

Моето дете

бр. 3/март 2014

1,99 лв.

**ВАРИЦЕЛА И
СКАРЛАТИНА –
нежеланите
пролетни
„гости“**

**5-ТЕ
НАЙ-ОПАСНИ
УСЛОЖНЕНИЯ
СЛЕД ГРИП**

Как да ги избегнеш

**КАКВО СЕ КРИЕ ЗАД
ДЕТСКОТО „НЕ“**

- ✓ разбери причините
- ✓ овладей капризите

**Митове и
истини за
СТВОЛОВИТЕ
КЛЕТКИ**

**ОПИТАЙ
ТОВА!**

**ЙОГА ЗА
БРЕМЕННИ**

**От брой
В брой
ПЪРВАТА ГОДИНА
НА ТВОЕТО ДЕТЕ
пет
месеца**

ISSN 1312-8736



9 771312 873674

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Най-четееното списание в България

САМО
0,99 лв.



Търсете всеки четвъртък.

СЪДЪРЖАНИЕ Март 2014

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



Сн. корица: Евелина Несторова

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА ЗА БРЕМЕННАТА

- 16** Планиране на бременност
- 20** Доктор на повикване
- 24** Хемоглобинът: норма и отклонения
- 26** Йога за бременни
- 29** Раждане. Една истинска история
- 32** Истини за стволовите клетки
- 34** Шопинг: Нежни пастели

ЗА ДЕТЕТО

- 36** Кърмене на болно бебе
- 38** Доктор на повикване
- 42** Пети месец на бебе Габриела
- 44** Усложнения след грип
- 47** Сезонът на шарките
- 50** Детската кухня в помощ на мама
- 52** Десет правила за здрав сън
- 55** Специални страници: Без гуми
- 64** Мога и сам!
- 68** Съвети за здраве и възпитание
- 69** Рецепти
- 71** Детската съпротива
- 74** Изротерапия
- 76** Шопинг: Бели и червени, весели, засмени!



ПЛЮС:
Без гуми
СТР. 55

52

10 ПРАВИЛА ЗА
ЗДРАВ СЪН



88

МАРТЕНСКО
НАСТРОЕНИЕ

92

ВЕЧЕ СЪМ
ГОЛЯМ, ХОДЯ
САМ

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



симптоми на заболяването
цъoliaкия, **стр. 39**



научи детето да се облича
само, **стр. 64**



игри за овладяване на
капризите и агресията, **стр. 74**

80
ПРЕЗАРЕДИ СЕ!

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78** Розацеята се лекува през студените месеци
- 80** Презареди се :)
- 82** Пролетният гардероб на мама
- 84** Козметика: Моят любим ретро грим

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 86** Тамко е върхът!
- 88** Мартенско настроение
- 90** Съвети за развеждащи се родители
- 92** Шопинг: Вече съм голям, ходя сам!

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

- 96** Въпроси и отговори
- 97** Програма

16
ПЛАНИРАНЕ НА
БРЕМЕННОСТ



76

БЕЛИ И ЧЕРВЕНИ,
ВЕСЕЛИ,
ЗАСМЕНИ!

КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



* Млечна напитка **Friso** ще спечелят писмата на месеца, на стр. 12.

* Най-добрите съвети ще получат млечна напитка **Friso**, на стр. 68.

* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи **Мек измивач гел за лице, тяло и коса ABCDerm на BIODERMA + гугмен изграчка пингвинче**, на стр. 98.

ПЛАНИРАНЕ *на бременност*

Когато планираш
бременност, е редно да се
погрижиш за своето здраве.
Същото трябва да направи
и бъдещият татко.



ХЕМОГЛОБИНЪТ: норма и отклонения



През бременността ти предстоят редица изследвания, които ще са показател за здравословното състояние – твоеото и на мъничкото 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 мъничкото. Прието е да се счита, че норма-

та на хемоглобина при бременните жени е не по-малко от 110 г/л. Ако е под тази стойност, 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



Раждане

Една истинска история

Да гадеш живот – няма по-голямо щастие от това. Всяка майка преживява този момент по различен начин. Ето го, преразказан от първо лице от Надежда – майка на Лора.

Лора изплува от ваната за раждане на болница „Св. София“ в 18.26ч на 2-ри октомври. Малка и прекрасна, с манекенски мерки – 3250 гр, 52см, тя се появи на бял свят точно така, както го очаквах... което за пореден път ме убеди колко силна може да бъде мисълта. Но това е друга тема. За да я завърша, ще кажа само едно – по

принцип вярвам, че е добре да избягваме общуването с хора, които ни натоварват. Но за бременната жена това е направо задължително – понеже винаги ще се намерят добροжелателни приятели, колежки, роднини, които да обяснят колко е страшно раждането и колко трудно – отглеждането на дете/деца... Не бива да им се вярва, но за по-сигурно – запушване на ушите върши добра работа. Твърдя доста убедено, че и



Влез в moetodete.bg/bebe.html и прочети „Захранване на бебето-голямото начало!“

Отговорите на твоите Въпроси...

...за здравето, развитието и
възпитанието на детето



„Съществуват над **30** различни
вида стафилококи, които могат
да причинят инфекция в човешкия
организъм. Най-често обаче
инфекциите сред хората се
дължат на Стафилококус Ауреус“

НУЖНО Е ДА ЗНАЕШ...

- Стафилококите са част от микрофлората на една четвърт от населението. В голяма част от случаите, когато са част от естествената микрофлора, не причиняват заболяване. При нараняване обаче те преодоляват естествената защита на организма и инфектират локалните тъкани.
- Повишен риск от стафилококова инфекция има при

кърмещи жени, новородени, хора с хронични заболявания като диабет, ракови, белодробни и сърдечно-съдови, хора с кожни наранявания или след оперативни интервенции, при отслабена имунна система.

- Стафилококовата инфекция се предава при контакт от човек на човек, поради което инфектираната зона трябва да се покрие и да се поддържа добра лична

хигиена.

- Стафилококите най-често стават причина за инфекции на кожата. Тогава върху нея се образуват фурункули, абсцеси, ечемик.
- Хранителни отравяния също може да се дължат на стафилококова инфекция. Оплакванията включват гагене и повръщане, диария и обезводняване на организма.

Стафилококи и кърмене

» На петмесечния ми син откриха стафилококи. Намериха ги и в кърмата. Лекарката ми назначи антибиотик, но в листовката е написано, че трябва да спре да кърми. Наистина ли се налага да преустановя храненето с майчино мляко?

Схемите на лечение на даденото заболяване са много. И във всеки конкретен случай те трябва да бъдат избрани от лекуващия лекар. Той се ръководи от това какъв е видът на бактериите и в какво количество са открити при бебето, а също и какви са клиничните прояви на инфекцията. Вместо антибиотик днес може да се използват бактериофаги и пробиотици. На повечето листовки е упоменато, че трябва да се използват при бременност и кърмене след консултация с лекуващия лекар.

УСЛОЖНЕНИЯ след грип

Тежките усложнения, които са възможни след грип, макар и сравнително рядко срещани се, се отнасят най-вече за малките деца. Важно е да си информирана какви могат да бъдат и най-вече как да намалиш риска от тяхното възникване?

Симптоми на грип

Симптомите на грипа са много по-сериозни от тези на обикновената простуда. Те започват внезапно и обикновено влошават състоянието още през първите 2-3 часа от началото на заболяването. Най-често се наблюдават:

- » Висока температура – над 38 градуса;
- » Втрисане;
- » Главоболие;
- » Умора и слабост;
- » Суха кашлица и болки в гърлото;
- » Повръщане и болки в корема.

Ако се проявят тези симптоми, е редно незабавно да се обадиш на педиатъра, за да предприеме нужното

Всяка година много деца се разболяват от грип, като при някои от тях настъпват усложнения.

Варицелата е вирусно заболяване, причинено от варицела зостер вирус, а скарлатината е инфекциозно заболяване, причинено от бактерии – бета хемолитични стрептококи група А. Следователно и лечението при двете заболявания е напълно различно.

ПРИЛИКИ И РАЗЛИКИ

И двете заболявания са заразни и са характерни за децата най-вече между 2 и 10 години. Започват с повишена температура и обриви, които обаче се различават. Специално за скарлатината е присъща също така ангина със силно възпалено гърло - детето трудно преглъща, върху сливиците може да има налепи, а лимфните възли обикновено са увеличени.

За варицелата обривът е характерен и няма как да се сбърка. Той е по цялото тяло, лицето, окосмената част на главата, устната кухина, гениталиите. В началото избиват малки червени пъпчици. Впоследствие стават мехурчета с течност, които с течение на времето се пукат, завяхват и се превръщат в корички (крусти). Развитието на този процес на обриване продължава до седмица. Крустите падат за няколко дни и обикновено остават по-тъмни петна, които изчезват за около 3-4 месеца. След оздравяването белези не остават. При скарлатината е характерен

По това време на годината скарлатината и варицелата обичат да „атакуват“ гецама.

СЕЗОНЪТ НА *шарките*»



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

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



Със сигурност това е ситуация, в която са попадали доста родители - „Как се казваш?“, „На колко годинки си?“, „Я кажи, на чичо, какъв искаш да станеш като пораснеш!“ - а детето стои, гледа в недоумение и плахо държи вдигнато едното си пръстче. Дали просто показва, че е на една годи-

на или пък иска да ни подсказва: „Хей, чакай малко, аз може да не знам толкова думички като теб, но определено имам позиция по всички въпроси, свързани с мен и света, който ме заобикаля и влагам всичките изразни средства, които владея за да я заявя недвусмислено!“. Дали наистина детето ни „още не говори“ или ние все още не умеем да „слушаме“?

В СВЕТА НА НЕВЕРБАЛНАТА КОМУНИКАЦИЯ С ДЕЦАТА

„Вече е почти на две, но не иска да говори“ - отговаряме сконфузено, щом някой добронамерен непознат започне да обстрелва с дежурни въпроси нашето съкровище.



93% от информацията, която обменяме помежду си при общуване, се предава чрез езика на тялото.

Чудиш се как да научиш малкия сръчко да се справя с обличането? Ето няколко съвета от нас.

Могат и сам!

Твоео детенце расте като гъбка. Вече тича из къщи и на площадката с все по уверени стъпки. Справили сте се и с гърнето, с една дума, човекето вече е толкова пораснало, че е време да се запъти към детската градина, а ти самата да се върнеш на работа.

И ето че точно на този етап всяка сутрин двамата се изправяте пред „мъките“ на обличането. Даа, доста трудна работа, която ти отнема и време, и нерви, а малкият сънливко въобще не те улеснява. И въпреки че си пригответа целия му екип от вечерта, „опаковането“ му, докато стои пред теб като чувалче и хленчи, а ти го въртиш като пумпал, докато го напъхаш в дрешките, те изтощава докрай още преди денят да е започнал. Картинката изобщо не е розова, а всъщност много лесно може да си спестиш цялото това напрежение и суетене, като научиш хлапето да се облича само. Защото и това занимание може да бъде просто игра, а няма детенце, което не обича да играе, нали? Преди да пристъпиш към тази важна задача обаче, е хубаво да помислиш как да го улесниш, така че непослушните му пръстчета да се справят с всички тези копчета, ципове и връзки. Т.е. пред теб стои задачата с какви дрешки да напълниш...

...ДЕТСКИЯ ГАРДЕРОБ

Понеже още е студено, започваме от якето – хубаво е, когато избираш връхна дреха за твоето съкровище, тя да има двойно закопчаване – малко трудно ще се пребори с ципа, но съвсем постижимо е да си затвори сам якето, ако то има лепенки, а не копчета тик-так. Блузките и пуловерчетата с поло яки пък са голямо препятствие за главата, която – ама много трудно – се провира през тях. Същото се отнася и за обувките и ботушките с връзки, които – спомни си – и ти като дете си мразила до смърт, особено когато се развържат по време на игра и не можеш да се справиш сама със спяващите те връзки. Слава Богу, сега на пазара има голям избор от тези аксесоари със



Защо ли децата
толкова обичат
думичката „не“ и
като че ли винаги
са готови да
възстават и да се
съпротивляват?

ДЕТСКАТА СЪПРОТИВА

Едва ли има майка, която не е изпадала в ситуация, когато иска да накара детето да на-

прави нещо (да си тръгва от детската площадка, да си обуе пантофите и т.н.), но категорично среща неговата съпротива и нежелание да изпълни каквото и да било.

**Какво
всъщност
се случва?**

Колкото по-добре разбираме причините за

подобно поведение, толкова по-лесно е да реагираме адекватно. Родителите често си мислят, че детето има силна воля и чрез съпротивлението се опитва да



ПРЕЗАРЕДИ СЕ :)

В забързаното ежедневие имаме нужда да намерим начин да черпим здраве, тонус и енергия.

Всеки организъм има нужда от презареждане, за да продължи да се справя успешно с предизвикателствата на дните. А за една майка е от особено значение да се чувства добре, защото гри-

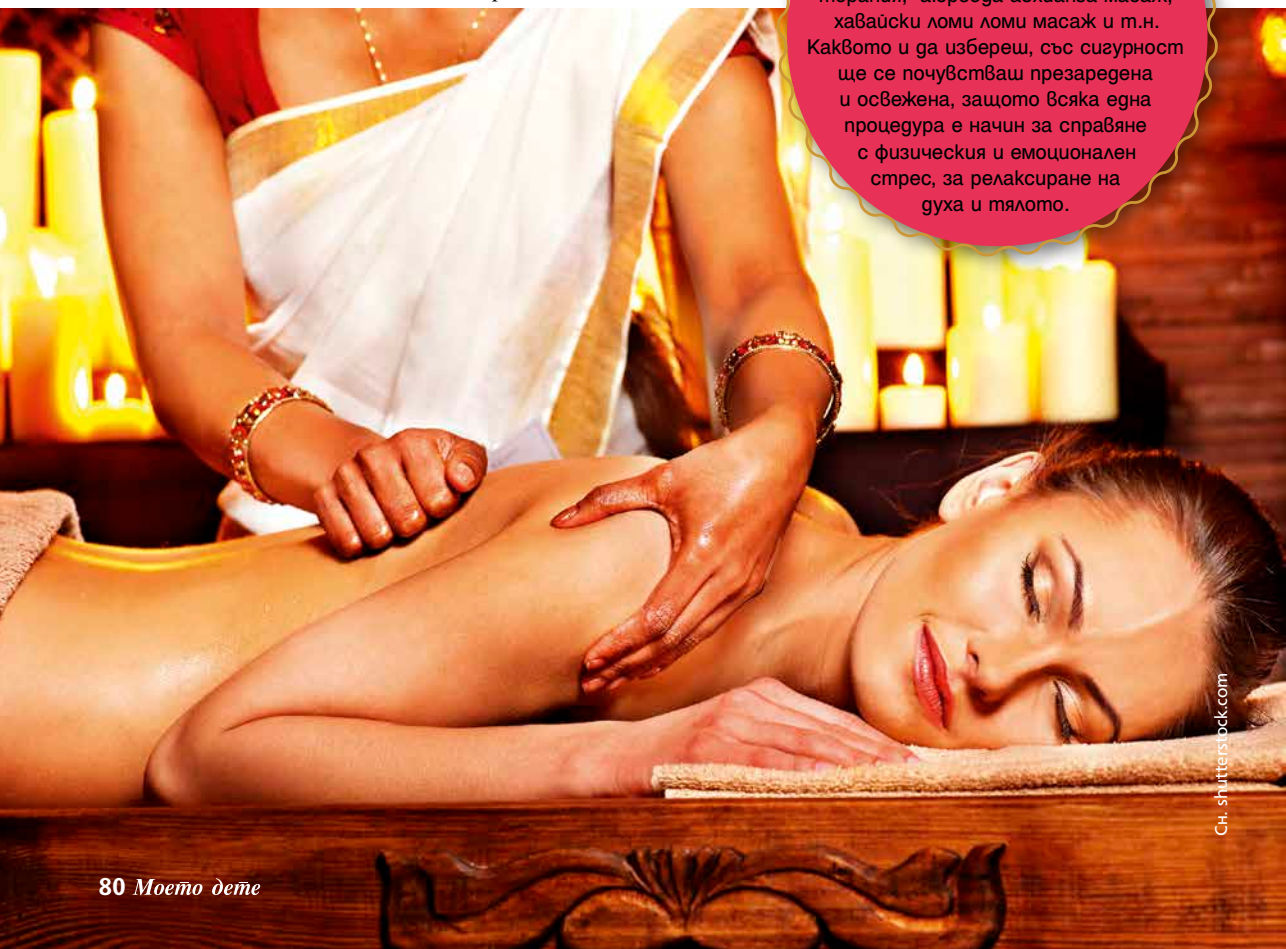
жите за детето са 24-часов ангажимент, при това 7 дни в седмицата. Ето защо ти предлагаме два дни или поне два часа в месеца да отделиш за пълен релакс. Първо си осигури приятна компания – обади се на приятелка и планивайте... СПА процедури. Ако нямаш възможност да напуснеш дома за ден-два, за да се отправиш към някои от прекрасните ни курортни места, то е е достатъчно да избереш процедура, от предлаганите в различните хотели или спа центрове в твоя град.

ЗАЩО СПА ПРОЦЕДУРИ?

СПА процедурите включват различни масажи, които определено ще те накарат да се почувстваш като нов човек :). А мама има нужда да се „обновява“, за да бъде бодра и през деня, и през нощта. За да има сили да „овладява“ детските, пък и мъжките капризи, за да може всеки ден да бъде най-добрата и най-красивата и съвсем не на последно място - най-здравата.

Нужно е да знаеш...

Има още редица СПА масажи и ритуали, като широдара аюрведа терапия, аюрведа абхианга масаж, хавайски ломо ломо масаж и т.н. Каквото и да избереш, със сигурност ще се почувстваш презаредена и освежена, защото всяка една процедура е начин за справяне с физическия и емоционален стрес, за релаксиране на гуха и тялото.



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

