

Моето дете

бр.12/декември 2015

САМО
1,99 лв.

**НАУЧИ ДЕТЕТО
ДА ОБИЧА
КНИГИТЕ**

**Болките
в ушите:**

- * *узнай причината*
- * *действай бързо*

СПЕЦИАЛНО ЗА ТАТКО

**БАЩА
ЗА ПРИМЕР**

**Повече
разходки
за ЗДРАВЕ през
зимата**

**КАКВО
ОЗНАЧАВА
ХИПЕРТОНУС
НА МАТКАТА**

**25 ВЪЛШЕБНИ
РЕШЕНИЯ**

**ЗА СПОКОЙНИ И БЕЗОПАСНИ
КОЛЕДНИ ПРАЗНИЦИ**

ISSN 1312-8736



9 771312 873057

Декември 2015

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



65
ИМАЛО ЕДНО
ВРЕМЕ...

ПЛЮС:
Празнична
суматоха

СТР. 55

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Само, ако знаех...
- 20 Доктор на повикване
- 24 Хипертонус на матката
- 27 Бременна през зимата
- 30 Твоят психологически тип през бременността
- 32 Признаци, че раждането започва
- 34 Шопинг: Бляскава нощ

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Вълшебни техники за успешно кърмене
- 38 Доктор на повикване
- 42 „С“ като здраве
- 44 Ензимна недостатъчност при децата
- 48 Мамо, боли ме ухото!
- 52 Безопасна детска стая
- 54 Уча се да ям... с лъжица
- 55 Специални страници: Празнична суматоха
- 62 Зимна разходка
- 64 Козметика: Детски фантазии
- 65 Имало едно време...
- 68 Съвети за здраве и възпитание
- 69 Рецепти

69
РЕЦЕПТИ

36
ВЪЛШЕБНИ
ТЕХНИКИ ЗА
УСПЕШНО
КЪРМЕНЕ

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



преодолей зимните „капани“ през бременността,
стр. 27



съвети за безопасна детска стая,
стр. 52



основни принципи на валдорфската система,
стр. 71

71

ВАЛДОРФСКАТА
СИСТЕМА НА
ОБУЧЕНИЕ



76

ДЕКЕМВРИЙСКИ
ПРАЗНИЦИ

71 Валдорфската система на обучение

76 Шопинг: Декемврийски празници

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

78 Диета за здрави и кърмещи майки

80 Коледни откровения

82 Хороскоп

84 Козметика: Празнични изкушения

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

86 Тамко за пример

88 Забавната страна на родителството

92 Шопинг: Коледни подаръци

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

* Книжа „Хайге да играем!
Хоп и маските изскачат!“

ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.

* Най-добрият съвет ще получи „Hello Kitty“ на издателство „Хермес“ на стр. 68.

* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи ABCDerm Cold-Cream на Bioderma. на стр. 98.

ИМА ЛИ ДЯДО КОЛЕДА?

Вярата в чудесата ни е нужна така, както въздуха, за да дишаме. Ето какво отговориха малки и големи на нашия въпрос.



Има ли Дядо Коледа? А ти как мислиш? Защото Дядо Коледа го има, само ако искаш да го има. И въпросът не е в това дали и докога да разказваме на децата си за добрия старец, а докога продължава да живее Детето в нас. Моят Дядо Коледа съществува – вече му приготвям изненади (защото не може само той да ни изненадва), пишем писма и вечер дълго си говорим докъде ли е стигнал с подготовката на подаръците. Убедена съм, че тази година ще се възнувам повече от двете си деца на подаръците под елхата и ще надникна с трепет в чашата с мляко и чинийката със сладки, оставени до камината. Защото след толкова много, ТОЛКОВА МНОГО години аз отново съм дете. И това е вълшебно!

Анна Кожухарова-Мариянска, Директор Издания, СББ Медиа, София



Защо ни е да измисляме, че и да вярваме в Дядо Коледа? В свят, изпълнен с толкова чудеса, които ние упорито отказваме да видим, защо искаме Дядо Коледа да ни изпълни желание – фактът, че сме поискали да имаме, да вярваме че ще се случи, вече пали божествената ни искрица, прави ни чудодейни. По този повод ще цитирам и любимия си автор – Тери Прагет: „Хората правят живота толкова интересен. Представиш ли си, че във Вселена пълна с толкова чудеса, те успяват да измислят скуката? Удивително!“. Не скупчайте, чародействате!

Галина Чолакова, главен редактор, сп. Story, София



Дядо Коледа има! Той е онова вълшебство, което кара въображението да мечтае и прави празниците толкова уютни.

Радослава Миленова, редактор, сп. Блясък, София



Има Дядо Коледа. Живее в една пещера много надалеч. Дядо Коледа е най-добрият дядо. Облечен е с червен костюм, има дълга бяла брада.

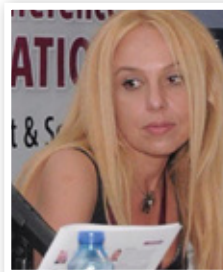
Има си помощници – джуджетата. Заедно правят подаръци. Дядо Коледа носи подаръци само на добрите деца. Идва през нощта, когато спим и оставя подаръците под елхата.

Натали, София

Да, има Дядо Коледа. Той живее на север. Там винаги вали сняг и е много студено. Там има и еленчета. Снежанка и джуджетата правят подаръци. Дядо Коледа

е с червени панталони с бели пухчета и червена блуза, също с бели пухчета. Не съм го виждала, но го има. Една госпожа в градината каза, че Дядо Коледа дето идва в нашата група е истински. Не знам, мисля, че той е човек с костюм. А този истинският идва в тъмното на Коледа. Ще се скрия под масата и ще го чакам. И ако заспа, нищо, той пак ще остави подаръците под елхата. И дори някое дете да е направило нещо лошо, Дядо Коледа му прощава и има подаръци за всички. Дядо Коледа е много добър и усмихнат.

Теля, София



Разбира се, че има! Дядо Коледа е нещо, в което всеки човек трябва да се превърне с възрастта. Малко е стумашащо, ако си жена, да се стремиш да се превърнеш в дядо, но с времето разбираш, че на възрастта на дядовците и бабите,

няма голяма разлика кое от двете си и това смущение се намества. По-важно е разбирането какво наистина трябва да научиш, за да се превърнеш в Дядо Коледа. А то не е умението да подаряваш подаръци и да преценяваш кой какъв подарък заслужава, а силата да живееш лъчезарно и да носиш радост и надежда на другите, в най-големия мраз и студ, въпреки, че си дебел и побелял.

Вяра Лазарова, Консултант учене и развитие, София

Отговорите на твоите въпроси...

...за бременността и раждането

Епидурална упойка

→ Разкажете ми за предимствата и недостатъците на епидуралната упойка?

Епидуралната упойка е един от класическите методи за обезболяване по време на раждане. При нея се въвежда анестетик в епидуралното пространство (в основата на гръбнака). На мястото на иглата се поставя специален катетър, през който, ако е необходимо, се коригира количество на анестетика.

Предимствата са:

- Епидуралната упойка е сред най-

надеждните и ефективни методи за обезболяване;

- Може да се дозира според необходимостта;

- Облекчава неприятните усещания по време на контракциите.

Недостатъците са:

- Поради намалената си чувствителност и временна обездвиженост не-обходимостта от употреба на вакуум или форцепс може да се увеличи;

- Възможни са нежелани странични реакции, като: главоболие, болки в гърба, понижаване на кръвното налягане и т.н.



Влез в remennost-i-rajdane.html
и прочети „17 тревожни симптома
за мама и бебе през бременността“

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 задържане 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 хипертонич-

ността 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



Не е ли вълнуващо в бялата тишина на зимата в теб да расте един нов живот...

Може би някои бъдещи мами не са особено доволни, че точно през зимата ще мине по-голямата част от бременността им. Притесняват ги студът, опасностите от вируси... Но тези страхове лесно биха се изпарили, ако спазват някои основни правила. И тогава няма как да не усетят очарованието на бременността си точно сега, в този сезон, в тези месеци, когато когато чудесата в природата и чудесата в собствения им живот се сливат.

Правила за зимни бременни :)

Точно както през лятото е добре да следиш тялото ти да е хидратирано и да не излизаш в жегите, сега има други правила, които е добре да спазваш. Следвай нашите съвети и зимата няма да има с какво да те уплаши.

Избери „правилните“ грехи

Обменните процеси в тялото на бременната рязко се ускоряват, затова потенето се повишава, а чувствителността към студеното намалява. Ето защо бъдещите майки имат по-големи шансове да се преохладят. Главното оръжие в борбата със студа са „правилните“ дрехи.

БРЕМЕННА през зимата ▶▶

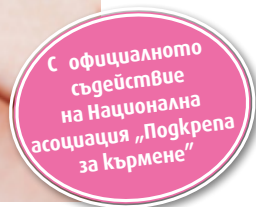


ВЪЛШЕБНИ ТЕХНИКИ ЗА УСПЕШНО КЪРМЕНЕ



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.podkrepozakarmene.com**



► Продължава от предишния брой

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

3 Компресия

Компресията представлява леко притискане на гърдата по време на кърмене с цел увеличаване на притока на мляко към бебето.

Как да я прилагаш?

- **За да приложиш компресия**, обхвани гърдата с ръка – четирите пръста са прибрани, заедно с палеца образуват буква „С“, докато бебето е на гърдата.
- **Леко притисни**, сякаш се опитваш да изцедиш от гърдата, и задръж в това положение. Това

би трябвало да е достатъчно, за да предизвика приток на мляко към бебето и то да започне да суче ефективно.

- **След като рожбата ти изсуче първата порция мляко**, продължи да притискаш и да задържаш, докато се нахрани или гърдата не се изпразни, като преместваш ръката, за да обиколиш гърдата от всички страни.

- **Разновидност на техниката представлява** лекият поглаждащ масаж в посока към ареолата, който също можеш да прилагаш по време на кърмене.

Витамин С е от огромно значение за здравето и развитието на детето. Ето какви са ползите от него и препоръчителните дози за различните възрасти.



„С“ КАТО ЗДРАВЕ

Здравето на детето е основна грижа за всеки родител. От малки ни учат, че витамините са безценни, но често не знаем с какво точно са полезни. Един от най-популярните – вит. С, известен още и като аскорбинова киселина се съдържа и в плодовете, и в зеленчуците. Този водоразтворим витамин е и мощен антиоксидант, а също така помага на тялото да формира основни съединителни тъкани, включително кости, кръвоносни съдове и кожа.

С какво е полезен?

Витамин С подпомага възстановяването на тъканите, защитава от сърдечно-съдови заболявания, подпомага усвояването на желязото, намалява нивата на лошия холестерол и триглицеридите, подпомага имунната система, доказано намалява продължителността на обикновените „настинки“, а като антиоксидант е превенция и срещу ракови заболявания.

Какви са симптомите на недостиг?

Сигналите, които тялото ни дава при липса на този важен витамин са:

Кърмените бебета получават достатъчно вит. С от майките си чрез кърмата, стига самата майка да не страда от тежки дефицити или системно недोхранване.

- умора;
- мускулна слабост;
- болки в ставите;
- кървящи венци;
- чести боледувания.

Каква е препоръчителната дневна доза?

В различните възрасти количествата варират, но е добре да знаеш, че здравият човешки организъм (в

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:

- **редки изпражнения;**
- **подуване и болки в корема;**
- **гагене;**
- **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.

Лактазна недостатъчност

Това е най-честата форма на дизахаридазна недостатъчност. Лактазната недостатъчност се развива в резултат на снижен или напълно отсъстващ ензим лактоза в тънките черва. Различават се първична лактазна недостатъчност и вторична.



Мамо, боли ме ухото!

Болката в ушите, като правило, възниква в „най-неподходящия“ момент: нощем, в почивните дни, като често тя е рязка и съвсем неочаквана. Как да успокоиш детето и как да му помогнеш?

тази тръба се удължава, стеснява и променя разположението си. Затова често проблемите с ушите при децата отминават с възрастта.

Причини

Преди да изброим най-често срещаните причини за болки в ушите, е важно да ти кажем – не пренебрегвай нито един от симптомите и ако детето е достатъчно голямо, за да каже само, че го боли ушенце, непременно направи консултация с педиатър.

● Инфекциозни заболявания на външното ухо.

Външният слухов канал е по-чувствителен към инфекции. В нормално състояние той е защитен от нахлуването на инфекции чрез слой ушна кал. Ако тя е прекалено течна, излишната влага причинява омекотяване и подуване на кожата на лигавицата на външния слухов канал. С времето кожата може да започне да се напуква. Ако обратното, ушната кал засъхва, то кожата на слуховия канал може да започне да се лющи. Всяко едно от тези състояния води до повишена чувствителност на външния слухов проход и инфекциозни заболявания. Най-чес-

Като начало е нужно да анализираш ситуацията и да разбереш кои са причините за болките в ушите. Ушните инфекции са твърде често разпространени сред децата до 3 години. От отит (възпаление на средното ухо) страдат почти 50% от деца през първата година от живота си. А до 6 години този процент достига до 90%. Това е свързано с особеностите на строежа на евстахиевата тръба. При децата тя е къса (15-20 мм, докато при възрастните е 35 мм), широка (защото хрущялната част не е достатъчно развита) и е разположена приблизително на едно равнище с носоглътката. Освен това трудно се отваря и затваря, което позволява на микробите лесно да попадат от носоглътката в ухото. С порастването на децата,

Уча се да ям...

С ЛЪЖИЦА

Да, вече е ясно, че захранването е добре да се случи около 6-ия месец на бебето. Но кога да му дадем достъп до лъжицата?



Основната тревога на майките, свързана с даването на лъжица в ръцете на детето е, че ще изцапа. Фобията от петната може би ни е наложена от количествата реклами, с които ни облъчват, но... както казват И там – всичко се пере! Ето някои основни съвети:

КОГА?

Още от ден едно. Заедно с първата въведена храна, можеш да връчиш на бебето лъжица. Удобно е да се снабдиш с купа, която има вакуумен ринг в до-

лната част и се прикрепя стабилно към гладка повърхност. Така със сигурност изсипаното ще е само това, което е паднало от лъжицата.

От значение е, когато сте с бебето на масата и се храните, всички да използвате прибори, показвайки му какво се прави с тях. В началото за него ще е по-удобно да взима храната с ръце. Не пробутвай лъжицата при всяка възможност. Остави го първо да свикне с идеята, че храната е вкусна, след това да опознае каква е на пипане и най-накрая да се опита да имитира големите, използвайки прибор. Със сигурност до края на първата година е желателно да се осмелиш да дадеш лъжица в ръцете на детето. Колкото по-рано, толкова по-добре.

КАКВА?

Вариантите са безброй. Можеш да се подчиниш на масовата мода, шестваща из форумите и да дадеш първата храна на бебето със сребърна лъжица. Но това не е от съществено значение. Важно е да ти е удобна (когато ти храниш), да не поема лесно температурата на храната (защото, ако дръжката ѝ парри, трудно ще я дадеш на детето да се храни само с нея) и със сигурност да НЕ е силиконова. Особено ако малкото ще борави самичко с нея. Огъват се, а децата буквално загребват пълни лъжици от купичките си. Със сигурност не е нужно и да е извита. Нека бебето се учи с прибор с обичайна форма, но малък размер.

КАК?

Когато даваш прибор, е важно детето наистина да съумее да се справи с боравенето с него. Не сервирай супа с надеждата малкото да успее да се нахрани само. Направи гъстичко пюре, което да се задържа лесно върху лъжицата. Нека е с по-малко съставки, но различни по цвят – примерно ориз, броколи и морковче. Децата харесват храната да е „шарена“.

ПРАЗНИЧНА СУМАТОХА



Нужно е да знаеш...

Вълшебствата са като въздуха – жизнено необходими. Има Дядо Коледа! Докато има родители, които обичат, пазят погаръците в тайна, създават специалната магия и творят Чудеса, вълшебството няма да се изгуби.

Не пропускай да разбереш...

- Кои е Дядо Коледа
- Защо да се съобразиш с възрастта на детето
- Нашите съвети за безопасни празници



За много мъници
разходката е любимо
занимание. Тя им
носи и здраве, и
положителни емоции.

ЗИМНА РАЗХОДКА

Често се случва през зимата мама да пренебрегне обичайната ежедневна разходка с малчо, като причина за това могат да бъдат някои общоприети заблуди. Нека видим кои са най-разпространените:

❄ Детето трябва да се облече колкото може по-топло

Наблюденията показват, че колкото повече се обличат децата, толкова по-често се разболяват. При това специалистите отбелязват, че дори е опасно да навличаш с дрехи детето, което вече върви. Това е така, защото чрез движението организмът сам по себе си се сгрява и няма нужда детето да бъде „опаковано“ с няколко ката дрехи. Ако е навлечено, то се нарушава топлообменът в организма му и резултатът е прегряване. И тогава е достатъчен само лек ветрец, за да се простуди малкото човече. Когато детето се движи много, естественото му желание е да се съблече и да почувства въздуха около себе си. Виждайки това, много родители често казват: „Бързо се облечи, дай да те закопчая, ще изстинеш иначе!“. Не е ли по-добре вместо това да облечеш детето адекват-

но и да не затрудняваш двигателната му активност. Как точно да облечеш малкото? Виж ти как си облечена. С колкото дрехи си ти, приблизително с толкова нека бъде и детето. Ако малкото ще играе навън, ще бяга, ще скача - нека бъде с 1 слой по-малко дрехи от твоите. Ако го возиш например с шейната по снега - добави одеялце или нещо друго за завиване. Имай предвид, че температурата в бебешката количка е по-висока от тази на околната среда, особено ако си сложила дъждобран.

❄ Дрехата трябва да бъде плътно прилепнала към тялото, за да задържа топлото

Точно обратното е. Най-надеждното средство за защита от студа е въздухът. А за да се защитиш от ниските температури, трябва да създадеш около тялото си въздушно пространство. За това най-подходящи са топлите, но свободни дрехи. Топлите свойства на вълната се дължат именно на факта, че задържа въздух между влакната си.

❄ Ако на гетето му е стуге-

Умението да четеш и любовта към четенето – са две напълно различни понятия. Но е добре да научиш детето и на едното, и на другото.



Имало едно Време...

Може би децата днес започват да четат много по-рано от своите връстници преди век примерно, но като че ли прочитат по-малко книги. Съвременният свят лесно би обяснил тази закономерност с наличието на интернет, телевизия. Но дали това би трябвало да ни успокоява като родители? Едва ли. Ако сме убедени, че книгите са „прозорец към света“, не бихме се примирили, че детето просто не иска да чете, а иска да гледа филмче. Би-

хмe положили усилия да възпитае у него любов към книгите и удоволствие от досега си с тях.

ЗАЩО ДА ЧЕТЕМ?

Днес много родители искрено не разбират защо съвременният човек трябва да чете за удоволствие. Нашият свят вече е твърде утилитарен, практичен и за много да „умееш да четеш“ е достатъчно, а да „обичаш да четеш“ - не е задължително. Днес има и други удоволствия, чрез които получаваме достатъчно информация (телевизия, интернет), освен книгите.

Защо да четем? Защото...

● **Когато чете, човек създава свой индивидуален свят.** Обръща се към себе си, чувства, размишлява, вълнува се. Нищо друго, не развива така въображението и интелекта.

● **Когато детето чете или слуша гласа на мама,** която чете приказка, си създава образи с помощта на въображението. То не слуша пасивно, а работи. В случая слушането е активен, съзидателен творчески процес, който се учи от най-ранна възраст. А когато детето гледа анимационно филмче, не полага никакви усилия, просто получава готови, измислени вече образи.



Валдорфската педагогика има както своите привърженици, така и своите опоненти. Запознай се с нейната философия, за да прецениш дали тя е твоят метод.

Валдорфската система на обучение – откривай света с любов!



ДИЕТА

за здрави кърмещи майки

►► *Продължава от миналия брой*

След като разяснихме смисъла на разнообразното балансирано меню, в което липсват наситените трансмазнини, продължаваме темата към каква диетата трябва да се придържаш.

Имай предвид, че дори и да не кърмиш, придържането към здравословен режим на хранене ще е прекрасно за организма ти. Освен това след няколко месеца ще ти предстои да захраниш бебето, а в този период е важно какъв е примерът, който дават мама и татко. Защото ти можеш да приготвяш

чудни неща за малкото, но когато то те вижда да ядеш основно чипс и вафли, трудно ще посегне към ябълките на масата. И така:

ВЗЕМИ ДОПЪЛНИТЕЛНИ МЕРКИ ЗА ИЗБЯГВАНЕ НА ЗАМЪРСЕНИ ОТ ХИМИКАЛИ ХРАНИ

Желателно е да се опиташ да сведеш до минимум консу-

мирането на храни, за които имаш съмнение, че са били подлагани на допълнителна химична обработка, особено докато кърмиш. Пестициди, инсектициди и въобще всички химикали, които можеш да погълнеш, неизбежно си проправят път и стигат и до кърмата, т.е. и до бебето.

Въпреки че изследвания и проучванията в тази насока не са от вчера, все още не знаем със сигурност до каква степен химикалите могат да засегнат в дългосрочен план здравето на твоето бебе. Ето някои съвети как да ограничиш излагането на риск:

ЗАБАВНАТА СТРАНА НА РОДИТЕЛСТВОТО

Мислиш си, че изчитайки тонове книги за бременността, раждането и отглеждането на деца, си подготвена какво те очаква. Помисли пак :)



ПРОГРАМА

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

ДАТА	ТЕМА
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
16.12	Излизането по майчинство и връщането на работа - какво ни се полага по закон, какви са необходимите документи, как да се справим от психологическа гледна точка. Лектор: Симона Райчева, специалист човешки ресурси

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

ДАТА	ТЕМА
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
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
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 Bodega, Бул. „Сливница“ № 9, срещу Фестивален и конгресен център Варна, **10 часа**

ДАТА

ТЕМА

5.12 Захранване на бебето и предпазване от хранителни алергии. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

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

ДАТА

ТЕМА

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 Миндиликов“ №1, **10 часа**

ДАТА

ТЕМА

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

