

Моето дете

бр. 3 | Март 2013

ЦЕНА
3 ЛВ.

РАЖДАНЕ
БЕЗ СТРАХ
И БОЛКА

ТВОЯТА
БРЕМЕННОСТ:
ТРЕТИ
МЕСЕЦ

*Бебешка
хигиена
стъпка по
стъпка*

11
полезни
съвета
да спреш
детските
съзци

Инструкции
за оцеляване
на самотни
майки

**ВИРУСНА ИЛИ
БАКТЕРИАЛНА
ИНФЕКЦИЯ?**
(разпознай
симптомите)

ISSN 1312-8736



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



СЪДЪРЖАНИЕ

март 2013

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16** Чудното пътуване на твоето бебе
- 20** Доктор на повикване
- 24** Профилактика и грижа за здравето на бременната
- 28** Аборт по медицински причини
- 30** Трети месец на бременността
- 34** Чудото, наречено нов живот
- 36** Шопинг – Мартенско настроение

ЗА ДЕТЕТО

- 38** Кърмене (когато мама е болна)
- 41** Доктор на повикване
- 44** Скарлатина
- 46** Вирусна или бактериална инфекция?
- 48** Не викайте лекар, когато...
- 51** Козметика: Без раздразнения
- 52** Когато детето плаче
- 55** Специални страници: Кратък наръчник на дерматите
- 62** Овладей кризите на възрастта
- 66** Да рециклираме грехите си!!!
- 67** Шопинг – Бели и червени...
- 68** Бебешка хигиена: стъпка по стъпка
- 72** Как да изберем легло на бебето
- 74** Съвети за здраве и възпитание
- 75** Рецепти

ПЛЮС:
Как да се справим с дерматитите
СТР. **55**

34
ЧУДОТО,
НАРЕЧЕНО
НОВ ЖИВОТ

36
МАРТЕНСКО
НАСТРОЕНИЕ

30
ТРЕТИ МЕСЕЦ НА
БРЕМЕННОСТТА

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



Знаеш, че няма по-ценна храна за мъничкото от майчината кърма. Но какво да правиш, ако се разболееш? Дори и тогава кърменето продължава. Няма да навредиш на бебето. Убеди се, **стр. 38.**



Какви са причините, симптомите и лечението при диагноза – дерматит. Ще разбереш всичко необходимо от специалните ни страници – **стр.55**



Създайте своите семейни традиции, за да превърнете дома си в истинска крепост. И тъй като след броени дни е 1 март, започнете с изработването на вашата мартеница, **стр. 90.**



78

ВЪВ ФОРМА СЛЕД РАЖДАНЕТО? МИСИЯТА Е ВЪЗМОЖНА!

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78** Във форма след раждането? Мисията е възможна!
- 80** Как да се справиш с хемороидите
- 82** Наръчник за оцеляване на самотни майки
- 84** Бързо, лесно и полезно (за кожата)
- 86** Козметика: Капки свежест

86

КОЗМЕТИКА: КАПКИ СВЕЖЕСТ



ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 88** Бащи на много синове
- 90** Моят дом е моята крепост
- 92** Ритуали и поверия
- 94** Мама, тате и Аз
- 96** Зогуак
- 97** Шопинг: Хайде да играем
- 98** Конкурс: Виж колко съм сладък

88

БАЩИ НА МНОГО СИНОВЕ

КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



* Книгата „Хайде, скачай във водата, мило тате!“ (изд. „Фюм“) ще спечели писмото на месеца, на стр. 14.

* Най-добрият съвет ще получи **Плюшена изграчка**, на стр. 74.

* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи **рамка за снимка „Моето дете“**. А една

от публикуваните, изтеглена с томбола, ще грабне голямата награда **Чаша Playtex и диск „Любимите песнички на Моето дете“**, на стр. 98.



СТАНИ НИ ПРИЯТЕЛ
facebook
СПИСАНИЕ МОЕТО ДЕТЕ

Моето дете

moetodete.bg



По-изгодно е с АБОНАМЕНТ!

годишен
абонамент за

2013 г.

11 броя само

~~33⁰⁰ лв.~~

19⁹⁵ лв.


40%
отстъпка

Цена за 3-месечен
абонамент 2013 г. – **5.95 лв.**

Отстъпка: **34%**

Списание то не излиза през месец януари

МОЖЕТЕ ДА СЕ АБОНИРАТЕ:

- ✓ във всеки магазин 
- ✓ на www.sbb.bg/abo
- ✓ в клоновете на Български пощи

АБОНАМЕНТЕН ЦЕНТЪР:

0800 12321, 02 4016 849; abonamenti@sbb.bg



ЧУДНОТО ПЪТУВАНЕ на твоеето бебе

Искаш ли да знаеш какво се случва с теб и с бебето ти седмица по седмица? Предлагаме ти един уникален пътеводител, който ще проследи вашето невероятно пътешествие.

27 седмица

За бебето:

Мъничкото прави дихателни движения, дробовете му се доразвиват, а очите му са вече напълно развити. Дължината му е около 31 см.

За теб:

В този период някои майки се оплакват от световъртеж:

- ✓ Избягвай да лежиш по гръб, тъй като така се затруднява кръвоснабдяването на сърцето;
- ✓ Щади краката си, вдигай ги на високо, когато не ходиш, и използвай удобни обувки без високи токчета.

28 седмица

За бебето:

Ако детето се роди сега, шансовете му да оцелее са 95%. Дължината му е 32 см, а теглото – около 1 400 кг. Дори тате може да сложи ухо на корема на мама и да чуе сърдечния ритъм на бебето.

За теб:

Може да се появят сърбежи и стрии по кожата на корема, тъй като напрежението върху кожата е голямо:

- ✓ Използвай натурални масла и козметика против стрии;
- ✓ Нанасяй ги внимателно на гърдите, корема и краката.

29 седмица

За бебето:

В този период бебето започва да трупа тегло. Мозъкът му нараства бързо и вече може да различава на вкус сладкото и киселото. Дължината е 34 см.

За теб:

Килограмите ти започват да се трупат неусетно бързо. Това се отразява видимо и на краката, които тежат, болят и оттичат:

- ✓ Повдигай ги при всяка възможност, не ги кръстосвай, когато седиш;
- ✓ Положението се облекчава с помощта на хладки душове.

30 седмица

За бебето:

Ланугото започва да пада, кожата на бебето става все по-хубава. Дължината му е около 36 см.

За теб:

Възможно е да усещаш подготвителни контракции (втвърдяване, стягане на корема, което обаче не е болезнено):

- ✓ Използвай ги, за да практикуваш дишането си;
- ✓ Почивай си по-често и се наспивай добре.

31 седмица

За бебето:

Нервната система и мозъкът му са напълно развити. Възможно е вече да се е обърнало надолу с главата и да е заело удобната позиция за раждане. Сантиметрите вече са 36.

За теб:

Възможно е да те обливат топли вълни, да ти е горещо, когато на всички останали им е студено:

- ✓ Избягвай дрехите, които те притискат и са твърде стегнати, не бива да се притискат кръвоносните съдове;
- ✓ Носи в чантата си минерална вода за охлаждане.

Профилактика и грижа за здравето на бременната



Бременността е период, през който всички ние ставаме особено внимателни към здравето си. И в това няма нищо чудно – трябва да гадем най-доброто на растящото човече.

В края на миналата година у нас беше графиня Анжелика Волфский. В няколко последователни броя ще представим нейните съвети за хранене и добро здраве по време на бременността.

Грижа за косата и кожата

По време на бременността кожата често става по-хубава. Ако задържаш вода например, малките бръчици изчезват. Но проблемът може да се окаже напълно противоположен и хидратацията ѝ да се влоши и тя да стане по-суха и напукана. Хормоналният ти баланс се променя, което ясно може да се види по кожата и съединителните тъкани; заболявания като акне, псориазис или атопична екзема може



раждане

Чудото, наречено НОВ живот

Не се страхувай от
раждането. Природата
се е погрижила за всичко
и е готова да ти помогне
в този тъй важен и
отговорен момент.



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Какво трябва да знаеш за киста на яйчника и какви мерки да вземеш“

Когато кърмещата майка боледува, всички се тревожат за ефекта на заболяването и на лекарствата върху бебето.

Зато дори от медицински лица много често може да чуеш добронамерени, но не винаги достоверни съвети да спреш (временно или дори за постоянно) кърменето при заболяване. В действителност обаче спиране на кърменето заради заболяване се налага

КЪРМЕНЕ

(когато мама е болна)

С официалното съдействие на
Национална асоциация
„Подкрепа за
кърмене“

само в редки и специфични ситуации. Обичайните вирусни и бактериални инфекции не са причина да спреш да кърмиш, а напротив – кърменето ще продължи да защитава твоето бебе и ще намали вероятността то да се разболе. Важно е да помниш – заразяването на бебето през кърмата се случва само при някои сериозни заболявания, като СПИН, и то в малък процент от нелекуваните

Отговорите на твоите Въпроси...

...за здравето, развитието и
възпитанието на детето

Нежелани гости

» Как да разбера дали детето има глисти? И как е най-добре да ги „изгоня“ – с народни средства или лекарства. А какво лошо може да се случи ако не ги лекувам?

Най-надеждният метод за определяне на наличие на глисти е анализ на изпражненията на детето. Симптомите на заразеният с глисти човек не са специфични и могат да намерят място и при други заболявания – липса на апетит, запек, гадене, повишено газообразуване, болки в стомаха, загуба на тегло и т.н. Народните вярвания твърдят, че ако детето скърца със зъби нощем, това е знак за наличие на глисти. Абсолютно е възможно, но по-честата причина за скърцането със зъби е детската превъзбуденост или нарушение в обмяната на калций. Народните средства за лечение подразбират използването на препарати с растителен произход. Но на практика всички те отстъпват по ефикасност на съвременните фармацевтични средства. Така че, по-добре е да използвате тях. Ако детето има алергия тогава изберете друг вариант. Най-добре е педиатър да ви предпише какъв препарат да ползвате и да не се занимавате със самолечение.

15 - 20 см
е дължината на мъжките глисти, а женските достигат около 20 – 40 см.

ЗНАЕШ ЛИ, ЧЕ...

Глистите са широко разпространен паразит, който живее в тънките черва на човека, но може да се разпространи и по други жизненоважни органи като белите дробове и черния дроб. Глистите са със значителна дължина, с веретеновидна и удължена форма и със заострени краища. Те попадат в организма под формата на ларви и намират благоприятни условия за развитие.

НА ТВОЕТО ВНИМАНИЕ:

- От глисти могат да се разболеят хора на всякаква възраст, но най-често се срещат при децата.
- Детските големи глисти се наричат още аскариси. Те попадат в организма под формата на яйца и се пренасят при лоша хигиена, мръсни ръце или мръсни плодове и зеленчуци.
- Яйцата освобождават личинки, които пробиват лигавицата на червата, навлизат в лимфния поток и оттам попадат в кръвообръщението.
- Заради латинското им наименование, общото заболяване от глисти се нарича „аскаридоз“.

НЕ ВИКАЙТЕ ЛЕКАР, когато....

Всеки начинаещ (а и по-опитен) родител изпада в паника, щом гетето му не се чувства добре. Виж кога това вреди и на теб, и на твоята рождба...

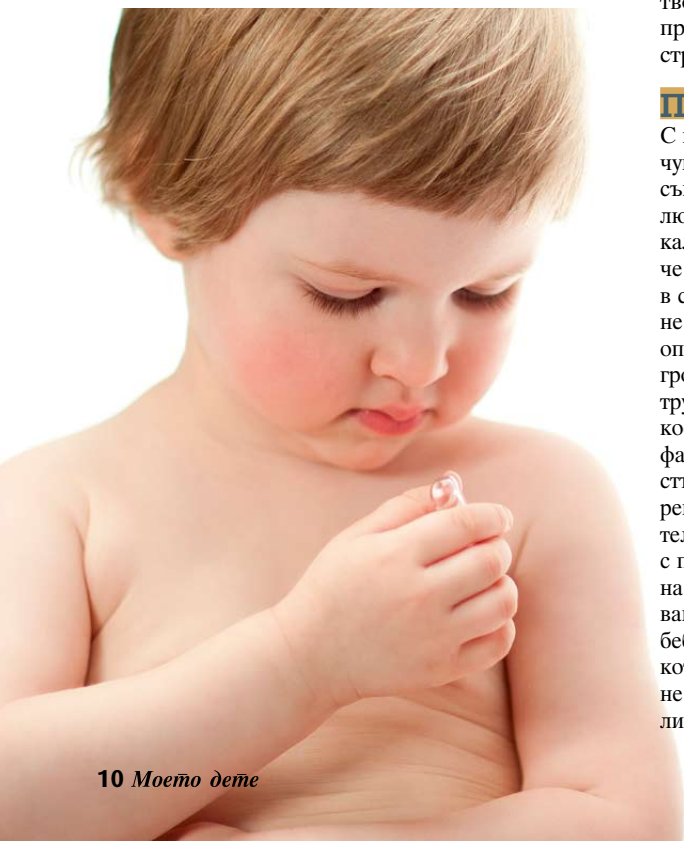
Когато рождбата ти е наранена или болна, тя различава твоята помощ, на твоя кураж и... спокойствие. Собствената ти увереност при подобна ситуация ще успокои малкото, защото то има мама, която Знае и Може всичко. Ти си неговият авторитет за справяне във всякакви ситуации, ти си гарантът за неговия безметежен и сигурен жи-

вот. Ако се поддадеш на ужаса, който те връхлита при всяко неразположение на малкото, обаче само влошаваш положението – за себе си, и за скъпоценното ти дете. Вземи се в ръце и прецени трезво положението, преди паниката да заведе пръстите ти до клавиатурата на телефона и да алармираш ненужно педиатъра. Ето и най-честите поводи, които те вадят от равновесие, когато твоят малък принц или принцеса са в ситуация страх или рев до Бога.

ПАДАНЕ

С израстването си малчуганите се движат от съвсем естественото любопитство към заобикалящия ги свят. Те обаче са твърде неопитни в стремежа си и често не успяват да преценят опасностите, които ги грозят по пътя. Така трупат опит, а ти – бели коси. Като прибавим и факта, че първите им стъпки не са съвсем уверени, най-често и родители, и деца се сблъскват с падането. Началото на този епизод в израстването датира още от бебешка възраст. Малкото човече, което дори не може да пълзи, камо ли да ходи, се опитва

да промени гледната си точка, като се преобръща – единствената опция за някакво по-сериозно движение на този етап. Преди да те обземе истерия, когато намериш бебето си на пода, се постарай да прецениш що за падане е това. В случай че малкото е адекватно, не е губило съзнание и не повръща и въобще ако се държи нормално, няма нужда да алармираш педиатъра. Знай, че малките човечета са като котетата – виртуози в приземяването. Ако пък твоего съкровище вече ходи, просто свикни с факта, че паданията ще са част от неговото ежедневие. Най-важното в случая е да не тичаш презглава да го спасяваш от земното притегляне, защото така само ще му вдъхнеш увереност, че в принципа „проба - грешка“ няма нищо страшно въпреки евентуално обелените колене, нос, въпреки кръвта, която паникьосва в същата степен малчуганите и техните мами. Днес, слава на фармацевтиката, вече има достатъчен избор от мехлеми и паста, които игнорират необходимостта от болезнените и щипещи промивки на раната с



СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ

КРАТЪК НАРЪЧНИК НА ДЕРМАТИТИТЕ



Нужно е да знаеш...

Според холистичната медицина, кожните изяви не бива да бъдат третирани и потискани, защото това връща болестта навътре в тялото. Затова, ако малкото има обрив – просто наблюдавай!

Не пропускай да разбереш...

- Най-доброто лечение за атопична кожа
- Как да се справиш със себорейния дерматит
- Притеснителен ли е еритема токсикум



Бebешка хигиена СТЪПКА ПО СТЪПКА

От опит знаем, че най-голямото предизвикателство за родителите с първо бебе са къпането и обличането му. И веднага се притичваме на помощ :).



бeбето) движение. Ако пълчето не е паднало, може да се покрие с кърпа и човечето да бъде изкърпано

по този начин. Когато в последствие падне, мъничето вече може да бъде обръщано и по гръб.



КЪПАНЕ

Добре е ваната, в която ще къпете бебето, да не е много пълна. Водата да заема около 1/3 от нея. Цялата процедура може спокойно да бъде извършена от един човек, ако

има предварително приготвен съд с чиста топла вода от страни, канче, с което да полива, и достатъчно смелост.

Не е нужно да се използва сапун повече от веднъж седмично, особено когато става въпрос за новородено бебе. Когато се мие главичката на малкото, е достатъчно да се загребва с шепя вода и да се измие с поглаждащо напрег (към челцето на



ПОСТАВЯНЕ НА ПЕЛЕНКА

При поставяне на пеленката трябва да извадиш кърпичките навън между крачетата на бебето. Така ще избегнеш възможното пропускане на пеленката и ще създадеш комфорт на мъничето.



Гриде Нанли

Във форма след раждането?

Ти вече гушкаш в ръце златната си рожба. Отражението на двамата ви в огледалото те изпълва с умиление, но и с... недоволство, защото не изглеждаш така, както би искала.

МИСИЯТА Е ВЪЗМОЖНА!

Първо и основно – мисли позитивно. Много са жените в твоето положение, въпреки че това едва ли те успокоява. Хубавата новина е, че натрупаните по време на бременността килца не са

causa perdata, защото ти трябва съвсем малко воля и усилия отново да „влезеш в кожата си“.

»» Ако си „тежък“ случай...

Това в превод означава, че по време на очакването на твоята рожба

Е, добре дошла на борда. Независимо как се е стигнало до тук, фактите са неоспорими – ти си самотна майка. Част от приятелите ти навярно те съжаляват, други се опитват да ти съчувстват, а трети са откровено цинични. И, да – всички до един са женени и... се опитват да те превърнат отново в една от тях. Ти готова ли си за това?

КЪДЕ СИ, ВРЕМЕ?

Ако бившият ти съпруг е бил от онези, които с радост споделят грижите за децата, то най-вероятно ще продължи да ти помага в някаква степен. Ако обаче разчиташ изцяло на себе си, това е първият ресурс, който ще започне да не ти достига. Как да се справиш? Най-лесният отговор би бил – помощ от бабите. Но сигурна ли си, че си готова да срещаш всекидневен разстроения поглед на майка си и бившата си свекърва, които се надяват ти и „милото“ отново да станете щастливо семейство? Използвай жокера „помощ от приятел“. Съседката, с която заедно отгледахте децата си. Друга близка приятелка в твоето положение, а най-добре комбинация от всички изброени до тук феи наведнъж :).

БЮДЖЕТ

Графата с най-много удивителни, въпроси-

- телни и неизвестни
- (брилянтно съчетание
- между литература и
- математика). Единстве-
- ното, което може да
- се каже тук, е – човек
- си простира краката
- според чергата. Няма
- невъзможни неща,
- просто някои изглеж-
- дат такива. В идеалния
- случай таткото плаща
- редовно издръжката,
- а ти имаш
- добър стра-

Жените, отглеждащи сами децата си, вече не са „бели врани“. Но това далеч не означава, че животът им е лесен и пълен с приключения. Но те все пак се справят...

НАРЪЧНИК за оцеляване на самотни майки

- ничен доход. Ако не е
- така... Бъди уверена, че
- можеш да се справиш
- с всичко. Погледни

- детето в очите и ще
- откриеш хиляди нови
- причини да продължиш
- напред.

КРИЗИ

- Има моменти, в които
- искаш да се затвориш в
- стаята си и да не

Бащи на МНОГО синове

Може би ни е изначално заложено – жените мислят, че знаят как да се справят с отглеждането на дъщери, а мъжете – на синове. Наистина ли е толкова лесно да възпитаеш истински мъж?

Мечтата на повечето мъже – да имат син – е свързана по-скоро с желанието за продължение на рода, отколкото с някакви емоционални причини. Как се чувстват онези обаче, които имат 2, 3 и повече момчета? И има ли правила за това как да направиш от тази ви-хрена банда добър отбор? Със сигурност на този въпрос могат да отговорят само онези, които пряко са се сблъскали с тази задача. Ние ще ви дадем основни насоки с няколко прости правила за отглеждане на един малък ураган :). Вие трябва да го умножите по съответния наличен брой у дома ви :))).

Възлагане на отговорности

– не искаш робот у дома, нали? Затова не е нужно да издаваш заповеди за всичко. Но по правило момчетата се справят по-трудно, когато трябва да изпълнят определена последователност от действия и да завършат задача. Затова е добре детето от малко да има свои отговорности, а стъпките за успешната им реализация да сте „проиграли“ заедно.

Емоциите не бива да се крият – въпреки че живеем в доста свободни



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

