

Моѐто дете

САМО

1,⁹⁹ ЛВ.

ISSN 1312-8736



бр.12, гекемВру 2018

**ИМУНИТЕТЪТ
НА МАЙКАТА
СЛЕД
РАЖДАНЕТО**

10

**ПРАВИЛА ЗА
ЗДРАВ СЪН
НА БЕБЕТО**

**ЗАБРАНЕНО И
ПОЗВОЛЕНО
ПО ВРЕМЕ НА
БРЕМЕННОСТТА**

**ПЪРВАТА ГОДИНА
НА ТВОЕТО БЕБЕ**

ХЕМОГЛОБИНЪТ: Норма и отклонения



През бременността ти предстоят редица изследвания, които ще са показател за здравословното състояние – твоето и на мъничето в теб.



Периодът на очакване на бебето е свързан не само с радостни вълнения, но и с не малко притеснения, особено ако дадени изследвания се окажат не съвсем в нормата. Стойностите на хемоглобина са едни от важните показатели за здравословното състояние.

Хемоглобинът през бременността

През 9-те месеца хемоглобинът често се понижава, но може и

да се повиши. В това няма нищо страшно, важно е да се предприемат своевременни мерки.

Хемоглобинът е белтък, като основната му функция в организма е да пренася кислород. За да се определят стойностите му, е нужно кръвно изследване. Ниският хемоглобин е знак за анемия или малокръвие.

Малокръвието (дефицитът на желязо) при бъдещите майки е сравнително често срещано състояние и то не бива да се игнорира. Особено опасен е ниският хемоглобин през първия триместър, когато се формират органите на мъничето.

Прието е да се счита, че нор-

мата на хемоглобина при бременните жени е не по-малко от 110 г/л. Ако е под тази стойност, то тогава се говори за анемия.

Симптоми

Симптомите за нисък хемоглобин през бременността се проявяват бързо. Те са достатъчно ясни, за да може всяка жена да

Време за теб... и бебето :)



До вчера си била на работа, срещала си се с много хора, имала си определени отговорности, а сега ти предстоят 45 дни у дома в очакване на мъничето. С какво га се занимаваш?

МУЗИКА

Приятната музика отпуска, прогонва негативните емоции, подобрява настроението, умиротворява. Разбира се, има жени, които предпочитат хард рок или хеви метъл. Но определено тази музика в случая не е подходяща за релакс. Въз основа на редица изследвания специалистите заключават, че бебето в теб предпочитва класическа музика - Моцарт и Вивалди. Добре му действат и джазови композиции, народни песни, нежни приспивни мелодии, звуци, наподобяващи природни явления (лек дъжд, шум на река, шепот на морски вълни). Приема се, че такава музика укрепва нервната система на мъничето и влияе благотворно на интелекта.

ПЕЕНЕ

Полезно е не само да слушаш музика, но и да пееш. Не се оправдавай, че пееш фалшиво - тук не става въпрос да се явяваш на голяма сцена. Може да си пееш къщи, когато никой не те слуша. Плюсоевете са много: по време на такова вдъхновяващо състояние като бременността е много полезно жената да се занимава с нещо творческо, позволяващо ѝ да изрази емоциите си. Пеенето е естествена подготовка на диафрагмата, белите дробове и сърцето за предстоящото раждане, тренира дишането, бебето те чува и ако му пееш една и съща приспивна песен, в последствие ще я предпочиташ... Е, убедихме ли те поне да си затананикаш нещо приятно :).

Някои жени нямат търпение да дойде онова заветно време, когато ще са в отпуск по майчинство преди раждането и са си набелязали куп неща, които ще свършат. Но за други тези дни са твърде скучни и безинтересни. А това ще рече, че хормоните на стреса са повече от тези на щастието. А това не е добре нито за тях, нито за бебоците. Ето какво можеш да правиш, ако по една или друга причина попадеш в графата на „отегчените“ от бездействие.

За първи път у нас

се въвежда иновативен метод за ранна диагностика на рак на гърдата



За първи път в България се въвежда най-съвременният метод в света за ранна диагностика на рак на гърдата. Технологията, разработена и патентована в Полша, се прилага пилотно у нас в Медицинския център към Университетската акушеро-гинекологична болница „Майчин дом“ в София.

Методът за ранна диагностика се основава на контактна термография с течни кристали, която е напълно безвредна технология за първоначален скрининг и се характеризира с изключителна точност и бързина, без да причинява облъчване и болка за изследваните. Технологията позволява да бъдат откривани и наблюдавани образувания в млечната жлеза още в най-ранен стадий на развитие и

с размер от едва 3 мм, а резултатите се получават в рамките на само няколко минути, анализирани от изкуствен интелект. Безвредната технология без облъчване позволява да се правят прегледи няколко пъти в годината, което е важна предпоставка за преодоляването на риска от развитие на заболяването, особено в случаите на генетична семейна обремененост. Диагностициран в ранен стадий, ракът на гърдата е напълно лечимо заболяване, при това без външни белези.

Най-често срещаният рак при жените е на второ място като причина за смъртност при тях. Годишно в България се регистрират около 3900 нови случая, а средно между 1300 и 1400 българки умират всяка

година от рак на гърдата, заяви изпълнителният директор на болница „Майчин дом“ проф. д-р Иван Костов. По думите му откъдето въвеждането на методи за ранна диагностика е необходимо да бъде разработена национална скринингова програма, която да бъде основа за превенция от това заболяване.

Според президента на компанията създател на технологията за ранен скрининг Марчин Халицки, в световен мащаб се наблюдава увеличаване на заболеваемостта от рак на гърдата с около 1%, а заболяването „се подмладява“, като се наблюдава тенденция то да се открива у жени на все по-малка възраст. Това се дължи на редица фактори, но най-вече на начина на живот на съвременните жени, късно раждане, използване на хормонални контрацептиви, начин на хранене и др.

Според данни на някои специалисти случаите на рак на гърдата в България при жени на възраст между 30 и 35 години се увеличават, а най-младата пациентка с тази диагноза у нас е едва на 14 години.

Прегледите с иновационния метод, който притежава марка за съответствие с изискванията на европейския пазар, стартират пилотно в Медицински център „Майчин дом“ в София и предстои скоро да бъдат възможни и в други лечебни заведения.

Здравият детски сън би трябвало да е този, който осигурява комфорт и спокойствие на цялото семейство.

Организацията на детския сън всъщност е организация на здравия сън за всеки член от семейството. А времето за почивка на малчо е свързано с ритъма на деня му – хранене, разходки, хигиенни процедури и т.н. Правилното хранене, игрите на свеж въздух, температурата в стаята, къпането, масажът – всичко това изисква време, желание, знания, умения. Ето няколко правила, които ще помогнат за спокойните и сладки сънища на малкото ти съкровище.

10 правила за здрав сън

Био

Биоритмите са ритъмът на живота и те се регулират от времето и продължителността на съня, скоростта на растежа, увеличаването на теллото и други параметри от детското развитие.

ритми що е то?

Биоритмологията е наука, която разглежда организацията на живата материя във времето.

Биоритмите ни позволяват да се приспособим към промените в обкръжаващата ни среда – на първо място към смяната на деня с нощта, лунните фази и годишните времена. Поддържането на естествените биологични ритми се явява особено важно в детската възраст. Именно през този период има съревнование между основните органи и системи на организма. Ето защо от това до колко са правилни биоритмите зависят ръстът и развитието, а също умствената и физическата работоспособност на детето.

Кой как усеща времето?

Докато бебето е в утробата ти, то се влияе от твоите биоритми, но загатва и за своите. Не забравяй, че докато си бременна, зародишът е твърде отзивчив към всяка твоя дума, мисъл или песен. В момента на раждането се поста-

вя началото на собствена биоритмична система. Ритмите на различните физиологични функции се установяват по различно време – ритъмът на телесната температура се стабилизира на 2-рата - 3-тата седмица – повисока е през деня и по-ниска

ОПАСНОСТТА ОТ МОКРИТЕ КРАЧЕТА



След зареждаща есенна разходка често детето се прибира у дома с мокри и студени крака. Какво трябва да знаят родителите, за да не се превърне удоволствието от чистия въздух в неприятно преживяване?

ЗАЩО КРАЙНИЦИТЕ ЗАМРЪЗВАТ ПО-БЪРЗО ОТ ДРУГИТЕ ЧАСТИ НА ТЯЛОТО?

Краката, както между другото и ръцете, в норма са с температура 6-8 градуса по-ниска, отколкото тялото и главата на човек. Това е така, защото кожата им има много по-малко мазнина, но пък количеството на кръвоносните съдове (капиляри) е огромно. Чрез тях те предават топлината си с ускорени темпове на вътрешните органи, за да предотвратят тяхното преохлаждане, оставяйки крайниците без „заслужаващо внимание“. Кръвоносните съдове в ръцете и краката се свиват и крайниците замръзват. Този процес се отнася към защитно-приспособимите реакции в здравия организъм на човека. Ако преохлаждането продължи, компенсаторните възможности „пресъхват“ и малкото дете просто измръзва. В условията на повишена влажност действието се ускорява и може да доведе да цялостно изстиване на мъника. А мокрите крака са сигналът, че това аха-аха и ще се случи. Гъстата капилярна мрежа на стъпалата може бързо да доведе да охлаждане, а вследствие на това – замръзва и целият организъм.

КРАЧЕТАТА ТРЯБВА ДА СА СУХИ И ТОПЛИ

Мокрите и студени крака на мъника задължително водят до преохлаждане на цялото тяло и до понижаване на съпротивителните сили към инфекциозните агенти. С други думи – преохладеният детски организъм може лесно да се разболе. Освен това стъпалата са частта от тялото, където са струпани огромно количество рефлексогенни точки, влиянието на студа върху които води (според източната медицина) до нарушение на микроциркулацията



Какво е бял шум? Защо се използва той при новородените? Какви шумове има и каква е тяхната полза? А има ли вреда?

БЕЛИЯТ ШУМ: УСПОКОИТЕЛНО ЗА НОВОРОДЕНОТО

Може би това е прекрасен начин да успокоиш мъника и да го накараш да заспи? А може би не? Хайде, да отговорим заедно на тези въпроси.

„Добър ден...

Аз съм твоего бебе!“

„Намирам се на границата на нервен срив и много се надявам да можеш да ми помогнеш. Дъщеричката ми е само на месец, а аз вече страдам от хронично недоспиване. Тя заспива много

трудно и се буди при най-малкия шум. Недоспала съм, дразня се на детето, нямам време, нито сили да се занимавам с домашните си задължения, почти нищо не успявам да свърша. Приятелка ми разказа, че има начин да поправя нещата: казва се „бял шум за новородени“. При използването на този метод бебета заспиват лесно и спят непробудно.“

Какво представлява белият шум?

Методът на белия шум се използва сравнително отскоро. Но някои негови прийоми, които

успяват да успокоят малкото и да му осигурят дълъг и здрав сън, са познати от древни времена.

Що за чудо е белият шум?
Всичко е много просто.

Това е съчетание от звуци с различна честота, сила и интензивност, създаващи монотонен акустичен фон. Подобен шум равномерно запълва целия слухов диапазон. В резултат се получава монотонен звук, без резки разлики, което помага на мъника да се успокои и да заспи.

ПРАВИЛА ЗА ВАШАТА ЗИМНА РАЗХОДКА

Полезно ли е да разхождаш детето през зимата? Дали няма да се разболееш? Подобни въпроси си задават само майките, които не знаят нищо за отглеждането на малките си съкровища

Разхождайте се на воля – това е отговорът на горните въпроси. Но все пак нека ти дадем някои съвети, за да бъде разходката ти приятно преживяване, а не изпитание.

Още от първите седмици след раждането, на детето му е необходим чист въздух. Започни разходките, ако температурите са под нулата, с детето на ръце и се разхождайте 15-20 минути. Постепенно увеличавай времето до 1,2-2 часа.

Можеш да излизаш навън с детето 1-2 пъти на ден. Дори температурите да са много под нулата, това не бива да те спира – просто съкрати времето до 30 мин. примерно.

ПЪРВО: Какви дрехи са необходими за зимната разходка?

- Леки, но не ограничаващи движенията;
- Топли, но не такива, които да запарват детето;
- Ветроустойчиви;



Ако няма вятър, най-малките могат да бъдат изнасяни навън на ръце. Бебе на 1-3 месеца в безветрен ден може да бъде разхождано дори при -10 градуса, на 3-6 – до -15.

Думите изразяват нашето отношение, нагласа, потребност и в този смисъл те влияят в положителна или отрицателна насока.

5 ВЪЛШЕБНИ ФРАЗИ, КОИТО ЩЕ НАПРАВЯТ ДЕТЕТО ПО-ЗДРАВНО

Тъй като всеки родител иска детето му да е здраво и щастливо, нека се замислим и в тази посока – как нашите фрази влияят върху малкото човече, включително и на здравословното му състояние. Психосоматиката твърди, че умственото и психическото състояние на човека са пряко свързани и като резултат човешкото здраве е пряко свързано от неговото мислене. Нека припомним и един основен закон на Веселената, а именно, че в живота си привличаш това, над което са съсредоточени твоите мисли, внимание, емоции.

ДУМИ, КОИТО ПРАВЯТ ДЕТЕТО УЯЗВИМО

„Ако не поспшиш, после ще си уморен и раздразнителен!“, „Сложи си шапката, че ще настинеш!“, „Ако не си изядеш супата, няма да пораснеш!“... Подобни слова детето слуша от сутрин до вечер. А родителите обикновено дори не си дават сметка, че по този начин представят на малкото човече света като нещо твърде негативно и опасно, което, ще се съгласите, не е точно така. Освен това, една фраза, когато бъде произнесена многократно, вероятност-

Неприятната миризма от устата е забележима за другите, но обикновено от самия източника не се усеща.

Ако установиш, че дъхът на детето е лош, внимателно провери устата и гърлото му! Това са първите виновници, които можем да заподозрем. Микроорганизмите, живеещи тук, образуват летливи серни съединения, включително сероводород, който не мирише на рози... Добре е да знаем какво причинява лошия дъх при децата, за да можем да вземем адекватни и навременни мерки.

Стоматит

Характерното за стоматита зачервяване и беленикави язви на лигавицата на устата често са източници на неприятна миризма.

Те могат да се появят след настинка или лечение с антибиотици, които са унищожили локалната микрофлора, с изключение на гъбичките, върху които тези лекарства не действат. Необходимо е използването на противогъбичен разтвор. Но причината за стоматит често са бактерии и тогава няма как да се разминете без антибиотик.

СЪВЕТИ: Не разчитай на самолечение, за да не се усложни състоянието. Направи консултация със специалист.

ЛОШ ДЪХ – на какво се дължи?



Чуждо тяло в носа

Обонянието е едно от средствата на мъниците за опознаване на света около тях. Много често те пъкат различни предмети в носа си, което може да доведе до сериозни проблеми, а понякога това са и парчета храна. Хранителните частици започват да се разлагат, освобождават неприятна миризма и са причина за лош дъх.

СЪВЕТИ: Ако гетето има парче храна (и не само, а какъвто и да е предмет) в една от ноздрите и не можеш да извадиш, непременно потърси лекар.

Сухи лигавици

Когато лигавицата на устната кухина е прекалено суха, количеството на слюнката е минимално. Това от своя страна предизвиква натрупване на по-големи количества бактерии, което води до появявата на лош дъх. Кога лигавиците са прекалено сухи? Когато детето диша през устата, ако спи с отворе-

ЕНЗИМНА НЕДОСТАТЪЧНОСТ при децата

Една от причините за колики или коремни болки може да бъде дефицит на гагени ензими в стомашно-чревния тракт.



Имунитетът

Едва към края на 40-те години на 20-и век науката имунология започва да изучава особеностите на имунната система на жената по време на бременността и след раждането на бебето.

след раждането

След раждането за известно време имунитетът на жената е понижен. И той си остава такъв, докато тя кърми бебето си. Роля за това играе и хормонът пролактин, който отключва механизма на лактацията – на него се дължи поддържането на имунната система в потиснато състояние. Но това не е страшно, ако успееш да си осигуриш щадящ режим, въпреки грижите около бебето. Нужно е да се отнасяш по-внимателно към себе си, особено ако раждането е протекло с усложнения и се е наложила хирургична намеса. В такива случаи рискът от инфекции е висок.

КАКВО СЕ СЛУЧВА?

За това, че бременността е уникално състояние, показва и имунитетът. Много жени забелязват, че през този период сякаш получават някаква чудодейна защита

от много болести, простудите „бягат“, а организъмът просто се обновява. След раждането майките се разделят на две групи. При едните периодът на обновление на организма продължава и те се чувстват отлично. При другите се случва точно обратното – за много майки то е до болка познато: коспада, хрема, кашлица, простуди една след друга. Въпросът е - Защо?

Ето как се развиват събитията от самото начало. Настъпването на бременността означава, че в матката се е заселило чуждо за организма на жената тяло. Според разумната логика организъмът на майката би трябвало да разпознае и унищожи клетките с променения генетичен набор. Но подобно нещо не се случва. Защото именно от момента на зачеването започва да действа уникален природен механизъм – имунологичната толерантност, т.е. търпимост. Този механизъм е много важен за организма на бъдещата майка. Задачата му е за сметка на имunosупресията, т.е. умереното потискане на имунната система, жената да запази и износи плода.

ЗА УКРЕПВАНЕ НА ИМУНИТЕТА

Много е важно да поддържаш защитните сили на организма след раждането. Имай предвид, че твоят имунитет е важен, за да бъдеш здрава и да се чувстваш добре.

❁ Щадящ гневен режим

Това е първото нещо, за което е добре да се погрижиш. Нормално е в началото мъничкото да „изсмуква“ всичките ти сили. И тъй като е ясно, че грижите за бебето са твой приоритет, то не се чувствай виновна да оставиш временно леко встрани домакинската работа.

Създай на организма си щадящи условия, за да му позволиш да се възстанови постепенно. Дори доза егоцентризъм по отношение на детето и на теб самата не е излишен :). Не се притеснявай да обясниш на близките си, че това е временен период, който няма да продължи завинаги, но на този етап това е в името на здравето и благополучието както на детето, така и на семейството всъщност.

❁ Хранителен режим



РОЗАЦЕЯТА СЕ ЛЕКУВА ПРЕЗ СТУДЕНИТЕ МЕСЕЦИ

За да бъдем ослепителни през лятото, има процедури, които трябва да направим именно сега, докато слънцето не е толкова силно.

Розацеята е хронично протичащо заболяване, което засяга лицето и се характеризира със зачервяване, разширени капилляри, папули и пустули (гнойни лезии). Обикновено розацеята засяга пациенти на възраст след 30 години, като жените боледуват 3 пъти по-често

от мъжете. Класическият пациент е със светла кожа, руса коса и сини очи.

Как се проявява?

Понякога розацеята може да подобява клинично акне и трябва да бъде разграничена от него. При акнето задължително присъстват комедони (черни точки), а при розацея те липсват.

5 ПРОБЛЕМА НА САМОТНАТА МАЙКАТА и техните решения



Много от жените, които отглеждат децата си сами се сблъскват с редица проблеми. Често критиката на околните и съжалението влияе не само на психиката на тези майки, но и на детето. Как да се справиш със ситуацията?

На пръв поглед изглежда, че самотната майка не е нищо странно днес. Според статистиката все повече жени предпочитат да отглеждат детето си сами, дори не се опитват да привлекат към този процес бащата. Въпреки това манталитетът ни все още не дава пространство на тази идея, а хората продължават да обсъждат самотните майки дори в случаите, когато това е техен осъзнат избор, а не нежелана ситуация.

Ето и най-честите проблеми, с които се сблъсква самотната майка.

1. **Негативното обществено мнение**

Любимото занимание на комшийките е да си чешат езиците. Веднага като разберат, че семейството не е пълно, те започват с чувство на жал да обсъждат горката майка и да рисуват картини, които са далече от красивото. „Момче без баща никога няма да стане мъж“, „Детето цял живот ще изпитва липси“, „Не искала да има мъж, а за детето помисли ли?“

Жената волно или неволно започва да проектира върху себе си и детето неутешителните прогнози – и без това нестабил-

ното ѝ психологическо състояние може съвсем да се разклати. Тя се затваря в себе си, ограничава контактите си и живее в максимална изолация.

Решението

За начало трябва самата ти да се отървеш от стереотипите. Не си струва да мислиш, че мнението на околните е последна инстанция. Тези около теб в повечето случаи с нищо не са по-добри, нито по-умни или опитни. Те възприемат всичко през призмата на собствените си възгледи и жизнен опит, който може съществено да се различава от твоя. Разпиространеното виждане, че отстранени нещата изглеждат по-ясно, тук не е валидно. Само ти можеш да определиш кое е най-доброто за теб и детето ти и как ще продължиш живота си нататък. Доверявай се на себе си, на чувствата си, на постъпките и изборите си, не се сравнявай с близки и с познати.



Основните грижи за новороденото се падат на мама, но добрият мъж и татко също трябва да помага.

Всеки татко се нуждае от... ЗНАНИЯ (тест)

Помощта на начинаещия татко може да бъде ефективна, ако е въоръжена с подходящите знания, касаещи особеностите на развитие на бебето. Предлагаме ти тест, който ще ти помогне да провериш доколко си наясно с новата ситуация, а и да попълниш пропуските си :).

1. Колко дълго може да плаче новороденото през нощта, преди да реагираш на неговото безпокойство?

- А** Трябва веднага да го взема на ръце и да не му позволявам да плаче и една излишна минута.
- Б** Може да почакам от 5 до 10 минути – има вероятност бебето само да се успокои.
- В** Може и повече да почакам –

от 10 до 15 минути.

Г Чакам до тогава, докато бебето само се успокои.

2. По колко пъти средно се храни новороденото на денонощие?

- А** Бебето се храни 3 пъти.
- Б** Храни се на всеки 4 часа.
- В** Получава храна от 8 до 10 пъти на денонощие.
- Г** Храни се през един час.

3. Колко време след раждането на бебето младите родители трябва да се въздържат от полов живот?

- А** Една седмица.
- Б** Шест седмици.
- В** До момента, когато жената не пожелае.
- Г** Докато лекарят не разреши.

4. Кои от изброените неща по-долу непременно трябва да вземеш със себе си, когато излизаш на разходка с 6-месечно бебе?

- А** Мобилен телефон.
- Б** Играчка.
- В** Видеокамера.
- Г** Пелена за еднократна употреба.

5. Кога трябва да започнеш да четеш на детето книжка?

- А** Колкото може по-скоро след раждането – това няма да му навреди.
- Б** Във възрастта от 4 до 6 месеца.
- В** Когато навърши 1 година.
- Г** Когато само поиска.

АКО ДЕТЕТО ВИ ИЗНЕНАДА В СПАЛНЯТА...

Не се оставяй да бъдеш подлъган от стереотипа за силния пол. Физическата мощ не те прави по-издръжлив на заболявания. Научи се да следиш здравословното си състояние.

**погрижи
се за
здравето си**

В края на всяка лекция – томбола с атрактивни награди

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете



програмата през декември

Първите 20 гости, дошли на всяка от срещите ни, получават специален подарък

СОФИЯ



The Mall, бул. „Цариградско шосе“ 115, ет. 2

Кога?

Какво?

Коу?

5.12
10 часа

Грижи за Новороденото

Лекция 1. Грижа за новороденото – обличане, къпане и разходки

- Какво ни очаква през първите дни в родилния дом
- Какво да правим през първите дни вкъщи
- Сезонни разходки, обличане и къпане

Лекция 2. Закаляване и грижа за здравето на новороденото

- Въздушни бани • Адаптация към климатичните условия
- Възможни заболявания

Юлия Коцева,
рехабилитатор,
Първа АГ "Света
София"

СОФИЯ

*Къщата
на София*

ул. Миджур 12, кв. Лозенец, Къщата на София

11.12
10 часа

Грижи за Новороденото

Лекция 1.

Грижа за новороденото – обличане, къпане и разходки

- Какво ни очаква през първите дни в родилния дом
- Какво да правим през първите дни вкъщи
- Сезонни разходки, обличане и къпане

Лекция 2. Закаляване и грижа за здравето на новороденото

- Въздушни бани • Адаптация към климатичните условия
- Възможни заболявания

Юлия Коцева,
рехабилитатор,
Първа АГ "Света
София"



ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

Консултации на бебето – прегледи, имунизационен календар. Алергии

Консултации на бебето

- Кои консултации на бебето да не пропускаме? • Имунизационен календар в България
- Странични реакции след ваксиниране

Лекция 2. Алергии – сезонни, хранителни и медикаментозни

- Можем ли да избегнем алергиите
- Кога е определящ генетичният фактор?

Къде?

Кога?

Кой?

ПЛОВДИВ

Търсете подробности за мястото на срещата на ФБ страницата Училище за родители Моето дете

6.12.2018, 10 часа

г-р Таня Ангреева,
педиатър и създател на
мобилното приложение
HealthyKid

СТАРА ЗАГОРА

Аптеку Марви
бул. Патриарх Евтимий №73



6.12.2018, 16 часа

г-р Таня Ангреева,
педиатър и създател на
мобилното приложение
HealthyKid

БУРГАС

мебелен магазин Аiko,
бул. „Янко Комитов“ №8



7.12.2018, 10 часа

г-р Таня Ангреева,
педиатър и създател на
мобилното приложение
HealthyKid

ВАРНА

Фестивален и конгресен център,
бул. „Сливница“ 2

8.12.2018, 10 часа

г-р Таня Ангреева,
педиатър и създател на
мобилното приложение
HealthyKid

РУСЕ

Mall Rouse,
бул. „Липник“ 121 Д,
последен етаж



9.12.2018, 10 часа

г-р Таня Ангреева,
педиатър и създател на
мобилното приложение
HealthyKid

Нашите лекции са **безплатни** и не изискват предварително записване.

Повече информация относно темите, лекторите и датите на провеждане на срещите на Училище за родители „Моето дете“ можеш да намериш на www.moetodete.bg, а също така и на фейсбук страницата ни Училище за родители Моето дете, където можеш да задаваш и конкретни въпроси, свързани с провеждане на срещи, получаване на подаръци, участие в игри.

С партньорството на:

