се случва след раждането. Често се оказва, че състоянието е коварно и е трудно за контролирането. Обикновено следродилната депресия продължава няколко седмици. А ако се окаже по-дълга, се налага и помощта на психотерапевт.

Симптоми

- **силно изразена нервност**, чувство за безпокойство, страх, лесна раздразнителност, гняв;
- **повишена капризност**;
- **отдръпване, отчуждение от детето**, плачът му те води до ярост;
- **усещането за собствена непълноценност**, некомпетентност, недоволство към самата себе си („Аз съм лоша мама“) засилва чувството за вина пред детето;
- **остро чувство за безпомощност**, самота пред сериозни трудности, усещането, че никой не иска да те разбере и помогне.

Причини

- **физиологични** (внезапни хормонални промени в тялото, свръхнатоварване, липса на сън, умора);



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Месечният цикъл след раждането“



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 направил, 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, ритам ли бебето, има ли планове за вечерта. Покази 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

В края на всяка лекция – **томбола** с атрактивни награди

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете



програмата през ноември

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

СОФИЯ



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

Кога?	Какво?	Кой?
7.11 10 часа	Захранване на бебето. Хранене на детето от 1 до 2г Лекция 1. Захранване на бебето • Кога да започнем захранването? • С какво да започна – плод или зеленчук? • Вероятни проблеми и решения Лекция 2. Хранене на детето от 1 до 2 г. • Нови храни • Създаване на навици • Алергени	Деси Пеева, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига, България
21.11 10 часа	Кърмене – ползи и значение. Проблеми и решения Лекция 1. Кърмене – ползи и значение • Какво даваме на бебето докато кърмим • Пози на кърмене Лекция 2. Кърмене – проблеми и решения • Най-чести проблеми на кърменето • Най-лесни и полезни решения	Деси Пеева, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига, България

СОФИЯ

Къщата на София

ул. Мигжур 12, кв. Лозенец, Къщата на София

13.11 10 часа	Кърмене – ползи и значение. Проблеми и решения Лекция 1. Кърмене – ползи и значение • Какво даваме на бебето докато кърмим • Пози на кърмене Лекция 2. Кърмене – проблеми и решения • Най-чести проблеми на кърменето • Най-лесни и полезни решения	Деси Пеева, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига, България
27.11 10 часа	Захранване на бебето. Хранене на детето от 1 до 2г Лекция 1. Захранване на бебето • Кога да започнем захранването? • С какво да започна – плод или зеленчук? • Вероятни проблеми и решения Лекция 2. Хранене на детето от 1 до 2 г. • Нови храни • Създаване на навици • Алергени	Деси Пеева, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига, България

ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

Захранване на бебето. Хранене на детето от 1 до 2 г

Лекция 1. Захранване на бебето

- Кога да започнем захранването? • С какво да започна – плод или зеленчук?
- Вероятни проблеми и решения

Лекция 2. Хранене на детето от 1 до 2 г.

- Нови храни • Създаване на навици • Алергени

Къде?	Кога?	Кой?
ПЛОВДИВ Пиано-бар Quattro, пл. Съединение 3	1.11.2018, 10 часа	Марияна Еленова, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига, България
СТАРА ЗАГОРА Аптеки Марви бул. Патриарх Евтимий №73	1.11.2018, 16 часа	Елена Гвоздейкова, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига България
БУРГАС мебелен магазин Aiko, бул. „Янко Комитов“ №8	2.11.2018, 10 часа	Елена Гвоздейкова, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига България
ВАРНА Фестивален и конгресен център, бул. „Сливница“ 2	3.11.2018, 10 часа	г-р Панделиева, педиатър
РУСЕ Mall Rousse, бул. „Липник“ 121 Д, последен етаж	4.11.2018, 10 часа	Миряна Машева, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига България

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: **DEVIN**