

Моето дете

бр. 12/декември 2013

САМО

1,99 лв.

**ТВОЯТ
ЛИЧЕН ПЛАН
ЗА РАЖДАНЕ**

- **защо ти е
нужен**
- **как да го
съставиш**

**Избери
подарък**

**СПОРЕД
ЗОДИЯТА НА
МЪНИКА**

**От брой
в брой**

**ПЪРВАТА
ГОДИНА НА
ТВОЕТО ДЕТЕ**

**трети
месец**

**Масажките
са Важни!**

**СТАНИ ЕКСПЕРТ С
НАША ПОМОЩ**

**7 ПРЕПОРЪКИ ЗА
безопасни празници у дома**

**РЕНТГЕНЪТ-
ОПАСЕН ЛИ Е ПО ВРЕМЕ
НА БРЕМЕННОСТТА?**

ISSN 1312-8736



9 771312 873057

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



СЪДЪРЖАНИЕ Декември 2013

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16** Къде ще раждаш?
- 20** Доктор на повикване
- 24** Медицински речник
- 26** Рентгеново изследване и бременност
- 28** Научи се на... спокойствие
- 32** План за раждане
- 34** Шопинг: Удобни обувки за зимата

ЗА ДЕТЕТО

- 36** Силата на майчиното мляко
- 38** Доктор на повикване
- 44** Трети месец на бебе Габриела
- 46** Инфекциозна мононуклеоза
- 50** Масажът е здраве
- 54** Козметика: Малки съкровища за малчугани
- 55** Специални страници: Колегна магия
- 62** Подарък според зодията
- 64** Шопинг: Коледни подаръци за малки и големи
- 65** Нямам!
- 68** Съвети за здраве и възпитание
- 69** Рецепти
- 71** Детската фантазия



36
СИЛАТА НА
МАЙЧИНОТО
МЛЯКО



28
НАУЧИ СЕ НА...
СПОКОЙСТВИЕ



64
КОЛЕДНИ
ПОДАРЪЦИ

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



лечение на инфекциозна мононуклеоза, **стр. 48**



как празнуват Колега по света, **стр. 58**



какво означава гетското „нямам“, **стр. 65**



88

С ДЪХ НА
КАНЕЛА И
ЛЮБОВ

74 Шопинг: Играй навън!

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 76** Бъди сияйна
- 80** Колеген екшън план за заети мамии
- 82** Спорт за здраве и самочувствие
- 84** Козметика: Блясък, повече блясък

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 86** Мисия „Дядо Колега“
- 88** С дъх на канела и любов
- 90** Наръчник за спокойни празници

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

- 94** Конкурс: „В презрвдката на Сьнчо“
- 95** Програма
- 96** Въпроси и отговори
- 98** Конкурс: Виж колко съм сладък



62

ПОДАРЪК
СПОРЕД
ЗОДИЯТА



74

ИГРАЙ
НАВЪН

КАКВО МОЖЕШ ДА



СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ

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

* Най-добрият съвет ще получи книга „Дядо Колега“, 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.



През бременността при посещенията си в женската консултация вероятно ще чуеш много нови термини. И може би не всички ще са ти известни.

Вмедицината (както и във всяка една наука) има термини, които е нормално ние, обикновените пациенти, да не знаем. А когато си бременна, всичко неясно, което чуеш, обикновено те плаши. А често няма защо. Затова, когато чуеш дума, в чието значение не си сигурна, не се притеснявай да попиташ лекаря какво означава. За твоё улеснение ти предлагаме малка част от често използваните от специалистите термини.

Агеновируси – обширна група вируси, имащи способността да се размножават най-вече в слизестата обвивка на различни органи и лимфните тъкани. Аденовирусите са причина за остри респираторни вирусни инфекции и техните разнообразни проявления.

Аналгетичи – средства, потискащи чувството за болка, болкоуспокояващи медикаменти.

Анемия – ниският хемоглобин се свързва с анемичен синдром, анемия. Анемия означава

Медицински РЕЧНИК

намаляването количеството на еритроцитите и съдържанието на хемоглобина в единица обем кръв.

Анестезия – в превод от гръцки означава безчувственост. Днес с този термин в медицинската практика се означава съвкупност от действия за обезболяване за извършване на оперативни, лечебни и диагностични процедури.

Бактериална вагина – инфекция на влагалището, причинена от бактерии. Основният признак е засиленото белзникаво или сивкаво течение с остър и неприятен мирис (наподобяващ миризмата на риба), което се отличава от обичайните вагинални секрети.

Бактериостатично действие на лекарствени препарати –

временно дадените препарати имат способността да „блокират“ размножаването на микроорганизмите в организма.

Бактерицидно действие на лекарствени препарати –

способността на някои антибиотици, антисептици и други препарати да предизвикат унищожаването на дадени микроорганизми в организма.

Безсимптомна бактериурия –

наличие на бактерии в урината на бременни жени без клинични прояви.

Добре е бъдещата мама да се вълнува колкото се може по-малко. За щастие, много стресови ситуации могат да се избегнат, а ако все пак има защо да се тревожиш, то трябва да се научиш да се справиш с подобни състояния.

Ах, този стрес

Понятието „стрес“ е въведено за първи път от канадския ендокринолог Ханс Селие през 1936 г. Стресът е състояние на психическо напрежение, възникващо у човека при по-сложни ситуации както във всекидневието, така и при особени обстоятелства. Тези обстоятелства не е задължително

винаги да бъдат лоши. Купуването на жилище, повишаване в работата, сватба, бременност и раждане също провокират стрес. Но има ситуации, които носят на жените отрицателни преживявания през 9-те месеца. Именно те се наричат стресови и провокират възникването на т.нар. негативен стрес. Особеността в случая се състои в това,

НАУЧИ СЕ НА... *спокойствие*

Бременността е неповторим момент в живота на жената. За да го усетиш като такъв, е нужно да умееш да се справиш със стреса и да бъдеш максимално спокойна.



СИЛАТА НА МАЙЧИНОТО МЛЯКО

Когато ние
пишем с
професионализъм
и любов, това
да получим
признание
чрез личните
ви примери е
просъзряващо.

О ткакто стартирахме тази рубрика със съдействието на Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“, сме се постарали да създадем един наистина полезен наръчник за кърменето. Отговаряли сме на въпроси, получени чрез писма и сме целили актуалност във всяка публикувана информация. И това ще продължи и занапред. Но в този брой реши-

НАШЕТО ВЪЛШЕБНО ДОБРО НАЧАЛО



Искам да споделя своята история за това как не се отказах да кърмя! Още преди Вики да се роди имах съмнения, че ще мога да я кърмя, тъй като в семейството ми няма такава традиция и аз сама съм била отгледана с адаптирано мляко. Но с приближаването на раждането и натрупването на информация осъзнах, че кърменето е най-доброто за едно бебе през първите 6 месеца от живота

му и реших да дам всичко от себе си и да опитам. Вики се роди мъничка, едва 2,650 kg, но с много гушкане и често сукане бързо навакса :) В началото се кърмехме по час, час и половина и имах чувството, че само това правя. Когато тя беше на 3 месеца ми се наложи да постъпя в болница за 24 ч. И тогава не се отказах - цедях се с помпата за кърма на всеки 3 часа. Два месеца по-късно, когато Вики беше на 5 месеца отново ми се наложи да постъпя в болница. Този път за два дни. В началото съпругът ми я водеше да я кърмя, а след операцията ми и докато разрешат кърменето отново моето момиче беше изкарало близо 20 часа без да яде! Всички сестри в болницата ми повтаряха, че не е нормално бебе на 5 месеца да е само на кърма и че е трябвало да я захраня отдавна! Аз мълчах и слушах... Сега отново сме заедно! Вики расте и вече опитва и други храни! А аз се наслаждавам на всяко кърмене, защото знам, че тези моменти, в които тя сгушена в мен ще пие мляко и ще заспива са преброени. Моето дете расте, но аз се радвам, че през първите месеци от живота ѝ успях да ѝ дам едно добро начало!

Мария Димитрова, София.



В първия месец след раждането за бебетата е характерен т.нар. „хипер тонус“. Мускулчетата им са свити, крачетата и ръчичките плътно прибрани до тялото, а юмручетата – стегнати. Целта на масажа е те да се отпуснат и да се подготвят за последващите етапи на движение – обръщане, седеж, пълзене, изправяне и прохождане.

Масажът е ЗДРАВЕ

Всяка майка иска нейното бебче да не боледува много.

Масажът е част от закалителните процедури, които е добре да започнеш още в първите дни с малкото у дома.

Важно е да знаеш, че имунната система на малкото трябва да се среща с „неприятели“, за да си изработи нужните реакции. В началото то носи защиты от твоя организъм. Точно затова е добре закаляването да започне мак-

симално рано. Масажът, освен че е полезен за развиване и усъвършенстване на основни двигателни умения при детето, е и съществена част от закаляването, тъй като се прави, когато бебчето е голичко, и се съчетава с т.нар. „въздушни бани“ на тялото.

Кога да започнеш?

Правилото, че масажът трябва да стартира при навършване на един месец на бебето или достигане на тегло от 4 кг, все още е широко разпространено. Факт е обаче, че кинезитерапевти-

← ВАЖНО! →

Избери часови пояс от деня, в който и ти, и бебето сте спокойни и в добра кондиция. Не е добре мъничето да е току-що нахранено, но не бива и да е гладно. Обикновено времето след вечерната баня е подходящо, но трябва много добре да прецениш състоянието на малкото. Нека масажът бъде удоволствие и за теб, и за него. И непременно използвай повече масажно мляко или олио, за да се плъзгат ръцете ти по кожата и да не я нараняват.



Вярвайте в чудесата

Написахте ли вече писмо до Дядо Коледа? Още имате време, но побързайте. Прекрасно е да се сбъдват мечтите и още по-прекрасно е, когато това зависи и от теб :).

Дядо Коледа, аз съм Стефи и съм на 3 годинки. И тази година съм слушала мама и тати. Моля те да ми донесеш кученце с кашка на колелца и една шейна, с която да се пързалям по снега. Ако не успееш да ми донесеш шейна, може да ме повозиш на твоята. А кученцето с колелца ми е важно, много обичам кученца и искам истинско, но мама и тати казват, че още съм малка. Искам и едно еленче като твоите, които теглят шейната, но и за еленче съм малка, а и те не живеят въщи, а в къщички на двора.

Стефани, Плевен



В писането на писмо до Дядо Коледа обикновено се

включва цялото семейство. И това създава топлата атмосфера, която обединява всички. Детето диктува, мама пиши, тати отива до пощата. И някак си всички мечтаем... Айнщайн е казал: „Има два начина да живееш живота си. Единият е, като мислиш, че няма чудеса, а другият – че всяко нещо е чудо.“ Напишете писмо с вашите деца и вярвайте в чудесата.

Здравей, мили Дядо Коледа. Пише ти едно момиченце от една малка, но пък интересна страна, нарича се България. Казвам се Христина и съм на 5 години. Много обичам Коледа, защото има елха и подаръци. А ти, дядо Коледа, нали ще ми донесеш кукла, която да върви. Тя винаги ще бъде до мен и ще ми е приятелка. Аз бях много послушна през тази година, макар, че мама може и да не каже същото, но аз знам, че ти си най-добрият и ще изпълниш желанието ми. Чакам те с нетърпение.

Христина, Бургас



Мили Дядо Коледа, През тази година бях послушен, в градината не ме наказват никога, не се карам с децата и не ги удрям. Само че има един Антон, който винаги ме удря и затова не съм му приятел. Можеш ли да ми донесеш един конструктор Лего Хотуилс, един Лего Старуорс и Лего Състезание с коли.

Обещавам да бъда много послушен през цялата година, да си подреждам стаята и да не дразня котката. И, понеже тя не може да каже какъв подарък иска, можеш ли да ѝ донесеш един чувал котешка храна и някаква играчка (но не плюшена). Благодаря много!

Любо, София



Подарък според зодията

Коледа наближава и е време за изненади. Но децата обичат подаръци по всяко време на годината. Ще ти помогнем да се ориентираш в морето от възможности, като заложим на зодиакалните различия на мъниците.

Овен

Малкият Овен е толкова енергичен. Впрегни креативността му, като избереш интересни конструктори. Моделите на автомобили и самолети, сглобени от самите тях, ще ги зарадват много. А за малките госпожици предвиди комплекти за изработка на различни бижута.

Телец

Ценители на уюта и вкусната храна, още от малки Телците ще оценят интересен предмет, с който да украсят стаята си или добре подбрано лакомство. Предвид вродената им пестеливост, можете да им подарите и касичка, в която за разкош да сложите няколко шоколадови монети.

Близнаци

Никога не избирайте само един подарък за детето Близнак. Дори да са опаковани заедно, нека бъдат поне няколко, при това напълно различни – за рисуване, сглобяване, логически игри. Всичко, което ще събуди въображението им, ще бъде посрещнато с възторг.

Рак

Малките представители на тази зодия по нищо не отстъпват от типичната за всички поотраснали привързаност към семейството. Игри, които ще включват всички членове на фамилията, ще са идеален подарък, както и книжки с приказки или рамка за снимка с името на детето.

Детската фантазия

Децама обичат да фантазират. Така те не само откриват нови светове, но се научават и да поставят себе си в различни ситуации и да намират решения.



фантазията развива мисленето на малкото човече. Както е известно,

тя е една от съставните части на правилното психологическо и физиологическо формиране на личността.

Кога се развива фантазията?

Доколко детето ще развие въображението си, зависи много от това, как ще протече животът му от 1 до 3 години. През това време децата още не играят, а се запознават с предметите, изучавайки техните свойства. И близките е редно да оказват помощ в опознаването на света. Често майките си задават въпроса: защо децата в тази възраст имат постоянна нужда от тях. На тебе ти се иска малкото само да се занимава, само да си измисля забавления. Но в този период детето опознава света чрез мама – ти му показваш например как може да играе с куклата или количката, ти създаваш ситуации, на базата на които то по-късно ще формира игра. Ето как можеш да дадеш добър старт за развитието на фантазията.



2,5-3 г. - след тази възраст се случва активното развитие на фантазията.





обрият външен вид не се определя само от показанията на кантара.

Да, 2 до 5 кг. по-малко, особено преди празниците, могат да донесат усмивка на лицата ни и една идея по-високо вдигната брадичка, но

Когато приближават празници започваме гуети, купуваме си грехи с по-малък размер за стимул... Тази година се погрижи за кожата си и заложи на блестяща в очите!

това няма да ни направи истински блестящи. Каква е ползата, ако сме недоспали и изглеждаме уморени и с торбички под очите? А, ако трябва да сме честни, някои диети постигат точно това – придобиваме измъчен вид и едни специфично хищнически искри в погледа. Да не говорим, че драстичното лишаване от храна се отразява и на характера – ставаме ненужно заядливи и сприхави. Защо тогава да се измъчваме?

Ключова дума – Удовство!

Със сигурност ти се е случвало поне веднъж – купуваш си дреха, която се заричаш да облечеш за празниците, като за целта трябва

да свалиш поне 4 кг. Може би успяваш и се появяваш сияйно усмихната на семейното събиране или купона на работа. И, понеже

вече 3 седмици не си близвала нищо сладко или тестено, се наслаждаваш на тези храни. Изведнъж се оказва, че копчето рязко се впива

в талията ти, или пък ти се подува коремче точно в областта под пъпа. Разкопчаваш се, сядаш и не мръдваш през цялата вечер.

Бъди сияйна

КОЛЕДЕН екшън план за заети маму

Денят е малък и за нищо не ми стига, а уйват и празници! Как да се справя с всичко?

Коледа и Нова година... гости, партита – все хубави неща. Но и напрежение в службата, където сякаш в последните дни от изтичащата година трябва да се направи всичко, което не е било свършено.

Питаеш се, как ще се справиш с реда и чистотата, плюс декорацията на цялата къща и организацията на децата, съпруга и трапезата, когато си преуморена, а гостите чукат на вратата. При това да имаш сили, настроение и да си хубава и в кондиция, за да е всичко перфектно...

Както гласи една стара истина – за всяка болка има лек! И твоето положение има разрешение, но с малка пренагласа и въображение! Но за да бъдем наистина полезни – да минем към твоя тридневен екшън план за справяне със ситуацията (всяко чудо може да стане за три дни!). Нека започнем обратното броене:

ДЕН ТРЕТИ:

- Списък с това, което трябва да се купи, направи и подреди – можеш да се справиш с него през обедната почивка. Важна подробност – вземи цветен маркер и задраскай всички задачи, с които биха се справили тате и децата;
- Вечерта им разпреди задълженията и за да не звучиш като цербер, го направи по време на вечеря, когато усещането за единение в семейството е най-силно. Мотивирай хлапетата, като подчертаеш изключително важната им роля в тази работа, а после покани таткото на чаша вино, за да чуеш неговото мнение.

С дъх на канела

Предстоят едни от най-вълнуващите и ароматни празници. И у дома е толкова уютно и... ухаещо.

А ните около Коледа са изпълнени с еуфория, желаниа, очаквания, обич, топлина. А има ли празници, готварската печка вкъщи като че ли не спира да работи... все нещо къкри, все нещо се приготвя. И навсякъде се носи ароматът на нещо вкусно и апетитно, което всъщност е неделима част от празничната магия.

Украсете, подредете...

В зависимост от това с кой цвят (червено, зелено, сребристо, златисто) вашето семейство асоци-

ира празника, може да изберете и подходящата украса за празничната трапеза. Направете си „празнична дъга“ от любимите на всеки един от вас багри. Опитайте се сами да сътворите малки украшения за масата. С малчо може например да изрежете от гланцово блокче или друга цветна хартия големи снежинки или елхички, върху които да поставите чиниите. Или гирлянди, с които да украсите чашите. А знаете ли легендата за гирляндите?

Според легендата една бедна вдовица много искала да зарадва децата си за Коледа. Затова им украсила елха. През нощта обаче няколко паяка излели своите мрежи между клонките на дървчето. Когато сутринта децата видели паяжината, решили да я оцветят в сребристо, за да не се разстрои майка им.

Всъщност гирляндите за елха започват да се произвеждат в Германия, като се използва истинско сребро, от което се изтеглят тънки нишки.

...и сгответе

След като за Бъдни вечер (24.12.) подгответе постните ястия, то за Коледа (25.12.) идва ред на месните. След дългите пости на Коледната

УЧИЛИЩЕ ЗА
РОДИТЕЛИ
Моето дете

ВЗЕМИ

СПЕЦИАЛНАТА КАРТА ЗА ОТЛИЧНИЦИ



**Събери съответния брой
печати и всеки месец можеш
да спечелиш страхотни
награди.**

*Повече информация за Картата за отличници, можеш да намериш в Общите условия, публикувани в раздела Училище за родители на www.moetodete.bg

ВЪПРОСИ и Училището

От лекцията в София на 06. 11.13

g-р Евтимия Солева

➔ **Какви да са козметичните продукти, които да използваме при масажа на бебето?**

Най-важното е масажът да не се прави „на сухо“. Бебешката кожа е изключително деликатна и може лесно да бъде наранена. Повечето марки, които се предлагат на пазара имат специални продукти, предназначени конкретно за масаж. Аз лично смятам, че не е необходимо нищо повече от студено пресован зехтин, предварително преварен на водна баня.

➔ **Кога можем да извеждаме навън зимните бебета?**

По всяко време, стига да не духа прекалено силно и да няма мъгла. Ниските температури не бива да ви плашат. Все пак няма да прекарате 3 часа на разходка, защото и на вас ще ви е дискомфортно. Ако говорим за дете, което е подвижно, то трябва да е облечено добре и да е с подходящи обувки. Зимните игри са полезни за децата. Ако става въпрос за новородено бебе, изчакайте до 10-тия ден от раждането и започнете първо да проветрявате, докато бебето е в стаята, след ден го изведете на балкона за около 5-10 минути, а когато стигнете до половин час, вече има смисъл да използвате бебешката количка и да се разходите истински. Има нещо много важно, което повечето родители, в тревогата си, пропускат да отбележат – при изписването вече сте извели бебето навън. Важно е вие да сте спокойни и да знаете, че отглеждате човешко същество и то трябва да може да се чувства добре през всички сезони.



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

