

Моето дете

бр. 12/декември 2014

САМО
1,99 лв.

**ОПАСНИ
ЛИ СА
Бабините
съвети?**

ОТ БРОЙ В БРОЙ

**БРЕМЕННОСТА –
ТВОЕТО ТЯЛО ОТ
ГЛАВА ДО ПЕТИ**

**КАК ДА
ИЗБЕРЕШ
ПОДХОДЯЩАТА
ИГРАЧКА
ЗА МАЛЧО**

**ОПИТАИ
ТОВА!**

**Помогни на
мъника да
научи коледно
стихче!**

7 ХИТРИ ИДЕИ
как гетето да поуска
да те слуша

РАЗПОЗНАЙ ЗАХАРНИЯ ДИАБЕТ

Най-честото аутоимунно заболяване в
детска възраст!

ISSN 1312-8736



Всяка жена е чувала за сутрешните неразположения, честото ходене до тоалетна и странните настроения. Но какво друго знаеш за бременността и промените, които ти предстоят през нея?

Помниш ли онази „интересна“ възраст, наречена пубертет? И най-вече как всички се опитваха да ти разкажат какво точно ще ти се случи? Тогава, ако не друго, си се чувствала подготвена. А защо никой не се грижи да те осведоми така и за бременността? Сякаш се приема за редно ти от само себе си да се сдобиеш с нужната информация само, защото си достатъчно пораснала и знаеш от къде. Е, ние сме тук, за да ти помогнем. Първо и най-важно – бременността няма нищо общо с пубертета. Освен факта, че повечето неща, които ще ти се случат, се дължат на „танца“ на хормоните. Започваме, както е редно от...

Витамини и добавки

Бременността е време, в което даваш всичко от себе си в името на новия живот.



Посещаваш женската консултация, следваш препоръките на лекаря... И все имаш усещането, че това не е достатъчно. Със сигурност това се дължи на потоците информацията около теб - интернет, списания, книги. Готова си да приемаш новости, да вземаш собствени решения. Но сега, когато си отговорна и за още един живот, бъди особено внимателна, не се доверявай лесно на „чудодейни рецепти“, не пренебрегвай професионалното мнение дори по въпроси, които може и да ти се струват незначителни като този - да приемаш ли витамини и добавки през 9-те месеца.



Какво ти носят Витамините и хранителните добавки?

Понякога имаш усещането, че колкото повече хора попиташ, толкова повече различни мнения

ще чуеш. Но в крайна сметка всички са единодушни, че витамин В9, по-известен като фолиева киселина, е задължителен, като превенция срещу дефекти на невралната тръба при бебето. Ако бременността е планирана, е добре да започнеш приема му поне 2 месеца преди зачеването. Ако не е планирана, още след първата консултация при гинеколог ще разбереш, че е необходимо ежедневно да приемаш по 400 мкг фолиева киселина през първия триместър. Има случаи, когато дозата може да бъде увеличена или препоръчана за по-дълъг период от време. За да си я набавиш по естествен начин, можеш да включиш в менюто си повече: брюкселско зеле, спанак, грах, магданоз, броколи, овесени ядки (като цяло пълнозърнестите продукти са много добър източник).



Влез в moetodete.bg/bebe.html и прочети „Какво умее бебето - 1-8u до 12-ти месец?“

Муковисцидоза -

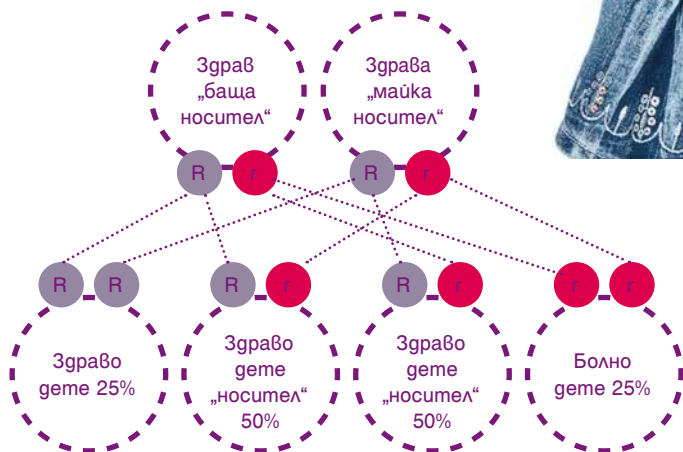
ЗАЩО СА БОЛНИ ДЕЦАТА НИ?

Често си задаваме въпроса – на кого прилича бебето, като търсим основно външни белези. А питаме ли се чии заболявания е наследило?

Сами градим връзката с децата си. Градим я бавно и постепенно с усилията и търпението на родители. Укрепваме я упорито, докато силата ѝ не стане безусловна и неотменна, докато от родители и деца тя не ни превърне в приятели. Но извън емоциите, ние имаме и друга връзка с децата си, за която носим също толкова голяма отговорност. Тя е невидима и възниква в мига на зачеването - непоставима, неподвластна на времето и невъзвратима. Именно тази генетична връзка може да се окаже опасна и пагубна за децата ни.

Какво представлява муковисцидозата

Всеки физически белег, всяка наша външна осо-



беност е наследена от родителите ни – цвят на очите, големината на носа, предразположеността ни към определени заболявания и др. Понякога обаче, комбинацията от гените на родителите не е най-благоприятната за децата и води до проявата на определени заболявания. Едно от тях е Муковисцидозата (Кистична фиброза). Това е генетично заболяване причинено

Бременна си през зимата и се чудиш как ще се опазиш от простудите, или те тревожи идеята за придвижване върху заледени тротоари... Спокойно, няма нищо страшно. Спазвай нашите лесни и полезни правила и се радвай на танца на снежинките, на свежия въздух, на спокойствието и белотата.

Марш, вируси!

Няма как да не те тревожи въпроса, относно „шестващите“ вируси през зимата. Но всъщност те циркулират непрестанно, независимо дали е зима или лято. Ето защо предпазни мерки винаги са необходими.

⇒ Избягвай места с много хора, където можеш лесно да се заразиш. Ако все пак се озовеш в мол, голям магазин, кино, те-

атър или в градския транспорт, можеш да използваш маска;

⇒ По няколко пъти на ден проветрявай у дома, а ако още ходиш на работа, излизай на въздух;

⇒ Приемай витамини, предписани от твоя наблюдаващ лекар;

⇒ Храни се пълноценно, приемай достатъчно течности, спи достатъчно, не пренебрегвай разходките. Постарай се да излизаш навън, докато има слънце. Слънчевата светлина е необходима за образуването на витамин Д в твоя организъм, както и за доброто ти настроение.

Ако все пак някой вирус те „на-

падне“, то непременно потърси лекарска консултация. А дотогава можеш да облекчиш състоянието си, като използваш физиологичен разтвор за носа, а за кашлицата можеш да изпробваш следната народна рецепта: нарежи на ситно лук или го настържи на рендето и го смеси с 2-3 супени лъжици мед. Сместа престоява няколко часа и се взема по една чаена лъжичка на ден.

Внимавай по пътя

Тръпки те побиват, ако трябва да излезеш навън, когато е студено и заледено. Има защо,

Всеки сезон е прекрасен. За да можеш истински да му се насладиш, просто трябва да си подготвена за него.

С коремче през зимата



ЗАХАРЕН

ДИАБЕТ



Захарен диабет тип 1 е най-честото аутоимунно, ендокринно заболяване в детска възраст.

През последните десетилетия честотата на ЗД прогресивно нараства в световен мащаб, като за България тя е около 9/100 000. Във възрастов план наблюдаваме значително нарастване на изява на диабета под 3-годишна възраст, което в миналото беше рядко явление. Редки форми на захарен диабет

(ЗД) в детска възраст са моногенните диабети, обусловени от дефект на един определен ген, които могат да имат изява в кърмаческа възраст. При тях нарушенията са на молекулярно, рецепторно, сигнално или ензимно ниво, което води до нарушение в процесите на секреция, синтез и действие на инсулина. Захарен диабет тип 2 все по-често може да

бъде диагностициран при деца, особено в юношеска възраст. Основни фактори за появата му са фамилна обремененост и наднормено тегло. ЗД тип 2 се характеризира с нарушение в секрецията и действието на инсулина, с наличие на резистентност към него и съответно хиперинсулинизъм, за разлика от ЗД тип 1, където има инсулинов дефицит.



(без) Опасните симптоми

Има състояния, често срещани се при децата до 1 година, които изглеждат тревожни, но за щастие в повечето случаи се оказват напълно нормални.

Странни петна по тялото на малкото, висока температура или подуване на врата могат да те разтревожат - особено ако за пръв път се срещаш с тях. Между другото, далеч не всички плашещи симптоми са реален повод за притеснение. Ще се опитаме да ти помогнем и да ти дадем насоки как да отличиш естествените за детето състояния от случаите, когато е нужна спешна медицинска помощ.

Сливиците са лимфоидни органи, които са разположени във вътрешната част на устната кухина. Основната им функция е защитна.

Сливиците служат като преграда за проникването на редица инфекции в организма, тъй като те са първото място, къде-

то имунната система се среща с вируси и бактерии. Ето защо сливиците често се възпаляват, особено в детска възраст, когато имунната система е в период на укрепване.

ЗАЩО СА НУЖНИ СЛИВИЦИТЕ?

Една от основните функции на сливиците е бариерната - те защитават организма от

Въпроса за сливиците



ХАЙДЕ ДА

СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ

ПРАЗНУВАМЕ!



Нужно е да знаеш...

Или по-скоро важно е да не забравяш, че всеки ден с бебето е неповторим и е повод за празник. И ако успяваш да преоделяваш повечето гребни неразположения, научавайки по нещо ново, то в края на първата ви година заедно ще имаш повод да сложиш една свещичка и за теб на тортата :)

*Не пропускай да
разбереш...*

» Кои са поводите за празник през първата година с мъничето.

» Как да се подготвиш подобаващо.



Избери най-хубавата играчка

Колега е Време за подаръци, а най-желани от гецага са играчките. Как обаче га избереш най-подходящата?

Самолетчето отваря и затваря очички, котето пее и танцува, мечо разказва приказка, шом го хванеш за ръката... и това е само част от вълшебния свят на играчките. Кога, ако не сега - на Коледа, можеш да обикаляш по магазините, за да избереш най-хубавата, най-интересната, най-забавната... Тази, която ще накара личицето на малкото ти слънчице да засияе. Първо и основно е важно да я съобразиш с неговата възраст.

0-12 месеца

Първите три месеца от живота си новороденото най-вече наблюдава обкръжаващия го свят. Зрението му все още е в начален етап от развитието си и затова най-добре различава ярки едноцветни предмети. Играчките могат да бъдат черно-бели, също така и в ярки контрастни цветове. Когато детето поотрасне, ще са му интересни многофункционални играчки, които задействат и другите сетивни органи. Да не забравяме, че мъниците имат склонност всичко да слагат в устата си. Имай предвид, че на тази възраст децата още не могат да разграничат играчките, които са за момченца, от тези за момиченца. Всъщност автомобилчетата и локомотивчетата са много по-забавни за госпожиците, отколкото бебе с ваничка примерно.

Подходящи играчки:

- Ярки разноцветни дрънкалки;
- Музикални въртележки, които се закачат на детското креватче;
- Килимче за активна гимнастика;
- Гумени играчки, които издават звук;
- Малка топка от плат;
- Книжки от плат.



Да научим

Всички изпагаме в умиление и възхита, когато малкото човече рецитира - с желание, чувство, усмивка.



стихотворение!

Сн. thinkstock.com

Понякога сами се изненадваме, че започвайки за пореден път да четем любимата книжка за "Гъбарко" или пък за "Работна Мечана", детето с лекота и охота продължава само „да чете“. Да, то е запомнило без никакво усилие приказката в стихотворна форма. Но има и мъници, които отказват да научат стихотворение и дори много да настояваме, целият процес се превръща в истинско изпитание и за двете страни. Нищо чудно няма в двете противоположни ситуации. Децата са различни, с различни предпочитания, нагласи, възможности. Точно както и методите за

учене на стихотворение са различни. И от нас, големите, зависи да превърнем дадено обучение в забавен и увлекателен процес за детето, а в последствие да не разчитаме, че то ще удовлетвори родителските ни амбиции, рецитирайки пред познати и непознати. От нас се иска да посеем зрънцата знание.

Запознанство с поезията

Повечето от стихотворенията са в паметта ни от най-ранно детство, когато се случва и първото ни запознанство със света на поезията. Всички деца много обичат весели, забавни стихчета и винаги



Как да накараш детето да те слуша?

7 ХИТРИ ИДЕИ ОТ ОПИТНИ МАЙКИ

За пореден път казваш на твоеото дете да погреди стаята си, но като че ли думите ти не достигат до него. За да го накараш да те слуша, е важно как, кога и какво му говориш.

Твоеото поотраснало дете научава все повече неща, придобива все повече способности, а започва да те слуша все по-малко с всяка изминала година. Молиш го да си събуе обувките или да си измие ръцете преди вечеря, а възможните реакции от негова страна въобще не ти се нравят. Или ще ти каже „да“ и след малко ще забрави, или ще обещае, че ще го направи след няколко минути, или ще те игнорира напълно. Какво става? Около 3-тата си година децата успяват да се концентрират за по-дълъг период върху нещата, с които се



Имунната система съхранява и поддържа индивидуалните особености на организма на всички нива. Понякога в разпознаването на дадени организми като „чужди“ може да се явяват не само вируси и бактерии, но и някои изменения на собствените клетки.

Как работи имунната система?

Съществуват две основни звена на имунитета: специфичен и неспецифичен имунитет. Специфичният се заключава в изработването на антитела към определени конкретни „чужди нашественици“ (например, не към микробите и вирусите въобще, а конкретно към вируса на рубеолата). Лимфоцитите са основните „бойци“ на това подразделение. Неспецифичният имунитет не дава точна посока на имунния отговор. Той повишава защитата на организма като цяло. С помощта на неспецифичния имунитет се разпознават не конкретни антигени, а структури, характерни за бактериите в цялост. Докато специфичният имунитет се формира само след среща с

Знаеш, че имунитетът е важен за твоеето здраве. Той има своите особености и през бременността, и след раждането.



ИМУНИТЕТЪТ след раждането

„чужди агенти“, то неспецифичният е вроден.

По време на бременност

Тогавя в матката започва да се развива съвременно самостоятелен организъм, наполовина носещ твоите гени, а другите гени, наследени от бащата, са чужди

за теб. Изглежда, че в тази ситуация, организмът на майката трябва да разпознае и да унищожи клетките с променен генетичен набор, но това не се случва, защото възниква т. нар. имунологична толерантност (т. е. търпимост). Този уникален механизъм е в основата на имунната система на бременните. Първоначално имунологичната изолация на плода се обяснява с

това, че матката е своего рода имунологична бариера за плода. Покъсно се установява, че организмът на майката, напротив, активно разпознава ембрионалните антигени, но въпреки това на ниво матка не реагира на тях.

След раждането

В този период т. нар. имunosупресия (потискането на имунната



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Как га се справяш с високата температура“



независимо дали е „лошо“ или „добро“. Така мъничето разбира какво е да си обичан. А това ще му помогне по-късно и то да умее да дарява с любов. Няма определен час за началото на този „урок по любов“. Той може да бъде още преди раждането – мислите и чувствата по време на бременността оказват

Любов

от пръв поглед

Първия урок – съзнателен или не, който всяка майка дава на гетето си, можем да наречем „урок по любов“.

влияние на развитието на плода и качеството на изграждащата се емоционална връзка. А ненаправно се казва, че с раждането на дете се ражда и майка. Първите дни и месеци са важен период, когато мама и мъничето е добре да бъдат постоянно заедно. Тогава вие се запознавате и всяка минута, прекарана заедно, е важна. Бебето има какво да ти каже за себе си и ти трябва да се научиш да го разбираш. В началото не е лесно да познаеш какво точно иска то в една или друга ситуация. В дадени моменти можеш да се паникьосаш и да решиш, че си лоша майка. Не бързай с грешните заключения. Специалистите са убедени, че бебето активно участва във формиране на поведението на родителите. То ще ти помогне. Твоята интуиция също не е за пренебрегване.

Как да установиш ранен контакт с бебчо?

Майчиното мляко

Кърменето е материализирана-та майчина нежност. Освен че

Радост и вдъхновение, страх и тревоги – океан от емоции са събрани в сърцето на мама. Не е лесно да бъдеш майка, но си заслужава. Струва си да извървиш този път – без да заобикаляш каменистите пътечки и без да препускаш по равното... Само така ще се създаде онази неразривна връзка между теб и детето, която ще ви дари с много взаимни радости и удовлетвореност. И не забравяй: освен всичко друго майчинството е и изкуство, което се учи.

Без начало

На въпроса „Кога почувства неразривната връзка между теб и бебчо?“, получихме следните

отговори: „Не знам – може би в родилното, когато видях моята малка принцеса и знаех, че ще дам всичко от себе си за нейното благополучие.“ (Нина, 26 г., София); „Още когато разбрах, че съм бременна. Бях чела за пренаталното възпитание. Исках да бъда най-добрата майка. И сега продължавам да се уча.“ (Стела, 29 г., Пловдив); „Всеки ден продължавам да осъзнавам как непрестанно се изгражда емоционална връзка – и когато се приспиваме, и когато се гушкаме, и когато плачем, и когато се смеем...“ (Павлина, 32 г., София). Само майката може да обича своето съкровище не заради определени негови достойнства, а просто защото съществува,

Да бъдеш баща може да е и прекрасно, и доста стресово преживяване. Освен това, надяваме се, знаеш, че щом ти връчат вързопчето в ръце, вече няма връщане назад.

Само ако знаех!

Когато мъжът и жената вземат решение да имат бебе, те често си представят идеалистична картина, която, обикновено граничи с действителността само що се отнася до бройката на членовете на семейството.

Или... май току-що те подведохме. Ти може би си с идеята, че бебето ще е само едно, а те изненадващо се оказват две или повече. Честито! Нека те предупредим, че в самото начало и едно човече може да ти се стори като четири. Ето какво е добре да знаеш, преди да се впуснеш в приключението. Разбира се споделеното е от вече препатили татковци: