

# Моето дете

бр. 12 | Декември 2012 | цена 4 лв.

**5** изпитани  
хитрини  
за  
справяне  
с детския  
инат

**ВНИМАНИЕ**  
ХЕПАТИТ!  
КАКВИ СА  
СИМПТОМИТЕ?

Здравословно  
хранене за  
малчугани

**БРЕМЕННА  
ПРЕЗ ЗИМАТА**

преодолей трудностите  
с наша помощ

Мечтаните  
подаръци...  
от Всяка майка

ОПИТАИ  
ТОВА!

МАСАЖИ  
ПРОТИВ  
ПЛОСКО-  
СТЪПИЕ

**ПЪРВАТА  
КОЛЕДА**

- \* В очакване на  
мъничето
- \* с бебе у дома
- \* без Дядо  
Коледа

ISSN 1312-8736



9 771312 873033

12

**Това е откъс от списанието.**

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

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**





# СЪДЪРЖАНИЕ декември 2012

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:

Снимки – Ал. Кацев, еуевогх  
Гардероб – гърбено конче от Genesis,  
шанка от Obabibi



**ПЛЮС:**  
ВСЯКА КОЛЕДА Е РАЗЛИЧ-  
НА И НЕЩО СЕ СЛУЧВА ЗА  
ПРЪВ ПЪТ...  
СТР. 55

**71**  
С БЕБЕ ПРЕЗ  
ЗИМАТА

## ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

### ЗА БРЕМЕННАТА

- 16** Зимни неволи
- 20** Доктор на повикване
- 24** Чудното пътуване на твоеото бебе
- 26** Здраве и жизненост през бременността
- 28** Сутрешните неразположения
- 30** 20 добри причини да си бременна
- 32** Шопинг – Обгърни се с топлина

### ЗА ДЕТЕТО

- 36** Кърмене – Да! Но не на всяка цена!
- 39** Доктор на повикване
- 42** 5 здравословни „съкровища“ за мъничкото
- 44** Хепатит А – болестта на мръсните ръце
- 46** Плоско стъпало? Не, благодаря!
- 48** За да не заспим зимен сън!
- 50** Родителска магия за критични моменти
- 54** Козметика: Принцеси и супергерои
- 55** Специални страници: Моята първа Коледа
- 62** Нови светове преди края на Света
- 65** Шопинг – Весела Коледа
- 66** Как твоят мъник казва „Обичам те“
- 68** Конкурси и анонси
- 69** Рецепти
- 71** С бебе през зимата
- 73** Шопинг – Плетени презгърдки
- 74** Яж, за да пораснеш!



**65**  
ВЕСЕЛА  
КОЛЕДА

## 3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:

✳️ Макар да ти се иска често да гушкаш своята рожба, да я забавляваш с дрънкалки и да се смеете заедно, не забравяй, че бебетата също имат нужда от тишина и почивка, **стр. 42**

✳️ Независимо дали е през деня или нощта, докато спи, малкото се отпуска. Дори да е новородено, то извършва движения и често успява да се отбие или завие през глава. Затова най-доброто решение са спалните чувалчета, **стр. 71**

✳️ Учейки детето си как да се храни правилно, ти му даваш изключително добър старт в живота. Предлагайки му предимно здравословно меню, му показваш как да бъде отговорно към своето здраве в бъдеще, **стр. 74**





**73**  
ПЛЕТЕНИ  
ПРЕГРЪДКИ

## СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78** Мамооо, усмихни се!
- 82** За какъв подарък мечтае мама?
- 84** Нежни като милувка
- 86** Козметика: Изящен блясък

## ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 88** 20 правила за бъдещи татковци
- 90** За спокойни и щастливи празници
- 92** Мисия „идеален“ дом
- 94** Защо гетето да не е едно?
- 96** Закон и рег
- 98** Конкурс Виж колко съм сладък!



**90**

ЗА СПОКОЙНИ  
И ЩАСТЛИВИ  
ПРАЗНИЦИ



## КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ!

- ★ Чаша „Имунокинг“ и книга „От къде идват нещата около нас“ (изд. „Флум“) ще спечели писмото на месеца, на стр. 14
- ★ Най-добрият съвет ще получи Несесер за баня „Моето дете“, на стр. 68
- ★ Всяка публикувана

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



# ЗИМНИ



Студените месеци, когато и рано се стъмва, могат да бъдат особено неприятни в съчетание с дребните неразположения, съпътстващи всяка бременност. Преодолей ги с наша помощ.

**К**огато очакваш нов живот, цялото ти същество кипи от енергия. Да, може да си започнала да се уморяваш по-лесно, да се задъхваш и много трудно връзваш зимните си обувки, но това не означава, че ще седнеш у дома и ще стоиш на топло цели три месеца. Ние имаме добри идеи как да се забавляваш, като същевременно внимаваш за най-важното – твоето и на бебето здраве.

## ПЪРВО ТРИМЕСЕЧИЕ

Ако току-що разбираш, че очакваш мъничко човече, то ти предстои истинско предизвикателство. Зимата определено печели първенство в състезанието за най-неприятно време за начало на бременността. Навън е студено, мрачно, на теб ти е лошо, все още нямаш физически доказателства за растящото в теб съкровище, освен почти непрестанното гадене... Горелавата :)

## Мисли позитивно

Студените месеци ще минат неусетно, докато чакаш да се разделиш с характерното за ранните месеци прилошаване. А спокойствието на този фронт ще дойде с настъпващата пролет – прекрасно съвпадение! Ако си деен човек и си свикнала със сериозна натовареност на графика, не те съветваме да вземаш болничен в този период. Времето навън ограничава доста възможности, които имаш за забавление.



**Казвала съм го  
стотици пъти –  
защо наричат нещо  
„сутрешно гадене“,  
при положение,  
че то често е  
целодневно? И  
има ли начин поне  
за кратко да го  
преборим? Нека  
опитаме!**

жи на хормоналните промени, които се извършват в организма с цел да бъде задържан плода. Според други – това е вид „програма“ на тялото ни, която ни помага да се изчистим от токсините и да се пренастроим на режим „здравословно хранене“. Природата се грижи да подсури оптимално чиста среда за развитието на новия живот и да каже на мама, че трябва да е много внимателна към менюто си. И така през първите 12-14 седмици от бременността – времето на органогенезата – тогава, когато се развиват всички органи и системи на бебето, мама се чувства неразположена.

# СУТРЕШНИТЕ неразположения

среди не е доизяснено каква е точната причина за появата на сутрешното гадене и повръщане при бременните жени. Най-разпространената теория е, че това се дъл-

## Как да си помогнем?

Естествено, че има начини да си повлияем сами и да намалим неприятното

**Н**яма какво да се лъжем – това е състояние, което се опитва да ти отнеме радостта от факта, че си бременна. И, за съжаление, е напълно възможно да се появят усложне-

ния, които да налагат престой в болница. Неприятен сценарий, който в никакъв случай не ти пожелаваме.

## Какво се случва?

Все още в медицинските

## СЪСТОЯНИЯ, КОИТО НАЛАГАТ СПЕШНА МЕДИЦИНСКА ПОМОЩ

- ★ повръщането е често и продължава повече от 12 часа;
- ★ появяват се признаци на обезводняване – суха уста, сухи очни ябълки, намаляване количеството на урината и промяна в цвета ѝ;
- ★ има кръв или кървенисти жилки;
- ★ телесната температура се повишава;
- ★ бременната се чувства постоянно замаяна и много отпаднала;
- ★ има понижение в телесното;
- ★ това състояние продължава с дни

# за детето

*„Никога не насилвай  
малкото да изяде  
Всичко до края и не  
го принуждавай да  
„облизва“ чинията си“*

*- стр. 75*

*Не пропускай  
да разбереш...*

КОИ СА НАЙ-  
ПОЛЕЗНИТЕ ЗИМНИ  
ПЛОДОВИ СОКОВЕ И  
НАПИТКИ \*

**на стр. 48**

КАК ДА ПРЕВЪРНЕШ  
НЕГАТИВНИТЕ  
СИТУАЦИИ В  
ПОЗИТИВНИ

**на стр. 50**

МОЖЕ ЛИ МАЛКОТО  
ДА КАЖЕ „ОБИЧАМ  
ТЕ“ БЕЗ ДУМИ \*

**на стр. 66**



# Отговорите на твоите въпроси...

...за здравето, развитието и

възпитанието на детето

## Инфекциозна мононуклеоза

» Дъщеря ми е на 2 г. и 6 месеца и наскоро беше в контакт със съседско дете, което впоследствие се разбра, че е болно от вирусна мононуклеоза. За какви симптоми да наблюдавам и как се проявява тя?

Инфекциозната мононуклеоза се нарича също и жлезна треска. Тя е често срещано вирусно заболяване, което протича с висока температура, главоболие, отпадналост, загуба на апетит, възпаление на гърлото и увеличени лимфни възли по цялото тяло. Възпалението на гърлото е най-честото оплакване и обикновено протича като ангина със сивкаво-белезникави налепи по небцето и сливиците. За съжаление това е заразно заболяване, а в такъв случай винаги има основание за притеснение. Предаването на вируса изисква по-тесен контакт между болното и здравото дете. Обмяната на слюнка при целувка е най-често обвиняваният механизъм за предаване на вируса. Рядък път на заразяване може да бъде използване на едни и същи прибори при пиене и хранене, при което да се погълне инфектирана слюнка. Инкубационният период на инфекциозната мононуклеоза е 4 до 6 седмици. Добре е да знаеш, че заболяването е характерно най-вече за хора от 15 до 35 годишна възраст, като пикът е около 15-17 години. Но то се среща и сред децата, като при тях инфекциозната мононуклеоза протича по-леко и имитира симптомите на други, чести за възрастта заболявания, което прави диагностицирането ѝ по-рядко в тази възрастова група.

## НУЖНО Е ДА ЗНАЕШ:

Проучванията показват, че от 20 до 80% в зависимост от използвания метод за откриване на вируса от хората, които са преболели от инфекциозна мононуклеоза и са оздравявали напълно, продължават да секретират вирусни частици в слюнката си в продължение на години след това в резултат на спонтанно реактивиране на вирусната инфекция



**90%** от случаите на инфекциозна мононуклеоза се причиняват от вируса на Ебщайн-Бар, който спада към рода на херпесните, ДНК-съдържащи вируси

### Симптоми:

- обща отпадналост
- липса на апетит
- втрисане

### На по-късен етап:

- температура, достигаща до 40 °C;
- подути лимфни възли в областта на шията, а често и по цялото тяло;
- забелязва се тежест и болка в галакта;
- появява се кожен обрив.



# Хепатит А -

## болестта на мръсните ръце

За пореден път вече ходещото ти мъниче протяга ръка от пясъчника и взима солета от пакетчето. Ти решаващ, че не можеш непрекъснато да вадиш мокри кърпички и да караш детето да се бърше...

**...И,** разбира се си права. Няма по-големи поддръжници от нас на калните игри (за справка брой 8 на спи-



Другите видове хепатити (В,С,Д) са много по-опасни и в голям процент боледувалите развиват хроничен хепатит, цироза, чернодробна недостатъчност. Те се пренасят по полов път, преливане на заразна кръв и кръвни продукти, използване на общи игли, заразяване по време на медицински манипулации, предаване от майката на бебето по време на бременност.

От началото на годината в страната са регистрирани над **3000** души с хепатит А\*

\*според епидемиологичния бюлетин на Националния център по заразни и паразитни болести.

Болестта протича сравнително леко и усложненията са много редки.

сание „Моето дете“), но опасността от зараза с хепатит не е за подценяване. Хепатит А е инфекциозно заболяване, предизвикано от едноименен вирус. Думата хепатит произлиза от латински и означава възпаление на черния

дроб. Този орган е „лабораторията“ на организма и когато страда, това се отразява на цялото тяло. Добрата новина е, че след преболедуване се придобива траен имунитет. Болестта не повтаря и не хронифицира.

### Как се разпространява хепатит А

Микробите попадат в тялото чрез пиене на замърсени повърхности, за



# Празници със...



Какво е нужно за една истинска Коледа? Семейство, няколко грижливо съхранени традиции и щипка Вълшебство! Подарете си различна Коледа тази година!

**Е**дин от най-семеините, най-светлите и обичани празници – Коледа. Не само хората стават по-добри през това време, целият свят сякаш се преобразява, облечен в ярките празнични светлини, ухаещ на джинджифил и канела, и приказно украсен с борови венци и коледни звезди. Всич-

ките ни сетива се отварят покрай този светъл празник, а емоциите подскачат чак до Северния полюс. Коледа винаги се е ползвала със статут „специална“. И това не е случайно - две еднакви Коледи няма. Това е един от малкото празници, който всяка година се празнува като за първи път. Например: „тази Коледа искам да опитам сама да направя

празничната вечеря“, „тази Коледа ще изработя\ опаковам сама подаръците за близките си“, „тази Коледа ще се маскирам като дядо Коледа“, „тази Коледа ще покана всички приятели на обяд“... На следващите страници те очакват някои от най-запомнящите се Коледи в живота на всяко семейство. Нека празникът започне. Сега!



# Как твоят мъник казва: ОБИЧАМ ТЕ :)

Вече си мама и знаеш, че няма нищо по-вълнуващо за теб от искрената обич на твоята рожба. Кои са най-милите знаци на детската любов, на които понякога не обръщаш голямо внимание?

Нужно е да  
знаеш:

Откликвай на желанието на малкото да привлече вниманието ти. Дарявай го с повече прегръдки и целувки, защото, както сама знаеш, няма нищо по-хубаво от споделената любов :)

Много преди да чуеш думите : „Мамо, обичам те!“ от устата на детето, ти вече си получила хиляди невербални послания за силните чувства, които малкото изпитва към теб.

Още в първите дни ще разбереш, че си най-желаната на света, защото от теб твоето мъниче ще може да получи млякото и топлата прегръдка до майчината гръд, близо до сърцето, под което девет месеца си го носила. Точно затова само ти ще можеш да успокоиш рожбата си във всяка ситуация, независимо от всеотдайните усилия на таткото и опитните баби. Какво по-голямо признание, че си най-

# за какъв подарък

С приближаването на празниците всеки пише (поне наум) своето послание до Дядо Коледа. Майките наред с децата също имат своя мечтан каталог с подаръци, които да направят живота им „песен“. Какви са най-невероятните им идеи?

# Мечтае майка

## Детектор за изгубени вещи

Не минава ден да не търсиш някоя изгубена вещь – дистанционното на телевизора, обувката на мъника, любимата количка, вратовръзката на татко или пък телефона си. Какво ли би било да спестиш цялото това време и само да дадеш нужната команда на безценния уред, който да ти посочи къде се е скрил изгубеният предмет!

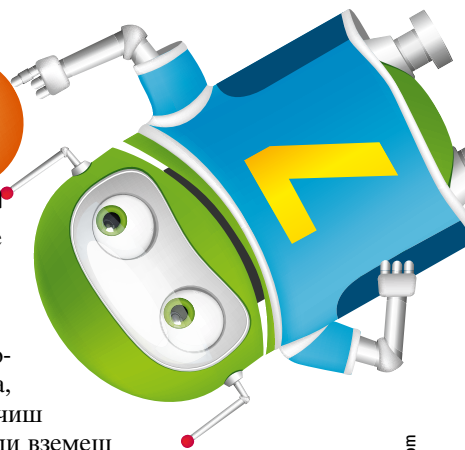


## Многофункционален разкрасяващ стол - робот

С него винаги ще бъдеш в перфектна форма. Той може едновременно да ти епилира краката, да те подстригва или да ти прави масаж на гърба. И всичко това, докато си седиш в къщи пред телевизора, белиш картофи или четеш приказка на малкото.

## Робот - детегледачка

Той винаги ще бъде на линия да забавлява детето и да го пази от опасностите в къщата, докато прескочиш до магазина или вземеш на спокойствие душ. Тази въображаема детегледачка няма да знае умора ни ден, ни нощ, ще бъде винаги в настроение да пее песнички и да разказва приказки.







# ПРАВИЛА

## за бъдещи татковци

Той трябва да е  
развълнуван –  
многоооо!

Когато кажеш, че  
ти се ходи по малка  
нужда или си глад-  
на – това означава  
СЕГА, а не след  
малко.

Одеялицето за 100 лв.,  
което заглеждаш в  
магазина, Е стока от  
първа необходимост  
за бебето.

Ти обаче си уп-  
лашена много  
повече от него.  
Все пак не той  
ще трябва да  
роди БЕБЕ.

Ако пропусне пър-  
вия ехографски  
преглед, да знае,  
че е пропуснал  
нещо завинаги.

Изтриването  
на гърба или  
краката винаги  
е добре дошло.

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

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

