

# Моето дете

бр.12, декември 2016

САМО ЗА

**2,<sup>99</sup> лв.**

СПИСАНИЕ + КНИГА

**КАК ДА  
ПОМОГНЕШ  
НА БОЛНОТО  
МЪНИЧЕ**

**ВЪЗПИТАЙ  
ПРАВИЛЕН ВКУС  
КЪМ ХРАНАТА**

**СЪВЕТИ ЗА  
БЕЗОПАСНА  
КОЛЕДА**

**ВРОДЕН ЛИ Е  
МАЙЧИНИЯТ  
ИНСТИНКТ**

**ОПИТАЙ  
ТОВА!**

**гимнастика  
за здрав гръб**

**10 ВЪЛШЕБНИ  
ИДЕИ  
ЗА НЕЗАБРАВИМИ  
ВЕЧЕРИ КРАЙ ЕЛХАТА**

ISSN 1312-8736



9 771312 873330

12 >

# АБОНИРАЙ СЕ ЗА

НАЙ-ПОЛЕЗНОТО СПИСАНИЕ ЗА ВСЯКА МАЙКА

# Моето дете



200 от абонаралите се на [abo.sbb.bg](http://abo.sbb.bg) ще получат мек измиващ гел ABCDerm Gel moussant на BIODERMA

При попълване на полетата за абонамент в полето „ког за отстъпка“ трябва задължително да въведете: **BIODERMA**

**САМО СЕГА**

АБОНАМЕНТ НА  
ПРОМОЦИОНАЛНА  
ЦЕНА

**19,95 лв.**

**ЗА 11 БРОЯ  
ПРЕЗ 2017 Г.**

Тази оферта е валидна само на [abo.sbb.bg](http://abo.sbb.bg) от 22 ноември до 31 декември 2016 г. за годишни абонаменти за 2017г., сключени през абонаментния сайт на SBB Media. 200 абонати, които ще получат мек измиващ гел ABCDerm Gel Moussant 200 ml., ще бъдат избрани на случаен принцип и уведомен с имейл до 15 януари 2017г.

За повече информация: абонаментен център на SBB Media, тел. 080012321, 02 4016849 и [abonamenti@sbb.bg](mailto:abonamenti@sbb.bg)



# Декември 2016

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



**16**  
МАЙЧИНИЯТ  
ИНСТИНКТ



**ПЛЮС:**  
Вечер край  
елхата  
СТР. 65

## ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

### ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Майчиният инстинкт
- 21 Промени през 9-те месеца
- 24 Грижи се за здравето си
- 28 Двурога матка
- 31 Бременна по Коледа :)
- 33 Сега му е времето...

### ЗА ДЕТЕТО

- 36 Достатъчно ли е кърмата ми?
- 38 Интимни проблеми при гецага
- 41 Нуждае ли се детето от витамин Д
- 44 Зима без болести
- 47 Защита срещу грип
- 50 Къде бъркаме
- 52 Сладки празници
- 55 Изненади на празника?
- 58 Шопинг: Празничен гух
- 59 Съвети за здраве и възпитание
- 60 Ролята на баба
- 62 Подарете си... концерт
- 65 Специални страници: Вечер край елхата



**24**  
ГРИЖИ СЕ ЗА  
ЗДРАВЕТО СИ



**38**  
ИНТИМНИ  
ПРОБЛЕМИ  
ПРИ ДЕЦАТА

## 3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да се храниш, докато кърмиш,  
**стр. 36**



кои са зрешките, които се гонускам  
във възпитанието  
**стр. 50**



защо е хубаво да отидем на...  
концерт,  
**стр. 62**

СТАНИ НИ ПРИЯТЕЛ  
**facebook**  
СПИСАНИЕ МОЕТО ДЕТЕ

90

НАПРАВИ  
СИ САМ



84

НАРЪЧНИК ЗА  
ТАТКОВЦИ

## СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 74 Сегем упражнения
- 78 Козметика: Празнични изкушения
- 80 Щастие то да бъдеш мама

## ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Наръчник за татковци
- 86 Семейството е микромосмос
- 90 Направи си сам
- 91 Рецепти

## С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

- 95 Кои са лекторите в нашето училище
- 96 Програма
- 98 Конкурс: Виж колко съм сладък



55

ИЗМЕНАДИ НА  
ПРАЗНИКА?

КАКВО МОЖЕШ



ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ

- \* Книга „Вълшебна Коледа“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- \* Най-добрият съвет ще получи рамка за снимка, на стр. 59.
- \* Всяка публикувана снимка в конкурса „Вижда колко съм сладък!“ ще получи диск с детски песнички, на стр. 98.

# МАЙЧИНИЯТ ИНСТИНКТ

Прието е, че раждането на детето е най-щастливият момент в живота на жената. Но много мами непосредствено след раждането не изпитват никакви особени чувства и започват да се безпокоят дали въобще ще се пробуди майчиният им инстинкт.



Образът на доволната и щастлива млада майка, която сияе от любов към мъничето, активно се експлоатира от рекламата и киноиндустрията. Затова у потенциалните мами подсъзнателно се формира очакването, че майчинството е невероятна радост. Но като се сблъскаш с реалността, често се оказваш неподготвена за „безсънните нощи“ например. Дали майчиният инстинкт е необходимо условие, за да се грижиш за малкото и какво да правиш, ако „закъснява“?

## КАКВО ОЗНАЧАВА

### „МАЙЧИН ИНСТИНКТ“?

Трудно е да се даде точно определение. Но като цяло това е събирателно название от норми на поведение, които характеризират стремежа на майката да предпази своето мъниче от опасности, да го дари с любов и да се грижи за него. Според учените има няколко фактора, които влияят на „пробуждането“ на майчиния инстинкт.

### ■ Биологичен фактор.

С раждането у жената има подсъзнателни реакции на поведение, насочени към грижа за децата. Такъв „подход“ е разпространен и у животните, обусловен е генетически и физиологически. Човекът се подчинява на законите на природата, затова можем да кажем, че майчините чувства към бебето са дълбоко заложени в жената. Привързаността към детето се формира още в момента, когато разбереш, че си бременна, и достига своя връх след раждането. Това е биологичен процес, който се случва под въздействието на хормонални изменения, възникващи в организма през бременността, след раждането и по време на кърмене.

Само за 9 месеца настъпват редица промени не само в женското тяло, но и в психиката. С какво точно е знаменателна едната бременност за жената?

## Хормонални изменения

Съдържанието на прогестерона се увеличава – това е хормонът, който „съхранява“ бременността. А естрогенът намалява. Това води до редица изменения във функционирането на всички системи на организма на бъдещата мама.

**Г**оворейки за влиянието на бременността върху организма на жената, имаме предвид измененията, които се случват през 9-те месеца и след раждането.

## Имунитет

По време на бременност, тъй като е заложено от природата, се включват вътрешните механизми за потискане на имунитета, за да може плацентата и плодът да изработят специални вещества, които не допускат отхвърлянето на зародиша. Фактически така в началните етапи бременността не се възприема като заболяване. Но и ето защо болестите през бременността са по-опасни. След раждането имунният статус постепенно се връща към нормата си.



# ПРОМЕНИ ПРЕЗ 9-ТЕ МЕСЕЦА

## Сърдечно-съдова система

Отговорна е ролята през бременността на сърдечно-съдовата система на бъдещата мама, тъй като в организма на бременната работи не една, а две системи на кръвообращение. Женският организъм умело се пренастройва: работата на сърдечния мускул се повишава, кръвният обем се увеличава постепенно. Подобни промени може да се окажат изпитание за жената, ето защо регулярните посещения при лекаря, анализи и наблюдения са наистина важни.



# ГРИЖИ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ



Знаеш, че през 9-те месеца носиш отговорност за два живота. Грижейки се за своето здраве, ти се грижиш и за здравето на мъничето в теб.

**К**акви грижи да полагаш за себе си през бременността? И в кои случаи непременно трябва да потърсиш медицинска помощ?

## **НА КАКВО ДА ОБЪРНЕШ ВНИМАНИЕ**

- **Пълноценната грижа за теб самата в периода на бременността ще ти помогне да съхраниш не само своето здраве, но и това на детето.** Така че, щом разбереш, че си бременна, веднага си запиши час в женската консултация. Редовно посещавай гинеколога и следвай неговите препоръки.
- **Храни се здравословно.** Към теглото си ще добавиш примерно 8-16 кг, но не се притеснявай. Бременността не е време за отслабване.
- **Спи и си почивай, когато имаш потребност от това.** Не се преуморявай, но и не мързелувай прекалено. Потребността от сън е индивидуална за всеки човек, но за повечето 8 часа са достатъчни.
- **Не пуши и избягвай места, където се пуши.**
- **Не употребявай алкохол.**
- **Не взимай никакви лекарства, ако не са ти предписани от наблюдаващия лекар.** Помни,

# Бременна по Коледа :)

Чудото с теб вече е факт – ти носиш в себе си един нов живот. Ето защо, повече от всякога, имаш основания да вярваш във вълшебствата, които знаеш, че се случват най-вече по Коледа.

**Р**азлична ли ще е тази Коледа за теб? ДА! Защото твоите мисли са насочени към едно малко създание, което расте в теб и след месеци ще бъде в обятията ти. И делници, и празници са подчинени именно на новия живот.

**Ако дни преди Коледа си разбрала, че си бременна**

Имаш възможността да съобщиш Чудото по най-вълнуващия начин точно на празника. Например можеш да сложиш снимката от ултразвука в коледен плик и да го поставиш под елхата или в пощенската кутия. Или да подготвиш подходяща картичка за бъдещия татко, която дядо Коледа да донесе лично на вратата ви. Въобще дай воля на въображението си и поднеси новината по най-красивия начин. ▶▶



# НУЖДАЕ ЛИ СЕ ДЕТЕТО ОТ ВИТАМИН Д

Още с раждането на бебето мама се стреми да осигури всички необходими за него витамини и микроелементи.

**К**ърмата съдържа всички полезни вещества, а съвременните адаптирани млека са съобразени с потребностите на детския организъм и съдържат основните витамини и минерали. И все пак, педиатрите съветват да се дава допълнително витамин Д на мъниците, което предизвиква не малко въпроси от страна на младите мами. ▶▶



# ЗИМА БЕЗ БОЛЕСТИ

Имунната система е устроена така, че постоянно обменя информация с мозъка, нервната и лимфната система.

**К**ак се храни детето, колко време прекарва на свеж въздух, почива ли си достатъчно, в какво настроение е през по-голямата част от деня – всичко това е важно за неговото здраве. Закаляването също играе съществена роля за подобряване на имунитета и противопоставяне на естествените сили на организма срещу болестите.



## За повече здраве

### Контраст на температу- рата

Когато времето е студено, често предлагай на детето топла

вана – то с удоволствие ще си поиграе с водата, ще се полива, гмурка или ще изпита своеобразен „микрошок“ от бързата смяна на топло и студено. Това няма да му навреди, а по този начин нервните окончания на кожата ще се научат максимално бързо да реагират на изменението на външната температура.

На всеки родител му се иска малкият му наследник да понася стоически трудностите в живота, когато порасне, и да бъде човек, стабилно стъпил на краката си.

**В**ажно е родителите да осигурят на децата си не просто възможност да се развиват и да получават нови знания, но и да възпитат в тях уменията да прилагат тези свои знания в живота.

Възрастните правят всичко, за да растат децата им щастливи и умни. Но как се получава така, че от радостните мъници израстват нещастни хора, неспособни да изкарват прехраната си сами и неумеещи да се радват на живота? Къде бъркат родителите? И как да избегнат грешките във възпитанието на малкото?



# Къде бъркаме

*Кои са 5-те типични грешки при възпитанието на детето*

## 1. Не се отклонявай от целта

За какво въщност ви е необходимо дете? То не е дошло на този свят, за да прави родителите си щастливи. Задачата на всеки от нас е да направи така, че всяко дете да може да съществува самостоятелно и благополучно. Важно е, когато то порасне, да умее да се грижи за себе си и да взема решения за живота си, иначе те ще бъдат взети от други хора. Наивно е да се вярва, че тези „други хора“ ще бъдат майката и бащата. Ти нали искаш

детето ти да е силен човек и да умее да се справя с трудностите? Тогава разбери, че не е достатъчно да му осигуриш възможността да се развива и да получава нови знания. Нужно е да възпиташ в него уменията да прилага тези свои знания в живота.

## 2. Поощрявай експериментите

Да живееш на принципа „Ако искаш да се получи добре, направи си го сам“, е много удобно. Не е необходимо да миеш съдовете след някого, да съ-

Малчуганите са като изграчки с безкраен заряд на батериите, а по празниците, когато ти си заета със суенето около трапезата, стават най-нелепите инциденти. Затова вземи мерки и изкарай една незабравима Колега и Нова година, но със знак плюс.


**Т**е са любопитни и искат да видят, докоснат и да си поиграят с всичко. Децата са малки изследователи, които не са наясно, че дребната играчка, попаднала незнайно как в ръчичките им, не става за ядене и всъщност е по-скоро опасна, отколкото вкусна, не са научили, че свещта пари, а красивото цвете на мама в ъгъла е отровно. И през ум не им минава, че красивата снежинка, която батко им преди малко закачи на зеленото дърво в хола, толкова лесно се чупи и дори реже. „А пък мама вече толкова време стои в кухнята – сигурно там е много приятно“ - си мисли мъникът, докато пълзи към помещението в дома, където освен че се приготвят вкусните гозби за празничната вечеря, дебнат и опасности, ако ти не си помислила за тях и не си ги „обезвредила“ предварително.



# ИЗНЕНАДИ НА ПРАЗНИКА? Да, но само приятни!



# ВЕЧЕР КРАЙ ЕЛХАТА



**К**ато че ли дните преди Коледа са изпълнени и за малки, и за големи с онова трепетно чувство за предстоящото вълшебство, което те кара да бъдеш различен – по-усмихнат и по-добър, по-разбиращ и по-щедър. Всеки има нужда от чудоейния прашец на надеждата и вярата, за да крачи още по-уверено по пътя пред себе си. Е, нека се потопим в Коледната магия. А кога тя е най-неустоима, най-заразителна, най-завладяваща? Когато до нас са нашите деца. Защото с тях въображението и фантазията се развихрят, полета на духа достига до небивали тайни и вълшебства.

# 7 УПРАЖНЕНИЯ, които ще те избавят от болките в гърба и кръста

Болките в гърба и кръста през бременността и след раждането са обусловени от измененията, които настъпват в женския организъм.

**Ч**есто се случва неприятните усещания да се появят към края на бременността или в първите месеци след раждането. Тогава животът ти се усложнява, защото мъничкото изисква грижи, а когато нещо те боли – не е лесно. Погрижи се навреме за здравето си, за да можеш да се грижиш пълноценно и за детето си.

## Кои са причините за болките в гърба и кръста?

Болките възникват най-често около и след 6-ия месец на бременността. Причините са комплексни: общото преместване на центъра на тежестта, наддаването на тегло и увеличените нива на хормона релаксин, който спо-



# НАРЪЧНИК ЗА ТАТКОВЦИ

## Време за гърне

### Част втора

►► *Продължение от миналия брой*

Кой е казал, че само мама се занимава с обгрижването на детето и само тя трябва да е наясно кога какво се прави. Съвременните татковци все по-често са активни в отглеждането на мъниците и точно затова трябва да знаят точно толкова, колкото и майките.

**С**лед като вече описахме по какво се познава, че дете и родители са готови за махането на памперсите, време е да минем към същинското обучение.

Принципно нещата са повече от ясни – в момента, в който мъникът има някаква нужда, махаш памперса на детето и му показваш къде е тоалетната или гърнето. Разбира се, реалността е съвсем различна.

Като начало, как разбираш, че на детето му се пишка?

Никак... Не се хващай на уверенията, че детето ще ти показва със знаци или някакви движения. Няма! Поне в началото нищо няма да ти казва и показва. Затова просто се въоръжи с време и търпение. Добре е хубаво да избереш най-подходящия период за привикване към гърне/тоалетна. Врели и кипели в безразборното

пишкане казват, че това е лято-то и имат право. Предимствата са много – топло е, можеш да оставиш детето без гащички, всичко изпрано и измито съхне бързо, а и възможността подмокреното дупе да настине е много по-малка.

И така, вече е топло и няма мърдане. **Стъпка номер едно** – осигури неограничен достъп до тоалетна и гърнета на малкия пикльо. Нека не му се налага да ходи до специалното място всеки път – вместо това сложи гърнета във всички основни помещения – примерна хол, кухня. **Стъпка две** – остави детето по голо дупе, НО с уговорката, че ако му се допишка, не го прави в лезеж или просто спирайки на едно място, а отива до едно от определените места. Ако е възможно първите два дни останете у дома и всеки път насочвай малчо, че гърнетата неслучайно са там където са и неслучайно вратата на тоалетната винаги е отворена, а лампата запалена. И все пак, нещата не стават от раз, а ще се наложи да напус-



# Семейството е МИКРОКОСМОС

Хубаво е, когато в едно семейство властват хармонията и любовта. Прекрасно е, когато двама души постигат мечтите си и вярват, че в голяма степен от самите тях зависи бъдещето на децата им. Вълнуващи са семейните истории, които те убеждават, че има ли обич, всичко се постига. Ето защо решихме да ви срещнем със сем. Димови (Пламен, Галя, Матей и Дора). Тяхната история може би ще ви покаже, че чудеса се случват не само по Коледа :).

## Какво е за вас семейството?

Семейството за нас е микрокосмос. Измерение, където властва върховенството на любовта. В семейството радостта да даваш е най-силната потребност. Това е благословията, която децата носят в нашия дом.



## Как решихте от големия град да отидете в малкото село, от София в Бяла речка?

И двамата с Галя мечтаехме за живот близо до природата, където можем да разгърнем творческите си възможности. Решителната крачка от мегаполиса към селото обаче успяхме да направим тъкмо благодарение на нашия син. Той навлизаше вече във възраст, в която обикновено децата се записват в ясла (детска градина) и това ни накара да се замислим по-сериозно по темата. В държавна градина не го класираха, защото аз не се водах работещ. Съпругата ми

имаше по-добре платена работа и не без семейни драми, се беше отказала от втората година на майчинството, а аз бях поел грижата за детето през деня. Както и да е. Започнахме да проучваме другите възможности, защото вярвахме, че за Матей е добре да бъде с други дечица на неговата възраст. Частните градини, бяха твърде скъпи за нас, а и се притеснявахме как ще му понесе рязката промяна. Понеже така или иначе искахме да сме по-въвлечени в неговата първа обществена среда, се насочихме към идеята за кооператив, на която като цяло симпатизираме. Първо опитахме да създадем сами такъв, заедно с наши приятели и съмишленици, но се оказа по-трудно отколкото мислехме.

# НАПРАВИ СИ САМ

Взаимните семейни занимания и забавления ни правят още по-сплотени и щастливи. Ето няколко идеи за топли и уютни вечери у дома.

**К**ак да си направите свещ от портокал? А топки от конци? Следвайте нашите инструкции и си подарете минути за творчество и удоволствие.



## Топки от конци и дантели

**Материали:**  
малки балони, лепило С 200, конци, дантели



90 *Моето дете*

### Изработка:

Надуйте малки балони. Намажете ги с лепило С 200 и бързо ги навийте с различни конци или тънки леки дантели. След като лепилото изсъхне, срежете балона и го отстранете. Така ще се получат красиви топки, с които да обогатите коледната украса у дома. С повече фантазия ще се получи и снежен човек.

## Свещ от портокал

### Материали:

портокал, нож, зехтин, по желание – зърна карамфил

### Изработка:

Разрежете хоризонтално, през средата, кората на портокала. Внимателно отстранете вътрешността му. Целта е да се запази цялата кората на портокала и бялото стволче, което ще бъде фитила на свещта. Получилата се портокалова купичка се пълни със зехтин и се запалва фитила (нужни са 30 секунди до 1 минута, за да се запали). На другата половина се отрязва отгоре отвор (може да е във формата на звезда) и се поставя върху другата половина или сглобяват свещта. По желание може да забодете и зрънца карамфил. Така ще имате още по-ароматна свещ. И не забравяйте да я поставите върху подходяща подложка или чинийка, с цел безопасност.



**ЗЕЛЕНЧУКОВА СУПА С НАХУТ**



**БОБ В ГЪРНЕ**



**ЛУК С ОРИЗОВА ПЛЪНКА**



**ПОСТЕН КЕЙК**

# ПРОГРАМА

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



ДАТА

ТЕМА

- 7.12 Какви са предимствата на естественото раждане? Кога се налага секцио и кои са медицинските причини за това. Юлия Коцева, I АГ „Света София“
- 21.12 Какво ви предстои през първата година с бебето? Как да се справите с най-често срещаните проблеми. Юлия Коцева, I АГ „Света София“



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

ДАТА

ТЕМА

- 8.12 Захранване на бебето. Цвета Маркова, лидер-консултант по кърмене, Ла Лече Лига България

**СТАРА ЗАГОРА** Аптеки Марви, бул. Патриарх Евтимий №116,  
**16 часа**



ДАТА

ТЕМА

- 8.12 Захранване на бебето. Мариана Сарачева, консултант по кърмене, Ла Лече Лига България

**БУРГАС** мебелен магазин Aiko, бул. „Янко Комитов“ №8, **10 часа**



ДАТА

ТЕМА

- 9.12 Захранване на бебето. Мелине Бакърджиева, консултант по кърмене, Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“

С партньорството на:



# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

## Моето дете

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

**Bodega**  
TAPAS & WINE

ДАТА

ТЕМА

10.12

Захранване на бебето. Йоанна Рачовска, лидер-консултант по кърмене,  
Ла Лече Лига България

**РУСЕ** Mall Rouse, бул. „Липник“ 121 Д, последен етаж, **10 часа**

ДАТА

ТЕМА

11.12

Захранване на бебето. Миряна Машева, лидер-консултант по кърмене,  
Ла Лече Лига България

**Mall**  
**Rouse**



С партньорството на:

**DEVIN**